



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº14
PRIMAVERA 2021
MAGAZINE

amoviseu®

WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÕES
REDAÇÕES
FOTOGRAFIA
SOCIAIS
CREATIVA
STUDIO



índice

02 UCC Viseense -
A Primavera chegou!

08 Autotestes SARS-
coV-2

20 Aldeias
Históricas

30 Moda

56 Leituras Obrigatórias

62 Sugestões de
Vinhos

64 Na Cidade

72 Obras Sociais

96 Receita

editorial

A Primavera é tempo de renascer.

Renasce a natureza adormecida de um Inverno mais ou menos rigoroso, acordada em cores vivas e alegres, cantar de uns pássaros e chilrear de outros, animais que saiem da toca onde hibernaram em busca de alimentos, plantas e flores que resplandecem, enfim, tudo um “velho” mundo novo que se recria.

Mas não é só a natureza que renasce e/ou se recria, também o Homem enquanto ser integrante dessa mesma natureza se recria, renasce também dos rigores do Inverno abrindo as suas janelas de par em par deixando o novo ar e a nova luz iluminar e aquecer as suas casas também elas carentes desse carinho primaveril.

Tudo, ou quase tudo, renasce na Primavera, até a sua revista Amoviseu renasce esta Primavera, renasce para si num formato diferente, com mais conteúdos mas sem perder a sua essência ligeira e de agradável leitura.

Esperamos que esta Primavera seja um renascer de todos e para todos.

Rui Rodrigues dos Santos

AMOVISEU Nº14 . Abril. 2021

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

A primavera chegou! As alergias pairam no ar!



A chegada da primavera pode predispor ao desenvolvimento de alergias. Esta estação do ano, caracteriza-se pela chegada dos pólenes e póis. Importa esclarecer, o mecanismo que desencadeia uma alergia. Esta surge quando o organismo reage de forma exagerada a um estímulo. As alergias mais frequentes são a asma, a rinite ou o eczema, contudo, os medicamentos, os alimentos, as picadas de insetos podem também despoletar uma reação alérgica.

Não só a elevada circulação de pólenes e póis é responsável pela exacerbação de sinais/sintomas alérgicos: paralelamente ao aumento da poluição atmosférica, é evidente também, o crescente aumento do número de casos das doenças alérgicas.

É importante frisar que, a maioria dos sinais/sintomas são comuns a todos os tipos de alergias, quando aumenta a concentração do alérgeno no meio ambiente, responsável pelas mesmas.

Seguem-se os principais sintomas que, de forma mais ou menos intensa, caracterizam uma reação alérgica:

- **Tosse seca e irritativa**
- **Espirros**
- **Congestão/ corrimento nasal,**
- **Urticária**
- **Olhos vermelhos, lacrimejo e edema (inchaço)**

• Dificuldade respiratória

Desta forma, torna-se imprescindível que as pessoas, com história prévia de alergia, adotem, nesta altura, cuidados redobrados, devendo estar bem informadas acerca do modo como proceder perante uma crise alérgica e aconselhar-se com a sua equipa de saúde familiar relativamente ao tratamento: cumprir escrupulosamente a medicação prescrita e respetiva dosagem.

Enumeram-se alguns cuidados a ter, para reduzir os efeitos da primavera sobre as alergias:

- Manter as mãos limpas e evitar o contato com os olhos;
- Eliminar ou reduzir objetos desnecessários em casa, que possam acumular pó, por exemplo, decoração excessiva, tapetes, alcatifas, cortinados, mantas, almofadas, e higienizá-los frequentemente;
- Manter a casa limpa e aspirada, e usar máscara aquando da limpeza;
- Substituir os filtros do ar condicionado regularmente;
- Evitar abrir as janelas de casa, sobretudo nos dias mais quentes, secos e ventosos, privilegiar o fim do dia para arejar a casa;
- Permitir que o sol entre em casa para eliminar os ácaros;

- Lavar as roupas e lençóis com sabão neutro;

- Evitar ter animais no interior de casa;

- Não fumar e evitar zonas com fumadores;

- Usar óculos no exterior para proteger os olhos em dias mais ventosos;

- Fazer jardinagem durante a tarde, evitando as alturas em que a polinização é mais intensa.

Não deixe que as alergias dominem a sua primavera! Previna-as, tendo melhor controlo da sua sintomatologia alérgica!

Aproveite e desfrute do ar livre!

Não esqueça: mantenha a etiqueta respiratória, uso de máscara, higiene frequente das mãos e distanciamento físico!



Cristina Niza

Aluna do 5º CMEC da ESSV,
A realizar estágio na UCC
Viseense

Vacinação Covid-19

O que precisa de saber?

Até ao momento, o SARS-CoV-2, vírus responsável pela COVID-19, causou mais de dois milhões de mortes e quase 100 milhões de infetados em todo o Mundo.

Por isso, embora não seja obrigatória, as autoridades de saúde recomendam fortemente a vacinação contra a COVID-19, pois esta vai desempenhar um papel central na preservação de vidas humanas e na contenção da pandemia.

As vacinas constituem uma das maiores conquistas da medicina. A nível global, os seus efeitos na diminuição da taxa de mortalidade só foram suplantados pela introdução da água canalizada.

Porque devo vacinar-me contra a COVID-19?

Ser vacinado contra a COVID-19 permite proteger-se individualmente contra a doença e suas complicações e contribuir para a imunidade de grupo, essencial para travar o contágio sucessivo na população.

As vacinas contra a COVID-19 são seguras?

Sim. Desde o desenvolvimento até à aprovação das vacinas contra a COVID-19, foram cumpridas várias fases de testes, tal como para qualquer outro medicamento ou vacina, através de ensaios clínicos e de uma avaliação rigorosa pela Agência Europeia do Medicamento (EMA), que garantem a sua eficácia, segurança e qualidade. Nenhuma das fases obrigatórias foram ignoradas ou abreviadas.

As vacinas contra a COVID-19 podem ter efeitos secundários?

Sim, tal como qualquer outro medicamento ou vacina. A maioria das reações adversas reportadas têm sido ligeiras e de curta

duração, incluindo, entre outros:

- dor no local de injeção;
- fadiga;
- dor de cabeça;
- dor muscular;
- calafrios;
- dores articulares;
- febre.

O que posso fazer se tiver efeitos secundários?

Pode ser utilizada medicação analgésica e antipirética recomendada pela sua equipa de saúde, sendo esperado que aqueles efeitos sejam ligeiros e durem um período máximo de 48 a 72h após a toma da vacina.

Necessito de me inscrever para a vacinação?

Se tiver médico de família, não é necessário, nem é possível pedir para agendar a sua vacinação. Será contactado pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS) para esse efeito.

Não contacte o SNS 24 ou o seu Centro de Saúde para este motivo.

Quando vou ser vacinado?

FASE 1

- Profissionais de saúde diretamente envolvidos na prestação de cuidados a doentes;
- Profissionais, residentes e utentes em Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI), instituições similares e Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados (RNCCI);
- Pessoas de idade ≥ 50 anos, com pelo

menos uma das seguintes patologias: Insuficiência cardíaca, Doença coronária, Insuficiência renal (TFG < 60mL/min), Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração;

- Pessoas com 80 ou mais anos de idade, independentemente da presença de comorbilidades;
- Profissionais das forças armadas, forças de segurança, serviços críticos e titulares de órgãos de soberania e altas entidades públicas.

FASE 2

- Pessoas entre os 65 e os 79 anos de idade, inclusive, que não tenham sido vacinadas previamente;
- Pessoas entre os 50 e os 64 anos de idade, inclusive, com pelo menos uma das seguintes patologias: Diabetes, Neoplasia maligna ativa, Doença renal crónica (TFG >60mL/min), Insuficiência hepática, Hipertensão arterial, Obesidade, Outras patologias com menor prevalência que poderão ser definidas posteriormente, em função do conhecimento científico.

FASE 3

- Toda a restante população elegível (que poderá ser igualmente priorizada).

Como posso verificar se estou inscrito na 1ª ou 2ª fase da vacinação?

Pode verificar se se encontra inscrito através da seguinte hiperligação:

<https://servicos.min-saude.pt/covid19/Login?ReturnUrl=%2fcovid19%2f%3fctx%3d6&ctx=6>

Não tenho Médico de Família. Como vou ser chamado para a vacina?

Caso seja um utente sem Médico de Família

ou não seja seguido no Serviço Nacional de Saúde, deve preencher o formulário de inscrição na vacina através da seguinte hiperligação:

<https://servicos.min-saude.pt/covid19/Login?ReturnUrl=%2fcovid19%3fctx%3d3&ctx=3>

Quanto vai custar a vacina contra a COVID-19?

A vacina será gratuita e universal.

Já estive infetado pelo COVID-19. Necessito de tomar a vacina?

Enquanto o número de vacinas for muito limitado, as pessoas que estiveram infetadas no passado não são prioritárias para a vacinação. A grande maioria das pessoas que já estiveram infetadas adquiriram imunidade contra a doença, mas só com o tempo se saberá por quanto tempo se prolonga.

Depois de tomar a vacina, por quanto tempo vou ficar imune?

Ainda não se sabe por quanto tempo essa imunidade se irá manter, se haverá necessidade de administrar reforços e qual a sua periodicidade.

Se for vacinado, preciso de continuar a cumprir as medidas de contenção higieno-sanitárias?

Sim, porque até o processo de vacinação estar completo, temos obrigação de proteger quem nos rodeia e que pode ainda não estar vacinado. Desta forma deve manter o uso de máscara, distanciamento social e higienização frequente das mãos.

Dr. Fábio Abreu
Médico Interno de Medicina
Geral e Familiar
ACES Baixo Vouga - USF
Atlântico Norte



Saúde Oral não tem idade

A idade não tem de estar associada a perda de dentes. Consultas de controle regulares permitem atuar atempadamente podendo assim, evitar extrações desnecessárias.

Com os avanços da medicina, a esperança média de vida tem vindo a aumentar e, a seu par, a medicina dentária também evoluiu para melhorar a qualidade de vida das pessoas.

É preciso termos consciência que a nossa saúde oral está intimamente ligada à nossa saúde geral e vice-versa. Sabemos hoje que a má higiene oral e problemas daí resultantes estão relacionados, por exemplo, com doenças cardíacas. Não se deve ir ao dentista apenas em casos de urgência, é recomendado uma visita pelo menos uma vez por ano. Deste modo, na observação da cavidade oral o médico dentista ou estomatologista tem oportunidade de identificar qualquer problema a tempo de o tratar. Esses problemas não se limitam aos dentes. Outras estruturas como a língua, lábios e gengivas também podem ser afetadas e é necessário fazer o despiste, por exemplo, de doenças neoplásicas.

É importante informarmos o nosso dentista da medicação que tomamos já que, associada a esta, podem surgir alguns problemas tais como a secura de boca e gengivas inflamadas. Certos medicamentos podem mesmo impedir a realização de alguns tratamentos.

A idade não tem de estar associada a perda de dentes. Consultas de controle regulares permitem atuar atempadamente podendo assim evitar extrações desnecessárias.

A falta de dentes não é só um problema estético, é também um problema funcional. Sem dentes não é possível fazer uma mastigação correcta dos alimentos, e, conseqüentemente uma boa digestão trazendo os problemas inerentes.

Temos hoje diferentes alternativas para a substituição de peças dentárias que se podem ajustar às necessidades individuais de cada pessoa. A clássica prótese removível continua a ser uma opção válida, mas pode dar lugar a uma reabilitação mais confortável, como é o caso de uma prótese fixa sobre implantes, proporcionando outra qualidade de vida.

Os idosos deixaram de ser reclusos dos sofás e bancos de jardim e são membros activos da sociedade. A idade, por si só, não constitui um motivo para se dar menos importância à estética de um sorriso. Uma boa imagem e a auto-estima daí resultante são essenciais para o bom funcionamento do dia a dia.

Miguel Moura Gonçalves

Médico Dentista

Visage – Centro de Estética e Reabilitação Dento-Facial Lda



VISAGES

Centro de Estética e de Reabilitação Dento-facial

Director Clínico: Dr. Miguel Moura Gonçalves



**SAÚDE ORAL
NÃO TEM
IDADE**

232 422 656

Rua dos Casimiros, nº 2 * 3510-061 VISEU * www.visages.pt



PME líder

Autotestes SARS-coV-2

Os autotestes Sars-Cov-2 chegaram às farmácias no início de Abril, ao abrigo de um regime excepcional no âmbito da Covid-19, definido pela Portaria nº 56/2021, de 12 de Março, que contempla os critérios de inclusão, operacionalização da utilização e reporte de resultados dos autotestes. Este regime temporário terá a duração de seis meses e poderá ser prorrogado.

Os autotestes têm como objectivo ser mais uma forma de controlar a pandemia e são testes rápidos para pesquisa de antígeno SARS-coV-2, que podem ser adquiridos para serem realizados em casa. Designam-se autotestes pois são efectuados pela própria pessoa e não por um profissional de saúde (todavia, não substituem os testes profissionais, como os testes de amplificação de ácidos nucleicos (RT-PCR) ou os testes rápidos de antígeno - TRag). São testes nasais e diferem dos testes profissionais pelo facto de a zaragatoa utilizada ser mais pequena; a recolha da amostra do exsudado a analisar é efectuada pela via nasal, através da introdução da zaragatoa nas fossas nasais, na área nasal anterior interna (nos testes profissionais, a recolha do exsudado é efectuada de forma mais invasiva, por via nasofaríngea).

Uma vez que é um teste menos invasivo, será mais fácil de efectuar em crianças.

Os autotestes rápidos de antígeno, são utilizados para diagnosticar eventuais casos de infecção por Covid-19 (contribuindo para controlar as cadeias de transmissão) e são especialmente dirigidos a doentes com suspeita de infecção e em caso de contacto com doentes positivos, bem como para fim de rastreio em populações vulneráveis, em pessoas sem evidência ou suspeita de infecção.

Os autotestes diferem dos testes PCR por detectarem certas proteínas do vírus (antígenos), a partir de uma amostra de fluido

(exsudado nasal), enquanto que nos testes PCR é detectado o material genético do vírus.

Os autotestes SARS-coV-2 podem ser disponibilizados pelas farmácias em caixas de 25 unidades, ou em embalagem unitária, e só podem ser vendidos a cidadãos com idade igual ou superior a 18 anos.

Cada embalagem unitária é composta por um dispositivo teste, uma zaragatoa, um tubo de extracção, 1 tampa dispensadora e um folheto informativo.

O resultado do teste, que ficará disponível em 15-30 minutos, poderá ser inconclusivo, negativo ou positivo. Cada pessoa deverá tomar as devidas medidas perante cada resultado, em estreita articulação com os seus profissionais de saúde. No caso de ser **inconclusivo**, deverá contactar-se a Roche, empresa que comercializa os testes, através da linha de assistência 800 20 24 14. Se for **positivo**, a pessoa que efectuou o teste deverá isolar-se e contactar o Centro de Contacto SNS 24 (808 24 24 24), bem como o seu médico assistente (será desencadeada a prescrição de um teste RT-PCR confirmatório). Se for **negativo**, devem continuar a cumprir-se as medidas de protecção em vigor, como o uso de máscara, medidas de higiene e desinfeção e o distanciamento social.

É importante ter presente que um teste falso negativo pode ocorrer se a concentração de antígeno da amostra estiver abaixo do limite de detecção do teste ou se a amostra tiver sido colhida incorrectamente, pelo que um resultado negativo não elimina a possibilidade de infecção.

Os autotestes não podem ser realizados no local de venda.

Depois de ter sido efectuado o teste, o material deverá ser colocado no lixo comum.

Patrícia Freitas



FARMÁCIA
COSTA

Av. Cidade de Aveiro Lote 12
Viseu

 232 414 075

COVID-19: AUTO-TESTES JÁ DISPONÍVEIS!



Consulte-nos para mais informações.



Farmácias
Portuguesas
É para a vida.

Há 6 anos a influenciar consciências para repensar opções



A GIRO HC – Grupo de Influência Repensar Opções Hidratos de Carbono (associação de pessoas com Diabetes do distrito de Viseu) celebrou, no mês de janeiro de 2021, o seu sexto aniversário.

A associação sempre quis ser mais do que um grupo restrito a trabalhar apenas para objetivos internos. Desde a sua fundação que se intuiu vocacionada para a globalidade, para o papel que poderia desempenhar na sua comunidade e no Mundo.

O percurso traçado para a GIRO HC segue, desde 2015, 3 importantes vetores de atuação: **A consciência cívica, a missão pedagógica e a intervenção ambiental.** E em todos eles a Diabetes se entrelaça: pela importância que nesta doença assume a educação para a prevenção, pela compreensão generalizada e transversal das implicações da doença no dia-a-dia, e pela elevada quantidade de resíduos que o tratamento e o controle diário da doença importam.

De facto, a Organização Mundial de Saúde identificou, em 2016, a importância de envolver esforços para tratar e prevenir a Diabetes, enquadrando esta missão no Objetivo de Desenvolvimento Sustentável nº 3, “que visa reduzir em um terço a mortalidade prematura causada pelas doenças não transmissíveis até 2030”, alertando para o facto de que muitos **“sectores da sociedade têm um papel a desempenhar, designadamente governos, empregadores, educadores, fabricantes, sociedade civil, sector privado, comunicação social e as próprias pessoas”.**

A GIRO HC tomou a dianteira e desde 2015 tem vindo a construir uma ampla rede de

parceiros institucionais e empresariais, sensibilizando-os para o seu papel nesta vertente de desenvolvimento sustentável e levando mais e melhor informação a IPSS, autarquias, escolas e outras organizações da sociedade civil. A consolidação desta rede de parceiros tem oferecido aos associados da GIRO HC a possibilidade de beneficiar, sem qualquer custo, de um amplo leque de descontos num conjunto muito abrangente de serviços, assim democratizando o acesso a boas opções de alimentação, clínicas, farmácias, material médico e ortopédico, entre outros.

Com mais de uma dezena de intervenções sócio-educativas em todo o distrito de Viseu, a maior aposta da associação tem sido, de facto, a realização das "OES - Oficinas de Educação para a Saúde". Até esta data, já beneficiaram desta ferramenta de pedagogia cívica cerca de 6730 pessoas. A estas, vêm somar-se os 84,870 seguidores nas redes sociais, onde a GIRO HC se mantém conectada aos seus *stakeholders* e divulga ativamente informação específica e especializada no domínio da prevenção da Diabetes.

Para além da sua atuação localizada, a GIRO HC integra também a Direção da "FPAD – Federação Portuguesa de Associações de Pessoas com Diabetes" desde 2017, o que

ampliou o seu campo de visão e de debate de soluções e contributos para mitigar os problemas decorrentes da Diabetes ao nível nacional.

São já seis anos de atividade. Seis dinâmicos anos de independência, trabalho e rigor para melhor servir a comunidade no combate à Diabetes.

Este ano, o aniversário da GIRO HC é festejado com a celebração de um protocolo de cooperação com a Freguesia de Viseu, a quem esta associação agradece a tão almejada cedência de um espaço físico para o desenvolvimento do seu trabalho associativo.

Afinal, muito há ainda por conquistar na senda de uma comunidade mais sustentável, mais inovadora e mais igualitária, com melhor saúde e bem-estar para todos e todas.



FREGUESIA DE
VISEU



www.girohc.pt
Tlf: 933 111 933
E-mail: girohc@girohc.pt

Este Verão

CAMPANHA VÁLIDA DE 20 DE ABRIL A 30 DE SETEMBRO DE 2021

**OFERTA DE
LENTE DE SOL
GRADUADAS**

(INCLUINDO LENTES PROGRESSIVAS)



*Campanha não acumulável com outras em vigor.

 232 458 290

GALERIA DO INTERMARCHÉ, LOJA 11
Rua da Ribeira, PÓVOA DE SOBRINHOS, VISEU

Óculos de sol

Moda ou Saúde?

Todos nós já ouvimos falar sobre os efeitos nocivos dos raios ultravioleta, muitas vezes denominados como raios UV. Estes raios, emitidos pelo sol, são maioritariamente absorvidos pela atmosfera, mas uma parte deles chega até nós, o que faz com que tenhamos de nos proteger, pois estes podem comprometer a nossa saúde. Normalmente, a principal preocupação das pessoas é a pele, contudo, não nos podemos esquecer de proteger, também, os nossos olhos.

A exposição solar, sem qualquer tipo de proteção, pode levar ao aparecimento de complicações a nível ocular, nomeadamente, queimaduras na córnea, desenvolvimento de cataratas, degeneração macular, pterígio e entre outras. Os óculos de sol, mais que um adereço de moda, constituem um importante instrumento de proteção contra a radiação UV, impedindo que esta entre pela pupila e atravesse todas as componentes do nosso olho chegando à retina, a parte mais posterior.

Muitas pessoas, seduzidas pelos preços baixos, optam por comprar óculos de sol que, frequentemente, têm apenas lentes escurecidas, ou seja, não têm a proteção adequada. Estes óculos, de lentes escuras, provocam a dilatação da nossa pupila, deixando uma maior área da retina exposta às radiações UV, que não foram filtradas pelos óculos e que podem, então, causar sérios danos e comprometer a visão. Como popularmente dizemos “o barato sai caro”.

Tenho graduação, e agora?

Para quem tem erros refrativos e usa óculos, ter óculos de sol, também graduados, fica para segundo plano. Isto significaria que, cada vez que fosse atualizar a sua graduação, teria também de atualizar os seus óculos de sol, acabando por ter de despende o dobro do dinheiro. É de encontro a esta problemática que iniciámos, no mês de abril esta campanha, que decorrerá até ao fim do mês de setembro.

Na compra de óculos graduados, oferecemos as lentes de sol com a sua graduação. A campanha é válida, tanto para lentes monofocais, como também para lentes progressivas! Comprometemo-nos a oferecer-lhe as lentes de sol, iguais às lentes que adquirir para os seus óculos sem coloração, isto é, se optar por espessura reduzida, também as lentes de sol serão de espessura reduzida, se optar pela gama mais personalizada de lentes progressivas, também as lentes dos óculos de sol serão dessa gama.

Faça como a nossa cliente, Sr^a Rita Fonseca, adquiriu umas lentes progressivas brancas e levou de oferta umas lentes de sol também progressivas, fazendo com que agora possa, finalmente, desfrutar das suas leituras na praia ou numa esplanada, sem o sol a incomodar e protegendo a sua visão. A campanha é para todos! E não se esqueça, cuidar da sua saúde ocular está na moda!

Entre Vista Óptica

Cephalotus follicularis

“Cabeça e orelha”



A espécie *Cephalotus follicularis* ou cefaloto é um monotipo australiano, palustre perene, nativo na região oeste do país, a sul de Perth. É uma carnívora em perigo de extinção, ameaçada por perda de habitat e coletas negligentes quando turistas ou curiosos a encontram, dolosa se procurada por colecionadores ou vendedores imorais.

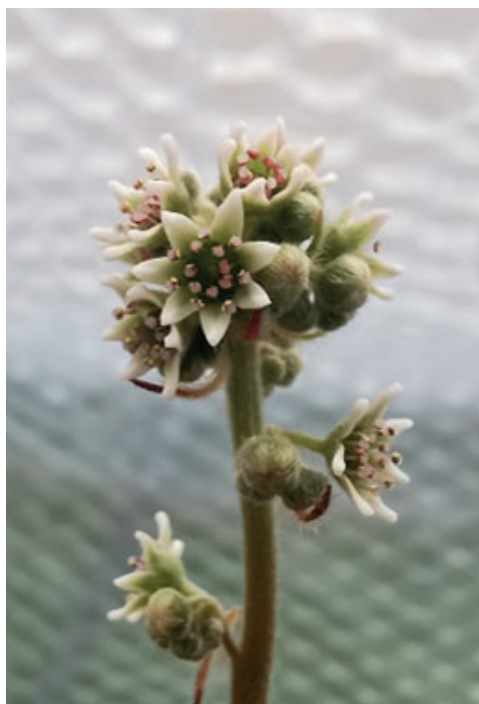
A atribuição do nome científico deve-se ao formato do ápice da antera da flor, o qual no cefaloto foi comparado a uma “cabeça de orelha”. *Kefali* e *ótus* em grego significam respectivamente cabeça e orelha, o termo composto seria *kefalótus*.

As flores são brancas ou creme, pequenas, monoicas e agrupadas em inflorescência. O que no domínio das plantas carnívoras não implica nada de novo posto haver a necessidade de manter os polinizadores longe das armadilhas em ânfora saciforme, vistas junto ao solo e semelhantes às dos nepentes. Apesar do caráter predatório da planta, a mesma goza de uma relação simbiótica com as larvas da mosca *Ba-disis ambulans*, cujos ovos são depositados no interior das armadilhas.



A semelhança dos cefalotos com os nepentes denota um semelhante sistema de captura. O peristoma cobre-se com espinhos virados para o interior do tubo digestivo, facilitando a entrada da presa e dificultando a saída. O opérculo apresenta paredes translúcidas para induzir as presas voadoras a lá colidirem julgando ver o exterior, e impede que a água da chuva inunde o tubo digestivo e dilua as enzimas existentes no interior.

Os cefalotos germinados sob luz solar direta adquirem uma aparência muito mais viçosa, com definidos tons de vermelho vivo e castanho, enquanto os exemplares deixados à sombra se mantêm verdes.



Por Carlos Henrique Batista da Costa
Fotografias: Fábio Pires; Nelson Gaspar





www.grumapa.pt

SABE COMO PODE AJUDAR?



APADRINHE UM
DOS NOSSOS HÓSPEDES



SEJA VOLUNTÁRIO



SEJA SÓCIO



ADOpte



SEJA FAMÍLIA DE
ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO



SEJA NOSSO
PATROCINADOR



OFEREÇA RAÇÃO



DOE BENS E MATERIAIS

FAÇA UM DONATIVO: PT50 0035 0432 00049471 730 96

Os nossos fiéis amigos

Haverá no mundo amor como aquele que nos dedicam os cães? Haverá alguém mais dedicado, afectivo, honesto e fiel?

Esses miúdos de quatro patas, com mais ou menos pêlo, de todas as cores e tamanhos, são, como se diz há décadas, os nossos melhores amigos. Só dirá o contrário quem nunca teve o privilégio de viver na companhia de um.

O amor que liga um cão ao seu tutor tem uma explicação química, esse amor cheio de cumplicidade, empatia e confiança faz desta uma dupla feliz.

Todas as crianças deveriam ter a oportunidade de crescer ao lado de um cão, conviver com este animal maravilhoso. Certamente viveriam mais felizes e tornar-se-iam adultos melhores.

Este quadrúpede ama-nos incondicionalmente, dedica-nos a sua existência vivendo em nossa função, acariciando-nos quando estamos tristes, partilhando a nossa alegria fazendo desta a sua.

Um cão pode nos ensinar tanto!

O cão é um ser superior, não tem maldade nem todos os defeitos de uma alma impura como é a humana.

Mas nem todos pensam assim, infelizmente, todos os anos, são abandonados e maltratados milhares de cães. Animais que não passam de brinquedos nas mãos de determinadas pessoas e que são descartados como se de objectos se tratassem.

Os cães são seres sencientes, sentem fome, frio, dor. Se por um momento essas

pessoas se colocassem na pele deles... se por um momento sofressem como eles o desespero de serem deixados na berma da estrada, pensando já não serem merecedores da amizade, votados à fome e a todos os perigos dos quais não se podem defender. Esperando por dias, meses e até anos, que voltem para os vir buscar ou que uma mão amiga os salve.

É por isso que cada um de nós pode e deve fazer, por pouco que seja, o que estiver ao seu alcance para, de alguma forma, ajudar estes animais que tanto dependem de nós. Um prato de comida, um curativo, um carinho. Mas o que estes amigos necessitam de verdade é um tecto, um lar onde poderão renascer e ser felizes.

Quem já resgatou um animal de rua conhece o olhar de gratidão e amor eterno.

Susana Andrade

NÃO COMPRE, ADOPTE!

VIDAS NÃO SE COMERCIALIZAM!

POR CADA ANIMAL COMPRADO UM MORRE NUM CANIL, NUMA ASSOCIAÇÃO OU NA RUA!

NÃO ALIMENTE ESTE MERCADO!



Barkyn



www.barkyn.com

Formação Be a Model Be a New Person

11 Disciplinas | 15 vagas

Inscrições Abertas até

31 de maio



www.portugalmodelmanagement.com/academy



[portugalmodelmanagement](https://www.instagram.com/portugalmodelmanagement)

mais informações: geral@portugalmodelmanagement.com

Aldeias Históricas

Carla Ferreira e Leonel Pires
Blogue de Viagens "Continuando à procura"



Os tempos mudaram, e neste momento, o turismo vive dias dramáticos, no entanto, há esperança e, como tal, todos aguardamos por um retomar da vida normal. Quando ela chegar, nada melhor do que explorar os belíssimos recantos de Portugal. Assim, uma das sugestões que trazemos para os próximos tempos é partir à descoberta das maravilhas de Portugal, e porque não começar pelas belíssimas Aldeias Históricas, um destino que são doze, não é fantástico?

A Rede das Aldeias Históricas constitui um roteiro turístico de grande interesse histórico-cultural com elementos em comum como, a génese romana ou medieval, os castelos, os recintos amuralhados, os pelourinhos, as capelas, as torres e os solares.

Estas aldeias raianas tiveram uma enorme importância defensiva para Portugal e as suas gentes em muito contribuíram para a definição das fronteiras nacionais. Para além da notável História, a Natureza, a arquitetura, os costumes e gastronomia também merecem destaque neste panorama de grande beleza. Sendo muito difícil eleger a mais bonita, pois todas se revestem de particularidades fabulosas, não podemos deixar de referir que Monsanto, Sortelha e Marialva ficaram na nossa mente.

Por ordem alfabética, seguem-se as aldeias que fazem parte deste roteiro:

ALMEIDA

Almeida situa-se no concelho com o mesmo nome, no distrito da Guarda. Apelidada de "Estrela do Interior", graças à forma hexagonal, só vista do céu se consegue perceber o formato da estrela de seis pontas.

BELMONTE

Belmonte situa-se no concelho com o mesmo nome, no distrito de Castelo Branco. Terra onde nasceu Pedro Álvares Cabral, é um local de muita História e vestígios da sua relação com a comunidade judaica, uma terra onde os judeus se sentem em casa.

CASTELO MENDO

Castelo Mendo situa-se no concelho de Almeida, no distrito da Guarda. Possui, atualmente 87 habitantes e é uma aldeia de características medievais, constituída por dois núcleos amuralhados, a cidadela e barbacã.

CASTELO NOVO

Aldeia encaixada numa encosta da Serra da Gardunha, situa-se no concelho do Fundão, no distrito de Castelo Branco. A aldeia está envolta numa vegetação muito rica, num local onde impera um silêncio ensurdecedor, mas maravilhoso, quebrado por vezes, pelo barulho da água que corre no ribeiro.

CASTELO RODRIGO

Castelo Rodrigo situa-se no concelho de Figueira de Castelo Rodrigo, no distrito da Guarda. É uma aldeia repleta de História, de vinho, borrego, amêndoas e arte rupestre e em tempos foi sede de concelho.

IDANHA-A-VELHA

Situa-se no concelho de Idanha-a-Nova, no distrito de Castelo Branco. É uma das mais antigas do conjunto das Aldeias Históricas de Portugal, cuja história remonta ao século I a.C., altura em que era conhecida por "Egi-tânia". Apesar da sua reduzida dimensão é uma aldeia encantadora, parada no tempo, entre oliveiras.



LINHARES DA BEIRA

Linhares da Beira situa-se no concelho de Celorico da Beira, no distrito da Guarda. É conhecida como capital do parapente, uma aldeia medieval do século XII que se situa a 180 metros na vertente ocidental da serra da Estrela, com umas vistas de cortar a respiração.

MARIALVA

Marialva situa-se no concelho da Meda, no distrito da Guarda. É uma aldeia que transporta qualquer um às raízes mais ancestrais da história de Portugal, um local onde se respira tranquilidade e onde facilmente se perde a noção do tempo.

MONSANTO

Monsanto situa-se no concelho de Idanha-a-Nova, no distrito de Castelo Branco. É conhecida popularmente como "a aldeia mais portuguesa de Portugal", título que ganhou em 1938, recebendo o Galo de Prata que se encontra no alto da sua torre sineira, a Torre de Lucano.

PIÓDÃO

Piódão situa-se no concelho de Arganil, no distrito de Coimbra. É uma aldeia que parece saída de um conto de fadas com casinhas de xisto pequeninas, encavalitadas umas nas outras e com pormenores azuis que conferem à paisagem um deslumbramento incrível, também conhecida como Aldeia Presépio.

SORTELHA

Sortelha situa-se no concelho de Sabugal, no distrito da Guarda. É uma das mais bonitas e antigas vilas portuguesas, foi vila e sede de concelho entre 1288 e 1855, e mantém ainda a sua fisionomia urbana e arquitetónica, muito bem conservada.

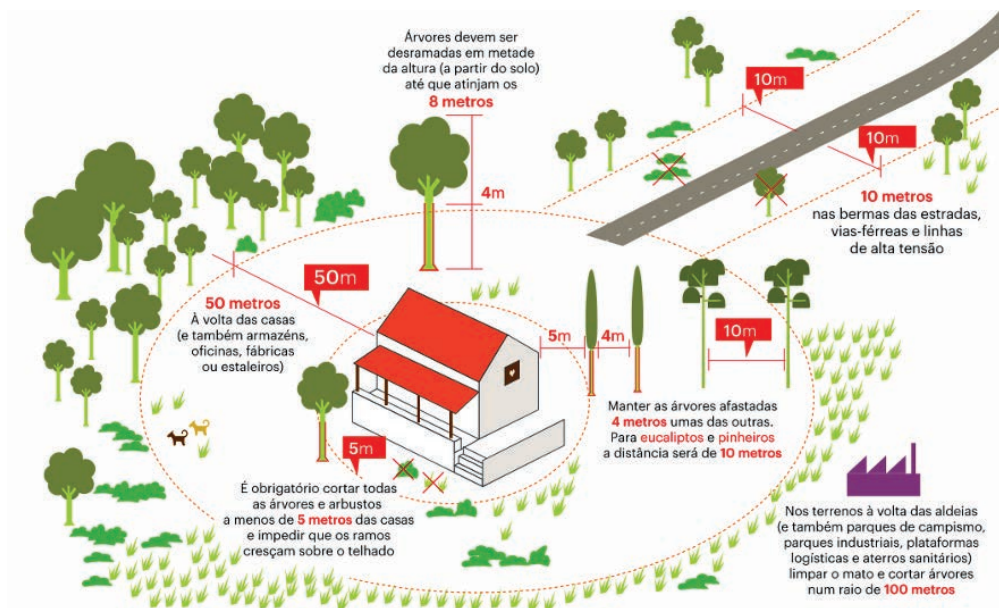
TRANCOSO

Trancoso situa-se no concelho com o mesmo nome, no distrito da Guarda. Visitar Trancoso é reviver a História de Portugal, local que foi terra de fronteira e palco de diversas lutas e batalhas marcantes para a formação e independência do reino.





Proteção da floresta contra incêndios



A Proteção da Floresta Contra Incêndios e as medidas preventivas a adotar por parte do cidadão para contribuir para uma sociedade mais segura

É urgente corrigir comportamentos e mudar os velhos hábitos

Os incêndios florestais são uma das principais catástrofes em Portugal, constituindo uma fonte de perigo para as pessoas e bens, além de provocarem danos ambientais.

Todos os anos, os incêndios florestais constituem um tema de preocupação nacional. Principalmente nos meses de verão, quando são noticiados os grandes incêndios com projeção de imagens aterradoras da floresta a consumir-se através do fogo, pessoas a chorarem quer pela perda de familiares e amigos, quer pela perda de edificar, bem como pela grandeza da área ardida, é que nos preocupamos seriamente

com este fenómeno e ficamos sensibilizados para a importância de algo fazer.

Não obstante outros fatores de ordem externa, temos a franca convicção que se podem prevenir os incêndios florestais se todos colaborarmos durante todo o ano, e não apenas nos meses mais quentes, através de diversas medidas preventivas, nomeadamente através da silvicultura preventiva.

A severidade dos incêndios rurais de 2017 teve um impacto nunca antes observado em Portugal sobre os cidadãos e sobre o património natural e edificado, levando à necessidade de uma abordagem renovada

no modelo de avaliação dos incêndios.

A perda de mais de 100 vidas, a devastação de cerca de 500.000 ha de floresta, a destruição de dezenas de casas de primeira habitação, os impactos e as consequências dos incêndios em todo o ecossistema afetado são, por si só, motivos para que não se esqueça o drama que Portugal, e em particular a região Centro, viveu em 2017.

Segundo dados estatísticos de acesso público, mais de um terço das vítimas mortais dos incêndios de 15 de outubro de 2017 morreu em casa, tendo muitas delas sido surpreendidas pelo fogo enquanto dormiam, o que nos deve obrigar a refletir sobre o risco a que as habitações estão expostas.

Houve casos de pessoas que perderam a vida, ou sofreram ferimentos graves a tentar salvar os seus animais domésticos, de estimação ou de criação, sendo por isso importante assegurar previamente que os animais dispõem de condições de segurança nos seus estábulos ou recintos de abrigo.

Sob este ponto de vista, considerando a problemática da avaliação do risco dos incêndios florestais, e socorrendo-nos da consolidada experiência nesta matéria, considera-se importante partilhar e sensibilizar para uma especial vulnerabilidade que se tem constatado nos grandes incêndios e que tem a ver com o uso e a organização do espaço habitado.

Tendo isso em atenção a perceção de risco e a vulnerabilidade ao fogo exterior, na prática, tem-se verificado que, em muitos edifícios, o incêndio "entra" pelo telhado da habitação, motivado por deficientes estruturas, a grande maioria em madeira, ou por falta de limpeza dos caleiros, pela acumulação de folhas.

Assim, cremos que, a par da falta de gestão de combustível, concorre igualmente para aumentar o risco de incêndio a própria estrutura e manutenção do edifício, pelo que urge a necessidade de uma adaptação de princípios construtivos que minimizem esse mesmo risco.

O fenómeno dos incêndios rurais em interface urbano-florestal, isto é, em terrenos confinantes a edifícios inseridos em espaços rurais, tem vindo a constituir a principal preocupação, uma vez que os combustíveis finos mortos acumulados potenciam a ocorrência de incêndios que se caracterizam pela sua violência e pela proximidade das áreas edificadas numa realidade sem precedentes.

Neste contexto, a Guarda Nacional Republicana releva e considera no seu ambiente estratégico a participação transversal na cadeia de processos do Sistema de Gestão Integrada de Fogos Rurais (SGIFR), desde logo na fase de sensibilização junto das comunidades rurais, na consciencialização sobre a problemática dos fogos rurais, dos seus perigos e dos cuidados a ter em termos de prevenção, e da necessidade de ser efetuada uma correta gestão dos combustíveis, nomeadamente junto das habitações e dos aglomerados populacionais.

A nível nacional, em 2020, registámos uma melhoria nas fragilidades denotadas, tendo sido monitorizadas e fiscalizadas 20.659 situações num universo das 24.222 situações passíveis de infração e em incumprimento às regras de gestão de combustível, tendo-se verificado o cumprimento voluntário em 10.271, ficando as restantes situações em incumprimento.

A problemática desenvolvida em torno das origens dos incêndios florestais em Portugal apresenta alguma complexidade, na medida em que assenta basicamente em dois tipos de variáveis. Por um lado, algumas delas decorrem das características estruturais do país, como é exemplo o desordenamento florestal e o abandono das terras, por outro lado, as relacionadas com as fontes de ignição propriamente ditas, que são quase exclusivamente de origem humana, quer seja por ação voluntária - ato intencional, quer seja, de forma negligente - desleixo ou descuido.

A falta de gestão na maior parte das florestas, o abandono das terras, o uso do fogo como ferramenta de manejo florestal, a par

de outras características estruturais do nosso país, leva a que, caso não sejam criadas barreiras ao fogo, este facilmente se aproxime das habitações.

Em síntese, podemos afirmar que a expansão e abandono do espaço rural, os aumentos da carga combustível, das ignições e da temperatura, assim como a irregularidade da precipitação são vistos como fatores centrais que estão a aumentar o risco de incêndio em Portugal.

Cabe-nos enquanto cidadãos e proprietários responsáveis pelos terrenos, criar faixas de gestão de combustível, de forma a tornar o território mais resiliente, e no caso de ser necessário o uso do fogo, fazê-lo na forma devida e consciente.

Quando falamos em gestão de combustível falamos na redução do material vegetal e lenhoso, de modo a dificultar a propagação e intensidade do fogo, por forma a evitar que as chamas atinjam zonas inflamáveis da sua habitação.

A gestão de combustíveis é obrigatória à volta dos edifícios e aglomerados populacionais que se encontram inseridos em espaços rurais (terrenos agrícolas e florestais).

A quem cabe a obrigação legal de efetuar a gestão de combustível?

A todos os proprietários, arrendatários e entidades que a qualquer título detenham terrenos inseridos em espaços rurais e que estejam próximos de edifícios. A falta de gestão de combustível poderá implicar o responsável numa contraordenação punível com coima cujo valor mínimo é de 280 euros para pessoas singulares e 1600 euros para pessoa coletiva, no presente ano.

Como deverá ser efetuada a gestão de combustível?

O objetivo é que seja criada uma descontinuidade horizontal e vertical dos combustíveis, através da remoção da biomassa vegetal e de forma a que se garantam as seguintes distâncias:

- A faixa de proteção é medida a partir das paredes exteriores da edificação;

- As copas das árvores devem estar distanciadas 5 metros do edifício;
- As copas das árvores devem estar distanciadas entre si no mínimo 4 metros, sendo que, no caso de pinheiros e eucaliptos essa distância passa para 10 metros;
- Relativamente ao estrato arbustivo e subarbustivo, ou seja, os matos, estes devem ser eliminados.

O uso do fogo pelas comunidades, na realização de queimas e queimadas, continua a ser uma preocupação, pois são realizadas através de perceções perante o risco de incêndio florestal muito assentes no costume e em crenças, muitas das vezes dissonantes relativamente ao clima atual e ao estado de abandono a que os terrenos foram votados.

Portanto, importa desde logo saber em que difere a queima da queimada e o que é necessário para se poderem realizar em segurança.

Assim, a Queima é uma técnica de gestão de combustível que utiliza o fogo para eliminar sobrantes devidamente cortados e amontoados. Queimada é igualmente uma técnica de gestão de combustíveis que utiliza o fogo para renovação de pastagens, eliminação de restolho e para eliminar sobrantes cortados, mas não amontoados.

Quer uma, quer outra, carecem de licença, sendo que, no caso das queimas, fora do período crítico e caso o risco de incêndio o permita, bastará comunicar à Câmara Municipal, ao ICNF ou através da linha SOS Ambiente (808 200 520).

Na realização de queimas, que em princípio não carecem do acompanhamento de técnico credenciado (contrariamente às queimadas que carecem), recomendamos os seguintes cuidados:

- Obter a licença / efetuar a comunicação prévia (dependendo se durante ou fora do período crítico de incêndios) e cumprir com as indicações constantes da própria licença;
- Respeitar sempre as interdições à

queima durante o período crítico, bem como fora do período crítico, nos dias de risco de incêndio muito elevado e máximo;

- Escolher dias nublados e húmidos. Não realizar a queima/queimada com tempo quente e seco ou quando o vento sopra com intensidade (provoca o descontrolo do uso do fogo e aumenta o risco de incêndio);
- Preparar a área da queima com a abertura de uma faixa limpa de vegetação em torno da área a queimar. Molhar a faixa de limpeza antes de iniciar a queima e ter sempre um recipiente com água ou uma mangueira junto do local;
- Não queimar grandes áreas de uma só vez, por forma a permitir maior controlo do fogo. No caso da queima, optar por vários montes de pequena dimensão em vez de amontoados grandes;
- Ter no local equipamentos de primeira intervenção, designadamente água, pás, enxadas e extintores, suficientes para controlar a queima/queimada.
- Acompanhar a localização da queima, mantendo a atenção e vigilância.
- Caso a queima/queimada fique descontrolada contactar o 112. Leve consigo um telemóvel e de preferência esteja sempre acompanhado.
- Após a realização da queima/queimada, abandonar o local apenas quando o fogo estiver extinto. Reforçar a faixa de limpeza e rescaldar com água, caso necessário.

A floresta é um bem de todos e não só dos seus proprietários. Todos podemos dar o nosso contributo para a sua manutenção e conservação, uma vez que, em situações com esta abrangência social, a observação e reprodução dos comportamentos pode ser mandatária para o sucesso, designadamente se enquanto proprietários fizermos a gestão do combustível nas propriedades, pois, nessa sequência, os confinantes tendem a proceder de igual forma.

A região Centro é uma das regiões do território continental onde a medida preventiva no âmbito da defesa da floresta contra incêndios deve ser vista como uma prioridade e com perspectiva de criar grandes efeitos no futuro próximo, por duas ordens de razão: por ainda ser o maior reservatório de carbono da floresta em Portugal Continental, guardando mais de 38% do stock florestal de carbono nacional; por outro lado, o passado recente diz-nos que é um território pouco resiliente aos incêndios, onde se encontram reunidas as condições para que os incêndios sejam cada vez de maior dimensão e mais severos.

Definitivamente temos que corrigir comportamentos e mudar os hábitos, que levam à adoção das melhores práticas de defesa, nomeadamente através da redução do uso do fogo, da redução das fontes de ignição em períodos de maior risco, como as queimas e queimadas, as fogueiras, as máquinas e todas as fontes de calor que possam dar origem a um incêndio, e fazer ver que as técnicas usadas hoje para gerir os sobrantes nas propriedades agrícolas e florestais não podem ser as mesmas de outrora.

O país caracteriza-se por ter menos população e esta ser mais envelhecida nos espaços rurais, onde indivíduos ainda usam o fogo como ferramenta de manejo florestal, mas já não têm condições físicas necessárias para controlar uma propagação inesperada. No ano de 2021, no distrito de Viseu, já há a lamentar a morte de um cidadão idoso por ocasião de realização de queimas.

Modificar comportamentos é, também, dar a conhecer as boas práticas de prevenção de incêndios e gestão do território e divulgar conhecimento.

Por fim, importa lembrar que a obrigatoriedade de se efetuar a gestão dos combustíveis já iniciou com o fim do período crítico, que este ano foi a 30 de setembro, e os trabalhos devem decorrer até ao dia 15 de maio.



GNR
GUARDA NACIONAL REPUBLICANA

Comando Territorial
de Viseu



#STOPIDADISMO

WWW.STOPIDADISMO.PT

PARCEIROS



#STOPIDADISMO

Movimento Global liga Península Ibérica à América Latina

Ao ler o Entre Mayores (fevereiro de 2021), jornal especializado nas pessoas idosas, nos profissionais e nas empresas do setor socio-sanitário, ao chegar à página 13, deparei-me com um rosto distinto, marcado por um olhar lindo. Pontificaram dois belos olhos azuis e uma mensagem chave: **#STOPEDADISMO**. Tratava-se de uma campanha lançada pela **ASISPA – Atención a Personas** com o objetivo de chamar a atenção para a terceira causa de discriminação mais comum no mundo: o idadismo. Aceitei o desafio: "Junta-te ao movimento #StopEdadismo". O Bruno e o Ricardo, aceitaram o repto: "Amigos parar o idadismo está nas nossas mãos!". Do primeiro contacto com a ASISPA à nossa primeira ação, "Qué sociedad construimos sin los mayores" – Mesas de reflexão contra o idadismo, não tardou uma semana. Unimos forças e decidimos replicar o movimento em Portugal, assim surgiu o projeto **#StopIddadismo** com foco nos países de línguas oficiais portuguesa e espanhola.

Também em março foi publicado, pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e outras agências das Nações Unidas, o relatório Global Report on Ageism que concluiu que uma em duas pessoas discrimina pessoas idosas, com atitudes que agravam a sua saúde física e mental e reduzem a sua qualidade de vida. Perante esta realidade, que afeta um número cada vez maior de pessoas em todo o planeta, e considerando a aceleração do envelhecimento da população, a OMS fez um apelo por iniciativas que combatam o chamado idadismo, comportamento que ficou ainda mais evidenciado com a pandemia de Covid-19.

Entusiasmados com o movimento iniciado em Espanha – #StopEdadismo e desafio da

OMS – #Aworld4AllAges – fomos somando contactos e adesões ao recém criado e vincadamente orgânico movimento cívico #StopIddadismo.

Rapidamente um conjunto de organizações sociais e meios de comunicação de países iberoamericanos reuniram as condições necessárias para lançar o Movimento Global #StopIddadismo.

Em Portugal a IPSS Obras Sociais de Viseu, a ONG Together International Portugal, as revistas Envelhecer, Bica e AmoViseu somaram-se à campanha que acabou por cruzar o Atlântico com as adesões, no Brasil, do Portal Longevinews, Aptare e 50 Mais Aprendiz Digital. As adesões não param de acontecer e a iniciativa também conta com apoios na Argentina, Cuba, México, Panamá, Venezuela, Chile e El Salvador.

O objetivo central do movimento #StopIddadismo é produzir e difundir informações, reflexões, dados atualizados e outros elementos que contribuam para ações organizadas de combate ao idadismo. As mensagens e informações produzidas e partilhadas pelos parceiros da campanha #StopIddadismo serão disseminadas pelas redes sociais e pelos veículos próprios das organizações associadas.

José Carreira . Bruno Esteves . Ricardo Bordon

O IDADISMO PODE COMBATER-SE!

JUNTE-SE AO MOVIMENTO #STOPIDADISMO!

Poderá consultar mais informações no site oficial do movimento:

www.stopidadismo.pt





URBAN STORES SINCE 1993



Descobre todas as novidades nas melhores marcas de calçado, vestuário e acessórios.

Novas marcas disponíveis como a Thrasher, Sanjo e BirdHouse e ainda a colaboração especial Element x Peanuts

WWW.ENERGYURBANSTORES.COM

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

Os tempos que correm são desafiantes para todos os sectores económicos. O sector do Fitness foi fortemente atingido. A marca **FFitness Group** tem-se mostrado resiliente, forte e dedicada. Reinventámo-nos e desde o 1º confinamento que encontramos as mais diversas soluções. Abandonar os nossos sócios e colaboradores nunca foi solução para o FFitness Group.

Mantivemos os nossos serviços em funcionamento, cumprindo em cada fase de pandemia as medidas exigidas. Muito poucos nos ouviram queixar, porque se há algo que nos está nos genes é a resiliência. São tempos duros? São. Mas saber que todos os dias entramos em casa de milhares de pessoas com as nossas aulas, sessões de PT, consultas de nutrição, eventos e desafio, e que são estes os momentos mais altos dos dias dos nossos sócios, faz-nos acreditar dia após dia que estamos no caminho certo.

Algumas das soluções que desenvolvemos passaram por usar as ferramentas e recursos que já tínhamos, mas de forma mais criativa. Desde aluguer de material para treino em casa, serviço de compras e farmácia para +65 anos e sócios em isolamento, aulas online (plataforma e em direto), treinos de PT online, consultas de nutrição online, Desafio de 21 dias, Open Day, aulas para crianças, etc.

Estar próximo dos nossos sócios fez toda a diferença para manter o nosso ânimo e o ânimo dos nossos colaboradores.

Estamos já a preparar novidades e muito ansiosos para receber de novo os nossos sócios no nosso espaço. Por isso, até já!





ESTAMOS DE VOLTA COM MUITA

ENERGIA

ATÉ JÁ_



PROTOCOLO
DE SEGURANÇA

EM CUMPRIMENTO DAS NORMAS
DEFINIDAS PELA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE



Padel Viseu



O padel tem vindo a ganhar cada vez mais fama em território nacional e numa altura em que a covid-19 abrandou o crescimento e a prática da maioria dos desportos, esta modalidade ganha espaço para se desenvolver. O campo de padel oferece aos jogadores a segurança que procuram para fazer exercício físico nestes novos tempos, uma vez que as suas dimensões são suficientemente grandes para evitar qualquer contacto entre eles do início ao fim do jogo. O Padel Viseu conta com 3 campos de padel, serviço de bar, zona de convívio, balneários e estacionamento.

Assim, são cada vez mais os aficionados que adotaram esta modalidade como o seu desporto de eleição e os motivos para tal são vários: as regras são básicas e rápidas de assimilar; não obriga a investir em equipamento, pois pode alugar raquetes e comprar bolas por um valor bastante acessível

no nosso clube; joga-se a pares e, por isso, criam-se novas amizades; os miúdos podem jogar com os graúdos e as mulheres com os homens; queima muitas calorias e alivia as tensões do dia-a-dia; é super dinâmico, já que se pode jogar a bola a vários metros de altura, tabelar nas paredes e aplicar efeitos que tornam difícil prever a sua trajetória.

Este ano prevemos organizar vários torneios sociais e federados para incentivar ainda mais o espírito competitivo entre os jogadores e dar-lhes razões para continuarem a treinar. Para além disso, queremos que todos os viseenses ganhem o gosto pelo padel e, como tal, iremos promover ações de iniciação para experimentarem a modalidade e os bons momentos que esta proporciona.

Curiosidades Golfe

O Golfe é ainda considerado um desporto elitista em Portugal, e se pensarmos bem, para jogar golfe precisamos de uma bola, um taco e um buraco no chão... nessa perspectiva é até difícil perceber porque não brincam as nossas crianças na rua "ao golfe" ou porque é que o golfe não é um desporto integrado nas escolas.

Existem minicampos de golfe em parques e shoppings, no entanto, oficialmente o golfe é jogado em grandes campos com dezoito percursos distintos.

A pontuação do golfe é bastante interessante, a quantidade de tacadas a ser feita até que a bola atinja o buraco determinado é chamado de PAR.

Para cada distância, há um determinado número de pares, e cada pontuação tem um nome diferente:

Albatroz: menos 3 tacadas que o par

Eagle: menos 2 tacadas que o par

Birdie: menos 1 tacada que o par

Par: Número de tacadas igual ao par determinado

Bogey: Quando o jogador precisa de 1 tacada a mais do que o par para atingir o buraco

Double Bogey: 2 tacadas a mais que o par

Triplo Bogey: 3 tacadas a mais que o par

E quando o jogador consegue acertar no buraco com apenas 1 pancada (raro), faz o **Hole in One**. Em situação de torneio esta proeza é premiada!

Se conseguir fazer um Hole in One só por si é raro, imagine dois consecutivos!

Essa é uma curiosidade do golfe: a primeira pessoa a conseguir foi a Laura Cox, em 1977, na Austrália.

As mulheres só puderam ingressar profissionalmente no golfe a partir de 1944.

O golfe tornou-se desporto Olímpico nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016, o que contribuiu para a maior promoção mundial do mesmo!

Ficou com curiosidade? Em Viseu temos a sorte de ter um campo de 27 buracos, um excelente campo de montanha, no Montebelo Golfe, em Farminhão. Além de poder experimentar esta modalidade, pode igualmente contemplar a natureza e fazer longas caminhadas enquanto joga.

Bruno Esteves

MONTEBELO GOLFE

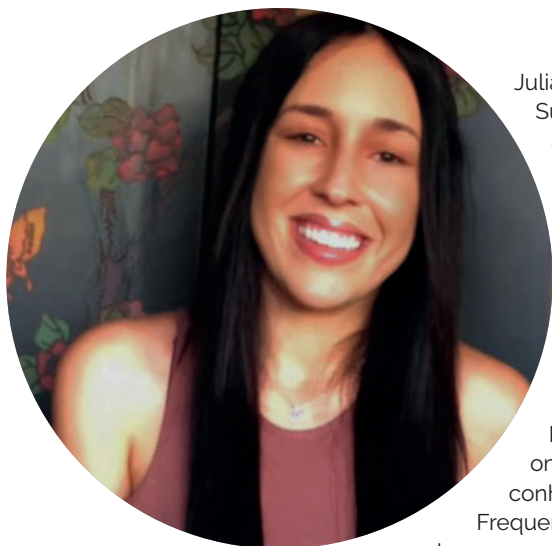
+351 232 856 464
montebelogolfe.pt

*Give it your
best shot!*

Sempre quis experimentar o golfe? **Atreva-se, a primeira aula é gratuita!**



Juliana Oliveira



Juliana Oliveira nasceu em Morges, Suíça, a 23 de Abril de 1995. Aos 3 anos foi morar para Viseu, onde cresceu e reside. Desde cedo mostrou interesse por pintura e desenho. Em 2008 frequentou o "Atelier de Olinda", workshop onde adquiriu conhecimentos de algumas técnicas de pintura decorativa. A partir de 2013 frequenta o curso de Artes Plásticas, na Escola Superior de Artes e Design de Caldas da Rainha, curso onde adquire maior experiência e conhecimento ao nível da fotografia.

Frequentemente expõe individualmente as suas obras na associação Recreativa de Bassar, em Viseu. O seu trabalho apresenta-se geralmente em séries fotográficas e pinturas aonde utiliza o óleo como médio principal, cujas temáticas se centram no retrato e paisagem sob uma ótica realista, respetivamente.

2018

- Frequentou a residência artística em El hacedor Burgos Espanha;
- Participação no 16º Concurso Aveiro Jovem Criador 2017 e vencedora do primeiro Prémio;

2017

- Participação na 1ª edição do Pintar VISEU concurso de pintura e vencedora do segundo prémio;
- Exposição de Pintura individual, Pousada de Viseu;
- Participação no 15º Concurso Aveiro Jovem Criador 2016 e vencedora do Prémio Cidade De Aveiro;
- Pintura mural em Vila Nova Campo, Viseu;
- Exposição de Pintura individual, Palácio do Gelo, Viseu.

Exposições coletivas:

2016 - EXPO Finalistas Licenciatura Artes Plásticas Na ESAD.CR , CCC, Caldas da Rainha

2016 - Flash Back, Edifício Banco de Portugal, Leiria;

2016 - Flash Back, Carpe Diem e Pesquisa, Lisboa;

2015 - Artes Plásticas, Centro Comercial D. Carlos, Caldas da Rainha;

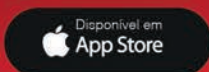
2015 - Flash back, Museu José Malhoa, Caldas da Rainha;

2015 - Flash back, CCC - Cooperativa de Comunicação e Cultura, Torres Vedras;

2014 - 'Quem matou o Puto Pixel' . Silos Contentor Criativo, Caldas da Rainha.



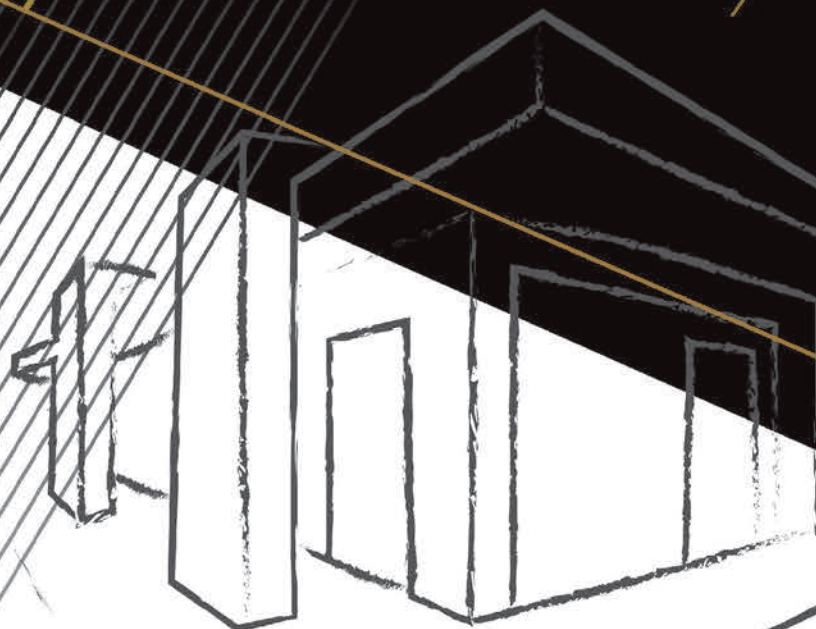
amoviseu[®] app



Aqui
encontrará a
sua casa de
sonho...



Coleção
PREMIUM



Quinta com Moradia T5

📍 São Cipriano e Vil de Souto, Viseu

A escassos quilómetros da cidade de Viseu, localiza-se esta fantástica Quinta com cerca de 3 ha. É composta por 3 pisos, distribuídos da seguinte forma:

- 1º piso: ampla garagem para vários carros e portão automático; lavanderia; quarto; sala de festas com recuperador de calor; casa das máquinas; espaço para adega e ampla arrecadação;

- 2º piso: majestosa escadaria de acesso ao piso superior; espaço amplo, aberto e envidraçado onde tem a cozinha totalmente mobiliada, equipada e ilha com placa de indução e o lava-louça; ligação à churrasqueira com forno tradicional toda envidraçada e de acesso ao terraço; zona de refeições e de estar/lazer delimitada por uma lareira de dupla face com recuperador de calor; espaço preparado para ginásio com ar condicionado; jacuzzi, wc e zona de chuveiro de apoio à piscina ligada a este e totalmente coberta e envidraçada;

- 3º piso: do lado direito das escadas, 3 suites com roupeiros embutidos, ar condicionado e ligação a outro enorme terraço; do lado esquerdo das escadas temos uma suite

'Presidencial' composta por zona de dormir, zona de estar com recuperador de calor e zona de vestir/closet com 2 roupeiros espelhados e ao lado a casa de banho com poliban e banheira de hidromassagem.

Outras Características: Aquecimento central com piso radiante através do recuperador de calor ou eléctrico; Painéis solares para armazenamento das águas sanitárias;

Caxilheira de alta qualidade com corte térmico e vidro temperado térmico; Terreno totalmente murado em betão armado, 3 portões automáticos de acesso e circulação até à moradia em calçada de granito.

- Furo artesiano com bastante água; Jardim e relvado com rega automática; Espaço de bosque - Pinhal anexo à quinta com 6.160 m².

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

Caraterísticas:

 28.666 m²

 5

 A

 917 m²

 8



Vende-se / Sells
1.150.000€



ID: 122031040-294

Apartamento T2

📍 Quinta do Galo, Viseu



Apartamento T2, com excelente localização, em urbanização com todos os serviços e bastante próxima de escolas, Politécnico, Hospital e do Palácio do Gelo. Possui sala em open space com varanda, cozinha com marquise, w/c generoso, dois quartos com roupeiros, um dos quais suite. Climatização através de ar condicionado.

2 bedroom apartment, with excellent location, in urbanization with all services and very close to schools, Polytechnic, Hospital and the Ice Palace. It has an open space living room with balcony, kitchen with sunroom, generous w/c, two bedrooms with wardrobes, one of which is a suite. Air conditioning through air conditioning.

Vende-se / Sells
150.000€

Caraterísticas:

🏠 111 m²

🛏️ 2

🏠 99 m²

👤 2

B-



ID: 122031033-1441

Apartamento T3 Duplex

 **Viseu**

Apartamento T3 Duplex T3 Duplex apartment for sale.

Apartamento duplex Duplex apartment localizado numa das located in one of the principais artérias de main access roads to the acesso à cidade de Viseu. city of Viseu.

Com amplas áreas este With large areas this imóvel tem uma excelente property has an exposição solar, estando excellent sun exposure, situado numa zona being located in a residencial de excelência. residential area of Dotado de um terraço com excellence.

vistas para a cidade e Equipped with a terrace envolvido de amplas zonas with views of the city and surrounded by large verdes. green areas.

Este apartamento encontra se disponível para This apartment is visitas! available for visits!

Venha conhecer a sua casa Come and see your dream home ...

Caraterísticas:

 124 m²

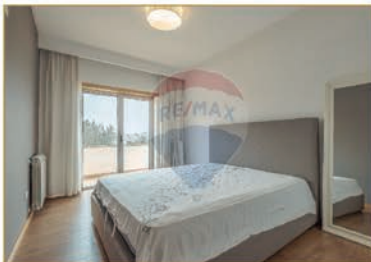
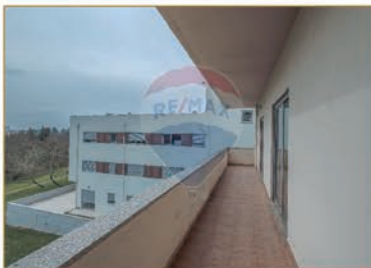
 3

 A

 124 m²

 3

Vende-se / Sells
285.000€



ID: 122031148-11



Solar Casa do Convento

Moimenta da Beira

Propriedade magnífica onde se insere o Solar da Casa do Convento em Moimenta da Beira. Datada do séc. XVI, classificada como imóvel de interesse público. A propriedade em si, existe a possibilidade de ser transformado em projecto interessante para turismo, lar para idosos tendo em conta que se trata de um edifício e espaço envolvente imponente para esse ramo de actividade. O Convento tem ainda mais duas Moradias devolutas em pedra e alguns anexos, inseridos num terreno com cerca de 3 Hectares. O referido Convento possui uma igreja, de pertença ao Estado Igreja, porém os proprietários possuem uma capela privada que permite ter acesso a todos os eventos realizados na igreja. A Igreja foi restaurada pelo IPPAR há cerca de 15 anos. Este edifício tem cerca de 1600m², dividido por dois pisos, tendo ao longo dos anos sofrido de forma cuidadosa obras de manutenção regular. Há que destacar as suas magníficas salas, a imponente lareira, o mirante, os Coros e os jardins exteriores. Em 1990 teve um projecto para Turismo de Habitação aprovado, porém, os proprietários desistiram da sua realização, mantendo assim a sua privacidade. No terreno envolvente existe a Casa de São Plácido, datada do século XVIII onde se podem vislumbrar as estátuas de pedra. Existe uma outra casa, denominada com a casa de Távarede, implantada a mais ou menos 50m do Convento. A Quinta dispõe de água e foi recentemente reabilitada com Avelãs estando as mesmas em plena produção. Não desperdice mais o seu tempo e faça a sua visita.

Magnificent property where the Solar da Casa do Convento is located in Moimenta da Beira. Dated to the century, XVI, classified as a property of public interest. The property itself, there is the possibility of being transformed into an interesting project for tourism, home for the elderly taking into account that it is a building and an imposing surrounding space for this branch of activity. The Convent has two more stone vacant houses and some annexes, inserted in a land with about 3 hectares. The said Convent has a church, owned by the State / Church, but the owners have a private entrance that allows access to all events held in the church. The Church was restored, by IPPAR about 15 years ago. This building has about 1600m², divided over two floors, and over the years has undergone careful regular maintenance works. It is worth mentioning its magnificent rooms, the imposing fireplace, the viewpoint, the choir and the outdoor gardens. In 1990, a project for Housing Tourism was approved, however, the owners gave up on it, thus maintaining their privacy. In the surrounding area there is the Casa de São Plácido, dating from the 18th century where you can glimpse the stone statues. There is another house, called the Távarede house, located about 50m from the Convent. The Quinta has water and was recently reformed with Avelãs, which are in full production. Don't waste your time anymore and make your visit.

Vende-se / Sells
1.200.000€

Caraterísticas:

 24.607 m²

 1300 m²

 NC



ID: 122031096-128

Morada T5

Viseu



Morada T5 localizada sensivelmente a 700m do centro de Viseu, junto à Casa de Saúde!

Esta moradia de arquitetura moderna conta com áreas amplas e excelente exposição solar.

Tem aquecimento central a pellets e lenha, ar condicionado, caixilharia com rutura térmica e capoto interior.

É constituída por Cave, R/C, Primeiro Andar e Sótão.

No exterior encontramos um enorme espaço de lazer, com relvado, piscina e anexos com garagem fechada, churrasqueira com cozinha, 1 WC e ainda uma divisão que poderá ser utilizada como salão.

House T5 located approximately 700m from the center of Viseu, next to the Casa de Saúde!

This modern architecture villa has large areas and excellent sun exposure.

It has central heating with pellets and firewood, air conditioning, frames with thermal break and interior hood.

It consists of basement, ground floor, first floor and attic.

Outside we find a huge leisure space, with lawn, swimming pool and annexes with closed garage, barbecue with kitchen, 1 WC and a room that can be used as a lounge.

Could this be your dream home Contact me for more information!

Vende-se / Sells
600.000€

Caraterísticas:

1000 m²

5

295 m²

3

A+



ID: 122031142-15

Apartamento T4

 **Viseu**

Excelente apartamento T4, com área bruta privativa de 159m², com garagem e armários no sótão.

Possui cinco varandas, cozinha equipada, despensa, dois quartos com roupeiros embutidos, duas casas de banho e um WC.

Está localizado em zona central da cidade (zona premium), com bons acessos, com todos os serviços na proximidade e perto de escolas.

Se procura viver em zona tranquila, mas em pleno centro da cidade, com todas as regalias que um estilo de vida urbano proporciona, este é o seu imóvel!

Boas áreas e excelente exposição solar.

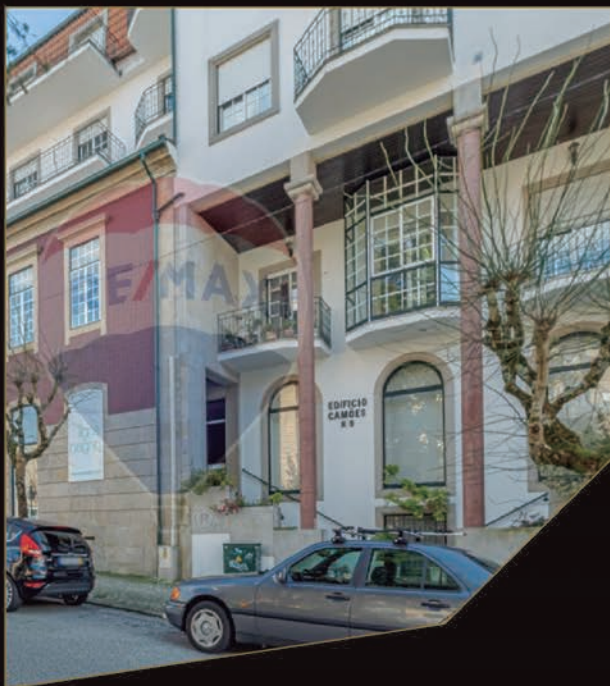
Excellent T4 apartment, with private gross area of 159m², with garage and storage in the attic.

It has five balconies, equipped kitchen, pantry, two bedrooms with fitted wardrobes, two bathrooms and a toilet.

It is located in the central area of the city (premium area), with good access, with all services in the vicinity and close to schools.

If you are looking to live in a quiet area, but in the heart of the city, with all the perks that an urban lifestyle provides, this is your property!

Good areas and excellent sun exposure.



Caraterísticas:



159 m²



4



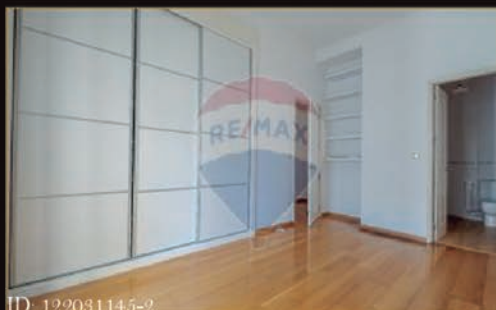
144 m²



3



D



Vende-se / Sells
290.000€

ID: 122031145-2



Coleção PREMIUM

Morada T5

📍 Insua, Penalva do Castelo



Morada T5 para Venda.
Moradia de charme para venda em Penalva do Castelo.

Em pleno coração do Dão, esta moradia tem vistas fantásticas sobre as vinhas nas quais são produzidos os nectares mais seleccionados da região demarcada do Dão.

Dotada de um excelente espaço exterior com jardins e árvores de fruto, esta moradia dispõe ainda de uma piscina interior aquecida.

Tendo sido alvo de uma recuperação fabulosa esta moradia assume-se como a escolha ideal para ser a sua próxima casa de sonho...

House T5 for sale.
Charming villa for sale in Penalva do Castelo.

In the heart of Dão, this villa has fantastic views over the vineyards in which the most selected nectars in the demarcated region of Dão are produced.

Equipped with an excellent outdoor space with gardens and fruit trees, this villa also has an indoor heated pool.

Having been the target of a fabulous recovery, this house is the ideal choice to be your next dream home....

Caraterísticas:

📏 854 m²

🛏️ 5

🏠 235 m²

👤 4

B-

🏊



Vende-se / Sells
550.000€

ID: 12205148-3

símbolos
symbols

Tamanho do lote
Lot size

Total m²
Total m²

Quartos
Bedrooms

Casas de Banho
Bathrooms

Piscina
Pool

Classe energética
Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Morada T4

 Mundão, Viseu

Morada T4 em banda, T4 townhouse, state-of-the-art, in a residential premium, premium residential tranquil, next to the city.

Encontra-se em excelente estado de conservação e possui amplas vistas e excelente exposição solar, dispondo ainda de um generoso e bem aproveitado espaço exterior com churrasqueira e jardim.

Marque a sua visita...

It is in excellent condition and has wide views and excellent sun exposure, also offering a generous and well used outdoor space with barbecue and garden. Book your visit ... Come and see your dream home!



Caraterísticas:



312 m²



4

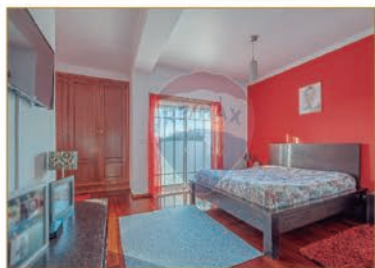


215 m²



3

Vende-se / Sells
210.000€



ID: 122031148-13



Coleção PREMIUM

Morada T4

📍 Bодiosa, Viseu

Morada localizada a 10km do centro de Viseu, em zona calma e com ótimos acessos!

Em bom estado de conservação e pronta-habitar.

Está equipada com vídeo-porteiro, aquecimento a gásóleo e recuperador a lenha, painel solar elétrico, termoacumulador, caixilharia em alumínio com vidro duplo e portadas.

O imóvel distribui-se por 2 pisos, distribuídos da seguinte forma:

- r/çhãо: cozinha e sala com open space, WC de serviço, 1 quarto/lavandaria e garagem;

-1º andar: 4 quartos com roupeiros embutidos, sendo um suite, e uma casa de banho comum.

Possui ainda espaço generoso exterior, com churrasqueira coberta, piscina e poço.

Garagem fechada para 2 carros, com portão automático e tem ligação direta ao interior da casa.

Villa located 10km from the center of Viseu, in a quiet area and with great access!

In good condition and ready-to-live.

It is equipped with video intercom, diesel heating and wood burning stove, electric solar panel, water heater, aluminum frames with double glazing and shutters.

The property is spread over 2 floors, distributed as follows:

- ground floor: kitchen and living room with open space, service toilet, 1 bedroom / laundry and garage;

-1st floor: 4 bedrooms with fitted wardrobes, one en suite, and a common bathroom.

It also has generous outdoor space, with covered barbecue, swimming pool and well.

Closed garage for 2 cars, with automatic gate and has direct connection to the interior of the house.

Caraterísticas:



540 m²



4



128 m²



3



Vende-se / Sells
247.000€

símbolos
symbols



Tamanho do lote
Lot size



Total m²
Total m²



Quartos
Bedrooms



Casas de Banho
Bathrooms



Piscina
Pool



Classe energética
Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Morada T5

📍 Orgens, Viseu

Morada Individual T5 C/Piscina na Quinta de Belém, Viseu! Destaca-se pelos seus deslumbrantes 536 m² de área de construção, 639 m² de lote de terreno, zona exterior com piscina, inserida numa zona bastante tranquila, apenas a 2 minutos do centro da cidade de Viseu.

Composta por:
Hall de entrada bastante amplo;
Cozinha mobilada e equipada com forno, placa, exaustor, lareira com recuperador de calor esquentador, microondas e acesso ao exterior;
Sala de estar bastante ampla com muita luz natural;
1 Quarto no r/c;
4 Quartos no andar superior, 2 deles suite com roupeiros embutidos;
Salão amplo na cave;
Arrumos na cave;
Aquecimento central completo a gás e a lenha com recuperador de calor;
Ar condicionado em alguns compartimentos;
Furo com água própria;
Garagem para 2 carros;

Individual House T5 with pool, in Quinta de Belém, Viseu! It stands out for its stunning 536 m² of construction area, 639 m² of plot, outdoor area with swimming pool, set in a very quiet area, just 2 minutes from the center of Viseu. Composed by: Very large entrance hall; Kitchen furnished and equipped with oven, hob, extractor fan, fireplace with stove, microwave and access to the outside; Very large living room with plenty of natural light; 1 bedroom on the ground floor; 4 bedrooms upstairs, 2 of them en suite with fitted wardrobes; Large lounge in the basement; Basement storage; Complete central heating with diesel and wood with wood burning stove; Air conditioning in some compartments; Hole with own water; 2 car garage; Located in prime area of the city.



Caraterísticas:



639 m²



5



336 m²



5



D



Vende-se / Sells
385.000€

ID: 122031034-253

Morada T4

 **Viseu**

Morada T4, situada a 10 minutos do centro da cidade.

Morada constituída por Cave, R/C e Primeiro Andar, distribuídos da seguinte forma:

- Cave: dispõe de uma garagem, lavandaria, um compartimento para arrumações e de um salão para jogos e ginásio;

- R/C: dispõe de um hall de entrada, um escritório, uma casa de banho, um quarto com roupeiro, uma cozinha e de um salão (sala de estar e jantar);

- Primeiro andar: dispõe de três quartos, sendo um deles suite com closet e uma casa de banho.

No exterior encontramos um enorme espaço de lazer, com relvado, piscina e churrasqueira. Esta moradia está equipada com

piso radiante em todas as casas de banho, no hall e no salão. Nos restantes compartimentos possui ar condicionado.

Zona bastante tranquila.

Villa with four bedrooms, located 10 minutes from the city center.

House consisting of basement, ground floor and first floor, distributed as follows:

- Basement: it has a garage, laundry, a storage compartment and a games room and gym;

- R / C: it has an entrance hall, an office, a bathroom, a bedroom with wardrobe, a kitchen and a lounge (living and dining room);

- First floor: it has three bedrooms, one suite with dressing room and a bathroom.

Outside we find a huge leisure space, with lawn, pool and barbecue.

This villa is equipped with underfloor heating in all bathrooms, in the hall and in the lounge. In the remaining compartments it has air conditioning.


Quiet area.

Caraterísticas:

 991 m²

 4

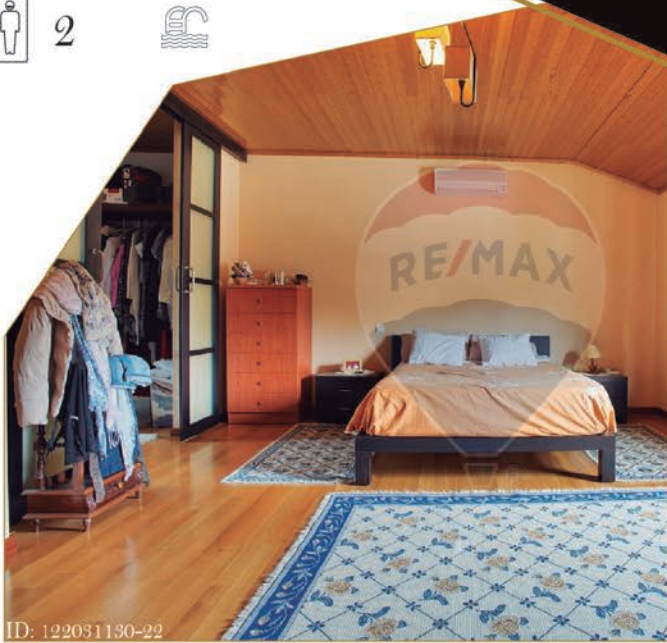
 D

 268 m²

 2



Vende-se / Sells
340.000€



ID: 122031130-22

Moradia T4

📍 Aguiar da Beira

Imponente Moradia localizada em bairro nobre de Aguiar da Beira. A sua localização prima pelas excelentes acessibilidades, proximidade a serviços e espaço verde envolvente. A Moradia é composta por 4 quartos, sendo que dois deles contêm closet e casa de banho individual; sala bastante ampla com lareira e recuperador de calor; cozinha com lareira; marquise com pequeno escritório incorporado; casa de banho no piso superior com janela e dois quartos com magnífica varanda que dá para o jardim da casa. Todos os compartimentos têm radiador, sendo que o aquecimento é a gás. Na parte inferior da moradia está posicionada a garagem que permite alojar duas viaturas, maquinaria de aquecimento, lenha e outros bens. No exterior temos um bellissimo jardim, onde se encontra inserida uma piscina para se banharem nos dias quentes, bem como zona com churrasqueira. Não desperdice esta oportunidade e marque a sua visita!

Imposing House located in noble neighborhood of Aguiar da Beira.

Its prime location is due to the excellent accessibility, proximity to services and green space.

The House consists of 4 bedrooms, two of which contain closet and individual bathroom, very large room with fireplace and stove; kitchen with fireplace; covered terrace with small office; bathroom on the upper floor with window and two bedrooms with magnificent balcony that overlooks the garden of the house.

All the compartments have radiator, and the heating is diesel. In the lower part of the house is located the garage that allows to house two cars, heating machinery, firewood and other goods.

Outside we have a beautiful garden, where a swimming pool is inserted to bathe in the hot days, as well as zone with barbecue.

Do not waste this opportunity and book your visit!



805 m²



4



225 m²



5



B-



Vende-se / Sells
250.000€



ID: 122031096-112

Morada T3

📍 Bodiosa, Viseu



Morada isolada, a poucos km de Viseu, em lote com mais de 3000m², com excelente exposição solar. O r/chão é constituído por sala ampla, cozinha totalmente equipada, w/c de serviço e suite ampla com closet generoso. No primeiro andar temos uma zona de escritório, casa de banho generosa e dois quartos com roupeiros embutidos.

Detached house, a few km from Viseu, in a plot with more than 3000m², with excellent sun exposure. The ground floor consists of a large living room, fully equipped kitchen, w/c service and large suite with generous closet. On the first floor we have an office area, a generous bathroom and two bedrooms with fitted wardrobes.

Espaço exterior com jardim muito agradável e garagem fechada para duas viaturas. O terreno possui poço e rega automática. A moradia é climatizada através de aquecimento central a gás/óleo e lareira.

Outside space with a very nice garden and closed garage for two vehicles. The land has a well and automatic irrigation. The villa is air-conditioned through central diesel heating and a fireplace.

Vende-se / Sells
275.000€

Caraterísticas:

🏠 558 m²

🛋️ 3

🏠 208 m²

👤 3

C



ID: 122031033-1442

Morada T4

📍 Viseu



Morada em Banda T4, com piscina!
Uma moradia com requinte e
belíssima no seu interior, a apenas 3
minutos do centro da cidade.

A moradia é constituída por 4 pisos,
distribuídos da seguinte forma:

R/Chão - hall de entrada, uma
cozinha totalmente equipada, um
salão amplo com muita luz e boas
vistas e WC de serviço

1º piso: constituído por 3
magníficas suites, com roupeiros
embutidos.

2º piso: dispõe de mais 1 quarto; um
estúdio; casa de banho completa e
um terraço no qual poderá desfrutar
de momentos de lazer.

Piso - 1: dispõe de uma garagem
para 4 carros; casa das máquinas;
lavandaria; quarto de banho com
base de chuveiro, adega e garrafeira;
salão de festas com cozinha e
recuperador de calor.

Zona exterior com um pequeno
jardim, piscina e grelhador.

Outras características: aquecimento
central a gás/óleo; portões e estores
com comando por telemóvel;
alarme.

Townhouse T4, with pool!
A refined and beautiful villa
in its interior, just 3 minutes
from the city center.

The address consists of 4
floors, distributed as
follows:

Ground floor - entrance
hall, a fully equipped
kitchen, a large lounge with
lots of light and good views
and a service toilet.

1st floor: consisting of 3
magnificent suites, with
built-in wardrobes.

2nd floor: has 1 more room;
a studio; complete bathroom
and a terrace where you can
enjoy moments of leisure.

Floor - 1: has a garage for 4
cars; machines House;
laundry; bathroom with
shower tray, cellar and wine
cellar; party room with
kitchen and stove.

Outdoor area with a small
garden, swimming pool and
grill.

Other features: diesel
central heating; gates and
blinds with cell phone
control; alarm.

Vende-se / Sells
285.000€

Caraterísticas:

🏠 288 m²



🏠 246 m²



F



ID: 122031132-9

PREMIUM/



Visalentejo, Lic. Ami 7068

Av. Dr. José de Almeida, 277 3510-047 Viseu

T. +351 232 480 800 / dinamica@remax.pt / www.remax.pt/dinamica



FREGUESIA DE
VISEU

Mais próximo.

Leituras Obrigatórias



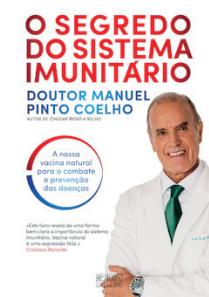
PÉREZ-REVERTE, ARTURO

Cães maus não dançam

Neste romance negro assombroso, divertido e ao mesmo tempo esmagador, Arturo Pérez-Reverte narra, com a mestria de sempre, as aventuras de um cão num mundo bem diferente do dos humanos. Um mundo que se rege pelas mais elevadas regras – lealdade, inteligência e companheirismo – onde não há lugar para o politicamente correto ou para as convenções sociais.

Um mundo em que por vezes há clemência para os inocentes e justiça para os culpados.

Pleno de tensão dramática, *Cães Maus Não Dançam* brinda-nos com uma metáfora sobre a vida e os seus valores (ou a falta deles).



COELHO, MANUEL PINTO

O segredo do sistema imunitário

Mais do que nunca, devemos dar a devida importância ao nosso sistema imunitário, tendo em conta o seu papel determinante na proteção contra infinitos agressores, uns mais famosos que outros.

E podemos fazê-lo através de medidas simples como usufruir da luz solar para aproveitar a riqueza da «vitamina» D e cuidar da microbiota como o verdadeiro tesouro que é. E que não seja necessária mais uma pandemia para entender como devemos cuidar do nosso sistema imunitário para que ele cuide de nós, apostando num estilo de vida saudável, promovido por todos, a começar pelos nossos governantes que tanto podem fazer nesse sentido, fomentando o que é saudável em detrimento do que nos faz mal.



PESSOA, HENRIQUE SÁ

Comtradição

Do desafio lançado pelo canal 24Kitchen, nasceu o COMTRADIÇÃO, um programa de cozinha tradicional portuguesa, de cozinha regional, de aproximação ao «que é nosso».

Ao longo da primeira temporada, o chef Henrique Sá Pessoa percorreu o país recriando, com um toque pessoal, algumas das nossas receitas clássicas, tornando-as mais leves, descomplicadas, acessíveis, e, acima de tudo, de fácil execução.

Agora, sob o formato de livro, o chef Henrique Sá Pessoa e o canal 24Kitchen levam até sua casa as receitas que fizeram as delícias dos espectadores da primeira temporada do COMTRADIÇÃO.

Ao acordar, quanto tempo leva até pegar no seu telemóvel ou a ver o que há de novo nas redes sociais?

Graças à tecnologia, conseguimos hoje ter o mundo nas mãos. Com um toque, compramos bens ou serviços. Com o deslizar de um dedo, eliminamos um "amigo" da rede de contactos.

É tudo tão mais fácil. Mas, mais difícil também. Porque viver nessa realidade paralela que é o universo digital tem um preço.

A nossa saúde física e mental ressentem-se, bem como a qualidade das nossas relações, connosco próprios e com os outros.

Naomi é encantadora e inteligente. Nicholas não podia ser mais atencioso. O casamento está marcado para daí a três meses. O único problema? Já não se suportam!

Podiam sempre cancelar a festa iminente – só que quem o fizer vai ter de arcar com todos os custos (e, acreditem, são muitos). E é quando ambos se apercebem disto que começa o verdadeiro braço de ferro, em que vale tudo: desde as inofensivas partidas e sabotagem até à mais cruel chantagem emocional. Agora que já não têm nada a perder, podem finalmente abandonar a fachada da perfeição e serem simplesmente... eles próprios.

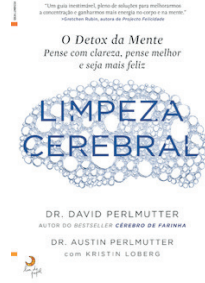
E não é que se estão a divertir um com o outro como nunca?

Quem não se lembra da sua professora preferida, do seu professor predilecto?

Que seria de nós sem os professores, essas pessoas especiais que nos inspiram, nos apoiam e nos estimulam?

Este livro é para eles: os educadores, os treinadores, os orientadores. Para lhes agradecer por todos os mundos que nos abriram. Para lhes agradecer a diferença que fizeram na nossa vida.

Uma homenagem a todos os educadores.



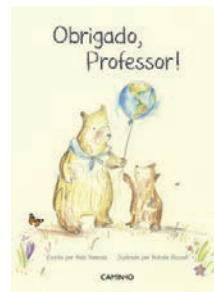
PERLMUTTER, DAVID
PERLMUTTER, AUSTIN

Limpeza Cerebral



HOGLE, SARAH

Quando o amor é fogo



YAMADA, KOBİ
RUSSEL, NATALIE

Obrigado, Professor!

#40HashtagsParaUmDespertar



De Viseu para o mundo...

Patricia Freitas nasceu em Viseu, em 1979, e é uma apaixonada pela sua cidade, que elege como um dos seus amores.

Em Dezembro de 2020 editou o seu primeiro livro, **#40HashtagsParaUmDespertar**, que considera um sonho realizado e foi escrito a partir do seu coração e com o desejo de tocar o coração dos leitores, e que pretende ser um livro de desenvolvimento pessoal que contribua para uma transformação positiva e impactante no leitor (o que implica deixar de viver no automático e acordar para a própria vida, acendendo a sua própria luz e ousando viver os sonhos do seu coração). O livro, também de carácter autobiográfico, oferece sugestões de reflexão e perspectivas Covid-19 para cada um dos temas que são abordados sob a forma de hashtags.

Na sinopse que consta na contra-capa, pode ler-se:

"O livro #40hashtagsParaUmDespertar surge como resultado do desejo da autora, Patricia Freitas, de expressar, de uma forma actual e acessível, no decurso do simbólico e marcante ano 2020, ideias acerca da vida e do desenvolvimento pessoal, e que possam motivar almas para a reflexão e acção no sentido de uma existência com uma consciência ampliada e dotada de mais significado.

Estruturado com recurso a uma ferramenta digital, as hashtags, etiquetas de pesquisa e sinalização de conteúdo do mundo tão actual das redes sociais, tem como objectivo focar temas que possam despertar e orientar espiritualmente (considerando a espirituali-

dade como conhecimento, algo da natureza do espírito, da mente, do pensamento, das ideias, da elevação de consciência no sentido da evolução pessoal...) os leitores, por forma a que o seu grau de auto-conhecimento possa expandir-se, tendo como resultado uma vida alinhada com a sua essência única, o que permitirá viver uma vida mais feliz.

Tendo como ponto de partida o resultado da aprendizagem despoletada por alguns dos seus desafios e experiências pessoais, Patricia Freitas pretende direccionar o foco dos leitores para o seu próprio poder pessoal, capacidade intrínseca de cada um para a superação de qualquer situação desafiante que surja.

De forma leve, porém profunda e sincera, o livro pretende (re) conduzir o leitor à sua própria história, por forma a que o mesmo se torne, cada vez mais, e consistentemente, o autor e o herói da própria vida, aceitando as suas dores e as suas alegrias por inteiro, e assumindo o compromisso de tornar-se, a cada dia, a sua melhor versão.

O livro, inicialmente concluído antes da realidade Covid-19 se instalar na nossa vivência enquanto sociedade, foi também, posteriormente, impactado pela pandemia, uma vez que, com o surgimento desta, o recurso às hashtags proliferou abundantemente, tendo este aspecto conduzido a autora a reconsiderar e a reavaliar a pertinência do conteúdo do livro e ainda a efectuar uma revisão pessoal e intensa no âmbito deste evento transformador e marcante para todos, enquanto indivíduos e enquanto cidadãos de um mundo comum, entretanto transformado."

O livro #40HashtagsParaUmDespertar está disponível na Bertrand e na Wook e também pode ser obtido directamente, através da autora. Para exemplares com dedicatória, basta enviar um e-mail para 40.hashtags.para.um.despertar@gmail.com

Patricia Freitas
Autora do Livro
Farmacêutica



João Bota – O Regresso!



JOÃO BOTA

João Bota, cantor, compositor e instrumentista de 31 anos, volta à música após um pequeno interregno.

O finalista Viseense da Operação Triunfo da RTP em 2010, anuncia o lançamento do seu novo álbum de originais ainda em 2021, sucedendo ao EP "Tarde Demais" gravado em 2011 e ao álbum "Vícios" em 2013.

Depois do sucesso de "Faz Por Isso", que contou com a participação de Zim e fez parte da banda sonora da novela record de audiências da TVI "Destinos Cruzados", o músico prepara-se para apresentar o seu novo trabalho com uma nova sonoridade, mostrando a sua evolução musical.

Este novo álbum, produzido por Jonny Abbey (Áurea, Meera, Blind Zero, Fingertips) promete algumas participações importantes depois das colaborações com Zim (NAD), Jimmy P, Hornsters (Expensive Soul, Pedro Abrunhosa, Miguel Araújo) e Gang Band no álbum "Vícios" de 2013.

O single de lançamento chamar-se-á "O que é que eu fiz de mal?" e promete ser uma lufada de ar fresco.

O lançamento deste single será ainda durante o primeiro semestre de 2021.

Após um interregno de 5 anos para se dedicar à sua profissão de Revenue Manager (gestão hoteleira), o gosto pela música foi demasiado forte para se manter afastado.

Forte agradecimento ao público que sempre insistiu no seu regresso, especialmente aos seus conterrâneos de Viseu.

Liga da Justiça - Uma crítica



Para que não haja confusões, realço à partida que este texto não se refere ao filme "Liga da Justiça" que debutou nos cinemas em 2017, mas sim à versão que, a muito custo, foi, finalmente, publicada este ano (2021). Em jeito de introdução, será talvez relevante recordar que o realizador Jack Snyder se afastou deste filme pouco depois de concluída a fotografia principal, devido ao falecimento da sua filha Autumn, a quem esta mais recente versão do filme é dedicada. Na altura, o estúdio convocou, para acabar o filme, um outro realizador, Joss Whedon, famoso por ter realizado "Os Vingadores" (2012) e a série "Buffy, a Caçadora de Vampiros". A versão de Joss Whedon recebeu críticas algo desfavoráveis, e mesmo vários membros do elenco do filme aconselharam Zack Snyder a não ver o produto acabado sob risco de ficar seriamente desapontado. Mas agora, quatro anos mais tarde, depois de muitas súplicas dos fans e da prontidão de Zack Snyder em abdicar de qualquer remuneração adicional, temos finalmente a visão do realizador original do filme que não pudemos ver em 2017. Acrescenta ainda que este filme só foi possível graças ao envolvimento do serviço de vídeo *on demand* HBO Max, pelo que, por ter sido pensado para os ecrãs de televisão em vez dos ecrãs de cinema, se apresenta no "antigo" formato 4:3, e não no formato mais alargado de 16:9.

Independentemente do envolvimento (ou da falta do mesmo) de Joss Whedon neste filme, a comparação com "Os Vingadores" e suas sequelas é inevitável: em ambos os casos, estamos perante não só uma adaptação ao cinema de histórias e personagens oriundas na banda desenhada, mas também um filme encabeçado simultaneamente por vários heróis, ao invés de apenas um herói titular. É igualmente aqui que começam a surgir as primeiras diferenças entre os dois filmes.

Ao passo que "Os Vingadores" surgiu quase como o culminar de vários outros filmes que o precederam, cada um dos quais apresentando e concentrando-se em apenas um dos vários heróis que se reúnem sob o mesmo estandarte, "Liga da Justiça" aborda a questão da apresentação dos seus protagonistas de formas diferentes para cada personagem. Nomeadamente, para algumas personagens, como sejam "Aquaman" ou "Mulher Maravilha", o filme exige que o espectador tenha visto de antemão os filmes que lhes são dedicados, mas, para outras, como "Batman", o filme depende antes da presença ubíqua da personagem na cultura popular e no zeitgeist para dispensar perder tempo a apresentar um herói com o qual todo o público já está mais ou menos familiarizado. Para outras personagens ainda, às quais ainda não tinha sido dedicado nenhum filme, há breves introduções. É aqui que surge a primeira inconsistência do filme: ao passo que a apresentação de "Flash" respeita a regra "mostrar em vez de contar" do cinema, que visa valorizar a exposição do contexto e do passado das personagens através do retrato de um ou mais exemplos da noção que o filme procura passar ao espectador, a apresentação de "Cyborg" é marcadamente oposta a esta ideia, dependendo fortemente de uma narração acompanhada por cenas metafóricas e quase meramente ilustrativas. Finalmente, o filme depende também de que o espectador tenha, pelo menos, algum conhecimento dos filmes "Homem de Aço" (2013) e "Batman v Super-Homem: Despertar da Justiça" (2016) para compreender completamente o contexto em que o filme se passa.

Atendendo à enorme duração do filme (mais de quatro horas!), é fácil imaginar que "Liga da Justiça" tenha graves problemas de andamento, mas tal não é verdade. Em vez disso, Zack Snyder soube intercalar muito bem ce-

nas calmas com segmentos de acção cada vez mais impressionantes e com potenciais consequências cada vez maiores de maneira a, por um lado, não aborrecer o espectador com um filme em que nada acontece, nem, por outro lado, saturar a audiência com demasiada acção. Atrevo-me a lançar a Snyder a censura de que recorre, com demasiada frequência, ao efeito de apresentar a acção em câmara lenta por forma a enfatizar determinado pormenor ou o heroísmo de determinada acção ou a magnitude de certa habilidade sobre-humana dos heróis que protagonizam o filme, o que, evidentemente, não ajuda a reduzir a duração do filme. No entanto, não obstante tratar-se de um filme extremamente longo, em nenhum momento é quebrada a regra da "Arma de Chekhov", que dita que todas as partes de uma trama devem ser relevantes para o seu cômputo global.

Todos os membros do elenco estão de parabéns pelo seu desempenho, mesmo os que representam personagens secundárias. Jason Momoa, que interpreta "Aquaman", traduz muito bem o desinteresse e afastamento que a sua personagem sente no princípio do filme, mas, em minha opinião, teria algo a lucrar em enunciar as suas falas com mais clareza. Ray Fisher, que interpreta "Cyborg", não obstante a sua inexperiência, não se deixa intimidar pelos seus colegas mais famosos e acompanha-os perfeitamente. Ben Affleck, a cujo desempenho não levanto nenhum reparo, talvez não seja o actor mais adequado a interpretar "Batman", ainda que interprete impecavelmente o seu alter ego, Bruce Wayne. Jeremy Irons colmata qualquer inadequação de Affleck à sua personagem, interpretando o mordomo Alfred com uma mistura extremamente britânica de imperturbabilidade, elegância e um laivo de humor acutilante, quase mordaz. J. K. Simmons, que tem uma presença extremamente breve neste filme, surge quase irreconhecível, graças a uma caracterização que o transforma numa figura levantada directamente das páginas da banda desenhada, mas que não poderia nunca abafar a dicção característica do actor.

Este é um filme que depende fortemente de efeitos visuais e imagens geradas por computador, particularmente no caso dos antagonistas, que surgem como criaturas inhumanas que não poderiam ser devidamente retratadas no écran através de outros meios, e a tecnologia não desaponta o espectador, produzindo imagens irreais extremamente pormenorizadas e de elevadíssima

qualidade, quase sempre isentas das falhas mais comuns das imagens irreais, ainda que saibamos tratarem-se de ilusões digitais. O departamento de guarda-roupa merece as mesmas alvíssaras por ajudar a produzir imagens reais não menos impressionantes que os efeitos especiais, e a banda sonora do filme ajuda muito a esse efeito, imbuindo, por vezes, até os gestos mais casuais e mundanos de peso e imponência, e contribuindo fortemente para um sentimento sobrejacente de importância épica e de uma certa tragédia dolente...

... o que me traz ao maior defeito que tenho a apontar a "Liga da Justiça": trata-se de um filme extremamente escuro e tenebroso. A vasta maioria das cenas passa-se à noite, em dias nublados e chuvosos, em interiores pouco iluminados ou em contra-luz, que faz parecer os actores e os objectos em primeiro plano mais escuros. Mesmo as indumentárias das personagens são frequentemente escuras ou de cores neutras e esbatidas. Os antagonistas são, sem excepção, cinzentos, metálicos e frios. Ainda que esta ideia se preste muito bem a representar "Batman", que se veste de negro e cinzento e prospera na noite e nas sombras, não se presta tão bem a representar "Mulher Maravilha", cuja indumentária tradicional reflecte as cores da bandeira americana, neste filme substituídas por cabedais e bronzes predominantemente castanhos. Até mesmo o Super-Homem surge vestido numa variante negra do seu fato habitual (o que, de certa forma, se justifica, uma vez que a mesma variante figurou na banda desenhada numa história semelhante à da trama do filme), dispensando o vermelho vivo da sua capa e mesmo o azul incaracteristicamente escuro que usou em "Homem de Aço" em favor do negro. É neste aspecto que "Liga da Justiça" contrasta mais fortemente com "Os Vingadores", o que, em minha opinião, faz do primeiro uma fraca adaptação ao cinema das personagens garbadas das bandas desenhadas, ao passo que o último glorifica os contrastes e as cores características tanto de heróis como de vilões. Não obstante, e particularmente para quem procura um filme de super-heróis mais sério (ou, simplesmente, mais "dark", à maneira de um filme de terror), "Liga da Justiça, de Zack Snyder" é um excelente filme, e a prova empírica de que os filmes de super-heróis não têm que ser filmes para crianças.



Jardim de Granito Terroir Blend

Respeitando a tradição vitivinícola do Dão, "Jardim de Granito" é produzido nas encostas de Silgueiros, em solos de origem granítica, onde a vinha está envolvida por bosques de carvalhos e pinhais. Os vinhos são concebidos para expressar a elegância e a aptidão gastronômica da região.

Notas de Prova: Cor viva rubi.

Vinho jovem, com aromas de fruta vermelha e taninos equilibrados o que lhe confere um bom volume de boca.

Castas: 40% Touriga Nacional, 25% Alfrocheiro, 25% Tinta Roriz, 10% Jaen

Sugestões



Jardim de Granito Touriga Nacional

Cor rubi atractiva. 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 vermelha 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



Terra Chama Branco 2019

Cor média intensa, tonalidade cítrica. Aroma delicado de fruta branca de pomar, aliado a nuances de flor de laranjeira. Na boca é longo e persistente, com equilibrado volume.

Castas: Encruzado e Malvasia



Adega da Corga Branco 2019

Aspecto: Limpido.

Aroma: Flor de Laranjeiro tostado.

Sabor: Acidez perfeita aliada com textura complexa.

Apreciação final – Permanece na boca. Desejará o próximo.

Castas: Encruzado/Malvasia-fina

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES DO
DÃO

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 50€



**ENTREGAS
72HORAS**



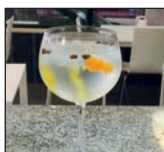
The Irish Bar



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

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

Café Amaral



O café Amaral abriu portas no ano de 1968 na Rua Alexandre Herculano, mudando-se no ano 2000 para o número 43 da Rua Mendonça.

Segunda a Domingo das 07h00 às 21h00 com um vasto serviço de pastelaria.
facebook.com/amaralcafeviseu

Gin & Cocktail



Contrate os nossos serviços de Bartending para os seus eventos.

gincocktailbarcatering@gmail.com
T: 967 506 198

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

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."

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

Aromático



Situado no grande portão verde do Largo da Prebenda, o Aromático 54 promete uma viagem de aromas e sabores. O ambiente acolhedor funde-se com o gosto de bem servir, proporcionando uma experiência gastronómica apaixonante.

Terça a Sábado das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 22h30
Domingo das 12h00 às 16h00
Largo da Prebenda, nº51
T: 963 742 999

Home Sushi & Asian Food



É uma experiência gastronómica diversificada e enriquecedora porque proporciona o contacto com pratos emblemáticos de diferentes países. Os espaços apresentam diferentes layouts e uma carta adaptada a cada meio envolvente.

Terça a Domingo das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 22h30
Quinta D'El Rei, Lote 243, Loja C
T: 933 330 867

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!

Rua Camilo Castelo Branco, Quinta das Mesuras
Segunda a Sábado das 8h00 às 23h00
T: 232423013

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

A Budêga

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

Mesa d'Alegria

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

Forno da Mimi & Rodízio Real

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

HOME Sushi & Asian Food

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

Take-Away Moamba

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

Vintage

Rua Miguel Bombarda 76, Viseu
232 414 323

O Pateo

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

Porta da Sé

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

Nomiya Sushi Bar

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

A Fábrica

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

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 Magareinha

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

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/piazzadiromaviseurRestauranteItaliano

Italian Indian Palace

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

Sushi House

Av. Monsenhor Celso Tavares da Silva
Lote 10 Loja H/I, 3500-844 Viseu
232 092 773
facebook.com/SushiHouseviseu

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

Pastelaria Doce Beira

Av. Alberto Sampaio 70, Viseu
232 116 141
facebook.com/docebeirapastelaria

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'ávó

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

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/vinyl.socialbar

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 Gonçalves 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, nº4, Viseu
232 439 290
www.montebelohotels.com/hotelpalaciadosmelos

Casa da Sé

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

Hotel Grão Vasco

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

Príncipe Perfeito

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

Hotel Durão

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

Hotel José Alberto

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

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

ONIX

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

Moinho do Vento

Rua Emilio Paulo, nº13, Viseu
232 424 116
www.hotelmoinhodevento.pt

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

Museu da Misericórdia

Adro da Sé
232 441 141
geral@scmviseu.com

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



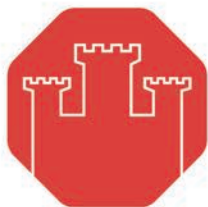
**CONTABILIDADE
SEGUROS
DOC. AUTOMÓVEL**

☎ 968 778 524

✉ geral@informexviseu.com

WWW.INFORMEXVISEU.COM

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808



obras
sociais
Viseu

www.obrassociaisviseu.pt

Parceiro de referência na intervenção social e comunitária

Estratégia em linha com os Objetivos
de Desenvolvimento Sustentável



Rua José Branquinho, Bloco F, Cave



232 414 870



secretaria@obrassociaisviseu.pt



Editorial

As Obras Sociais são uma Instituição Particular de Solidariedade e definem na sua VISÃO que pretendem ser um **parceiro de referência na intervenção social e comunitária**. Temos como MISSÃO contribuir para a longevidade das pessoas, ao longo do seu percurso de vida, promovendo, na comunidade em que nos inserimos, a saúde, a segurança, a participação e a aprendizagem, potenciando a autonomia, a não discriminação e a inclusão. Definimos como PRIORIDADES ESTRATÉGICAS: a adequação da resposta às necessidades sociais, desenvolvendo a intervenção de proximidade, privilegiando relações de parceria; inovação social e empreendedorismo social, valorização e desenvolvimento do capital humano.

As prioridades estratégicas das Obras Sociais Viseu pretendem contribuir ativamente para alcançar os Objetivos Estratégicos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030. Assumimos a centralidade e valorização das pessoas e da sua participação, o enfoque nos direitos humanos a importância da igualdade e da inclusão, a resposta às crescentes desigualdades sociais e a promoção da sustentabilidade.

Desenvolvemos respostas sociais em diversas áreas de intervenção: Apoio à Família – Creche, Pré-escola e CATL; Centro Apoio Alzheimer Viseu (CAA); Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), Contratos Locais de Desenvolvimento Social 4 G; Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo; Departamento de Formação e Projetos; Link Social Viseu, Viseu Work, Café Memória.

A todas as pessoas que acreditam e apoiam a nossa ação - associados, colaboradores, utentes, parceiros, familiares, amigos, voluntários, financiadores... - BEM HAJAM!

José Carreira
Presidente das Obras Sociais Viseu
Diretor da revista Envelhecer



Ensino à distância: Unidos superamos as dificuldades

O confinamento obrigou-nos a uma modalidade de ensino que até então não havia sido necessária, o ensino à distância. As instituições tiveram que adotar estratégias para dar continuidade às aprendizagens das crianças, através do envio de atividades. Tudo teve de ser pensado e estruturado, adequado às características e necessidades do grupo e da individualidade de cada criança.

Foi nossa prioridade apoiar as crianças, promovendo o seu bem-estar, a aprendizagem e o desenvolvimento de todas as suas potencialidades: físicas, emocionais e criativas. As atividades foram pensadas/estruturadas para aquele grupo e para aquelas crianças, com o intuito de proporcionar determinadas vivências que resultariam de novas aprendizagens.

Os pais tiveram de partilhar connosco nesta aventura. São eles os "capitães" deste navio. Um dos desafios criados pelo confinamento foi o da sua relação com o sistema escolar.

Feedback de pais

- *"Nós em casa gostámos bastante, e a sessão de zoom era sempre um momento de grande alegria. Foi um excelente trabalho".*
- ***"Foi sem dúvida um grande desafio para nós em conciliar as atividades com o nosso trabalho e também pela falta de rotinas da escolinha. Apesar das dificuldades, acho que foi uma experiência positiva em que todos nós conseguimos aproveitar o melhor possível."***
- *"Bom, já vamos no segundo, mas devo confessar que desta vez foi pior. Não é fácil dizer aos miúdos, têm de ficar em casa outra vez... são as suas rotinas que mudam, é o afastamento dos amigos, é o não saber*

O educador/professor foi individualmente "recrutado a ser ele uma escola inteira", quando a escola é, por excelência, um coletivo.

Mesmo com as evidentes lacunas do sistema, a nossa prioridade, enquanto profissionais de uma IPSS, foi apoiar as nossas crianças e as respetivas famílias.

Apesar de todas as dificuldades e entraves, o apoio e o acompanhamento à distância tornaram-se fundamentais para as crianças e suas famílias. Foi essencial promover a segurança e a tranquilidade. As crianças precisam de rotinas, atividades e brincadeiras que promovam aprendizagens e momentos de socialização. Enquanto profissionais da IPSS - Obras Sociais de Viseu, entendemos de imediato que era imprescindível o contacto com as crianças/famílias. Num primeiro momento, o objetivo principal foi diagnosticar algum tipo de carência, apoiando, na medida do possível, a superação de alguma necessidade.

quando voltam à escola, e pior é o ficar fechado em casa... para piorar ficar fechados num apartamento.

Depois é a nossa rotina que muda, um tem de ficar em casa, é isso ou mandar os filhos para uma escola, dita de acolhimento, é envia-los para a boca do lobo, pior, é não ter forma mesmo de os levar porque se esqueceram que há pais que trabalham das 8 às 20h e outros que têm hora de entrar mas de sair nem por isso, que é o meu caso...

Por aqui com 3 crianças de idades diferentes (7-5-1), é fazer de pais, professores e educadores... não é fácil, de todo.

Organizar um dia de aulas em casa, com ensino à distância, com aulas pela internet em horas marcadas, para a mais velha; é entregar ao do meio, os trabalhos que a

educadora mandou, mostrar um vídeo, explicar o tema... e pelo meio, ver o que a mais pequena, que então começará a caminhar, anda por ali a fazer... No meu caso, que sou profissional de saúde, fui impossibilitada de prestar assistência aos meus filhos, de os guiar, de lhes explicar um pouco melhor o que se pretendia de determinado trabalho. Sobrou para o pai, que com a sua boa vontade lá vai afagando a dor dos pequenitos que querem muito voltar à escola. É chegar às 21h ou mais tarde e ver se aquele trabalho está bem, explicar o que não está bem e porque, e deixar tudo preparado para a manhã seguinte, porque se sai de casa às 7h, e não se sabe quando se volta.

Não posso contudo dizer que as crianças não foram ensinadas, porque estaria a mentir, **tanto a professora da escola, como a do ATL, estiveram sempre prontas e disponíveis para ajudar a mais velha.** No caso do campeão da casa, foram muitas as lágrimas que correram por aquele rosto, por não ir para a escola, por não ver os amigos, por não ver a "a minha Lete", mas a educadora sempre atenta e conhecedora dos pequenitos que tem, lá manda um vídeo, e aí o sorriso nasce, vem uma vídeo-conferência, e poder ver os colegas, poder

falar com eles e com a educadora, fez nascer nele uma nova alma, uma nova força...

Tenho a sorte de ter filhos empenhados, e que querem saber e fazer sempre mais, por isso fazer os trabalhos propostos não foi penoso, claro que em alguns momentos a desmotivação espreitava, mas eles lá iam buscar forças, à promessa do "vamos regressar em breve".

Como eu digo várias vezes... sou mãe, e tenho deveres na educação dos meus filhos, mas não sou professora, não sou educadora... o ensino é uma arte que não é a minha, e nada, mas mesmo nada substitui a escola física, o simples entrar no recinto escolar, o ouvir e ver à sua frente o professor/educador, faz parte de um ritual que enche a alma das nossas crianças...

Foram tempos difíceis, e o regresso foi tão esperado que no dia antes de acontecer levou a uma noite sem dormir, com medo de adormecer e chegar tarde ao novo primeiro dia de aulas...

Agradeço de coração o esforço dos professores, educadores... toda a dedicação com que trabalharam com estas crianças, foram também vocês linha da frente... Obrigada."



• “Na opinião cá de casa, e porque temos dois filhotes, um na primeira e outro na segunda infância, e em que ambos frequentam as respostas das Obras Sociais Viseu desde os 4 meses, a chegada do confinamento colocou-nos desde logo uma preocupação clara: o lugar imprescindível da socialização com os pares e a ligação que isto revela com o bem-estar emocional das crianças! Para além disso, o próprio receio das consequências que uma alteração tão brusca da rotina pudessem trazer, sem desprimor, obviamente da questão das aprendizagens (embora que, sendo eles tão pequenos e tendo a vida pela frente para aprender, não foi para nós o mais angustiante). É neste quadro que nos parece extremamente importante que a escola se possa reinventar no sentido de poder continuar a trazer de alguma forma a sua presença para junto das crianças, para que estas não sintam, por um lado, tão fortemente (como no confinamento da primavera de 2020) a ausência de todos, e por outro a incerteza sobre como estão os amiguinhos e as pessoas que deles cuidam há anos e com quem, sabemos, têm uma relação vinculativa forte e afetiva.

Claro que sabemos que é um esforço hercúleo tentar encontrar forma de chegar a todos, porque nem todos os meninos têm acesso, por exemplo, aos meios digitais para comunicar! Mas quando se podem utilizar estas ferramentas, cremos ser uma forma positiva de poder fomentar o encontro entre todos, de se puderem ver, falar, trocar experiências e conversas, poderem ouvir novamente histórias e conversar com a educadora: é muito acolhedor e marcante para eles.

Por outro lado, o envio de atividades faz também sentido: em primeiro lugar para que possam continuar a sentir proximidade com aquelas que eram algumas das suas rotinas de sala de aula, não esquecerem a manipulação dos materiais e continuarem a desenvolver nomeadamente a motricidade fina, etc.; em segundo, porque ajuda a

facilitar a planificação de tempos de entretenimento e de atividade das crianças com os adultos de casa, adultos estes que nem sempre têm conhecimentos sobre quais as atividades que podem fazer com a criança e que possam trazer um estímulo para esta. Neste campo, a escola ganha também uma outra relevância, pois através destas atividades partilhadas entre a criança e o adulto pode ajudar a promover um tempo de interação que se deseja ser de grande qualidade afetiva e de estreitamento de laços com os adultos mais próximos, que é fundamental para que as crianças sintam segurança e conforto nestes tempos de tanta instabilidade.

Além disso, o termos a oportunidade de contar o que vamos fazendo, partilhar as nossas angústias, podermos tirar as nossas dúvidas sobre como a criança se está desenvolver e sobre algumas atitudes, é muito confortável e dá-nos a segurança de que não estamos sozinhos.

Foi muito importante para nós cá em casa, pais e filhos, sentir a presença da escola nestes tempos de confinamento, tão perto como uns cliques ou um telefone permitiram, e sentir também a sua disponibilidade e flexibilidade em tudo o que nos era sugerido, indo ao encontro das nossas necessidades e apelos. É isto que nos faz sentir pertença a esta comunidade e uma enorme gratidão por tudo o que fazem diariamente pelo bem-estar das nossas crianças! Bem-hajam!”

• “A minha opinião sobre o ensino à distância, enquanto mãe de uma criança de 4 anos, é que é importante, mas não o ideal.

Primeiramente, ajuda as crianças a manterem um pouco dos seus hábitos escolares, se bem que não é, nem nunca será, igual ao ensino presencial, onde há o contacto direto com a educadora e os seus pares; depois ajuda-os a não perderem o ritmo da aprendizagem e a manterem-se ativos.



As atividades desenvolvidas pela educadora foram muito boas e diversificadas, abrangendo um pouco de tudo: as letras, os números, a linguagem, os grafismos, a expressão plástica, a atividade física, as histórias, os temas interessantes e educativos...

As histórias contadas e representadas pela própria educadora, foram muito originais e bem conseguidas, e o meu filho adorou!

O que também gostou muito, foram as sessões que a educadora agendou, onde a mesma e as crianças puderam falar e verem-se. Foram, sem dúvida, momentos mágicos e especiais para todos!

A minha opinião enquanto trabalhadora a trabalhar em teletrabalho, é que é impossível conciliar a atividade profissional e o papel de mãe ao mesmo tempo, uma vez que não há como ser as duas em simultâneo. Ou se trabalha e se está empenhado na tarefa ou nos dedicamos, de corpo e alma,

aos filhos.

O meu filho fez todos os dias os trabalhos que a educadora enviava semanalmente. As pinturas, ele fazia sozinho durante o dia. Todas as outras atividades e trabalhos, eram feitos à noite, após o horário de serviço. Mesmo ele sabendo fazer a maior parte dos trabalhos sozinho, necessitava da atenção que uma criança desta idade precisa e deve ter.

Concluindo, não foi o ensino ideal, aquele que as crianças devem e merecem ter, mas foi o possível face à situação e tempo que enfrentávamos.

Agradeço à educadora todo o empenho e atenção dada às suas crianças, e pais, durante esse período tão difícil.

Desejo, muito sinceramente, que as aulas permaneçam na sala de aula da escola e não na sala de estar de casa."

Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS)

“A Intervenção Social implica uma Ação com propósito ou intencional.”

Mary Richmond

É uma citação do início do sec. XX de uma das figuras pioneiras da intervenção social, ainda assim, e apesar de nos encontrarmos em 2021, é uma referência extremamente atual, e que entronca naquele que é o trabalho desenvolvido pelo Serviço Atendimento Acompanhamento Social.

Por outras e equivalentes palavras, qualquer intervenção de âmbito social deverá ser objetiva nos fins e nos meios, mas também metódica e criteriosa nos procedimentos. Este tipo de abordagem norteia o trabalho desenvolvido pela equipa SAAS

Ou seja, na dimensão teórico/científica, poderemos afirmar que o trabalho desenvolvido pelo SAAS integra aquilo que se designa de *“Intervenção Social com relação a fins”*. A intervenção foca-se nos objetivos/resultados a alcançar. Releva-se que os objetivos/resultados que se pretendam alcançar, visam acima de tudo mitigar situações de vulnerabilidade.

Este tipo de intervenção caracteriza-se: pela reserva, sendo que muito do trabalho desenvolvido com as famílias acaba por ser invisível, sendo que as ações desenvolvidas com os utentes são fundamentadas em modelos de intervenção validados cientificamente;

Assim, o foco da intervenção é o utente e/ou família e sempre naquelas que são as suas vulnerabilidades ou problemáticas, mas aproveitando também as competências endógenas.

Ao nível legislativo, o enquadramento legal do SAAS está inscrito nas portarias e despa-

cho que alicerçaram a RLIS – Rede Local de Intervenção Social, também ela promovida pelas Obras Sociais e que teve a duração de 3 anos, com início em 2016 e término em agosto de 2019. Se a RLIS foi um projecto financiado pelo Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, o SAAS, com início de atividade em outubro 2019, resulta de um acordo atípico entre as Obras Sociais e o Cdist. Seg. Social Viseu, aproveitando-se o trabalho desenvolvido previamente e o know how adquirido ao longo de três anos, tanto pela equipa como pela organização. Contudo, os objetivos primordiais do SAAS não divergem dos da RLIS: acompanhar indivíduos/famílias em situação de pobreza, vulnerabilidade e exclusão ativamente respostas de âmbito estatal, concelhio e/ou local; O fulcro do SAAS, consequentemente, assenta em pressupostos base, que acima de tudo estão direcionados aos indivíduos e famílias que acompanha – capacitando-as para aceder a direitos sociais, com estratégias de intervenção que terão de se adaptar às problemáticas diagnosticadas mas também adequadas à própria evolução da sociedade;

Ao longo de 5 anos de atividade, esta resposta social das Obras Sociais efetuou mais de 11350 atendimentos, com acompanhamento efetivo a 1180 agregados familiares.

Um espaço memória em formato digital

O envelhecimento é um fenómeno universal comum a todos os seres vivos, irreversível e varia de indivíduo para indivíduo – processo heterogéneo. Este caracteriza-se pela mudança progressiva da estrutura biológica, psicológica e social dos indivíduos, sendo que alguns dos domínios do funcionamento permanecem intactos e outros sofrem declínios mais ou menos acentuados com o avançar da idade.

O relato mais evidenciado e partilhado pela comunidade em geral é o esquecimento – falhas de memória. A memória define-se por um sistema que permite ao organismo obter e representar a informação, mantê-la durante vários períodos de tempo, recuperá-la e usá-la de forma adequada, no momento oportuno. Assim, a capacidade de guardar informações tornou-se uma das características adaptativas mais relevantes da senescência, assumindo um papel integrante sobre a autonomia e independência na vida quotidiana da pessoa.

No entanto, para além do cérebro sofrer alterações ao longo do tempo, este também possui a capacidade de modificação e de adaptação, que através de treinos/exercícios cognitivos pode preservar um bom nível de eficiência, bem como possibilitar a recuperação dos processos cognitivos anteriormente perdidos, o que permite efetivamente continuar a adquirir novas informações e habilidades, contribuindo para o bem-estar biopsicossocial e um envelhecimento bem-sucedido.

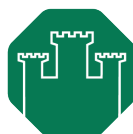
Neste seguimento e a pensar no impacto positivo do exercício das diversas funções cognitivas, o Centro de Apoio Alzheimer de Viseu (CAAV) dispõe de um serviço reconhecido como "Espaço Memória" que tem como objetivo principal exercitar as diversas funções cognitivas, contribuindo para

a manutenção ou otimização do seu bom funcionamento. Este serviço destina-se assim, a pessoas idosas em envelhecimento normal ou que apresentem alterações ligeiras de memória ou em processo de declínio cognitivo.

Em atual contexto pandémico, o CAAV transpôs este serviço para uma vertente online, através da plataforma *zoom*, adicionando a possibilidade de continuar a usufruir deste serviço em contexto doméstico e grupal, através da programação de exercícios e realização de jogos lúdicos interativos, objetivando a manutenção dos processos cognitivos ainda conservados/ presentes, aumentar o desempenho cognitivo em áreas com comprometimento e manter a participação social. A programação destes exercícios é feita pelas psicólogas da instituição, tal como o acompanhamento que estes exigem.

Posto isto, se está a questionar-se, *Porquê participar nas sessões do Espaço Memória?* a resposta é: para vivenciar uma longevidade com uma melhor qualidade de vida, mantendo um elevado nível de funcionamento cognitivo e de participação social!

Barbara Almeida Marques
Psicóloga Estagiária do CAAV



obras
sociais
Viseu

Centro Apoio Alzheimer

Para mais informações:

232 394 421

Centroapoioalzheimerviseu@mail.com
[Facebook.com/CentroAlzheimerVISEU](https://www.facebook.com/CentroAlzheimerVISEU)

Treino Cognitivo online

Novo serviço para todos

Obras Sociais Visu Centro Apoio Alzheimer

TREINO COGNITIVO ONLINE

O CAAV disponibiliza Treino Cognitivo Online através da plataforma Cogweb®. Esta ferramenta permite que qualquer pessoa, em qualquer lugar e a qualquer hora, realize exercícios para melhorar as suas competências cognitivas ou para retardar processos de declínio ou de perda de capacidades.

Contate para mais informações:
☎ 232 394 421

Rua José Branquinho, Bloco F, Cave 1, 3510-001 Viseu | centroapoioalzheimervisu@gmail.com
www.obrasocialvisu.pt/centro-de-apoio-alzheimer

O CAAV disponibiliza Treino Cognitivo Online através da plataforma Cogweb®. Esta ferramenta permite que qualquer pessoa, em qualquer lugar, a qualquer hora, e quantas vezes quiser, realize exercícios para melhorar as suas competências cognitivas ou para retardar processos de declínio ou de perda de capacidades.

Objetivos:

- Melhorar o desempenho cognitivo existente ou retardar o processo de declínio cognitivo;
- Aumentar a autoestima, a autoconfiança e promover uma postura mais positiva e de maior controlo perante a sua vida;
- Promover a conexão com o meio envolvente e as novas tecnologias;
- Contribuir para a independência, autonomia, bem-estar e qualidade de vida das pessoas de mais idade, tendo ou não patologia cerebral;
- Promover formas de estimulação cognitiva em qualquer lugar e a qualquer momento, sem ter de se deslocar frequentemente, ultrapassando as barreiras geográficas.

Os planos de exercícios a executar por cada utilizador são pensados, estruturados e supervisionados pelos profissionais especializados do CAAV (psicólogas/neuropsicólogas), sendo adaptados às suas necessidades, pretensões e competências.

Um serviço personalizado, composto por mais de 100 exercícios diferentes que permitem treinar várias áreas cognitivas (atenção, memória, linguagem, cálculo, funções executivas e capacidade construtiva), e que se adaptam às capacidades e potencialidades de cada utilizador.

Destinatários:

- Pessoas em Envelhecimento Normal;
- Pessoas com Declínio Cognitivo Ligeiro ou com diagnóstico de Demência (Alzheimer ou outra);
- Pessoas que tenham sofrido de dano cerebral, por exemplo, AVC, TCE, Tumor, etc.

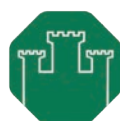
Requisitos:

- Computador ou tablet com acesso à Internet;
- Realização de Avaliação Neuropsicológica no CAAV.

Para mais informações sobre este serviço e as respetivas condições de acesso, entre em contacto connosco por MP, através do email:

centroapoioalzheimervisu@gmail.com
ou pelo **232 394 421!**

Junte-se a nós na promoção de uma **Mente + Ativa!**



Centro Apoio Alzheimer

IV Edição do Seminário Internacional de Alzheimer



A IV Edição do **Seminário Internacional Alzheimer: Conhecer, Compreender e Intervir** teve como foco os desafios acrescidos que a pandemia COVID-19 está a colocar às pessoas com demência e seus cuidadores. O Seminário esgotou o número de inscrições – 300 pessoas – em apenas uma semana, após a divulgação, sinal do grande interesse que a temática suscita, da credibilidade e qualidade dos oradores. Na sessão de abertura, José Carreira, Presidente das Obras Sociais Viseu, chamou a atenção para o facto de *“a pandemia do novo coronavírus ser especialmente castigadora para as pessoas mais velhas. Quando as pessoas já têm uma idade avançada e padecem de doenças neurodegenerativas, como Alzheimer ou outras demências, são especialmente vulneráveis à pandemia provocada pelo Covid-19.”* Deixou também claro que é necessário agir rapidamente face a uma situação complexa e nova para a qual é necessário encontrar apoios de modo a mitigar as dificuldades: *“Exijamos do Governo mais apoios para as pessoas com demência e para os seus cuidadores.”*

Paola Barbarino, CEO da *Alzheimer’s Disease International*, deu nota do aumento do número de casos de demência. Alguém,

no mundo, desenvolve demência a cada 3 segundos. Existiam mais de 50 milhões de pessoas em todo o mundo a viver com demência em 2020. Esse número quase dobrará a cada 20 anos, atingindo 82 milhões em 2030 e 152 milhões em 2050. Considerou também que será importante Portugal ter um Plano Nacional para a Demência. Ana Urrutia colocou na agenda um tema sensível, especialmente durante a pandemia, a questão das contenções físicas e farmacológicas, explicando o modelo que implementa – Norma Libera Care – e as adaptações que tiveram que efetuar na Fundación Cuidados Dignos. Catarina Alvares Isabel Sousa, Odete Sousa, Flávia Machado, Rita Sousa e Carlos Cunha abordaram questões relacionadas com: tecnologia, nutrição, atividade física e prestação de cuidados. Os múltiplos workshops foram muito participados.

#COMUNIDADEAMIGANADEMÊNCIA

Centro de Recursos Multissensoriais

CAMPANHA DE ANGARIAÇÃO DE FUNDOS

CRIAÇÃO DE CENTRO DE RECURSOS MULTISSENSORIAIS SNOEZELEN



**AJUDE A NÃO
ESQUECER E NÃO
SERÁ ESQUECIDO!**



Para dar uma nova e diferenciadora resposta às pessoas com demência e aos seus cuidadores informais e formais as Obras Sociais Viseu, em 2013, o Centro Apoio Alzheimer Viseu. Começámos com uma secretária, um telefone e muita vontade de informar, sensibilizar a comunidade e apoiar quem se encontrava sem qualquer suporte social e emocional. Desde então, temos vindo a criar novos serviços – Grupo de Ajuda Mútua, Espaço Memória, Café Memória, Formação, Seminários (...) – além do apoio psicossocial e jurídico que temos desde a 1.ª hora.

O Centro Apoio Alzheimer Viseu dá resposta a um dos grandes desafios sociais e de saúde do século XXI, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida das pessoas com demência, dos cuidadores informais e formais e dos familiares, procurando contribuir para que possam melhorar a sua qualidade de vida e na construção de uma Comunidade Amiga das Pessoas com Demência.

Esta campanha visa angariar o valor necessário para equipar o Centro de Recursos Multissensorial com os equipamentos mínimos necessários para reforçarmos as terapias não farmacológicas, no âmbito da estimulação cognitiva.

Pretendemos melhorar a qualidade de vida das pessoas com demência, dos seus cuidadores e familiares através da estimulação dos sentidos, potenciando as capacidades sensoriais.

Queremos contribuir para uma #ComunidadeAmigaNaDemencia!

DONATIVOS:

Para contribuir para este objetivo, pode fazer um donativo às Obras Sociais Viseu, através das modalidades que se seguem:

TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA:
PT50.0036.0034.99100512457.83

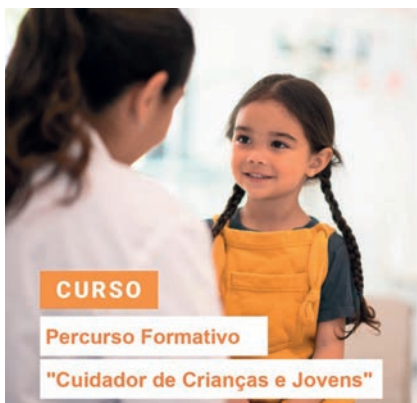
PAGAMENTO POR REFERÊNCIA MULTIBANCO:

MB 12374
467000331
MULTIBANCO 5,00€

MB 12374
467000334
MULTIBANCO 10,00€

MB 12374
467000537
MULTIBANCO 15,00€

Percurso Formativo “Cuidador de Crianças e Jovens”



Cofinanciado por:



No dia 09 de março de 2021, as Obras Sociais do Pessoal da Câmara Municipal e Serviços Municipalizados de Viseu, iniciaram o primeiro percurso formativo no âmbito do projeto da Tipologia 1.08 Formação modular para empregados e desempregados aprovado pelo POISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego.

O Percurso Formativo em causa constituído é constituído por 3 Unidades de Formação de Curta Duração do Catálogo Nacional de Qualificações, que integram o referencial do “Cuidador de Crianças e Jovens”. A saber:

UFCD		Nº/h
9185	Cuidados de rotina diária e atividades promotoras do desenvolvimento da criança	25h
9641	Cuidados de saúde primários para crianças e jovens	25h
9640	Comportamentos disfuncionais na criança e no jovem	50h
Carga horária total		100h

Objetivos das Unidades de Formação de Curta Duração do Percurso

- Identificar os materiais lúdico-didáticos e equipamentos necessários para o exercício da atividade de ama.
- Planificar as rotinas diárias e as atividades promotoras do desenvolvimento das crianças.
- Desenvolver as atividades lúdico-didáticas relacionando-as com o quotidiano das crianças na família e comunidade.
- Reconhecer a importância da integração dos valores e princípios educativos na atividade de ama.
- Identificar os determinantes da promoção da saúde e prevenção da doença.
- Identificar os principais problemas de saúde da criança e do jovem.
- Implementar medidas de prevenção e atuação em situação de doença.
- Identificar fatores de risco no comportamento da criança e do jovem.
- Colaborar na implementação de estratégias de intervenção com crianças e jovens com comportamentos disfuncionais e perturbações do comportamento.

A formação decorre online, em horário pós-laboral, duas vezes por semana. As sessões de formação são síncronas e decorrem através do Zoom, usando a plataforma Moodle para gestão dos recursos pedagógicos.

A primeira ação decorrerá até 09 de junho e conta com a participação de 18 formandas.

Face ao número de inscritos/as e à procura que o percurso teve foi possível iniciar uma segunda ação no dia 24 de março, com 22 participantes.

Workshop Apoios Sociais



**obras sociais
Viseu**
Centro Apoio Alzheimer

**obras sociais
Viseu**
Formação

Workshop Gratuito

Apoios sociais para pessoas com demência e seus cuidadores / familiares

Data
16 Março 2021
14h30 - 16h30

Local
Sessão Online
Zoom

Duração
2 horas

☎ 232 394421/ 96 8612639
✉ centroapoioalzheimerviseu@gmail.com
obrassociaisformacao@gmail.com

No dia 16 de março decorreu o Workshop Apoios Sociais para Pessoas com Demência e seus Cuidadores /Familiares, organizado pelo Centro de Apoio Alzheimer Viseu com a colaboração do Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS), no qual contamos com a participação de cerca de 50 pessoas.

Com este workshop pretendeu-se esclarecer os cuidadores informais/familiares de pessoas com demência e outros/as interessados/as na temática, relativamente aos apoios sociais e aos serviços existentes na comunidade direcionados para si e também para a pessoa que apoiam/cuidam, promovendo o acesso a direitos/proteção social dos cidadãos.

Muito obrigado pela presença e participação de todos, ficando desde já renovada a intenção de promover iniciativas semelhantes no futuro próximo.

CLDS 4G Viseu



Os Contratos Locais de Desenvolvimento Social (CLDS 4G) são programas promovidos pelo Instituto da Segurança Social enquanto organismo intermédio e financiados pelo Programa Operacional de Inclusão Social e Emprego (POISE) que visam a promoção da inclusão e coesão social de grupos populacionais que manifestem maiores níveis de fragilidade social através da ação integrada de vários parceiros e agentes locais.

O Programa visa a intervenção em territórios que apresentem maiores níveis de fragilidade social, quer pelo facto de se revelarem especialmente afetados por determinados fenómenos, como o desemprego, a pobreza ou o envelhecimento, quer por terem sido palco de calamidades, como incêndios.

Na sequência da coordenação da 3.^a geração do programa (CLDS Viseu Igual), que envolveu mais de 18.000 pessoas, as Obras Sociais de Viseu surgem, uma vez mais, como Entidade Coordenadora Local da Parceria (ECLP) apresentando ao concelho dois projetos CLDS – Viseu Positivo e Viseu

Comunidade de Afetos. O plano de ação conta com a dinamização de 36 atividades a executar até agosto de 2023 que se encontram distribuídas por três eixos de intervenção com preocupações específicas ao nível do emprego, formação e qualificação; intervenção familiar e parental e desenvolvimento comunitário.

Execução em tempo de pandemia:

Os projetos CLDS Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos tiveram o seu arranque em agosto de 2020, altura em que seria espectralmente uma evolução favorável do cenário pandémico vivido em Portugal. A dinamização e implementação das atividades começou a ser desenhada e preparada no pressuposto das regras de precaução necessárias ao contexto atual, mas com foco nas pessoas e nos contactos com a comunidade enquanto condições essenciais à boa execução da intervenção sociocomunitária.

O plano de ação está a ser implementado em tempos de exceção, o que limita e condiciona de forma incontornável a sua apli-

cação. Os constrangimentos provocados pelo progresso da pandemia têm obrigado a constantes ajustes e recuos na execução dos planos. Se por um lado se mostra, mais do que nunca, necessária uma política de proximidade junto da população, por outro, devem ser asseguradas as regras de segurança e, acima de tudo, deve ser transmitida uma mensagem de confiança a esperança no futuro. O CLDS 4G Viseu conta com atividades destinadas à população em geral, mas também com algumas específicas para crianças e jovens, o que obriga a cuidados reforçados e os contactos presenciais encontram-se afastados neste momento. Tem sido privilegiado o recurso a meios digitais nos contactos com parceiros e beneficiários sempre que possível. As intervenções junto dos destinatários do eixo 1 – desempregados – têm sido exclusivamente realizadas através de sessões online, o que exclui uma franja significativa da população e constitui uma preocupação premente para as equipas responsáveis pelas operações.

O plano de atividades foi construído num período prévio à pandemia e a eficácia de grande parte das atividades previstas implica contactos presenciais, como é o caso de alguns workshops temáticos e/ou capacitações; a integração de alunos em experiências temporárias de trabalho ou a promoção da convivência e dos sentimentos de pertença da população residente. Ainda assim, estamos a trabalhar no sentido de criar alternativas concretas mitigando os riscos de contágio através da execução de ações como:

- acompanhamento de desempregados através de parceria efetivada com o IEFP;

- Viseu Work: divulgação e encaminhamento de ofertas de emprego e oferta formativa;
- desenvolvimento de uma feira de emprego online destinada a desempregados, alunos e ex-alunos;
- criação de uma linha de atendimento (Link Social Viseu) com o objetivo de prestar apoio a pessoas em situação de crise ou vulnerabilidade social através da informação sobre direitos, apoios e prestações sociais, benefícios e serviços disponíveis;
- capacitações online na área das competências pessoais sociais e profissionais;
- sessões de informação online.

A pandemia trouxe muitos medos às pessoas e a dinamização de projetos de intervenção social implica proximidade e contacto com a comunidade. Há, por isso, a necessidade de reinventar e ajustar a execução das ações, o que nem sempre é fácil, tendo em conta a interferência de vários fatores que limitam e condicionam a sua fluidez num contexto atípico. É, portanto, um desafio acrescido e bastante exigente, devendo manter-se os níveis de aspiração e ambição respeitando todas as regras de segurança e restrições da DGS.



Link Social Viseu



INFORMAR
ORIENTAR
ENCAMINHAR



Resposta social e sanitária em Viseu

Link Social Viseu “liga” à área da Saúde

Obras Sociais de Viseu e Together International Portugal estabelecem parceria no âmbito dos cuidados de saúde

As Obras Sociais de Viseu, entidade coordenadora dos projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo, e a Together International Portugal, uma organização não governamental que em Portugal se está a projetar no âmbito da Saúde, estabeleceram, no dia 22 de março, uma parceria que tem como objetivo dar resposta a pessoas e famílias em situação de maior vulnerabilidade, com necessidades no domínio dos cuidados de saúde primários. A constatação do crescente aumento das necessidades que requerem a intervenção combinada do setor social e do setor da saúde, levou a que estas duas instituições considerassem a criação de um espaço de ligação e articulação misto que contribuisse para a aplicação de estratégias de intervenção social e sanitária, de forma combinada e complementar. Este espaço de ligação e articulação terá o seu vértice na linha Link Social Viseu, uma linha de informação e orientação criada no âmbito dos projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e

Viseu Positivo, tendo como objetivo a informação e orientação sobre direitos, apoios e prestações sociais, serviços e/ou respostas públicas, sociais ou comunitárias, a pessoas e famílias em situação de crise, bem como o seu encaminhamento para os serviços adequados em situações mais complexas ou de maior fragilidade.

Assim, a Link Social Viseu assumirá também a receção de chamadas e a pré-avaliação social de situações de pessoas e famílias com dificuldades no acesso ou mesmo impossibilitadas de aceder aos cuidados de saúde primários, a necessitar de receitas médicas, cuidados de enfermagem ou educação terapêutica, mas também de cuidadores informais que necessitem de informação ou orientação ou formação no âmbito da prestação de cuidados aos seus familiares. Tendo sido criada com o objetivo de reforçar as respostas existentes face ao previsível aumento na procura de ajuda nos grupos considerados de apoio prioritário – crianças e famílias em situação de vulnerabilidade, população sénior, migrantes, cuidadores informais, entre outros – na sequência da pandemia atual, a linha Link

Social Viseu vê assim reforçado o seu papel no âmbito desta parceria sócio sanitária.

Recorde-se, a este propósito, que as Obras Sociais de Viseu são também a entidade responsável pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social de Viseu, que desde 2016 já realizou 11350 atendimentos e, até à data, acompanhou 1180 famílias do concelho de Viseu, com problemas como desemprego e insuficiência económica, incapacidade, deficiência ou outros problemas de saúde, ausência de habitação, vítimas de violência doméstica, etc. E é neste contexto que a parceria agora firmada assume especial relevância, procurando responder a necessidades complexas que requerem intervenções de natureza mista, sociais e de saúde, simultânea ou sequencialmente, mas de forma complementar e em estreita articulação.

José Carreira, responsável pelas Obras Sociais de Viseu, afirma: "Considerando fundamental a aplicação de conceitos como coordenação, integração e complementaridade, que se exigem em múltiplos níveis de intervenção – entre profissionais de instituições sociais e de saúde, iniciativa social, pública e privada, diferentes tipos de recursos (...) – entendemos que faz sentido operacionalizar o conceito sócio sanitário, de modo a dar à comunidade uma resposta mais efetiva a uma realidade complexa, potenciando os recursos já existentes."

José Carreira e Ricardo Bordon, presidente da Together Portugal International, consideram que "A coordenação sócio sanitária é a chave para potenciar uma intervenção integrada, a base para um novo modelo de cuidados que prioriza a atenção centrada na pessoa". José Carreira entende ainda que deve considerar-se a intervenção sócio sanitária "como um espaço novo de confluência e não apenas como o somatório de dois sistemas".

Ricardo Bordon diz que o objetivo passa por facilitar a transição do âmbito da saúde para o social e vice-versa, aproveitando para deixar claro: "Não se trata aqui de substituir

os serviços ou as respostas existentes no Serviço Nacional de Saúde. Este projeto foi criado exclusivamente como uma resposta social e sanitária, de complementaridade entre as duas áreas de intervenção e, nesse âmbito, para assegurar uma assistência de caráter temporário, não emergencial e, existindo vulnerabilidade económica, gratuita. Adicionalmente, situações há em que podemos facilitar os canais de comunicação (linkar) entre um sistema e o outro, de forma mais ágil e mais eficiente. As pessoas devem continuar a fazer o que sempre fizeram e fazem no SNS, quer no que diz respeito aos cuidados primários de Saúde, quer nas situações de emergência, ligando para o 112 ou para a Linha Saúde 24."

A linha Link Social Viseu, ponto de articulação da parceria agora firmada, está disponível para os residentes no concelho de Viseu, nos dias úteis, das 10:00 às 13:00 e das 14:00 às 17:00, através do contacto telefónico 968 659 948 ou através de formulário de contacto nas respetivas páginas dos projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos (20 freguesias) e Viseu Positivo (5 freguesias).

Viseu Work



Apresentação

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), 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
geral@viseuwork.pt



Viseu Work

Desemprego 50+

O flagelo do desemprego na população com mais de 50 anos assume um peso cada vez maior na sociedade, surgindo este como um dos segmentos mais vulneráveis do mercado de trabalho quer por via do eventual desconhecimento em matéria de reconversão profissional, quer por falta de familiaridade com novas metodologias de procura de emprego.

Os preconceitos radicados em ambiente corporativo e social para com os trabalhadores mais velhos assentam em argumentos sobre competências ultrapassadas, conhecimentos obsoletos, menor flexibilidade ou dificuldades de integração, desconsiderando mais-valias enriquecedoras das empresas e da sociedade como a experiência acumulada, lealdade às organizações, comprometimento com o trabalho, maturidade, temperança... Esta posição conduz a uma clara discriminação etária com impacto direto e muito marcante a nível social e emocional, em especial da autoestima dos trabalhadores, gerando empobrecimento e enfraquecimento da sociedade e das próprias organizações.

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), 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 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 velhos por via de um acompanhamento efetivo da sua requalificação profissional dotando-os de competências, recursos e conhecimentos valorizando a experiência adquirida e evidenciando as mais-valias inerentes.

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.

geral@viseupositivo.pt

geral@comunidadedeafetos.pt

SOS Viseu - Educação Digital



PROCURAMOS EMPRESAS E PARTICULARES QUE POSSAM DOAR COMPUTADORES OU TABLETS, NOVOS OU USADOS.

SE NECESSÁRIO, NÓS REPARAMOS. VOCÊ AJUDA. OS NOSSOS ALUNOS AGRADECEM!

+ INFO: WWW.CM-VISEU.PT

As Obras Sociais Viseu coordenam o projeto SOS VISEU – EDUCAÇÃO DIGITAL

O desafio foi lançado pelo Presidente da autarquia, que assume a primeira contribuição de mais 350 tablets. Projeto é coordenado pelas Obras Sociais Viseu

Chama-se SOS Viseu – Educação Digital e pretende reunir empresas, setor social e sociedade civil num objetivo comum: entregar equipamentos informáticos aos alunos que não dispõem de um computador que lhes permita participar no ensino à distância. O projeto, coordenado pela IPSS Obras Sociais Viseu, conta com a Ename e a Interecycling como parceiros.

O QUE É?

O projeto SOS Viseu – Educação Digital pretende reunir empresas, setor social e sociedade civil num objetivo comum: entregar equipamentos informáticos aos alunos que não dispõem de um equipamento informático que lhes permita participar no ensino à distância. O projeto é coordenado pelas Obras Sociais de Viseu e conta com a ENAME e a Interecycling como parceiros.

A ideia surgiu quando se percebeu que os computadores prometidos pelo Governo não chegariam às escolas em tempo útil para assegurar as condições necessárias ao ensino

online. De imediato, o Município de Viseu reuniu com os Agrupamentos Escolares, Escolas Secundárias e Associações de Pais, no sentido de identificar todas as necessidades do concelho a este nível. A solução resulta na criação desta uma campanha de mobilização de empresas e particulares, que apela à oferta de equipamentos, novos ou usados, com condições para o ensino à distância (placa de rede, câmara e microfone).

QUAIS OS MATERIAIS NECESSÁRIOS?

Equipamentos informáticos, sejam eles computadores fixos, portáteis ou tablets, que podem ser novos ou usados, que disponham de placa de rede, câmara e microfone.

A QUEM SE DESTINAM ESTES EQUIPAMENTOS?

Os equipamentos informáticos serão entregues aos alunos dos cinco Agrupamentos escolares e Escolas Secundárias do concelho, que foram previamente identificados pelos Agrupamentos e Escolas, em articulação com as Associações de Pais e os Serviços Social e de Educação do Município de Viseu.

A entrega dos equipamentos obedecerá a uma ordem prioritária, quer por ciclos (iniciando no 1º ciclo até ao ensino secundário), quer por escalões do SASE - Serviço de Ação Social Escolar (iniciando no escalão A e passando

aos escalões seguintes).

Os equipamentos entregues aos alunos serão em regime de empréstimo.

COMO POSSO AJUDAR?

» Através da doação de equipamentos informáticos;

» Através da realização de um donativo financeiro no valor de um tablet.

Para qualquer uma destas situações, deverá ser realizado um contacto prévio, manifestando esta intenção de oferta e/ou doação junto das Obras Sociais de Viseu, responsáveis pela coordenação do projeto.

Para isso, estão disponíveis os seguintes contactos:

» **Email:** viseusosoeducacao@gmail.com

» **Contacto telefónico:** 968 659 948 ou 232 452 271

Dados para a realização do donativo financeiro:

Obras Sociais de Viseu

IBAN - PT50 0035 0930 00154724030 20

Para obter o recibo de donativo e beneficiar da dedução fiscal, por favor:

- Envie para geral@obrassociaisviseu.pt o comprovativo de transferência, colocando em assunto: DONATIVO SOS VISEU DIGITAL.

- Indique o seu nome completo, NIF e morada.

COMO POSSO FAZER A ENTREGA DOS EQUIPAMENTOS?

Os equipamentos podem ser entregues nos seguintes locais:

» Sede das Juntas de Freguesia do concelho de Viseu;

» Obras Sociais de Viseu:

- Rua José Branquinho, Bloco F, Cave;

- Rua João Mendes, nº51, Rés-do-chão.

» A equipa poderá fazer a recolha na residência ou empresa, caso as pessoas não tenham

a disponibilidade de entregar o/s equipamento/s num destes locais. Para isso, deve a/o interessada/o contactar as Obras Sociais de Viseu.

ENTREGUEI O EQUIPAMENTO INFORMÁTICO. QUAL O PRÓXIMO PASSO?

Os equipamentos informáticos entregues são recolhidos pelas equipas e é aqui que entram os nossos parceiros.

A ENAME, empresa de assistência técnica no mercado das tecnologias de informação, sediada em Viseu, fará o diagnóstico dos equipamentos e, sempre que necessário, a sua reparação, dotando-os dos softwares requeridos para cada nível de ensino, garantindo assim o seu correto funcionamento e utilização por parte do aluno/a.

Caso o equipamento recolhido não possua os requisitos mínimos para assegurar o ensino à distância ou não ofereça qualquer possibilidade de reparação, a Interecycling, empresa com sede em Tondela, que atua ao nível da reciclagem de resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos, fará a sua recolha gratuita, e garantirá que este possa ser reciclado e/ou destruído adequadamente. A empresa transformará os equipamentos reciclados em unidades de crédito que, posteriormente, poderão ser utilizadas para a aquisição de novos equipamentos informáticos.

COMO POSSO OBTER ESCLARECIMENTOS ADICIONAIS SOBRE O PROJETO?

Caso tenha alguma dúvida adicional sobre como pode contribuir para este projeto, ou se pretende obter mais informações sobre o mesmo, poderá contactar as Obras Sociais de Viseu, através dos seguintes contactos:

OBRAS SOCIAIS DE VISEU

» **Email:** viseusosoeducacao@gmail.com

» **Contacto telefónico:** 968 659 948 ou 232 452 271

Candidaturas Submetidas



Bairros Saudáveis

Foi submetida candidatura em parceria com a ARDCOB e a Junta de Freguesia de Bodiosa.

O Programa Bairros Saudáveis é um **programa público, de natureza participativa, para melhoria das condições de saúde, bem estar e qualidade de vida em territórios vulneráveis. Saúde não é só ausência de doença.**

É um programa de **pequenas intervenções**, através do apoio a projetos apresentados por associações, coletividades, organizações não governamentais, movimentos cívicos e organizações de moradores, em articulação com as autarquias, as autoridades de saúde ou demais entidades públicas. Visa sobretudo dar algum poder, no sentido de "poder fazer", a comunidades residentes e pessoas ou organizações intervenientes em territórios vulneráveis.

O projeto que candidatámos designa-se **MEMÓRIAS DA NOSSA ALMA** e pretende melhorar as condições de saúde e física e mental, assim como o bem-estar e a qualidade de vida destas comunidades, particularmente a população idosa, através da dinamização das relações intergeracionais.



Fundação "La Caixa"

Concurso Projetos Inovadores de Intervenção em Cuidados Paliativos.

Foi submetida uma candidatura em parceria com a **Together International - Portugal.**

Através destes projetos, pretende-se transformar o conhecimento e capacidade de atuação nos cuidados paliativos em grupos particularmente vulneráveis, servindo os projetos como modelo ou referência para outros no futuro, na sua área específica de atuação, com vista à melhoria do apoio integral prestado desde o diagnóstico ao luto.

O projeto que candidatámos designa-se **BEM ME QUER** e tem como público alvo as Crianças com doenças crónicas complexas (com idade inferior a 18 anos).

Campanhas Ativadas

VACINAR VISEU
LIGUE, NÓS VACINAMOS!

PROMOTORES:

TOGETHER INTERNATIONAL PORTUGAL

obras sociais Viseu

info@vacinarviseu.com
 968 659 948



Entregas:
 Até 6 de janeiro

Rua José Branquinho,
 Bloco F, Cava
 3510 - 001 Viseu

gar@obrasocialviseu.pt
 (+351) 232 414 810

Recolha de Alimentos
 Preferencialmente alimentos não perecíveis

DESTINATÁRIOS:
 Famílias comunitárias beneficiárias das refeições comunitárias

obras sociais Viseu



SOS VISEU
LARES & IPSS

REPRESENTA UMA IPSS OU UM LAR DE IDOSOS NO CONCELHO DE VISEU?

A SUA INSTITUIÇÃO TEM CARÊNCIA DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL?

Contacte as Obras Sociais de Viseu:
 Mauro Oliveira: saasviseu.mauro@gmail.com | 919 594 582 | 232 452 271

obras sociais Viseu | VISEU | CIRV | VISEU | VISEU | VISEU



OPERAÇÃO KILO

TOGETHER CONTRA A FOME

A TOGETHER INTERNATIONAL TEM PROJETOS SOLIDÁRIOS A ACOTICER EM 4 PAÍSES

ANUNCIOS
 1.000€
 2.000€
 3.000€
 4.000€
 5.000€

PARCERIAS
 ComDignitas

QUANDO: **04 A 11 DEZEMBRO**

togetherinternational.pt



Obras Sociais produzem máscaras certificadas

As Obras Sociais do Pessoal da Câmara Municipal e dos Serviços Municipais de Viseu estão a produzir máscaras sociais, certificadas pelo Citeve, com capacidade para 25 lavagens.



obras
sociais
Viseu



MÁSCARAS

AO COMPRAR ESTÁ A AJUDAR!



Receita da Avó

Bolo de Alfarroba



INGREDIENTES:

- 150 g de Alfarroba
- 1 chávena de farinha normal (100 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 chávena de miolo de nozes (100 g)
- 1 chávena de açúcar (150 g)
- 4 Ovos
- 50 g de manteiga derretida
- 50 ml de água quente
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 pitada de cravinho
- Erva doce a gosto

PREPARAÇÃO:

Bata os ovos com o açúcar até obter uma mistura homogénea e esbranquiçada; junte as duas farinhas, o fermento, a água, a manteiga derretida e as especiarias e bata tudo novamente. Coloque a massa numa forma de buraco barrada de manteiga. Vai ao forno pré-aquecido a 180°, demora cerca de 25 minutos.

Avó Maria Alice

Palavras Cruzadas



- 1 Cidade-Jardim
- 2 Praça da República
- 3 Escritor nascido na cidade
- 4 Catedral
- 5 Rua com vestígios Romanos
- 6 Líder Lusitano
- 7 Região vinícola
- 8 Rua que liga duas portas da cidade

1. Viseu 2. Rossio 3. Aquilino 4. S. Formosa
6. Viniato 7. Dão 8. Direita

Miss Viseu

2021



Se tens entre 13 e 35 anos
Inscreve-te em
www.missviseu.pt

CATEGORIAS

Miss Viseu • Miss Teen Viseu • Mrs Viseu • Top Model Viseu

PARCEIRO OFICIAL:



PALÁCIO DO GELO
SHOPPING

Junto ao Fórum Viseu!



RE/MAX Dinâmica

*Nós procuramos o melhor para Si...
Agência Nº1 no distrito de Viseu*

**Estamos mais perto de si!
Siga-nos nas nossas redes sociais!**



www.facebook.com/viseuremaxdinamica



www.instagram.com/remax.dinamica



www.youtube.com/channel/UCAvxKEVpNi-XdBxZdlxjU6w

Vamos manter contacto?

**Av. Dr. António José de Almeida, nº 277
3510-047 Viseu - 232 480 800**