

Vasco Fernandes pintou  
aquela tela um índio.

Aqui desenha o índio  
o grão Vasco.

Não prelúdio.



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº15  
AGOSTO/NOVEMBRO 2021  
MAGAZINE

amoviseu®

WEB  
DESIGN  
REVISÃO  
EDIÇÃO  
REDAÇÃO  
FOTOS  
SOCIAIS  
CREATIVIA  
STUDIOIVEA



## índice

**02** Vá a banhos com cuidado

**08** Parentalidade Positiva

**16** NutriRaízes

**24** Cibercrime

**36** Golfe e Footgolf

**62** Cenas, contos e coisas

**64** Black widow - uma crítica

**72** Caderno Obras Sociais

**96** Receita

## editorial

Estamos a viver tempos de retoma da esperança numa liberdade de viver crescente e que foi "aprisionada" por uma "besta" maldita que se apelidou genericamente de "Covides".

Esse malandro, o "covides", torceu-nos a liberdade de viver abertamente o nosso dia-a-dia, privou-nos do convívio familiar e social, roubou-nos, em muitos casos, a possibilidade de trabalho e levou-nos, também, em mais situações do que aquelas que aventávamos a vida de uma ou mais flores do nosso jardim.

Mas, com o tempo, com a consciencialização de quase todos, lentamente, pé ante pé, lá fomos afugentando a "besta", resumindo-a a uma perigosidade quase anónima quando comparada com a sua identidade devastadora com que se instalara no meio de nós.

Não tivemos medo e, se o tivemos, respeitámo-lo, enfrentámos e, ainda hoje, apesar de em menor escala, enfrentamos essa "besta" que teima em manter-se como uma sombra sobre o amanhã primaveril que todos os dias vemos raiar por detrás das montanhas por onde vagueou o grande Aquilino, também ele, à sua maneira, um vigilante lutador.

E nós, procurando inspiração na afirmação de Aquilino Ribeiro "alcança quem não cansa", não nos cansamos de alcançar essa almejada e tão merecida liberdade de viver.

Rui Rodrigues dos Santos

AMOVISEU N.º15 . Agosto a Novembro de 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, n.º 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

# Vá a banhos com cuidado



**Chegou o Verão e com ele vem o calor. Quando o calor aperta, começa a vontade de realizar atividades que envolvam praias, piscinas, rios e parques aquáticos. A diversão é importante, mas nunca se deve esquecer que a promoção da segurança e a prevenção de acidentes deve ser uma prioridade.**

A maior parte dos acidentes acontece devido à má avaliação dos riscos, nomeadamente do estado do mar (correntes, ventos, rebentação), profundidade dos locais de mergulho, realização de desportos sem a devida proteção. Por isso pare, observe, avalie e nunca arrisque. Divertir-se é fundamental tanto física como psicologicamente, mas deve fazê-lo ape-

nas se estiverem garantidas as condições de segurança.

Os acidentes, incluindo os afogamentos, são as principais causas de morte na população. Para os prevenir e garantir a sua segurança e de toda a família, deve ter em atenção as seguintes medidas:

- Frequente praias vigiadas (a bandeira azul significa que a praia é vigiada e que a água cumpre requisitos de qualidade impostos pela União Europeia) e respeite a sinalização;
- Siga sempre as orientações dos nadadores-salvadores;
- Vigie sempre as crianças, nunca as deixe sozinhas, nem por um instante. As crianças pequenas podem afogar-se até numa poça de água;
- Ensine as crianças a nadar, o mais precocemente possível;
- Utilize o equipamento de proteção adequado para a prática de desportos aquáticos;
- Sempre que fizer caminhadas à beira mar ou beira rio, informe alguém da sua intenção e certifique-se que as condições são favoráveis;
- Não mergulhe, nem deixe os seus filhos mergulhar em locais desconhecidos ou zonas rochosas;
- Caso tenha uma câibra e esteja numa zona “sem pé”, não entre em pânico. Tente colocar-se de costas e boiar e peça ajuda.
- Se identificar um afogamento, não tente ser herói. Peça socorro às pessoas habilitadas para o efeito.

Outra questão a ter em consideração é a exposição ao sol. O nosso corpo reage ao

aumento da temperatura ambiental através da perda de água pela transpiração, pelo que é essencial que se mantenha hidratado. Para além disso, a exposição prolongada ao sol pode resultar em queimaduras solares que, para além da dor, podem trazer consequências graves à sua saúde. Assim, deverá ter alguns cuidados, tais como:

- Evitar a exposição solar entre as 11 e as 17 horas;
- Usar roupas que evitem a exposição direta da pele ao sol, porém frescas;
- Usar chapéu e óculos de sol que ofereçam proteção contra a radiação UVA e UVB;
- Usar sempre protetor solar de preferência com índice de proteção alto (SPF 50+) e renovando frequentemente a sua aplicação;
- Faça refeições leves e mais frequentes, utilizando produtos frescos e ricos em água, evitando refeições pesadas e muito condimentadas.

Em jeito de conclusão, lembre-se que é importante seguir as recomendações da DGS, quer no que diz respeito à Saúde Sazonal quer em relação à etiqueta respiratória, distanciamento físico e higiene frequente das mãos.

Tenha um Verão em segurança e boas férias!!



**Diana Fernandes**

Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica na Unidade de Cuidados na Comunidade Viseense

# Cancro da pele

Uma doença grave que pode ser evitada



Em Portugal estima-se que haja cerca de **12.000 casos de cancro de pele por ano.**

Genericamente existem dois grandes grupos, os cancros de pele melanoma e os não-melanoma (carcinoma basocelular e carcinoma espinocelular).

**O melanoma, embora seja o tipo menos frequente dos cancros de pele é o mais mortal. Em Portugal surgem cerca de mil novos casos de melanoma por ano (cerca de 10% dos casos), com uma assustadora taxa de mortalidade de 75%.**

Aproximadamente 90% das mortes por cancro de pele podem ser evitadas.

Cada um de nós tem um papel fundamental na prevenção do aparecimento desta doença.

**Sabe como pode prevenir o aparecimento de cancro de pele?**

A melhor forma de prevenir o cancro de pele é proteger-se da radiação ultravioleta que nos chega através do sol ou de outras fontes artificiais, pois esta é o fator de

risco mais importante para o aparecimento de cancro de pele.

Sendo o maior órgão do corpo humano, a pele é naturalmente a primeira barreira às agressões exteriores, nomeadamente, as produzidas através deste tipo de radiação. Esta tem a capacidade de provocar queimaduras solares, fotoenvelhecimento e indução de mutações nas células da pele, que levam à sua multiplicação descontrolada e consequentemente ao desenvolvimento de cancro.

Desta forma, embora se saiba que a exposição solar é essencial para a produção de Vitamina D, é muito importante utilizar sempre proteção solar e evitar uma exposição excessiva, principalmente nas horas em que exista uma maior intensidade da radiação ultravioleta (entre as 11h e as 16h).

Nesse período, a permanência ao ar livre deve decorrer em espaços com sombra e sempre com uso de chapéu, óculos de sol e roupa adequada. Nos restantes períodos, a exposição solar não deve mesmo assim estender-se por tempo excessivo.

Os protetores solares protegem da queimadura solar e presume-se que possam contribuir para a prevenção do cancro de pele, recomendando-se a utilização de produtos com índice de proteção de nível 50+. O protetor solar deve ser colocado de forma homogénea e na quantidade adequada, pelo menos, 30 minutos antes da exposição solar, e ser reaplicado de 2 em 2 horas e sempre que haja um banho de mar/piscina ou se molhar ou transpirar mais. Não se esqueça de o aplicar em zonas que por vezes ficam esquecidas, como as orelhas, os lábios, a nuca e os pés.

O uso de protetores, porém, não substitui as restantes normas de proteção nem liberaliza a exposição solar, da mesma forma que um hipertenso não faria uma alimentação à base de enchidos e salgados, apenas porque já tomava medicação anti-hipertensora.

De realçar que, é importante proteger-se do sol, não só quando vai à praia ou piscina no verão, mas também nas atividades de vida diária ao longo de todo o ano: um passeio de carro, uma caminhada, a prática de exercício físico ao ar livre, ou simplesmente um café com um amigo na esplanada mais próxima, podem levar a uma exposição excessiva a radiação solar.

Por outro lado, é totalmente desaconselhável a utilização de produtos "autobronzeadores", bem como a utilização de "solário", que mesmo numa utilização esporádica, leva a um aumento do risco de aparecimento de todos os cancros de pele, em idades mais jovens, tal como tem sido demonstrado em diversos estudos recentes.

### Auto-prevenção e sinais de alerta

A possibilidade de cura de um cancro de pele está muito dependente da precocidade com que é diagnosticado e tratado.

Desta forma, é importante fazer um autoexame regular da pele do seu corpo, incluindo a planta dos pés e a região entre os dedos. Para isso deve utilizar uma luz adequada, um espelho de parede e um espelho de mão.

**São vários os sinais que o devem deixar alerta: um nevo (vulgo "sinal") na pele, que mudou recentemente de cor, aumentou de tamanho, que se apresenta assimétrico, com bordos irregulares, com várias tonalidades, que começou a dar desconforto, que apareceu depois dos 50 anos e tem uma cor mais escura do que os restantes, o aparecimento de um nódulo novo de crescimento progressivo ou uma ferida que não cicatriza.**



Método ABCDE  
(Imagem retirada de Jornal do Comércio)

Identificada uma destas lesões suspeitas, o recurso ao seu médico de família ou a uma consulta de dermatologia permitirá uma observação, diagnóstico e encaminhamento corretos.

As pessoas com pele clara, olhos verdes ou azuis, cabelos loiros ou ruivos, com sardas e com antecedentes familiares de cancro de pele constituem um grupo de risco, pelo que devem ter uma especial atenção às medidas preventivas e ao autoexame da pele.

As mortes por cancro de pele são maioritariamente evitáveis. Preveni-las depende de cada um de nós!

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



# Periodontologia

**A Periodontologia engloba o diagnóstico, a prevenção e o tratamento da gengivite e periodontite.**

É fundamental um diagnóstico precoce da Patologia Periodontal, quer pela deteção de fatores de risco para desenvolvimento de inflamações, retrações, perdas ósseas e mesmo perda de dentes, assim como, na reeducação/instrução de hábitos de higiene e saúde.

Passa por:

- Ensinos de escovagem;
- Introdução de novas técnicas;
- Análise bacteriana;
- Análise do risco genético;
- Análise Oclusão;
- Avaliação da progressão de perdas ósseas.

**Idade, tabaco, dieta, e genética podem aumentar o seu risco de doença periodontal.**

Tratamento da Gengivite, Periodontite e Retrações Gengivais.

O tratamento periodontal deve ser o mais precoce possível, uma vez que estas patologias podem ser de progressão rápida.

Atualmente temos ao dispor inúmeras técnicas laboratoriais como a hibridização DNA, estudo genético da propensão para a inflamação, Imagem tridimensional das lesões ósseas (I-CAT), Microscópio e Micro- instrumentos.

**Tratamentos:**

Os tratamentos são variados e incluem:

- raspagem;
- alisamento radicular;
- cirurgia de diminuição de bolsas;
- enxertos gengivais;
- enxertos ósseos;
- Outros.

A patologia Periodontal pode acarretar inúmeras sequelas estéticas é fundamental uma planificação multidisciplinar: Ortodôncia, Prótese Fixa ou Dentisteria.

**Antes**



**Depois**



**Carla Vaz**

Médica Dentista

Visage - Centro de Estética e Reabilitação Dento-Facial Lda



**VISAGES**  
Centro de Estética e de Reabilitação Dento-Facial

# 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](http://www.visages.pt)



**PME líder**

# Parentalidade positiva

## Como manter um bom relacionamento entre pais e filhos



O vínculo que se estabelece entre os filhos e os seus cuidadores é uma parceria de construção permanente, que tem início desde o conhecimento da gravidez.

Existe a necessidade de um envolvimento mútuo e recíproco de todos os intervenientes para que se construa um elo sólido, afetivamente enriquecedor, que permita que a criança desenvolva um sentimento de segurança e confiança em si própria e na relação que estabelece com os outros e demonstre uma autonomia crescente. Quando existem carências na relação parental, a criança sente-se impotente, desamparada e incapaz de encarar os desafios que a vida lhe coloca.

A parentalidade positiva é um conceito que surge para reforçar o papel dos cuidadores no desenvolvimento e educação contínua dos seus filhos. Apenas quando a educação ocorre num ambiente harmonioso e o comportamento parental vai de encontro ao melhor interesse da criança, respeitando sempre os seus direitos, é que é possível contribuir para um crescimento e desenvolvimento plenos (físico, emocional, psicológico e social).

Atualmente, assiste-se a uma dificuldade crescente no estabelecimento de uma relação parental saudável, pelo que se propõem alguns conselhos para fortalecer este relacionamento:

### **1. Mantenha uma comunicação constante e genuína e escute o seu filho**

O diálogo frequente deve ser a base do relacionamento parental, mesmo estando a criança numa fase pré-verbal, pois é através deste comportamento que os filhos percebem que têm alguém que se importa com eles. Através da comunicação, o cuidador pode ajudar o seu filho a entender e a lidar com as suas emoções, apresentar estratégias para gerir situações problemáticas ou causadoras de ansiedade, contribuindo para que esta se torne numa pessoa segura, confiante e autónoma.

A verdade deve estar sempre presente na relação, pois nem sempre a melhor solução passa por esconder ou evitar o sofrimento, e nada deverá abalar a confiança estabelecida. É importante ser-se humilde e admitir que não se sabe todas as respostas.

A escuta ativa é um processo que exige autodisciplina. É importante saber ouvir sem interrupções e entender a perspectiva dos filhos antes de opinar.

## **2. Esteja presente e partilhe momentos de qualidade**

Estar presente não é ser presente.

O filho deve sentir a presença constante do cuidador, em qualquer momento da sua vida, seja ele bom ou mau. Estes momentos são oportunidades únicas de interação e os sentimentos de apoio e motivação são insubstituíveis.

Apesar das exigências laborais crescentes, deve-se conciliar a vida profissional com a vida familiar. Por vezes, apenas 10 minutos diários de convivência de qualidade pode fortalecer e trazer grandes benefícios para a relação. Esse tempo em conjunto deve ser encarado como uma prioridade e deve-se adotar uma postura consistente no cumprimento desse mesmo compromisso, que para além de breve, é simples e possível. O cuidador deve mostrar à criança que ela é mais importante do que tudo o resto e não permitir que nada interfira nesse momento (telemóvel, televisão, etc.).

## **3. Elogie, apoie o seu filho e faça críticas construtivas. Disciplina positiva**

Os cuidadores devem reconhecer as conquistas dos filhos, mesmo que pequenas superações diárias, e demonstrar que se sentem orgulhosos.

Caso seja necessário realizar alguma crítica, o diálogo deve ser estabelecido num momento adequado, com tom de voz calmo. Devem-se mostrar formas de agir e como determinados aspectos podem ser melhorados, ressaltando sempre as qualidades da criança para que a sua autoestima não seja afetada. É importante o filho sentir que o cuidador o ama em qualquer situação, aceita as suas particularidades e que o sentimento não mudará, mesmo em decisões divergentes ou erros cometidos.

Quando o cuidador necessita de ter uma atitude firme, nunca deve optar pela agressividade e as culpabilizações e/ou recriminações não trazem qualquer benefício. As regras a respeitar devem ser explicadas aos filhos desde o início e as ordens devem ser dadas com educação, uma a uma, de forma específica, assertiva e devem ser adequadas à faixa etária. Quando for necessário reagir a um mau comportamento, deve-se explicar a reação e, se necessário, pode-se utilizar o sistema de retirada ou redução temporária de um privilégio (como intervalo para brincar, uso de televisão ou telemóvel, entre outros).

## **4. Dê liberdade**

Os cuidadores devem orientar os seus filhos sem nunca deixarem de respeitar a sua essência e particularidades. Só quando se permite a livre expressão é que se consegue construir uma personalidade firme e confiante.

## **5. Seja um exemplo**

Desde o nascimento que as crianças observam os seus cuidadores e é através dessa observação que aprendem a agir e modelam o seu comportamento. É necessário ter uma conduta adequada pois todas as atitudes tendem a ser imitadas.

É importante destacar que, por maior proximidade que exista na relação, a hierarquia familiar não deve nunca ser quebrada. Para uma parentalidade positiva, é essencial a existência de um equilíbrio entre a amizade, amor, respeito e autoridade.

O relacionamento parental é um desafio diário e mesmo nos momentos difíceis, deve-se continuar a construir (e reparar) a relação. O tempo é precioso e deve ser aproveitado com quem amamos.

**Clara Gomes**  
Pediatra, Viseu



# MAPA de 48 horas

## Monitorização Ambulatória da Pressão Arterial

A MAPA (Monitorização Ambulatória da Pressão Arterial) consiste na medição da pressão arterial durante um determinado período de tempo, e é um método de medição automática da pressão arterial realizada através de um dispositivo colocado na cintura do paciente, que insufla uma bolsa de borracha (braçadeira) instalada no braço.

As várias medidas são armazenadas neste dispositivo e transferidas posteriormente para um programa de computador, que permite a análise dos dados recolhidos, dando origem a um relatório clínico.

A MAPA permite estimar a média das pressões durante o período total do exame, tanto durante o período em que o paciente está acordado, como durante o sono, pelo que a grande vantagem da realização da MAPA está na possibilidade de se obter um conjunto de medições da tensão arterial durante a rotina habitual do indivíduo, durante a execução das suas actividades habituais e durante o sono.

A Mapa permite confirmar se o doente é hipertenso, avaliar o grau de controlo da hipertensão e a avaliação do risco cardiovascular. É o único exame que permite avaliar, com rigor, a variação da pressão arterial ao longo do dia e da noite.

A grande maioria das pessoas podem fazer a MAPA. Pessoas que apresentam o braço em forma de cone (situação em que a braçadeira não fica bem adaptada no braço), pessoas com distúrbios do movimento, como a doença de Parkinson (não conseguem manter o braço parado na hora da medida da PA), ou, ainda, pessoas com certas arritmias cardíacas (o dispositivo da cintura não consegue obter o registo da PA), não conseguirão realizar o exame de uma forma satisfatória.

A MAPA permite uma avaliação mais fiável, rigorosa e informativa da pressão arterial

do que medições isoladas, não sendo afectada pelo efeito "bata branca", relacionado com a ansiedade causada pela medição no consultório, permitindo, desta forma, avaliar se ocorrem elevações da pressão arterial durante a colocação do aparelho no consultório ou o contrário, a sua diminuição no consultório, possibilitando, assim, diagnósticos mais precisos e planos de tratamento mais adequados a cada caso.

Na MAPA de 48 horas mede-se a pressão arterial durante dois dias consecutivos, e a MAPA de 48 horas tem vantagens sobre a MAPA de 24 horas, porque as medições são feitas em intervalos de uma hora.

O exame deve ser programado para um dia de actividades habituais. Uma vez agendado o exame, o utente comparece na farmácia para que o equipamento seja colocado no seu corpo, bem como dadas as instruções para que o processo decorra da melhor forma.

**Deve-se evitar a prática de exercícios físicos durante as 24 horas que precedem o exame e durante o exame.**

**É importante tomar banho antes do exame, uma vez que não se poderá fazê-lo durante o exame.**

**Durante o período da noite deve-se evitar dormir sobre o braço em que está colocada a braçadeira.**

É importante, durante o exame, não dormir em colchões magnéticos, evitar a exposição a campos magnéticos, detectores de metal, cobertores eléctricos e zonas de alta voltagem.

Antes do exame, o paciente preenche um relatório onde refere os medicamentos que toma (nome, dose e horário), as actividades realizadas; a ingestão de álcool, café ou consumo de cigarros, o período do sono (horário em que adormece e acorda, even-

tuais interrupções durante o sono e avaliação da qualidade do sono), bem como dados relativos a parâmetros de análises.

**As principais indicações para a realização deste exame são:**

- **Suspeita de hipertensão arterial da “bata branca” (pressão arterial elevada apenas no consultório);**
- **Suspeita de normotensão da “bata branca” (pressão arterial normal no consultório e elevada fora deste);**
- **Avaliação do tratamento anti-hipertensivo;**
- **Avaliação de sintomas, principalmente os de pressão arterial baixa (tonturas, sensação de desmaio ou síncope).**

A MAPA também é útil quando os níveis da pressão arterial revelam uma variabilidade incomum durante, ou entre, diversas consultas, para ajudar no diagnóstico

da hipertensão arterial na ausência de lesões nos órgãos alvo, para caracterizar a hipertensão episódica, nos casos em que a hipertensão elevada é resistente ao tratamento farmacológico com três ou mais medicamentos anti-hipertensores, quando os sintomas sugerem a possibilidade de hipotensão devida a excesso de medicação ou em mulheres grávidas com suspeita de pré-eclâmpsia.

A MAPA é um exame seguro e praticamente isento de complicações, e pode ser realizado por grávidas.

Pode ocorrer desconforto no braço, geralmente tolerável, e dificuldade em adormecer.

Mais raramente pode ocorrer inchaço no membro superior, problemas circulatórios e reacções alérgicas à braçadeira.

Farmácia Costa

PUB

# TESTES COVID DISPONÍVEIS

## TESTES RÁPIDOS ANTIGÉNIO

- REALIZADO NA FARMÁCIA

- AUTOTESTE



 **FARMÁCIA  
COSTA**

Av. Cidade de Aveiro Lote 12,  
3510-720 Viseu

 **232 414 075**

# INTESTINO SEMPRE BLOQUEADO?

100%  
DE ORIGEM  
VEGETAL

MODO  
DE AÇÃO  
NATURAL



1 INGREDIENTE  
ÚNICO



CNP 6264788

# OptiFibre®

O DESBLOQUEADOR NATURAL

## OPTIFIBRE® TEM UM MECANISMO DE AÇÃO NATURAL

Permite o  
uso por tempo  
indeterminado



É bem tolerado, não é  
agressivo e não  
causa dependência



Não altera o sabor,  
a textura,  
nem o odor



Indicado também para mulheres grávidas  
na fase de amamentação. Idosos e crianças  
a partir dos 3 anos de idade.



Alimento para fins medicinais específicos para gestão nutricional de pacientes com alterações do trânsito intestinal como a obstipação.  
Utilizar sob supervisão médica.

# Café com sal

Em 1980, num país com 6 anos de vivência em liberdade, meia dúzia de pessoas decidiram mudar a imagem até então associada à mulher portuguesa. Num país livre, com uma Constituição nova e arejada, era necessário que o país acompanhasse, com urgência, as mudanças que a Europa e o mundo já estavam a vivenciar.

Quatro mulheres e alguns homens, em equipa, assumiram como seu esse objetivo. A revolução, nesse caso, fez-se pela música. "Dance music à portuguesa" foi o mote para a criação de uma das primeiras girl's band da Europa – as "Doce" –, num ímpeto de vanguardismo que se queria maior do que a qualidade das permanentes capilares e dos tecidos londrinos, extravagantes, em homenagem ao Star Trek. Afinal, as artes e o entretenimento sempre foram os melhores veículos para os princípios universais.

O café das Doce servia-se com sal, nem amargo nem doce, mas provocatório, a despertar as consciências mais preguiçosas.

Desde 1977 que o princípio da igualdade entre cônjuges se encontrava reconhecido pelo legislador português, numa época em que, como sabemos, a palavra cônjuges não poderia significar mais do que "um homem e uma mulher".

O ato de legislar pode resultar de duas intenções: colocar por escrito, assim lhe dando forma, uma realidade que já é aceite e abertamente reconhecida pela comunidade como um "dever ser"; ou, colocar por escrito, impondo como norma, novos conceitos que devem regular a vivência em sociedade por decorrerem da matriz identitária de um determinado Estado, do seu contrato social.

Nos anos 70, a mulher portuguesa já trabalhava fora de casa há muito tempo. Na verdade, sempre o fez. Já dividia despesas (ou as suportava na íntegra, embora de forma velada) e já fazia "dupla jornada". Também já tinha opinião política, naturalmente, e já

fazia questão de a dar a conhecer, já estava presente em todos os sectores: da economia à política, da literatura às artes e à ciência. Fez a revolução ao lado dos homens, viajava sozinha de e para as colónias com uma mala e os filhos pela mão. Estudava e ensinava. Geria negócios familiares, geria o dinheiro da venda e o que trazia para casa do trabalho, portanto fazia tudo. Tal como os homens.

A igualdade não é uma modernice. A igualdade, enquanto princípio, valor e norma, é ontológica e está implícita, como alicerce, a qualquer ordem normativa, seja ela moral, ética, religiosa ou jurídica. Mesmo as correntes segregacionistas reconhecem a igualdade entre os seus membros, incentivam o espírito fraterno, porque é através dessa igualdade estratégica que consigam a unidade. Ao sermos iguais, somos unos.

Então porque precisamos falar constantemente de igualdade de género? Porque debatemos este conceito, de forma incessante, pelo menos desde o início do século XX? Porque se organizam os feminismos, evoluindo através dos tempos? Porque se mantém tão atual cada uma das cenas do biopic "Bem Bom" recentemente estreado nos nossos cinemas para lembrar as Doce e o seu papel social?

**Homens e mulheres são pessoas, nada mais. Quanto tempo mais será necessário despender para que se reconheça algo tão simples: o respeito e a dignificação que devemos aos homens, às mulheres, ou a quem não se identifica em concreto com nenhum deles, resultam, tão só, dessa natureza humana.**

Quem determinou o que a mulher não pode e que o homem não deve? Alguém se lembra do nome de quem ditou essas regras? Então quem as faz perdurar?

E se o que o homem não deve fazer o tornar infeliz? E se o que a mulher não pode, for apenas ridículo?

Falar de igualdade de género, em 2021, só faz sentido como objetivo para o desenvolvimento sustentável, como uma meta a atingir. Mas o conceito, esse, não é discutível.

O conceito de género não existe, é vazio. Em contraponto, o conceito de igualdade é pleno.

Igualdade de oportunidades, de remuneração, de tempo disponível para ver a família crescer, de tempo de ócio, de estudo,

de pensamento. Na igualdade cabem todas as esperanças e todas as expectativas. Cabem sete cores, cabem corpos e dimensões, cabem ideias e quadrantes, cabem todos os QI. Na igualdade estamos juntos, somos tudo o que é preciso, e encaixamo-nos na perfeição.

**Carolina Monteiro**  
Advogada Comarca de Viseu  
Secretária da AG da [www.girohc.pt/](http://www.girohc.pt/)

## Pé Diabético

A diabetes mellitus está associada de forma inequívoca a problemas nos membros inferiores, sendo o pé diabético uma complicação crónica desta doença e que continua a ser uma das principais causas de internamento dos diabéticos, sendo a amputação de um membro uma das complicações mais temidas.

O Pé diabético é definido como o pé do doente diabético com infeção, ulcerações ou destruição do pé provocados por problemas que advêm da diabetes como as alterações vasculares e dos nervos.

A úlcera diabética normalmente começa numa pequena lesão como um calo, uma greta, uma unha encravada ou um simples corte e que pode evoluir para uma necrose dos tecidos, depois gangrena e terminar numa amputação ou em casos mais complicados na morte do paciente. As úlceras podem ser isquémicas e muito dolorosas ou neuropáticas com pouca dor.

A melhor maneira de evitar as complicações da diabetes e nomeadamente o pé diabético, passa pelo controle e prevenção da doença, que assenta basicamente em três pontos que são, uma alimentação adequada, medicação e exercício físico (sendo a marcha um dos mais eficazes).

### Cuidados do pé diabético:

- Observar diariamente os pés num local com bastante luz e inspecionar o calcanhar, os espaços entre os dedos para ver se há gretas ou fissuras, calo-

sidades, bolhas, qualquer alteração da cor e se necessário utilizar um espelho ou pedir auxílio a outra pessoa.

- Lavar os pés diariamente em água tépida e usar um sabonete neutro. Secar cuidadosamente os pés, principalmente no meio dos dedos. No fim hidratar utilizando um creme adequado.
- Manter as unhas aparadas, cortando-as de forma reta com tesoura própria ou lima. Não cortar calos ou calosidades, nem usar calçadas ou outros produtos semelhantes, mas sim procurar um Podologista sempre que necessitar de remover algum.
- Utilizar calçado adequado e confortável e examiná-lo antes de se calçar para ver se há corpos estranhos que possam ferir os seus pés. Evitar sapatos abertos ou sandálias.
- Nunca andar descalço, nem mesmo em casa. Com o frio nunca colocar os pés junto de fontes de calor (aquecedores, botijas ou sacos de água quente, escalfetas e lareiras). Usar meias de algodão ou lã de cor clara, pois se tiver uma lesão é mais fácil de ver a mancha que esta pode provocar na meia.

**Podologista Carlos Ferreira**  
Podoviseu, Clínica de Podologia  
e parceira da  
[www.girohc.pt/](http://www.girohc.pt/)



# NutriRaízes



A NutriRaízes abriu recentemente nas Galerias do Intermarché em Viseu, quisemos saber mais sobre a oferta que disponibilizam e qual a proposta desta loja dedicada ao bem-estar. Fomos recebidos pela proprietária, Cristina Figueiredo.

**O que a Cristina diria a quem ainda não experimentou complementar a sua alimentação com suplementos alimentares naturais?**

A nossa alimentação nem sempre é variada, a toma de suplementos de qualidade (vitaminas, minerais ou outros nutrientes) funciona como um complemento para preencher essas lacunas, ou em questões mais específicas, como melhorar a saúde da pele, do cabelo, desintoxicar o corpo, reforçar a imunidade, num todo, melhorar a nossa condição física e mental por longos e saudáveis anos.

**A fitoterapia chinesa chegou até nós com sabedoria milenar e encontra-se amplamente difundida nos países ocidentais, é cada vez mais uma tendência de reaproximação com a natureza e busca tratar desequilíbrios para alcançar uma melhor qualidade de vida. O que é que a NutriRaízes aconselharia a uma mulher que tem enxaquecas, por exemplo?**

Sim, a fitoterapia chinesa é deveras o ramo mais utilizado na MTC. Dando uma breve explicação, a medicina chinesa classifica as doenças com o grau e tipo de alteração energética em dois grandes grupos; as doenças que são devidas a vazios de energia; e as doenças que são devidas a excessos de energia. A acupuntura é excelente a eliminar excessos, mas insuficiente em lidar com vazios, a fitoterapia é excelente, daí a sinergia entre estes dois sistemas.

Tomando o caso das enxaquecas.

Como referi anteriormente a acupuntura pode aliviar rapidamente os sintomas, mas a cura só se obtém com recurso à fitoterapia. De acordo com os conceitos orientais, a maioria das cefaleias crónicas têm como origem uma "libertação do fogo" do fígado, dando manifestações de excesso de yang na extremidade cefálica levando ao desaparecimento da dor, mas só com o recurso à fitoterapia será possível "preencher" o vazio do yin e levar à cura definitiva do problema. Sem plantas, os sintomas voltam

mais tarde, podemos utilizar neste caso a fórmula do Liu Wei Di Huang Wan (F- 6).

**Sabemos quais os benefícios de uma alimentação isenta de produtos químicos nocivos e hoje em dia, cada vez mais, procuramos fazer uma alimentação biológica, o que é que a NutriRaizes disponibiliza aos seus clientes que querem fazer a transição para uma alimentação mais saudável?**

A NutriRaizes disponibiliza grãos, cereais e farinhas integrais biológicas (que não sofreram nenhum tipo de refinamento, portanto conservam todos os nutrientes originais, ricos em vitaminas, minerais e fibras). O tofu e seitan bio sendo ricos em proteínas podem substituir a carne, para temperar e cozinhar, os óleos bio de pressão a frio, este processo auxilia na manutenção dos seus nutrientes e vitaminas, refiro-me aos óleos de sésamo, coco, girassol, abacate, linhaça, azeite de oliva (...).

Para substituir o açúcar podemos oferecer o xarope de ácer, stevia, geleia de agave, geleia de arroz, açúcar de coco (rico em vitaminas do complexo B e aminoácidos, baixo índice glicémico e fantástico para usar em receitas de bolachas, ou bebidas), não esquecendo o nosso mel, produto 100% português com muita qualidade. Para os pequenos-almoços e lanches podemos oferecer os flocos integrais de cereais, barras de cereais e para treino as proteínas vegetais, as pastas de frutos secos. Temos tudo para quem queira fazer essa transição sempre com aconselhamento.

**Os produtos de cosmética natural, para além de mais sustentáveis para o meio ambiente, trazem vantagens para quem os utiliza, quais são elas?**

Da cosmética natural fazem parte produtos elaborados à base de ingredientes da própria natureza, não usam parabenos, fragrâncias ou corante artificiais, derivados do petróleo, silicões ou outros componentes tóxicos. As peles sensíveis, como rosáceas, dão-se melhor com produtos de cosmética natural. Podem encontrar na NutriRaizes, as argilas, os Óleos (de argan, rosa mosqueta, cenoura, jojoba, entre outros) este óleos podem ser utilizados como cremes

hidratantes e anti-rugas. Além destes, oferecemos as tintas para cabelos sem amoníaco, parabenos e resorcina respeitando a saúde dos cabelos cobrindo 100% os cabelos brancos; desodorizante, shampoos e sabonetes. O ambiente agradece e nosso corpo também.

**Os óleos essenciais desempenham hoje nas nossas casas uma fonte de bem-estar, são trunfos no combate à ansiedade, depressão, insónia, cansaço, stress e tantos outros problemas. Quem quiser tirar proveito da aromaterapia o que pode encontrar na NutriRaizes?**

Sim, já são muito utilizados nas nossas casas, a NutriRaizes tem uma vasta gama de óleos essenciais 100% puros, 100% naturais, 100% OEBCD\* definidos botânica e bioquimicamente, na sua maioria de qualidade biológica, para que possa desfrutar das incríveis virtudes da aromaterapia com total confiança.

**Quais são, actualmente, os produtos mais procurados pelos clientes da NutriRaizes?**

Há bastante diversidade na procura de produtos, embora possa destacar os suplementos para os ossos e articulações.

**Que mensagem a Cristina gostaria de deixar a quem ainda não conhece a NutriRaizes?**

Visitem a nossa loja serão muito bem recebidos, oferecemos uma grande variedade de suplementos e alimentação biológica, aconselhamento personalizado com muita experiência na área, a NutriRaizes trabalha com as melhores marcas praticando preços muito competitivos. Ficamos a aguardar a sua visita!

Em breve a loja contará também com presença online para que possa fazer as suas compras no conforto da sua casa.

\* A menção OEBCD garante:

Espécie botânica exata(nome em latim).

O órgão produtor, a parte da planta utilizada para fazer a extração a especificidade bioquímica, relativa aos princípios ativos da planta, identificados e doseados a fim de assegurar uma qualidade constante, os óleos essenciais 100% puros e naturais, não destilados, não diluídos e não retificados.



Suplementos Alimentares

Alimentação Biológica

Fitoterapia Chinesa

Cosmética Natural

Aromaterapia

Chás

Pierre d'Alun  
100% d'origine naturelle

Triple action  
naturelle & efficace

- anti-odeurs
  - astringente
  - anti-humidité
- sans pénétrer la peau

Protège sans être agressif,  
votre peau respire la fraîcheur !

SANS



AQUI CUIDAMOS  
SAÚDE NATURAL!

- Suplementos Alimentares
- Fitoterapia Chinesa
- Aromaterapia
- Cosmética Natural
- Alimentação Biológica
- Chás

Segunda-feira a  
Sábado 9h30-13h00 / 14h30-19h30  
Domingo 9h30-13h00 / 15h00-19h00

WWW.NUTRIRAIZES.PT



232 431 528 / 961 628 152



Galerias do Intermarché, Loja 14  
Póvoa de Sobrinhos, 3505-487 Viseu



geral@nutriraizes.pt



Segunda-feira a Sábado  
9h30-13h00 / 14h30-19h30  
Domingo 9h30-13h00 / 15h00-19h00

# Liana do Subsaara

Alguns autores consideram-na a maior planta carnívora conhecida, outros atribuem o mérito a espécies do género *Nepenthes*, observando-se inclusive exemplares com armadilhas suficientemente largas para prender e digerir pequenos vertebrados tais como répteis ou aves. Mas o pomo da hesitação está no ponto de referência utilizado porque alguns autores consideram a extensão do caule como critério de caracterização válido para classificar o tamanho das espécies carnívoras e outros focam-se na largura das armadilhas apresentadas pelas plantas em causa.

Se o ponto de referência for a extensão do caule, o mérito reverte para o *Triphyphyllum peltatum*, uma trepadeira com hábitos carnívoros temporários encontrada nas florestas húmidas da Serra Leoa, Libéria e Costa do Marfim. A descoberta da planta teve lugar no início do século XX, mas foi em 1979 que o caráter predatório da espécie foi evidenciado.

O crescimento do *Triphyphyllum peltatum* passa por três estágios, refletidos explicitamente no formato das folhas. Durante o primeiro as folhas são lanceoladas, isto é, apresentam um limbo longo e estreito, terminado numa ponta estreita. Até aqui nada de invulgar sabendo que dentro do Reino Vegetal há muitas folhas assim. O formato é lanceolado, mas as margens são onduladas. Contudo, no segundo as folhas tornam-se muito mais estreitas e compridas, cobrindo-se com pelos glandulares semelhantes aos das dróseras e do *Drosophyllum lusitanicum*.

A planta adquire hábitos predatórios e enquanto o seu segundo estágio de crescimento prossegue, ela acumula nutrientes a partir dos insetos que captura, preparando-se desse modo para o terceiro, no qual se

converterá numa trepadeira, com as folhas bem mais largas e curtas, terminadas com a ponta bipartida em gancho. Os pelos glandulares são removidos e os hábitos predatórios dissipam-se. A planta deixa de se restringir ao solo da floresta, buscará por mais espaço e luz solar sobre a copa das árvores, florirá e produzirá os seus primeiros frutos.

As flores apresentam uma cor branca-alaranjada e um conjunto de cinco pétalas, abrem-se de manhã sob os primeiros raios de sol e fecham-se ao crepúsculo mal recebem os últimos. Os frutos em membrana têm um diâmetro de cerca de 10 cm, são disseminados e transportados através do vento.

**O *Triphyphyllum peltatum* é uma espécie monotípica em perigo crítico de extinção, raramente ou senão mesmo ilegalmente comercializada, pertencente à família das *Dioncofiláceas*, na ordem *Cariofilale*. Está em perigo crítico de extinção devido ao constante desmatamento promovido por madeireiros e agricultores. É cultivada no Jardim Botânico de Abidjan, na Costa do Marfim; e de Bona e Wurtzburgo, na Alemanha. Foi classificada pela primeira vez em 1907, com o nome científico de *Ouratea glomerata*; e reclassificada com os nomes de *Dioncophyllum peltatum* e *Triphyphyllum peltatum*, respetivamente em 1927 e 1951.**



Carlos Henrique Batista da Costa

# Road Trip Sul de França

## Blogue de Viagens – “Continuando à procura”

Quem nos conhece, sabe que adoramos partir em busca do desconhecido, sempre à procura de uma boa aventura. Foi com este intuito, que viajámos pelo Sul de França em mais uma Road Trip fantástica que passou por locais fascinantes.

### Dia 1 – Argelès-sur-mer

Após passarmos a fronteira entre Espanha e França, dirigimo-nos para a costa, em concreto para a estância balnear de Argelès-sur-Mer, uma zona lindíssima que tem como pano de fundo o magnífico cenário dos Pirenéus Orientais.

Aqui escolhemos o *Camping Les Pins*, um campismo de quatro estrelas fantástico, pertíssimo da praia. A tarde foi passada na praia e na piscina do campismo, à noite passeámos pelas apinhadas ruas de gente, de comércio, bares e restaurantes.

### Dia 2 – Argelès-sur-Mer a Cap d’Agde

De regresso à estrada, fomos conhecer as estâncias balneares de St Cyprien, Canet Plage, Le Barcarès e Leucate.

Por alguns quilómetros, deixámos o mar e prosseguimos viagem mais pelo interior, passando por Narbona, depois Béziers, até chegar a Cap d’Agde, localidade, em parte, orientada para o turismo naturista, também conhecida como a “capital” mundial do sexo, uma vez que é permitido sexo em público na comunidade naturista.

Em Cap d’Agde ficámos no *Camping Yelloh Village Mer et Soleil*, um campismo de quatro estrelas, muito bom, a cerca de 3km da praia.

O resto do dia foi passado na piscina do campismo. À noite jantámos na praia e depois fomos conhecer a marina de Cap d’Agde, local de grande animação com imensas lojas, bares, restaurantes e gente, muita gente.

### Dia 3 – Cap d’Agde a La Ciotat

De volta à Road Trip, passámos pelo fabuloso Étang de Thau, um lago gigantesco, até Sète, sempre junto à linha da costa, explorando as praias que estavam no percurso. Seguimos por Montpellier, a estância balnear de Palavas-les-Flots, até Arles.

Continuámos por Martigues, passámos nos arredores de Marselha e terminámos o dia perto de La Ciotat, bem junto ao mar. Ficámos no *Santa Gusta*, um campismo de duas estrelas modesto, mas com uma vista soberba para o Mediterrâneo.

O que restou do dia foi passado na fabulosa praia de Sophie, na localidade de Saint-Cyr-sur-Mer, uma praia maravilhosa que nos presenteou com um pôr de sol sublime.





#### **Dia 4 – La Ciotat a Saint Tropez**

Bem cedo, fomos conhecer os lindíssimos Calanques de Cassis e Marselha, a partir de La Ciotat, num passeio fabuloso a bordo de um barco com vista submarina. Os Calanques são acidentes geográficos impressionantes encontrados no mar Mediterrâneo, em forma de baía ou enseada, envoltos em altas escarpas de calcário, uma espécie de fiordes, penhascos ou grandes cânions que se abrem para trechos de mar cristalino e de cor azulada.

No final do passeio de barco, seguimos viagem por Toulon e Hyères. Passámos por Saint-Clair em Le-Lavandou, praia de L'Estagnol e, no seio de uma luxuriante vegetação, chegámos a Saint Tropez, conhecida estância balnear frequentada pelo jet set internacional onde impera o luxo e a ostentação.

Aqui escolhemos o *Camping Yelloh Village Les Tournels*, um campismo de cinco estrelas maravilhoso, ou não estivéssemos em Saint Tropez. O resto do dia foi passado a usufruir das magníficas instalações do parque. À noite fomos conhecer o movimento de Saint Tropez. Ficámos boquiabertos com tanto luxo, glamour, requinte e sumptuosos iates. Um mundo à parte, para nós comuns mortais! Contudo, gostámos tanto de Saint Tropez que resolvemos ficar mais uma noite. Assim, e como o nosso objetivo era chegar ao Mónaco, decidimos que no dia seguinte iríamos direto para o Mónaco e daí fazer em sentido contrário até Saint Tropez.

#### **Dia 5 – Mónaco a Nice (regresso a Saint Tropez)**

O Mónaco fica incrivelmente situado numa montanha vertiginosa junto ao mar. Fizemos o trajeto da Fórmula 1 pela cidade, passámos pelo famoso Casino de Monte Carlo e percorremos algumas ruas mais emblemáticas.

Daqui seguimos para Èze, um vilarejo medieval muito pitoresco com imensas ruelas repletas de galerias de arte, lojinhas e cafés, para além do bellissimo Jardim Exótico.

De volta à estrada, recomendámos a estrada que segue junto ao mar, a M6098 (Route du Bord de Mer), a Moyenne Corniche, considerada uma das estradas mais lindas do mundo, com vistas indescritíveis da Costa Mediterrânea. Até Nice, são cerca de 21km arrebatadores passando por Èze-sur-Mer, Saint Jean Cap Ferrat e Villefranche-sur-Mer.

Continuando a viagem, chegámos a Nice, cidade maravilhosa junto ao mar Mediterrâneo, com um clima ensolarado o ano todo, praias com águas cristalinas, belíssimos prédios coloridos no estilo Art Nouveau e muito mais.



## Dia 6 – Saint Tropez, Cannes a Castellane (Gorges du Verdon)

Saimos de Saint Tropez em direção a Cannes, passando por Grimaud, Sait Maxime, localidade que também apreciamos bastante, Fréjus, Saint Rafael, entre outras.

Cannes é uma cidade muito semelhante a Nice. Grande agitação, boas praias, lojas caras, iates e o mítico Festival de Cinema de Cannes. Passeamos pela famosa avenida Promenade de la Croisette, junto à marina e caminhamos sobre o tapete vermelho do Palais des Festival set de Congrès, onde anualmente decorre o festival.

Uma viagem pelo Sul de França não fica completa sem conhecer o deslum-

brante Parque Natural Gorges du Verdon. Assim, por entre montanhas e vales lindíssimos chegamos a Castellane, um vilarejo encantador que serve de base para explorar a região do Verdon.

Aqui escolhemos o Camping Sandaya Domaine du Verdon, um campismo de quatro estrelas encaixado no sopé da montanha, muito tranquilo e muito agradável.

À noite passeámos pelas maravilhosas ruas da bucólica localidade, espreitamos as lojinhas e jantámos num dos muitos restaurantes do vilarejo.





## Dia 7 – Gorges du Verdon

Bem cedo, partimos à descoberta de um dos mais profundos desfiladeiros da Europa, o desfiladeiro do Verdon ou “Gorge du Verdon” que termina no fabuloso lago artificial de Sainte-Croix.

Saímos de Castellane pela Route D952, e escolhemos a margem direita do rio Verdon para apreciar a beleza do desfiladeiro. Também é possível fazê-lo pela margem esquerda, a partir de Augignes/ Trigance. Fizemos ainda a Route de Crêtes, a D23, uma estrada circular sinuosa que oferece belíssimas vistas panorâmicas do Gorges du Verdon e, de volta à D952, passámos por La Palud-sur-Verdon até chegar ao lago Saint Croix, um lago artificial muito azul encaixado nas montanhas.

De seguida, fomos conhecer Moustiers-Sainte-Marie, outro vilarejo impressionante, um local histórico com pitorescas ruas, lojas com os muitos produtos à base de lavanda, igrejas, restaurantes, gelatarias, etc.

Quase a terminar a Road Trip, seguimos até ao planalto de Valensole para nos deslumbrarmos com os muitos campos de lavanda de Provence. Aqui fechámos os olhos e deixámo-nos transportar pelos cheiros sublimes e únicos no mundo. Que sensação! Que Viagem!

# CIBERCRIME



**Cibercrime (em inglês, cybercrime), crime eletrônico (e-crime) nome aplicável às atividades criminosas em que se utiliza um computador ou uma rede de computadores como instrumento ou base de ataque.**

Cibercrime é o termo, lato, dado à realização de crimes cibernéticos que envolvam qualquer atividade ou prática ilícita na rede, mormente, invasões de sistema, disseminação de vírus, falsidade ideológica, acesso a informações confidenciais e/ou roubo de dados pessoais.

O cibercrime compreende ainda os crimes convencionais realizados por meio de dispositivos eletrônicos ou que incluam a utilização de alguma ação digital como instrumento para a prática desse crime.

O mundo, tal como o conhecíamos, mudou a uma velocidade avassaladora desde o início do ano de 2020. A pandemia da COVID-19, responsável por uma nova abordagem de "normalidade", teve o condão de abrir uma diferenciada abordagem laboral, designada de teletrabalho e, por arrasto, a uma sociedade cashless, isto é, a utilização preferencial de outros meios que não o dinheiro vivo para efetuar pagamentos, ou categoricamente adotante dos procedimentos e tendências cashless.

Fosse através de cartão de crédito/débito ou de carteiras digitais, priorizados como meios de pagamento privilegiados no e-commerce, ou seja, no comércio virtual, o cashless emergiu após diversos governos mundiais, em estreita ligação com as orientações da Organização Mundial de Saúde (OMS), incentivarem a utilização do contactless nas compras presenciais, ou seja, a utilização dos cartões com esta tecnologia que permitem fazer transações apenas por aproximação ao terminal de pagamento automático (TPA), sem ter de inserir o código PIN.

O cashless é, no estrito senso da sua definição, um conceito económico, abrangente, em que todas as transações financeiras ocorrem por meio da transferência de informações digitais ao invés de notas ou moedas físicas e que recorrem ao portefólio de carteiras digitais (Apple Pay, Google Pay, Paypal, etc.), códigos QR (códigos de resposta rápida em dispositivos móveis) ou contactless (pagamentos com a simples aproximação de um dispositivo móvel ou cartão com contactless) a um terminal de pagamento (também contactless).

O número de crimes perpetrados na "esfera digital"  **aumentou consideravelmente no segundo semestre do ano de 2020**, sendo que a burla informática ou cometida através de comunicações digitais é dos ti-

pos de crime mais registado e denunciado. Já assim era antes da pandemia, em 2019, mas segundo o relatório sobre Cibersegurança em Portugal, redigido pelo Centro Nacional de Cibersegurança (CERT.PT), o seu número aumentou 22% em comparação com o ano de 2019, indo em contraciclo com a criminalidade em geral, que sofreu notória diminuição.

O distrito de Viseu não foi exceção no aumento notório da prática de crimes perpetrados ou com ligação a meios tecnológicos/informáticos, onde se verificou um **aumento percentual de 27% no ano de 2020 em relação a 2019**, sendo que neste primeiro semestre de 2021 foram já denunciados cerca de 260 crimes dessa índole.

Nesta vertente criminal, a principal ameaça que assombra os nossos dias é o **phishing/smishing**: "Os atacantes tentam enganar os recetores com emails ou mensagens para que estes abram anexos maliciosos, cliquem em URL inseguros, revelem as suas credenciais através de páginas de phishing aparentemente legítimas [pharming], façam transferências de dinheiro, entre outros, tendo no último triénio ultrapassado largamente prejuízos de dezenas de milhares de euros só no distrito de Viseu.

Recorrendo a dados relatados pelo CERT.PT, o phishing registou 43% dos incidentes de 2020, obtendo picos de ocorrência no período de confinamento geral e no mês de dezembro, altura de excelência em compras devido à época de festividades como o Natal.

Urge registar e sensibilizar para dois termos que começam a emergir com relevância e que, por ocorrerem no íntimo da pessoa humana, podem criar sequelas nefastas, nomeadamente:

- O **sextortion**, no qual o atacante ludibria a vítima, levando-a a realizar atos sexuais, para depois efetuar a exigência de um resgate monetário, através de uma ameaça de publicação de dados ou imagens de natureza íntima ou com cariz sexual da vítima.

- O **ciberbullying**, todo o ataque virtual que vise perturbar e atingir a integridade emocional da pessoa, e cuja terminologia é intrinsecamente ligada às ações, comportamentos e agressões mais frequentemente realizados em contexto de ambiente escolar, ou seja, o "bullying".

## O MB Way

Seguramente a aplicação financeira mais presente nos smartphones dos portugueses desde o último trimestre de 2014, após a sua apresentação, e que veio revolucionar a simplicidade e a velocidade das transferências económicas e financeiras da sociedade contemporânea. A mesma, com um simples toque de ecrã, permite operações como transferências monetárias, pagamento de compras online, levantamentos de dinheiro e pagamentos em terminais multibanco adaptados.

Amplamente noticiado foi o incremento de denúncias de burlas relacionadas através do MBWay, que obteve em 2020 um acréscimo a nível nacional de 183%, comparativamente com 2019, o que igualmente aconteceu no nosso distrito, em que de 10 crimes denunciados em 2019 houve um aumento para 78 no ano de 2020, registando-se, neste ano de 2021 até ao final do seu 1º semestre, já mais 21 ocorrências com subtração de valores que vão desde os **100 aos 5100€**.

Neste e em outros tipos de crimes os atacantes podem ser diversos tipos de pessoas que, muitas das vezes, apenas se aproveitam da ingenuidade ou até mesmo da falta de cuidado por partes dos clientes e usuários de aplicações.

Cada vez mais inovadoras e rebuscadas, existe uma **indeterminada panóplia de formas utilizadas na execução de burlas** relacionadas com esta aplicação financeira, das quais salientamos as duas mais utilizadas:

**Método 1:**  
**Quando a vítima não possui a aplicação MB WAY**

No desenrolar de uma suposta transação comercial, o burlão vai aproveitar o desconhecimento da vítima sobre a plataforma, convencendo-a a dirigir-se a uma caixa multibanco para aderir ao MB WAY, predispondo-se a ajudar nos passos necessários para a sua realização. Nesse momento, explica-lhe que é necessário associar a sua conta bancária ao contacto dele para que possa prosseguir com o pagamento do artigo.

Dessa forma, convencida de que está apenas a autorizar um movimento, a vítima acabou de fornecer ao burlão um livre acesso à sua conta bancária, permitindo-lhe efetuar levantamentos (da conta da vítima) em qualquer multibanco ou enviar dinheiro desta para outras contas, tudo através da aplicação.

## **Método 2**

### **Quando a vítima é detentora da aplicação MB WAY**

Neste método, os burlões solicitam que lhes seja fornecido o número de telemóvel associado ao MB WAY da vítima para efetuar o pagamento, informando-a de que, assim que fizerem a transferência, irão receber uma mensagem de texto para confirmar o respetivo valor. Contudo, o que o burlão realmente envia através da aplicação MB WAY, é uma mensagem de "PEDIR DINHEIRO" ao invés de "ENVIAR DINHEIRO", com o valor relativo ao preço do artigo a adquirir.

Para tornar o logro mais credível, o burlão escreve e envia uma mensagem com um texto do género: "O MB WAY recebeu ordem de transferência para o seu número no valor de 500€. Aceita enviar o dinheiro para a sua conta?"

Ao aceitar, é a vítima quem estará a transferir essa importância para a conta do burlão e não o contrário, como seria esperado.

O Comando Territorial de Viseu ciente que, apesar dos diversos perigos explanados, toda esta revolução tecnológica, possui inúmeros pontos positivos desde que sejam realizados e utilizados em segurança, e sensibiliza e aconselha para alguns com-

portamentos a ter de modo a aumentar a proteção do cidadão:

### **Relativamente à aplicação MBWay:**

- NUNCA adicione à sua conta bancária um número de telemóvel que não seja o seu ou que desconhece. Ao fazê-lo, está a dar acesso à sua conta à pessoa que tiver esse contacto;
- Não aceite orientações de desconhecidos para aderir ao serviço MB WAY, nem para fazer qualquer outra transação e nunca lhes forneça os seus dados ou códigos. Em caso de dúvida, peça ajuda a um familiar ou amigo ou contacte o seu banco ou gestor de conta;
- Nunca responda com os seus dados confidenciais ou pessoais a e-mails ou SMS, por muito legítimos que lhe pareçam, nem tão pouco siga ligações que tenha recebido no e-mail ou no telemóvel por SMS;
- Verifique o extrato da sua conta bancária com regularidade, para confirmar a inexistência de movimentos bancários duvidosos.

### **Relativamente à vivência em rede:**

- Não partilhe as suas palavras-passe de acesso com ninguém. Tenha o hábito de as alterar regularmente;
- Tenha cuidado com as informações pessoais que publica na internet, ou com quem as partilha. Lembre-se que podem existir pessoas mal-intencionadas;
- Caso suspeite que o perfil que usa em redes sociais tenha sido comprometido, procure alterar as palavras-passe de acesso e as configurações de privacidade da sua conta;
- Não deve descarregar aplicações cuja proveniência é duvidosa e que solicitam durante a instalação privilégios de administração;
- Deve ter instalado no seu computador,

ou em qualquer dispositivo móvel um antivírus. Tenha o cuidado de o manter sempre atualizado;

- Atualizar regularmente a proteção contra antivírus e malware;
- Nunca enviar informações pessoais ou financeiras para fontes que não considera fidedignas;
- Evite links incorporados num e-mail que dizem levá-lo para um site seguro;
- Adquirir o hábito de observar a linha de endereço de um site e verifique se existe algo diferente do endereço mencionado no e-mail;
- Atualize regularmente a proteção do seu computador com software antivírus, filtros spyware, filtros de e-mail e programas de firewall;
- Tenha conhecimento do funcionamento das aplicações que possui. Em caso de dúvida suspeite sempre;
- Acima de tudo, seja cauteloso, desconfie e queira estar informado a 100% de tudo que lhe aparece, tendo noção da velha, mas cada vez mais atual, máxima, de que, "ninguém dá nada a ninguém", e se num negócio ou "oferecida" algo lhe parecer que é bom demais para ser verdade, é porque realmente NÃO É VERDADE, NEM REAL!

### **Relativamente aos seus filhos e demais jovens e crianças:**

- Aconselhe-o a não reagir a quaisquer mensagens agressivas, intimidatórias ou humilhantes que lhe sejam destinadas através de redes sociais, chats, e-mails, SMS, etc;
- Esteja atento aos sinais, e se caso achar que é vítima de cyberbullying, replique-lhe que peça ajuda e relate o que lhe aconteceu a pessoas da sua confiança como pais, professores ou amigos mais íntimos;
- Insista para que não partilhe os seus dados em redes sociais, tais como fo-

tografias, números de telemóvel, locais que normalmente frequenta ou outros dados seus e caso seja vítima, deverá sempre falar com as Forças de Seguranças, com os progenitores, os professores ou os amigos;

- Explique ao seu filho as consequências do sexting, incentivando-o a pensar e a analisar cada elemento que publica na Internet ou que envia através de dispositivos móveis;
- Incute-lhe a noção que após partilhar uma fotografia, filme ou qualquer conteúdo na internet, não controla quem a vê e o que cada pessoa pode fazer com ela;
- Converse com os seus filhos sobre as potenciais ameaças que existem na internet e sobre os predadores sexuais;
- Alerta os seus filhos para nunca responderem a mensagens instantâneas ou mensagens de correio eletrónico de desconhecidos;
- No que respeita à dependência, o progenitor deve aliciar a criança a preferir atividades lúdicas realizadas ao ar livre ou que impliquem interação com o "mundo real";
- Configure os seus motores de pesquisa de modo a bloquear conteúdo ofensivos, aplicando uma gestão familiar de todos os conteúdos disponíveis.

-----  
1. In <https://www.cncc.gov.pt/observatorio/relatorios/>, consultado em 15 de julho de 2021.

2. Dados estatísticos cedidos pelo Comando Territorial da GNR em Viseu e reportam-se, apenas, à área territorial sob jurisdição desse Comando.

3. In <https://www.cncc.gov.pt/observatorio/relatorios/>, consultado em 15 de julho de 2021.

# Miss Viseu - A nossa história

Foi no ano de 2013 que começou o gosto pela organização de eventos, mais propriamente de desfiles de moda. Nesse mesmo ano, e após um convite por parte da Associação de S. Bartolomeu, Silgueiros, realizei o primeiro evento de Misses, O Miss Silgueiros 2013.

Com o passar do tempo e o conhecimento do verdadeiro sentido da eleição de uma Miss, realizei o meu primeiro evento de Misses na cidade de Viseu. Foi no ano de 2016 que comecei a eleger as representantes do distrito de Viseu para a fase regional de um dos concursos de beleza existentes no nosso país. Este evento tinha por base a eleição das representantes do nosso distrito na final nacional desse concurso. Com cerca de 100 inscrições numa primeira fase, apenas cerca de 40 candidatas participaram nos 2 eventos realizados que serviram para selecionar 10 candidatas da nossa cidade que passariam à 2ª fase do concurso nacional (final regional).

Na nossa primeira organização neste tipo de eventos, conseguimos levar 4 finalistas do distrito de Viseu (Joana Cardoso, Barbara Pais, Patricia Cabral e Ana Vale) a uma final nacional de um concurso de Beleza. Ter 4 candidatas do distrito de Viseu numa final nacional de um concurso de beleza foi um feito histórico no nosso distrito e na história dos concursos de beleza nacionais.

Desta final nacional, a viseense Joana Cardoso conseguiu ser eleita *Miss Eco Beauty*, o que permitiu que a mesma estivesse presente como representante de Portugal no concurso Reina Belleza Universo 2016, em Málaga. Após fazermos história no concurso nacional em 2016, a organização nacional do concurso decidiu permitir apenas uma representante por distrito na final nacional. O que tornaria ainda mais difícil a escolha da organização.

No 2º ano do nosso concurso, em 2017, passámos por isso a eleger a Miss Viseu e a 1ª e 2ª Dama. Neste ano deixaria de existir a fase regional, e a coroada Miss Viseu, passaria automaticamente para a fase final. Bárbara Pais, Miss Viseu 2017, conseguiu ainda o lugar de 2ª Dama na Final Nacional do Concurso de Beleza. Em 2018 realizamos novamente a eleição da Miss Viseu, elegendo a representante do Distrito de Viseu para participar novamente na final nacional.

Em 2017, 2018 e 2019, e pelo sucesso na organização deste tipo de eventos, organizámos também o concurso Miss Távora. Concurso que elegera uma representante da região do Távora nos respectivos anos. As coroadas tinham como objetivo fazer uso desse título em atividades solidárias e sem fins lucrativos para e com o município de Sernancelhe.

Em 2019, no evento organizado no Palácio do Gelo Shopping, além da eleição da Miss Viseu 2019, foi também eleita a Top Model Viseu 2019, que permitiu termos mais uma representante no concurso nacional, neste caso na final nacional do concurso Top Model Portugal 2019. Estefania Neves, Top Model Viseu 2019, foi coroada 1ª finalista nesta final nacional. Neste mesmo ano, Catarina Narciso, candidata eleita Miss Viseu 2019, participou na final nacional, conseguindo arrecadar duas faixas. Foi eleita Miss Bikini 2019 e Mrs Portugal 2019. Com o título de Mrs. Portugal 2019, Catarina Narciso teria a responsabilidade de representar o nosso país num Concurso Internacional, situação que acabou por não acontecer derivado à situação pandémica que surgiu no mundo.

Em 2020 elegemos 4 candidatas (Miss Viseu, Miss Teen Viseu, Mrs Viseu e Top Model Viseu) 3 delas participaram na final nacional de um dos concursos de beleza existentes no nosso país. Joana Salvador, acabou por ser eleita Miss Teen Portugal 2020, o que lhe dará a possibilidade de representar o nosso país numa final internacional.

**2021 será um ano de mudança. Numa necessidade real de levar a cabo o que para mim é a verdadeira essência de uma Miss, decidi dedicar todo o meu esforço, tempo e empenho nas causas sociais e nas organizações sem fins lucrativos que, ano após ano, temos apoiado e trazido para junto de nós. Acreditamos que este é o caminho, e que este é o verdadeiro sentido na realização deste evento, deixando por isso de eleger candidatas para participarem em concursos nacionais, realizados por outras organizações.**

Nuno Peixoto

Responsável Miss Viseu



# Miss Viseu 2020



**Diana Marques**

Parece que foi ontem, mas na verdade já lá vai quase um ano desde que conquistei o título de Miss Viseu 2020, o tempo passa rápido, não é?

Ainda me lembro de ver o cartaz no Palácio do Gelo e não saber o que era aquilo. O que era uma miss? Para que servia uma miss?

Fiquei tão curiosa que fui pesquisar, quando vi todas as causas que estavam associadas e todo o papel de uma miss, não hesitei em inscrever-me logo.

Uma miss é muito mais que um corpo e um rosto bonito, uma miss é a voz da mudança, é a ajuda e simpatia que nos faltam no dia-a-dia. Ser uma miss é olhar por todos nós e pelo planeta e não ficar só pelo olhar, é preciso agir pelo bem de todos. Ser uma miss é ser um exemplo para os outros.

Foi um ano desafiante, mas ao mesmo tempo muito gratificante e aprendi muito ao longo deste tempo, e desistir não foi uma dessas aprendizagens. Devido à situação pandémica atual, muitas alterações tiveram de ser feitas e muitos objetivos não puderam ser realizados.

Infelizmente, esta pandemia veio alterar as nossas vidas, mas a realidade é que a mãe terra precisa de nós e seja qual for a situação atual não a podemos abandonar. Neste sentido, sinto-me orgulhosa do meu percurso e sei que o meu dever ainda não foi totalmente cumprido, ainda há muito por fazer.

Sendo assim, com muita pena de um lado, mas de coração cheio por outro, sinto-me preparada para entregar a coroa à próxima Miss Viseu, que com certeza estará à altura das responsabilidades que a comprometem e certamente estarei aqui para ajudar e apoiar em tudo o que for necessário.

Não podia deixar de agradecer por fim a todas as pessoas envolvidas neste concurso, que para além de amigos, são uma família que me acolheu e que levarei para sempre comigo.

Obrigada.

# Mrs Viseu 2020

Rita Almeida



O ano 2020 foi, sem dúvida, um ano de mudança. Em dezembro recebi o convite para ser Mrs Viseu e apesar do medo de não estar à altura dessa responsabilidade, aceitei!

Gosto de ser perfeccionista em todos os desafios da vida, por isso, dediquei-me a este título de corpo e alma. Quis sobretudo FAZER em vez de SER, pois acredito que o mais importante não é ser mais uma cara bonita, não é ser mais uma menina com faixa ao peito e uma coroa na cabeça. É fundamental ser diferente, usar de forma assertiva a nossa voz e ser um exemplo.

Durante este ano tive a oportunidade de fazer a minha preparação para a Final Nacional do Mrs Portugal 2020. Um dos desafios propostos a todas as candidatas foi apresentar um projeto de cariz ambiental ou social. Não foi nada fácil pensar em algo exequível devido ao confinamento, mas felizmente o destino quis que eu conhecesse o Carlos Lima e o Paulo Cardoso e, juntos, criámos o projeto “Varrer a Floresta” que foi um verdadeiro sucesso! Na manhã do dia 5 de junho, fizemos uma rota pela floresta em pequenos grupos de voluntários e retirámos mais de 300kg de lixo do Monte de Santa Luzia.

Associar-me à Junta de Freguesia do Campo foi uma aventura, mas deu-me a possibilidade de concretizar o meu Projeto Ambiental, de ir ao terreno, de perceber melhor as dificuldades que existem para manter o nosso meio ambiente mais limpo e mais sustentável. Ter a oportunidade de ir buscar a Bandeira Verde que torna o Campo em Eco Freguesia XXI, foi a cereja no topo do bolo. Os dias de estágio para a Final Nacional não foram fáceis e tenho de confessar que fiquei desiludida por não ter chegado mais longe na competição. Pensar em todo o meu percurso, em todos aqueles que acreditaram em mim e me apoiaram, foi o combustível para nunca desistir, porque mais importante do que a vitória é a entrega, a dedicação e o tempo que dispensamos para superar as dificuldades e ser todos os dias um ser humano melhor.

Este título deu-me a possibilidade de conhecer pessoas incríveis e viver momentos únicos e é isso que vou levar para sempre no meu coração. Prova disso, é a preparação para o Miss Viseu 2021, onde a principal preocupação é sermos uma Voz pela Mudança. Estou bastante feliz e orgulhosa do novo rumo que o concurso está a tomar e, tenho a certeza que este será o caminho certo para termos mulheres verdadeiramente empoderadas a lutar por causas ambientais, animais e sociais. Espero que a minha sucessora se sinta tão realizada como eu, que possa aproveitar cada minuto desta experiência única, lute sempre pelos seus sonhos e consiga deixar a sua marca pessoal no legado do Miss Viseu. Agradeço a todos pelo carinho que me deram e continuam a dar. Nunca se esqueçam... Coloquem Amor em tudo aquilo que fazem!

Eu, Rita Almeida, serei sempre a vossa Mrs Viseu 2020.

# Miss Teen Viseu 2020



Joana Salvador

Olá, sou a Joana Salvador, Miss Teen Viseu 2020.

Sem dúvida que participar no evento foi um sonho tornado realidade.

Conheci pessoas que levarei para sempre no coração, diverti-me imenso, e acima de tudo, elevei o meu conhecimento e cresci como pessoa.

Ao ser eleita Miss Teen Viseu, senti um turbilhão de emoções, pois todo o meu trabalho, dedicação e empenho tinham sido recompensados.

Ser miss não é apenas ser um rosto bonito.

Ser miss é fazer o bem, influenciar o bem e ser o próprio bem.

Como tudo chega ao fim, isto não podia ser exceção.

Contudo, estou muito feliz e orgulhosa por todo o trabalho desenvolvido ao longo destes meses, valeu muito a pena, pois desfrutei cada momento de uma forma muito genuína.

Somos jovens e, como tal, é nosso dever contribuir para um futuro melhor e um mundo mais sustentável.

Quero agradecer a todas as pessoas que me apoiaram e apoiam nesta caminhada.

# Ana Verónica



O mais provável é encontrarem-na a desenhar. Com papéis coloridos, lápis e canetas sempre na sua mochila, é designer, ilustradora e poeta e diz que assim será até que a criatividade permanecer e o pulso deixar. É autora do projeto TRAMA que liga o artesanato ao design, e trabalha na presença do desenho e ilustração no nosso dia-a-dia: na criação de livros, têxteis, cartazes ou oficinas com os mais novos.

Nasceu em Viseu, 1996. Desde cedo teve interesse pela arte, é apaixonada pelas cores e vive a partir da experimentação dos materiais e texturas. Estudou Artes Visuais, e seguiu para a licenciatura em Design na Universidade de Aveiro. Continuou no Mestrado em Design, onde desenvolveu a ilustração e a representação através do desenho, aplicada ao Design e ao Artesanato. Recentemente desenvolve trabalho na área do design gráfico com pequenas e médias empresas e na área da ilustração infantil.

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- > **Amarelo Silvestre – Companhia de Teatro**  
Design e comunicação da marca e espetáculos, 2020
- > **We Consultants**  
Design e comunicação Plano de Ação Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas de Loures, 2019
- > **CIM Viseu Dão Lafões**  
Monitora para a consciencialização do Plano de Adaptação às Alterações Climáticas, "O futuro é Amanhã", 2019
- > **Feira de São Mateus, Viseu Marca e Oceanário de Lisboa**  
Promotora e interlocutora para a proteção dos Oceanos, "Xerife da Ria", 2019
- > **TRAMA, produtos artesanais de Viseu**  
Criadora, designer e diretora artística, 2018-atualmente

- > **Feira de São Mateus, Viseu Marca e Oceanário de Lisboa**  
Promotora e interlocutora para a proteção dos Oceanos, "Espaço do Infante", 2018
- > **Aveiro Smart Business**  
CEO, 2017-2018
- > **Feira de São Mateus, Viseu Marca**  
Posto de informação, 2017
- > **ID Pool Vista Alegre**  
Programa Junior entre a Universidade de Aveiro e a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo  
Ilustração em Porcelana, 2017
- > **Aveiro Smart Business**  
Diretora Departamento de Imagem e Comunicação, 2016-2017
- > **Aveiro Smart Business**  
Colaboradora Departamento de Imagem e Comunicação, 2015-2016





## Quinta de Lemos Rosé 2020

**Região:** Dão - Silgueiros

**Castas:** 100% Touriga Nacional

**Notas de Prova:** Tonalidade a água de rosas pálida, fina e apelativa. Aroma delicado de notas florais a frutos vermelhos, morangos e framboesas. Boca volumosa e atraente, fácil com final longo, persistente e viciante.

**Álcool:** 9%

**Acidez total:** 8,1 g/dm<sup>3</sup>

**Acidez volátil:** 0,15 g/dm<sup>3</sup>

**pH:** 3,03

**Açúcares residuais:** 14 g/dm<sup>3</sup>

# Sugestões



## Adega da Corga Branco 2019

Aspecto: Límpido.

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 Firm Encruzado 2019

Prensagem directa, decantação a frio e fermentação em barricas.

Frescura, mineralidade, alguma fruta de pomar e suaves notas de madeira.

Intenso, volumoso, fresco, equilibrado e elegante

**Castas:** Encruzadão



## Quinta de Lemos Na Mouche 2019

Irreverente a notas florais resinosas. Leve, fresco, fácil e fluido a pedir momentos de descontração.

**Castas:** 60% Touriga Nacional, 20% Jaen, 20% Alfrocheiro



## Pitoresco Reserva Tinto 2019

Sobressaem os frutos vermelhos maduros, as notas de resina com uma acidez vibrante. É um vinho com elevado poder gastronómico que acompanha bem pratos de carnes assadas e grelhadas.

**Castas:** Touriga Nacional, Jaen, Alfrocheiro

wine  
box  
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES  
PRODUTORES DO  
DÃO

WWW.WINEBOX4YOU.COM



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



**ENTREGAS  
72HORAS**



# Golfe e Footgolf uma conjugação feliz

## Uma nova modalidade no Montebelo Golfe em Viseu



Bruno Melo, em conjunto com a Administração do Grupo Visabeira, abriram em Outubro de 2020 um campo para Footgolf, modalidade em grande expansão em Portugal e no mundo inteiro. A Federação Portuguesa visitou o campo em Agosto de 2020 e logo ficaram deslumbrados com o que poderia ser feito em Viseu.

O caminho foi naturalmente feito e o Montebelo Golfe já recebeu 2 etapas Nacionais do Circuito Footgolf Claw e tem previsto para os dias 16 e 17 de Outubro de 2021 receber a Taça de Portugal de Footgolf.

Bruno Luís Cardoso de Melo decidiu aceitar o desafio de trabalhar no Montebelo golfe, em Viseu, em 2002. Regressado da Holanda, onde estudara Marketing, Comércio e Comunicação, o Bruno, natural de Farminhão, ambicionava encontrar um trabalho que lhe permitisse continuar os estudos em Economia e aplicar alguns dos conhecimentos adquiridos na sua experiência europeia. O facto de ser um poliglota, dominando cinco línguas, foi factor decisivo na sua contratação para um dos grupos económicos mais sólidos do país – o grupo Visabeira.

Teria cabimento um campo de montanha, fora das rotas turísticas instituídas? A resposta está plasmada nos seus 24 anos de existência, repletos de prémios internacio-

nais e da realização de dezenas dos mais importantes torneios nacionais.

O Montebelo golfe, desenhado pelos arquitectos Mark Stilwell e Malcolm Kenyon e inaugurado em Setembro de 1997, aproveitou a sua localização única entre as serras da Estrela e do Caramulo para conciliar a oferta das melhores condições desportivas para a prática da modalidade, com uma paisagem ímpar sobre as encostas solarengas da beira. A preocupação ambiental na preservação das espécies locais, nomeadamente dos pinheiros e dos carvalhos existentes no local, que lhe conferem uma envolvente ímpar, resultou fantástica, entregando ao campo um importante diferencial que o tornou rapidamente conhecido pelos amantes da modalidade.

Na época, o golfe ainda era visto com grande reserva pela maioria da população e estigmatizado como um desporto de "ricos", longe da transversal popularidade que atingia na Europa e nos Estados Unidos. Ainda vinham distantes os tempos

do empenho governativo na promoção da modalidade, entendida a partir de final da década passada, como um dos principais factores de atracção turística do país. Porém, o empreendedorismo visionário do grupo Visabeira, cedo percebeu a importância da afirmação da modalidade na região e em 2007 decidiu mesmo aumentar o campo de 18 para 27 buracos, alargando a oferta de percursos aos seus clientes, procurando colmatar assim, um dos problemas estruturais do Montebelo golfe: o isolamento em relação a outros campos.

Bruno Melo ingressa nos quadros da Visabeira Turismo como recepcionista do campo. A experiência holandesa e a vontade de servir o melhor possível, aguçaram-lhe a curiosidade e decidiu inscrever-se nas aulas de golfe para "aprender a bater umas bolas". O "swing" não era mau, o desporto estimulante e o companheirismo em redor da modalidade acabaram por transformá-lo num apaixonado por um desporto que nunca sonhara praticar.

Pelo caminho, depois de diversas formações na Federação Portuguesa de golfe, colocou em prática o seu aprendizado em marketing e comunicação e apostou na divulgação internacional do campo através de viagens de promoção para os principais países europeus praticantes da modalidade, em parcerias com mais de 40 campos em Espanha e muitos outros em Portugal, na revitalização das provas da Federação, como a PGA Portugal, a Expresso/BPI golf Cup, o Torneio Tap Vitoria, o World Corporate golf Challenge e muitas outras.

Mas, os olhos de Bruno Melo ganham outro brilho quando fala do seu sonho de fazer chegar a modalidade às escolas da região

e de incentivar os jovens a experimentar, como ele, a emoção da primeira tacada. O grupo Visabeira e o Clube de Golfe de Viseu têm-se empenhado na promoção do golfe na região, colocando ao dispor da comunidade o seu profissional de formação e disponibilizando-se a levar a experiência do golfe aos mais jovens.

Segundo Bruno Melo, o caminho trilhado tem sido compensador. O surgimento do Clube de golfe de Viseu, hoje com mais de 300 associados, mostra o dinamismo que o desporto ganhou na região e a importância da proximidade de um campo para a dinamização da modalidade. No entanto, muito há ainda a fazer. Uma das maiores dificuldades com que Bruno Melo se confronta, prende-se com as reservas com que as escolas ainda olham o golfe, relegando-o para um plano secundário, apesar da disponibilidade mostrada por clubes e pelos promotores locais da modalidade.

Segundo Bruno Melo, **"ainda existe uma reserva, um preconceito em relação ao golfe que entrava a sua efectiva divulgação nas escolas da região"**. A verdade é que muito mudou desde 97, ano em que o Montebelo Golfe trouxe o golfe para o interior. Hoje o golfe é encarado como um factor de atracção e desenvolvimento e, apesar, dos entraves de que o Bruno Melo ainda se queixa, o impacto económico da modalidade encarregar-se-á de mudar mentalidades e, à semelhança do que acontece um pouco por toda a Europa. Também o Footgolf, acredita Bruno Melo, será uma alavanca na dinamização do desporto, da região e do próprio Montebelo Golfe no resto do país!



Fotografia: Federação Portuguesa de Footgolf





FREGUESIA DE  
**VISEU**



2021



ec  
freguesias XXI

ABAE

**Gratos  
pelo reconhecimento,  
reafirmamos o  
compromisso em adotar  
práticas e políticas  
responsáveis e  
sustentáveis, sempre na  
proximidade e no  
envolvimento de toda a  
comunidade.**

# Padel Viseu



O padel é, hoje em dia, um desporto já conhecido por praticamente toda a gente. Mesmo quem nunca experimentou tem, com toda a certeza, alguém no seu grupo de amigos que já experimentou ou que pelo menos já ouviu falar. Assim, esta modalidade tem vindo a assumir-se como o desporto de eleição para cada vez mais pessoas por diversos motivos: é fácil de aprender; evolui-se bastante o nível de jogo sem necessitar de aulas; joga-se a pares, o que proporciona convívio entre os jogadores; serve para qualquer idade e género; não requer grande investimento inicial, uma vez que se pode alugar material aqui no clube em vez de se comprar; faz bem à saúde e ao corpo pela quantidade de calorias que se queima em campo; uma vez que não há contacto físico entre os jogadores, a probabilidade de contrair lesões é menor que noutros desportos e a lista podia continuar. O Padel Viseu dispõe de 3 campos de padel cobertos, serviço de bar e cafetaria, zona de convívio, balneários e estacionamento.

**O facto de atravessarmos uma pandemia fez com que o padel ganhasse ainda mais visibilidade, pois as pessoas procuraram atividades físicas de baixo risco em que o contacto físico fosse mínimo e, ao mesmo tempo, puderam estar com os amigos sem qualquer consequência, com uma boa dose de diversão para ajudar a relaxar e a esquecer estes tempos difíceis em que vivemos.**

O crescente número de praticantes levou a apostar numa app de reservas onli-

ne - **Tie Player** - que permite ao jogador escolher o horário e o campo em que pretende jogar, sem ter de entrar em contacto com o clube. Esta forma rápida e prática de marcar jogos melhorou bastante a nossa organização e impulsionou a interação entre os jogadores, pois a app funciona como uma rede social em que cada jogador tem um perfil, e assim possibilita a que o jogador possa contactar e convidar outros jogadores para os seus jogos, tendo acesso a toda a rede de jogadores do Padel Viseu de forma automática e instantânea.

**Além disso, o modo competitivo também ficou mais profissional, uma vez que a app cria um registo ou histórico de todas as competições em que o jogador participe.**

No nosso caso, com os Mix & Play, competição que decorre de forma bissemanal, o jogador pode estar em casa e verificar os resultados e a prestação dos seus amigos, em tempo real, dos diversos torneios masculinos, femininos e mistos que se realizam. Este formato aumenta o espírito competitivo entre os jogadores, já que as classificações ficam disponíveis para consulta no futuro.

**O objetivo nos próximos anos passa por fidelizar os clientes atuais, através da promoção de torneios sociais e federados, incentivando assim a prática do padel a um nível cada vez mais competitivo.**

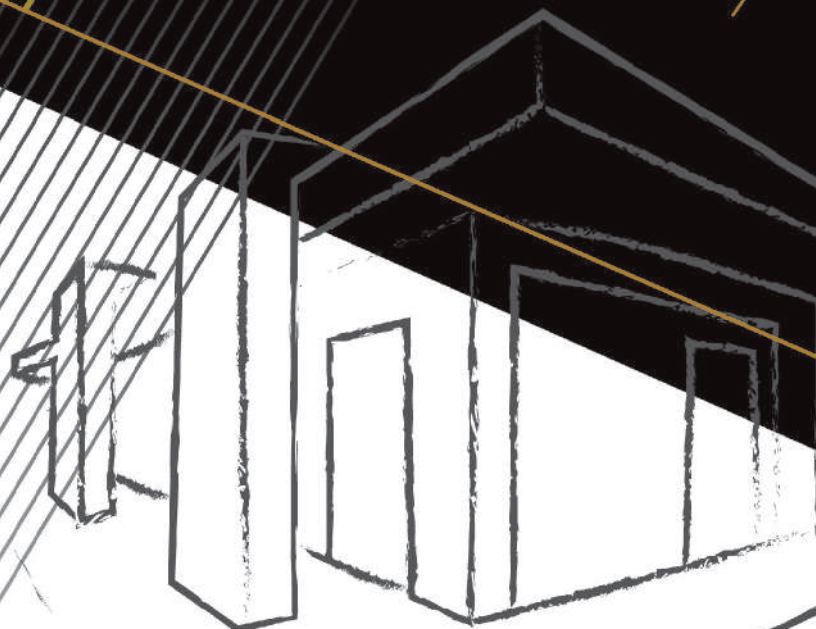
Queremos também aliar-nos a empresas da cidade de Viseu que tenham interesse em envolver-se com o nosso projeto e patrocinar estas provas regionais e nacionais dando assim uma visibilidade acrescida às suas marcas em que todos saem a ganhar.

Convidamos todas as pessoas que quiseram dar os primeiros passos na modalidade a participar na nossa aula experimental grátis, que tem como objetivo transmitir os conhecimentos básicos e quem sabe criar o "bichinho" do padel.

Aqui  
encontrará a  
sua casa de  
sonho...



Coleção  
**PREMIUM**



## Moradia T5

Viseu



Fantástica moradia T5, isolada, localizada a poucos minutos, a pé, do centro da cidade de Viseu – Rossio. Inserida em localização calma, familiar e harmoniosa, com acesso rápido a bens e serviços, tais como: escolas, centros comerciais, transportes públicos, entre outros.

A Moradia é constituída por três pisos: cave, R/C e 1º piso, e é composta por materiais de elevada qualidade.

Tem poço, rega automática e portões automáticos, quer na entrada, quer na garagem.

Moradia equipada com estores elétricos, janelas em PVC SCHUCO com vidro duplo/triplo de alta qualidade, com rotura térmica e de abertura oscilo-batente e 2 painéis solares para produção de eletricidade. A climatização é feita com lareira com recuperador de calor com ligação aos radiadores e com ar condicionado existente na sala e nos quartos.

A moradia, localizada ao fundo do Bairro Municipal de Viseu, dispõe de uma fantástica exposição solar. O Bairro em questão foi construído no chamado Estado Novo, e tendo sido classificado como CIM – Conjunto de Interesse Municipal, encontra-se, neste exato momento, em profundas obras globais de requalificação e reabilitação.

Fantastic 5 bedroom detached villa, located just a few minutes walk from the center of Viseu – Rossio. Inserted in a quiet, familiar and harmonious location, with quick access to goods and services, such as: schools, shopping centers, public transport, among others. The House consists of three floors: basement, ground floor and 1st floor, and is composed of high quality materials.

It has a well, automatic irrigation and automatic gates, either at the entrance or in the garage.

House equipped with electric shutters, SCHUCO PVC windows with high quality double/triple glazing, with thermal break and swing-stop opening and 2 solar panels for electricity production. The air conditioning is made with a fireplace with heat recovery connected to radiators and with air conditioning in the living room and bedrooms.

The house, located at the end of the Municipal District of Viseu, has a fantastic sun exposure.

The Neighborhood in question was built in the so-called Estado Novo, and having been classified as CIM – Municipal Interest Group, is at this very moment, in deep global works of requalification and rehabilitation.

### Caraterísticas:

 1360 m<sup>2</sup>

 4

 A+

 200 m<sup>2</sup>

 5



Vende-se / Sells  
700.000€



ID: 122931035-410

símbolos / symbols

 Tamanho do lote / Lot size

 Total m<sup>2</sup> / Total m<sup>2</sup>

 Quartos / Bedrooms

 Casas de Banho / Bathrooms

 Piscina / Pool

 Classe energética / Energy efficiency

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

## Morada T4

📍 São Pedro do Sul



Construção milenar na margem direita do Vouga, a Casa dos Moinhos serviu durante séculos a Ordem de Malta, até sua extinção em 1884, e continuou como moagem (já propriedade particular) até meados do século XX, sendo, nessa época, preterida pela modernidade de uma unidade de cariz industrial situada junto à Estação Ferroviária.

Inserida na reserva paisagística da cidade de S. Pedro do Sul, e paredes meia com o parque do Lenteiro do Rio (parque das Nogueiras), a menos de 400 metros do centro histórico. Esta magnífica propriedade conta com a Casa Principal com 3 quartos, todos com casa de banho, sala, cozinha e casa de banho social, além de um bar com deck, piscina, lounge e jardins.

Conta ainda com uma casa de apoio onde n/r há amplo espaço para garagem e 1º piso t1 com cozinha em estilo open space.

Millenary construction on the right bank of the Vouga, the Casa dos Moinhos served the Order of Malta for centuries, until its extinction in 1884, and continued as a mill (already private property) until the mid-twentieth century, being, at that time, overlooked by the modernity of an industrial unit located next to the Railway Station.

Inserted in the landscape reserve of the city of S. Pedro do Sul, and half-walled with the Lenteiro do Rio park (Nogueiras park), less than 400 meters from the historic center. This magnificent property has the Main House with 3 bedrooms, all with bathroom, living room, kitchen and shared bathroom, as well as a bar with deck, swimming pool, lounge and gardens.

It also has a support house where on the ground floor there is ample space for a garage and 1st floor t1 with kitchen in open space style.

Vende-se / Sells  
**660.000€**

### Caraterísticas:



1329 m<sup>2</sup>



4



212 m<sup>2</sup>



3



D



ID: 122031143-8

## 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  
640.000€

### Caraterísticas:



1000 m<sup>2</sup>



5



295 m<sup>2</sup>



3



A+



ID: 122031142-15

# Coleção PREMIUM

## Morada T5

📍 Rio de Loba, Viseu



Morada isolada, Detached house, set in a plot of land with 1080m<sup>2</sup>, completely private. It is located in a quiet residential area, but only 5 minutes from the city. The house has generous areas and plenty of light, creating an excellent feeling of comfort. It has a gym, winter garden and barbecue area, where privacy is the motto.

### Caraterísticas:



1080 m<sup>2</sup>



5



450 m<sup>2</sup>



3



A



ID: 129031094-87

Vende-se / Sells  
450.000€

símbolos  
symbols

Tamanho do lote  
Lot size

Total m<sup>2</sup>  
Total m<sup>2</sup>

Quartos  
Bedrooms

Casas de Banho  
Bathrooms

Piscina  
Pool

Classe energética  
Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

# Coleção PREMIUM

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

## Morada T5

📍 Campo, Viseu

Morada T5, de traça rústica, implantada em lote de terreno com 2500m<sup>2</sup> e localizada na rua da Cimalha, zona do Campo, Viseu.

A moradia tem áreas bastante generosas e possui 5 quartos, 3 casas de banho, cozinha, sala, adega e garagem para 6 carros.

Espaço exterior com anexos e zona de lazer com churrasqueira. O terreno tem poço.

Está equipada com aquecimento a gás e a lenha, bem como painéis solares para aquecimento das águas.

House T5, rustic design, located in a plot of land with 2500m<sup>2</sup> and located in Rua da Cimalha, Campo area, Viseu.

The villa has very generous areas and has 5 bedrooms, 3 bathrooms, kitchen, living room, cellar and garage for 6 cars.

Outdoor space with attachments and a leisure area with barbecue. The land has a well.

It is equipped with diesel and wood heating, as well as solar panels for water heating.



### Caraterísticas:

📏 2500 m<sup>2</sup>

🛏️ 5

🏠 394 m<sup>2</sup>

👤 3

🏠 C



Vende-se / Sells  
375.000€



ID: 12203E139-17

símbolos / symbols

Tamanho do lote / Lot size

Totál m<sup>2</sup> / Total m<sup>2</sup>

Quartos / Bedrooms

Casas de Banho / Bathrooms

Piscina / Pool

Classe energética / Energy efficiency

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

## Morada T5

📍 Santos Evos, Viseu



Localizada a aproximadamente 10 minutos da cidade de Viseu, encontra-se esta moradia T5, na aldeia de Santos Evos, com excelentes vistas para a Senhora do Castro e Serra da Estrela. Inserida num lote com 1531m<sup>2</sup> e constituída por 3 pisos, distribuídos da seguinte forma:

- Cave: zona ampla, com espaço para 7/8 viaturas e ainda um arrumo com a mesma área para lenha e outros objetos;

- R/C: cozinha equipada com salamandra, assim como os seguintes acessórios encastrados: forno, placa, exaustor, máquina de lavar a louça e frigorífico; hall de entrada; sala de jantar; wc de serviço; 4 quartos (todos suite) e varandas.

- 1º piso: com 1 quarto/escritório; casa de banho e acesso aos arrumos no sótão. Equipada com aquecimento central.

Espaço exterior com churrasqueira, jardim, casa das máquinas, rega automática e furo artesiano.

Located approximately 10 minutes from the city of Viseu, this 5 bedroom house is located in the village of Santos Evos, with excellent views of Senhora do Castro and Serra da Estrela.

Inserida in a plot of 1531m<sup>2</sup> and consisting of 3 floors, distributed as follows:

- Basement: large area, with space for 7/8 vehicles and a storage room with the same area for firewood and other objects;

- Ground floor: kitchen equipped with stove, as well as the following built-in accessories: oven, hob, extractor fan, dishwasher, dishwasher and fridge; entrance hall; dining room; toilet service; 4 bedrooms (all en suite) and balconies.

- 1st floor: with 1 bedroom/office; bathroom and access to storage in the attic.

Equipped with central heating. Outdoor space with barbecue, garden, engine room, automatic irrigation and artesian hole.

### Caraterísticas:



1531 m<sup>2</sup>



5



406 m<sup>2</sup>



6

Vende-se / Sells  
370.000€



ID. 122031114-52

símbolos / symbols



Tamanho do lote / Lot size

Total m<sup>2</sup> / Total m<sup>2</sup>

Quartos / Bedrooms

Casas de Banho / Bathrooms

Piscina / Pool

Classe energética / Energy efficiency

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

# Coleção PREMIUM

## Morada T4

Viseu

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

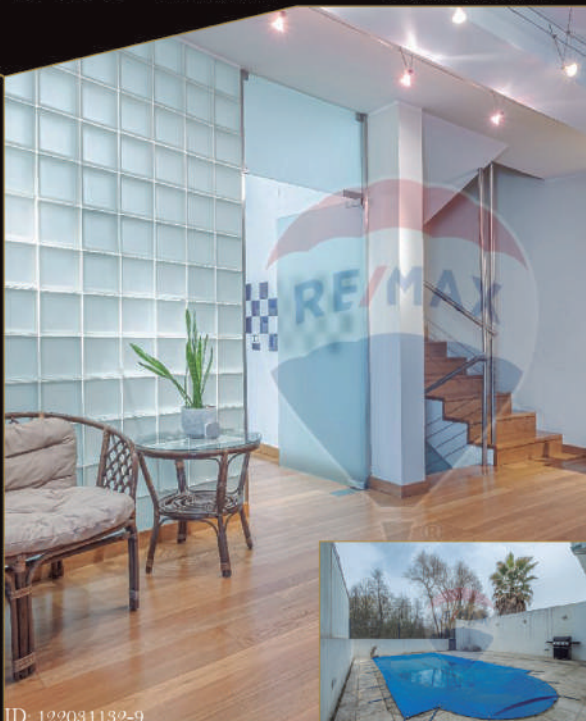
 4

 246 m2

 4

 F





ID: 122031132-9

## Morada T3+1

📍 Barbeita, Viseu



Morada localizada a aproximadamente 6 minutos do Palácio do Gelo, com áreas generosas, parcialmente renovada e com excelente espaço exterior com churrasqueira. Equipada com painéis solares, ar condicionado e aquecimento central a lenha/gasóleo. Possui garagem para 3 carros e ainda um salão com wc de apoio e entrada independente da moradia, caso pretenda implementar o seu negócio. Desfrute da zona envolvente, tranquila e com natureza em seu redor, mas a escassos minutos da cidade!

House located approximately 6 minutes from the Palace of Ice, with generous areas, partially renovated and with excellent outdoor space with barbecue. Equipped with solar panels, air conditioning and wood/diesel central heating. It has a garage for 3 cars and also a lounge with toilet support and independent entrance to the house, if you want to implement your business. Enjoy the surrounding area, quiet and with nature around you, but just minutes from the city!

Vende-se / Sells  
**255.000€**

### Caraterísticas:



875 m<sup>2</sup>



4



288 m<sup>2</sup>



6



C



ID: 122031100-119

## Morada T3

 Ribafeita, Viseu

Morada térrea, inserida numa zona calma, tranquila, beneficiando de umas vistas sobre o campo e a natureza. Esta moradia de construção com linhas modernas, é constituída por duas suites uma delas com closet, um quarto com roupeiro embutido e uma casa de banho completa com serventia aos restantes compartimentos. Cozinha e sala open espace com recuperador de dupla face, janelas a todo o comprimento privadas com brisa solar. As restantes janelas possuem estores elétricos. Dispõe de piso radiante, pré instalação de ar condicionado (na sala e cozinha já está instalado), caixilharia dupla com rutura térmica, aspiração central em todos os compartimentos e som ambiente. No exterior apresenta casa das máquinas, lavandaria, garagem e churrasqueira com acesso ao terraço da garagem. Possui painéis solares e espaço para jardim. Tem revestimento exterior todo em capoto, quer na área de habitação quer na garagem. Esta moradia situa -se a 20 minutos do centro de Viseu.

Single storey house, inserted in a quiet, peaceful area, benefiting from views over the countryside and nature. This house, built with modern lines, consists of two suites, one with a dressing room, a bedroom with built-in wardrobe and a complete bathroom serving the other compartments. Open space kitchen and living room with double sided fireplace, full length private windows with solar breeze. The remaining windows have electric shutters. It has underfloor heating, pre installation of air conditioning (already installed in the living room and kitchen), double frames with thermal break, central vacuum in all compartments and ambient sound. Outside features an engine room, laundry, garage and barbecue with access to the garage terrace. It has solar panels and space for garden. It has exterior covering all in capoto, either in the residential area or in the garage. This house is located 20 minutes from the center of Viseu.



### Caraterísticas:



609 m<sup>2</sup>



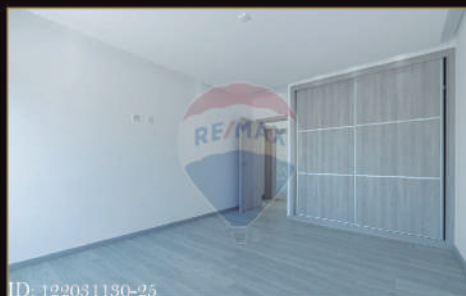
3



366 m<sup>2</sup>



3



Vende-se / Sells  
242.500€

ID: 122031130-25

símbolos / symbols

 Tamanho do lote / Lot size  
 Total m<sup>2</sup> / Total m<sup>2</sup>  
 Quartos / Bedrooms  
 Casas de Banho / Bathrooms  
 Piscina / Pool  
 Classe energética / Energy efficiency

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

## Apartamento T4 Triplex

📍 Quinta do Bosque, Viseu



**Apartamento desenvolvido em 3 em 3 pisos, distribuídos da seguinte forma:**

**Floor 1:** consisting of kitchen, pantry, living room with fireplace, terrace with approximately 160m<sup>2</sup>, with SPA, jacuzzi and barbecue;

**2nd floor:** suite with wardrobe, two bedrooms, three wardrobes and shared bathroom with simple bathtub, shower and heated towel rails;

**Floor 3:** use of an attic with lounge, office, bathroom and bedroom.

**Garage for 2 cars.**  
**Elevator to the 3 floors.**  
**Equipped with gas central heating, air conditioning and fireplace with stove, piped gas.**  
**Barbecue on the terrace, balconies in the bedrooms, living room and kitchen.**

### Caraterísticas:



320 m<sup>2</sup>



4

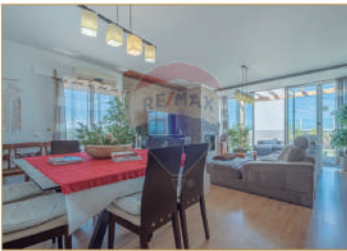


288 m<sup>2</sup>



3

Vende-se / Sells  
304.000€



ID: 122031114-51

# Coleção PREMIUM

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

## Apartamento T4

 Viseu

Excelente apartamento T4, com área bruta privativa de 159m2, com garagem e arrumos 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.

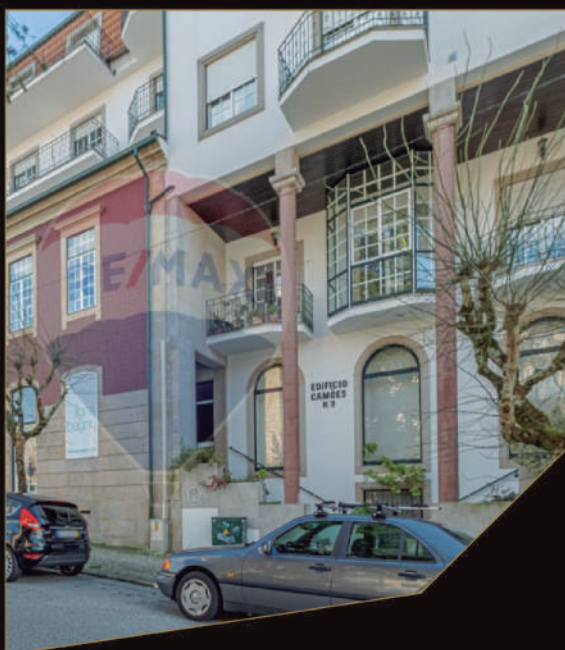
Excellent T4 apartment, with private gross area of 159m2, with garage and storage in the attic.

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 m<sup>2</sup>



4



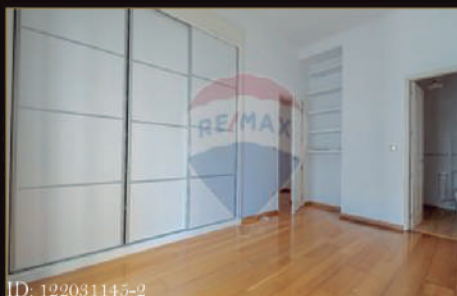
144 m<sup>2</sup>



3



D



ID: 122031145-2

Vende-se / Sells  
290.000€

símbolos  
symbols



Tamanho do lote  
Lot size



Total m<sup>2</sup>  
Total m<sup>2</sup>



Quartos  
Bedrooms



Casas de Banho  
Bathrooms



Piscina  
Pool



Classe energética  
Energy efficiency

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



## Apartamento T3 Duplex

📍 Viseu

Apartamento T3 Duplex para venda.

Apartamento duplex, localizado numa das principais artérias de acesso à cidade de Viseu.

Com amplas áreas, este imóvel tem uma excelente exposição solar, estando situado numa zona residencial de excelência. Dotado de um terraço com vistas para a cidade e envolvido de amplas zonas verdes.

Venha conhecer a sua casa de sonho...

T3 Duplex apartment for sale.

Duplex apartment, located in one of the main access roads to the city of Viseu.

With large areas, this property has an excellent sun exposure, being located in a residential area of excellence. Equipped with a terrace with views of the city and surrounded by large green areas.

Come and meet your dream home...

Vende-se / Sells  
280.000€

### Caraterísticas:



273 m<sup>2</sup>



3



243 m<sup>2</sup>



3



A



ID: 122031148-11

# Coleção PREMIUM

## Apartamento T2+3 Duplex

📍 Repeses e S. Salvador, Viseu

Excelente apartamento T2+3, inserido numa zona privilegiada, onde a luminosidade, a privacidade e o requinte são uma realidade.

O apartamento é constituído por 2 pisos, distribuídos da seguinte forma:

primeiro piso: hall de entrada; cozinha; uma ampla sala de jantar e de estar; casa de banho; quarto de visitas com varanda e uma suite com closet, ambos com vistas para a ciclovia. A cozinha e a sala têm acesso a uma espaçosa varanda, com vistas para uma paisagem verdejante junto ao rio.

segundo piso: hall; escritório; um quarto; uma suite e a uma casa de banho.

Todos os compartimentos dispõem de ar condicionado, bem como de aquecimento a gás natural. Contém Certificado Energético classe B.

Existem pontos de acesso de internet por cabo em todos os compartimentos, o que lhe permite trabalhar com bom sinal de internet, em qualquer divisão.

O apartamento inclui garagem para dois carros e um compartimento para arrumos.

Excellent T2 + 3 apartment, set in a privileged area, where light, privacy and refinement are a reality.

The apartment consists of 2 floors, distributed as follows:

first floor: entrance hall, kitchen; a large dining and living room; bathroom; guest room with balcony and a suite with dressing room, both with views of the bike path. The kitchen and living room have access to a spacious balcony, overlooking the green landscape by the river.

second floor: hall; desk; a bedroom; a suite and a bathroom.

All compartments have air conditioning, as well as natural gas heating. Contains Class B Energy Certificate.

There are cable internet access points in all compartments, which allows you to work with a good internet signal, in any room.

The apartment includes a two-car garage and a storage compartment.



## Caraterísticas:

 267 m<sup>2</sup>

 5

 240 m<sup>2</sup>

 4

**B**



Vende-se / Sells  
270.000€

ID: 122031130-24

símbolos / symbols

 Tamanho do lote / Lot size

 Total m<sup>2</sup> / Total m<sup>2</sup>

 Quartos / Bedrooms

 Casas de Banho / Bathrooms

 Piscina / Pool

 Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

## Apartamento T3

 **Viseu**



Apartamento T3 Semi-Novo, Semi-New 3 bedroom junto à praça de Goa, numa das melhores localizações da cidade. Possui nas imediações vários estabelecimentos de ensino, desde infantilário, escola primária e ciclo (Amarelinha) e liceu. Os seu filhos terão a possibilidade de ir a pé para a escola. Nas imediações encontra ainda vários outros serviços, além de ficar relativamente próximo do Rossio. Apesar de ser r/c, o apartamento possui bastante privacidade, garantida pelos vidros espelhados e com blackouts pelo interior. Além disso, possui zona ajardinada, junto às janelas. O prédio apresenta linhas bastante modernas. Encontra-se equipado com aquecimento central, videoporteiro, blackout, cortinas. Inclui ainda uma garagem fechada de áreas generosas e fácil acesso.

It has several educational establishments nearby, primary and cycle school (Amarelinha) and high school. Your children will be able to walk to school. In the vicinity you will also find several other services, in addition to being relatively close to Rossio. Despite being r/c, the apartment has plenty of privacy, guaranteed by mirrored glass and blackouts inside. In addition, it has a garden area, next to the windows. The building has very modern lines. It is equipped with central heating, video intercom, blackout, curtains. It also includes a garage with generous areas and easy access.

### Caraterísticas:



138 m<sup>2</sup>



3



Vende-se / Sells  
190.000€



117 m<sup>2</sup>



2



ID: 122031118-51

símbolos  
symbols



Tamanho do lote  
Lot size



Total m<sup>2</sup>  
Total m<sup>2</sup>



Quartos  
Bedrooms



Casas de Banho  
Bathrooms



Piscina  
Pool



Classe energética  
Energy efficiency

PREMIUM/



RE/MAX<sup>®</sup>  
Dinâmica

Visalentejo, Lic. Ami 7068

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

T. +351 232 480 800 / [dinamica@remax.pt](mailto:dinamica@remax.pt) / [www.remax.pt/dinamica](http://www.remax.pt/dinamica)

# Campanha de Recolha de Alimentos



siga-nos  

## Locais de entrega:

Grumapa - 966 108 202  
Studiobox - 968 405 494  
Grupo Peixoto - 962 161 728

Farmácia Costa - 232 414 075  
Obras Sociais Viseu - 232 414 908  
Nutriraízes - 232 431 528

# Leituras Obrigatórias



SÁ, EDUARDO  
STILWELL, ISABEL

## Os Dias do Averso

Este trabalho resulta de cinco anos ininterruptos na rádio, conversando, em quatro minutos, sobre a espuma dos dias. Na Antena 1. Desde a tarde até de madrugada. Foi feito, de uma só vez, a partir de inúmeras cumplicidades. E com alguns desencontros. Abraçando causas. Lutando, com irreverência, pela vontade de interpelar, de sacudir e de provocar. De tocar por dentro, de aconchegar e de pensar. «Os Dias do Averso» não só um programa de rádio. São uma sala de estar. Onde ninguém se sintoniza com o silêncio. É claro que um programa espontâneo nunca se guarda num livro. Corre, até, o risco de perder a alma e se transfigurar.



REDOL, ALVES

## Olhos de Água

“De livro para livro, o estilo de Redol depurou-se, a sua invenção psicológica enriqueceu-se, a sua capacidade de construção afirmou-se, para culminarem agora na obra acabada que é este romance”, diz João José Cochofel em Gazeta Musical e de Todas as Artes. “Uma nova fase literária na obra de Alves Redol parece revelar-se no seu novo romance A Barca dos Sete Lemes”, palavras de Álvaro Salema no Diário de Lisboa. A Caminho acaba de relacionar toda a obra de Alves Redol, da qual faz parte este Olhos de Água.



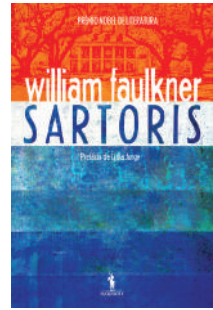
SALAZAR, TIAGO

## Endereço Desconhecido

Baseado no programa televisivo com o mesmo nome, Endereço Desconhecido apresenta-nos de uma forma original doze dos últimos países a aderirem à União Europeia. Se França, Itália ou Grécia são destinos conhecidos, o mesmo não se poderá dizer de terras como a República Checa, Bulgária, Eslovénia, Lituânia, Letónia, Estónia, Eslováquia, Polónia, Hungria, Roménia, Chipre ou Malta. Tiago Salazar, o escritor-viajante-andarilho, é o cicerone desta ronda por uma Europa ainda por desvendar. Em cada um dos doze capítulos, o autor apresenta-nos a sua visão muito pessoal de cada país visitado e que nenhum guia de viagem lhe mostra.

Publicado em 1929, pouco antes de *O som e a fúria*, o romance *Sartoris* é o primeiro situado no condado fictício de Yoknapatawpha, no Mississippi. Nele, William Faulkner (1897-1962), Prêmio Nobel de Literatura, começa a estabelecer o estilo que marcaria todos de seus livros posteriores e pelo qual seria consagrado. O volume narra a trajetória de uma família decadente, de passado escravocrata, que vive à sombra do Coronel John Sartoris, morto na Guerra de Secessão. Tia Jenny, a irmã mais nova do coronel, verdadeira guardiã do passado e também da narrativa, é a mulher que alinhava, com sua memória reiterada e reinventada, as tragédias das gerações (passadas e futuras) dos homens da família Bayard, Velho, filho do coronel, e os dois netos gêmeos, também chamados John e Bayard.

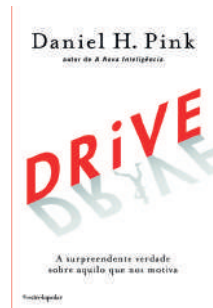
FAULKNER, WILLIAM



**Sartoris**

O autor Daniel H. Pink salienta neste livro o segredo dos bons desempenhos e a satisfação de criar algo novo, bem como de nos melhorarmos a nós e ao mundo. Com base em quatro décadas de investigação científica sobre a motivação humana, Daniel H. Pink expõe a discrepância entre o que a ciência sabe e o que as empresas aplicam, demonstrando como isso afecta todos os aspectos da nossa vida. O autor examina os três elementos da verdadeira motivação —autonomia, mestria e sentido— e sugere técnicas criativas para os pôr em acção.

H. PINK, DANIEL



**Drive**

Livro inédito de Rosa Lobato de Faria, *O Balão Azul* é o primeiro livro da colecção Biblioteca Infantil Rosa Lobato de Faria que a ASA dedicará à autora. Neste livro, o Martim e a Francisca encontram um balão muito especial, de cor azul, que os leva a conhecer uma casa não menos especial: a casa das fadas! Ai, ambos se divertem e se maravilham com aquele mundo tão diferente, até que, ao regressarem a casa, caem nas mãos do malvado Bruxo Coquinhas, que os aprisiona e os pretende comer ao jantar. Conseguirão os nossos heróis escapar a este terrível fim?

LOBATO DE FARIA, ROSA



**O Balão Azul**

# Um livro que quer dar mais cor às mulheres



O grupo “História no Feminino” é um grupo de mulheres, amigas, que têm em comum serem todas de Viseu ou ter uma ligação forte à cidade, que decidiu pôr mãos à obra e marcar o panorama nacional no que diz respeito à afirmação das mulheres. O grande objetivo do grupo é editar um livro com os rostos de 50 de algumas das mulheres mais importantes da história e distribuí-lo nas escolas para que as crianças as possam colorir.

Não há livros só sobre mulheres que falem sobre o empoderamento da mulher, de feitos históricos e que possibilitem uma interação direta de quem o manuseia com o mesmo. Não há livros para colorir históricos. Os tradicionais livros de pintar que estão ao alcance das crianças são muito básicos têm carrinhos, florzinhas, dinossauros, nada contra, mas é possível ter mais! A ideia da mentora do projeto, Vanda Rodrigues, é poder ensinar as crianças de forma divertida. Quem disse que um recurso lúdico não pode, também, ser pedagógico!?

O exercício de colorir tem características terapêuticas, pois provoca sensação de bem-estar, prazer e alívio do stress. Aliado a uma componente pedagógica pode traduzir-se num exercício de intervenção

sublimar no que toca à aquisição de conhecimentos.

O livro foi pensado para as crianças, mas a criadora da ideia, como profissional que trabalha com seniores, não descarta de todo a ideia e a possibilidade de ilustrar o livro, também, com esta faixa etária. Alguns seniores poderão nunca ter ouvido falar destas mulheres e porque não apresentar este lindo recurso pedagógico também aos mais velhos. Sendo o livro um ponto de partida para inúmeras outras interações com os grupos.

O livro “Histórias no Feminino” desenhado, literalmente, para miúdos e graúdos conta com 50 ilustrações originais, criadas exclusivamente para o mesmo, como Nina Simone, Rosa Parks, Beatriz Ângelo, Beatriz Pinheiro, Elza Soares, Marielle Franco, Frida Khalo, Chica da Silva, Irmãs Maribal, Benazir Bhuto, Rosa Mota, Anne Frank, Janis Joplin entre outras. A ideia foi escolher um grupo dissemelhante de mulheres que marcaram o seu tempo, o seu país, a sociedade e o mundo.

A obra tem, aproximadamente, 200 páginas e além das ilustrações, têm, ainda, **atividades extras para as famílias** e uma **breve nota biográfica sobre cada mulher**, para que as crianças ou os adultos, as famílias,

os avós, os professores ou os educadores consigam familiarizarem-se com a mulher que estão a colorir e perceber qual o foi o ato que com esta se destacou.

O livro foi idealizado por **Vanda Rodrigues, Educadora Social de profissão**, que lançou o repto a 17 amigas, para que embarcassem consigo nesta aventura, e juntas desenhassem as belas páginas do mesmo. Desde do primeiro momento que não houve desistência nem resistência às ideias. Todas sabiam que era um projeto apaixonante e importante para a comunidade.

As constituintes do grupo que participaram na criação do livro, não podiam ser mais heterogêneas como as mulheres que desenharam, **há designers gráficas, ilustradoras, educadoras sociais, advogadas, professoras de Artes, ceramistas, animadoras culturais, tatuadoras, mas, principalmente, vêem-se como mensageiras de sonhos.**

O livro foi criado num mês, porque a ideia era lança-lo no dia no Dia da Mulher, porém, a falta de financiamento atrasou a saída do mesmo e a consequente chegada dos livros aos seus destinatários.

Então, o grupo decidiu organizar uma exposição coletiva que nasce com a vontade de mostrar algum do trabalho desenvolvido para que ele se possa materializar o mais rápido possível no livro de colorir idealizado e que possa, por exemplo, ser dado às crianças/jovens no início das aulas no pré-escolar, ensino primário, básico, secundário e universitário.

O grupo já fez alguns contactos, como por exemplo, com a **Comissão para a Igualdade de Género, a SECI, a Plataforma dos Direitos das Mulheres** entre outras apresentando-lhes o projeto, mas, infelizmente ainda não obtiveram respostas.

É reconhecido o valor da obra, tanto artística como pedagogicamente, por isso caso não se consigam o financiamento, o grupo avançará para um **crowdfunding**, que, se resume a uma recolha de fundos através da internet.

Para que a obra fosse apartidária, o **Histórias no Feminino** procura financiamento ao nível do Estado ou de associações cívicas.

Para o grupo é óbvio que deveria ser uma organização a financiar o projeto porque vai dar-lhe um peso diferente. Ter um livro coeditado, por exemplo, pela Comissão para a Igualdade de Género ou pelo Governo de Portugal é muito diferente de ser um livro de edição de autor.

As criativas estão todas a trabalhar pro bono. **O dinheiro que angariassem da venda ou da edição do livro, irá ser doado a uma associação de apoio às vítimas de violência doméstica local.**

A mentora do projeto espera que esteja para breve o folhear do livro pelo público. É impossível esquecer que este livro está carregado de responsabilidade social, sentido cívico, Vanda Rodrigues afirma que "o nosso trabalho não acaba com a edição do livro, estamos conscientes que podemos fazer muito no que diz respeito à afirmação da mulher e estamos disponíveis para realizar ações de sensibilidade na área da igualdade de género e da criatividade".

É um livro sobre mulheres feito só por mulheres, com muito altruísmo, força de vontade e perseverança. Um projeto que cresce desenhado por mulheres, todas com diferentes personalidades, formações, convicções, que em comum têm facto de terem nascido ou terem uma ligação familiar à cidade de Viseu, de em algum momento da vida se terem cruzado e criado uma amizade, e de serem todas defensoras dos direitos das mulheres e lutando por uma sociedade igualitária.

Construíram com **amor e dedicação** o **Histórias no Feminino** a Ana Silva (design e edição do livro), Ana Verónica (Ilustração), Beatriz Rodrigues (Ilustração), Betânia Pires (Ilustração), Catarina Brinca (ilustração das participantes que fizeram o livro), Catarina Sousa (Ilustração), Carolina Santos (Ilustração), Daniela Fernandes (Ilustração), Inês Flor (Ilustração), Joana Baguez (Ilustração), Liliana Rodrigues (Ilustração), Liliana Velho (Ilustração), Liliana Bernardo (Ilustração), Maria de Lurdes Poças (Ilustração), Paula Magalhães (Ilustração), Paula Soares (Ilustração), Rosário Pinheiro (Ilustração), Vanda Rodrigues (Mentora do Projeto, Ilustração, autora dos textos e das atividades extra).

# Cenas, contos e coisas

**O que acontece quando se junta uma ilustradora, designer e poeta com um astrofísico, professor e comunicador de ciência? No mínimo, algo de estranho ou, no caso, uma nova coleção de livros infantis, chamada “Nós, os esquisitos”.**

Esta coleção editada pela “Cenas, Contos e Coisas”, editora embrionária chancela de Ana Verónica (euanaveronica.com), é o local onde cabem (quase) todas as loucuras, todas as experiências, todos os momentos onde os autores e criadores procuram estar fora de pé.

A coleção arrancou em 2020 (euanaveronica.com/contos/), publicando o primeiro de vários volumes com um denominador comum: as emoções. Irá reunir histórias que falam daqueles momentos em que todos, miúdos e graúdos, nos sentimos esquisitos. Estranhos em nós mesmos, quando o corpo muda sem aviso, ou quando nos sentimos diferentes perante o outro, sós, sem saber como estar ou como pedir ajuda. Um rapaz que se veste de “cacto”; uma menina incapaz de dizer o que sente ou um cachorro que pensa “dar corda” ao mundo.

A “Cenas, Contos e Coisas” procura ainda dar ao leitor a história por trás da história e acrescenta no final de cada volume um resumo de como foi criada a narrativa e parte do processo de criação — desenhos não publicados, peripécias da construção do conto, equívocos reais aproveitados para a construção das personagens. Disponível para quem adquirir os livros está também uma crescente lista de atividade relacionadas com o tema da coleção “Nós, os esquisitos” e com os contos. Todos os volumes têm no verso a recomendação da faixa etária a que são dirigidos os contos, sempre numa perspetiva de leitura autónoma, contudo eles são escritos por camadas — cada idade terá uma leitura e um usufruto diferente, são por isso livros para serem lidos e sobretudo relidos.

Em preparação pela dupla de criadores está o terceiro volume desta coleção, que deverá ver a luz do dia no próximo ano. Se o projeto editorial for bem-sucedido abrir-se-á a porta a outros criadores que queiram experimentar publicar os seus contos em pequena edição de autor, mantendo sempre o mesmo crescente padrão de qualidade. Serão bem-vindos todos “os esquisitos”.

**Alexandre Aibéo**  
**Fotografias © André Ferreira**

## O rapaz vestido de cacto

É a história de um cacto! Não era um cacto! Era um rapaz vestido de cacto! O rapaz sabia bem como interpretar o seu papel de cacto: sério, imóvel, intocável. Por vezes até sentia a vontade de chamar alguém... normalmente para lhe coçarem o nariz... não é que lá não chegasse com a mão, mas o fato era coberto de espinhos e já tinha o nariz todo arranhado. A vida de “cacto” não era fácil e até ele que gostava de agir como um “cacto” bem-comportado, tinha por vezes a necessidade de mudar de ares. Lentamente, como se nem a sombra desse conta, rodava sobre si mesmo para ter todo um novo horizonte para observar. E ouvia...

## A menina que sentia bolhas de sabão

A história de um problema... não exatamente de um problema, talvez uma condição, que aflige muitas pessoas e em particular uma menina de totós: não conseguir dizer aquilo que sente. Tudo devido a um maldito pedaço de sabão macaco que tinha comido quando era pequenita. Sempre que o sabão se mistura com a água no seu estômago, e ela sabe perfeitamente onde fica o estômago, faz bolhas de sabão que saem pela boca quando ela tenta dizer aquilo que sente! Estranho e triste, muito triste... Mas será que não tem solução?



## Sobre os autores

### Alexandre Aibéo (Texto)

Astrofísico de formação, professor do Politécnico de Viseu por profissão, criativo por vocação. Com vinte e cinco anos de divulgação científica é autor de "Isto não é só matemática" (Quid Novi) e "90% do caro leitor foi feito nas estrelas" (Gradiva), tem uma gaveta cheia de contos infantis que teimam em não ver a radiação emitida pelo sol e refratada pela atmosfera durante o período diurno de uma rotação terrestre.

### Ana Verónica (Ilustração)

O provável é encontrarem-na a desenhar. Com papéis coloridos, lápis e canetas sempre na sua mochila, é designer, ilustradora e poeta e diz que assim será até que a criatividade permanecer e o pulso deixar. É autora do projeto TRAMA que liga o artesanato ao "design", e trabalha na presença do desenho e ilustração no nosso dia a dia: na criação de livros, têxteis, cartazes ou oficinas com os mais novos.

# Black Widow - Uma crítica



**Scarlett Johansson interpretou o papel de Viúva Negra pela primeira vez em "Homem de Ferro 2" (2010). Mais de uma década mais tarde, interpreta o mesmo papel pela oitava vez (nona, se considerarmos uma cena escondida depois dos créditos finais de um filme anterior), no filme finalmente dedicado à sua personagem.**

Para os fãs dos filmes de super heróis da Marvel, a protagonista deste filme não carece de qualquer apresentação; no entanto, nenhum dos sete filmes anteriores em que ela participa contam a sua história, ou sequer revelam grande coisa acerca do seu passado. Em "Viúva Negra", ficamos a conhecer melhor a história de uma das personagens simultaneamente mais reconhecíveis e mais misteriosas do Universo Cinemático da Marvel.

Há já alguns anos que se fala de um filme dedicado à espia d'Os Vingadores, e alguns fãs terão especulado que se pudesse tratar

de um filme mais dedicado à espionagem que à acção, uma vez que um diálogo em "Os Vingadores" (2012) a estabelece firmemente como uma espia por oposição a um soldado. No entanto, "Viúva Negra" (2021) é claramente um filme de acção. Não quer isto dizer que se trate de uma sucessão de perseguições e cenas de luta sem grande argumento ou mensagem por detrás das mesmas; ainda que haja sequências de acção suficientes para entreter os admiradores do género, estas servem o propósito maior de contar a história da personagem e de retratar o seu desenvolvimento ao longo do filme.

No entanto, este filme não é, como seria de esperar, uma história da origem da personagem à maneira de "Homem de Ferro" (2008) ou "Capitão América" (2011). À semelhança de poucos outros filmes da Marvel, "Viúva Negra" não se passa depois do filme anterior, mas antes maioritariamente entre "Capitão América: Guerra Civil" (2016) (o terceiro dedicado à personagem epónima) e "Vingadores: Guerra do Infinito" (2018) (igualmente o terceiro filme do conjunto). Com a vantagem de um universo estabelecido por mais de uma dezena de filmes que o precedem, este filme refere-se frequentemente a personagens e factos estabelecidos em filmes anteriores, e grande parte do seu apelo reside em elucidar referências nebulosas ao passado da sua protagonista que, quando mencionadas sem explicação ou elaboração pela primeira vez noutras histórias, contribuíam para o carácter misterioso da personagem.

Scarlett Johansson interpreta o papel epónimo do filme e protagoniza-o, mas não está sozinha. Florence Pugh, na sua primeira incursão no Universo Cinemático da Marvel, tem um papel igualmente preponderante e partilha o ecrã com Johansson em grande parte do filme, e as duas atrizes têm uma enorme química entre elas nos papéis de irmãs afastadas e re-encontradas. Rachel Weisz desempenha não menos bem um papel menor de uma personagem que nunca se afirma perante o espectador como simplesmente "boa" ou "má", mas antes "complexa". Olga Kurylenko, apesar de ser acreditada juntamente com o resto do elenco principal do filme na sequência de introdução, apenas mostra a cara duas vezes, e só tem uma fala em todo o filme, contrariamente ao que seria de esperar de uma atriz da sua fama (provavelmente estabelecendo a sua personagem para aventuras ainda por vir, como, talvez, "Hawkeye", esperado ainda este ano). David Harbour ocupa-se principalmente do comic relief, num papel que se apresenta, à superfície, como estóico e dramático, mas constantemente "sabotado" com resultados cómicos. De facto, apesar de não ser tratar de uma comédia, "Viúva Negra" é, em diversos mo-

mentos, um filme que não se poupa a fazer piadas à sua própria custa, aligeirando a tensão do seu próprio drama.

Visualmente, "Viúva Negra" não tem medo de cores garridas, ao contrário dos filmes aparentemente do mesmo género de Zack Snyder, mostrando ao espectador imagens que poderiam facilmente ter sido copiadas directamente das páginas de revistas de banda desenhada. Não obstante o estilo de luta acrobático da protagonista, as cenas de combate, apesar dos cortes rápidos e frequentes, não são confusas ou difíceis de seguir. A música do filme é, na sua grande maioria, inobtrusiva, mas pouco notável, até ao último acto, onde se torna mais dramática e efusiva, com excepção da re-interpretção de "Smells Like Teen Spirit" que acompanha os créditos iniciais.

**Nos dias que correm, é um facto importante a salientar que "Viúva Negra" é um filme protagonizado por uma personagem feminina. Apesar do muitíssimo impopular "Captain Marvel" (2019) e de uma cena em particular malagrada pelos espectadores (e pelas espectadoras) em "Vingadores: Endgame" (2019) (o último da série), "Viúva Negra" pode reivindicar finalmente que é possível fazer um filme de super heróis da Marvel com uma forte protagonista feminina e fazê-lo bem, depois de "WandaVision" (2021) ter feito o mesmo num formato diferente.**

Não obstante todas as suas virtudes, "Viúva Negra" dificilmente terá lugar entre os melhores filmes da Marvel. Talvez porque a protagonista não depende de super poderes (excepto, por ventura, de durabilidade sobre-humana) ou de tecnologia inverosímil, o filme carece, em certa medida, do impacto e do espectáculo de outros filmes do mesmo género. Mesmo assim, trata-se de um bom filme que os amantes do género não se arrependerão de ver.

Pedro Polónio

# 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/homesushiasianfoodvi-  
seu

## 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/piazzadiromaviseuRistoranteltaliano

### **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/1, 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'avó**

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/viriatioviseu.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](http://www.pousadadeviseu.com)

## **Montebelo**

Urbanização Quinta do Bosque, Viseu  
232 420 000  
[www.montebelohotels.com](http://www.montebelohotels.com)

## **Palácio dos Melos**

Rua do Chão do mte, nº4, Viseu  
232 439 290  
[www.montebelohotels.com/hotelpalaciadosmelos](http://www.montebelohotels.com/hotelpalaciadosmelos)

## **Casa da Sé**

Rua Augusta Cruz 12, Viseu  
232 468 032  
[www.facebook.com/casadase](http://www.facebook.com/casadase)

## **Hotel Grão Vasco**

Rua Gaspar Barreiros, Viseu  
232 423 511  
[www.hotelgraovasco.pt](http://www.hotelgraovasco.pt)

## **Príncipe Perfeito**

Largo da Misericórdia, Viseu  
232 469 200  
[montebelohotels.com/hotelprincipeperfeito](http://montebelohotels.com/hotelprincipeperfeito)

## **Hotel Durão**

Avenida da Bélgica n 203, Viseu  
232 410 460  
[www.hoteldurao.com](http://www.hoteldurao.com)

## **Hotel José Alberto**

R. Cândido dos Reis 42, Viseu  
232 440 440  
[www.hotelvis.pt](http://www.hotelvis.pt)

## **Residencial D.Duarte**

R. Alexandre Herculano, Viseu  
232 421 980  
[www.residencialdomduarte.pt](http://www.residencialdomduarte.pt)

## **Hotel Avenida**

Av. Alberto Sampaio, Viseu  
232 423 432  
[www.hotelavenida.com.pt](http://www.hotelavenida.com.pt)

## **Viseu Garden Hotel**

Vermum Campo, Viseu  
232 430 050  
[www.viseugardenhotel.com](http://www.viseugardenhotel.com)

## **Charme & Alegria**

Rua da Vitória, Viseu  
232 400 765  
[www.charmealegria.com](http://www.charmealegria.com)

## **Pousada da Juventude**

Rua Dr. Aristides Sousa Mendes, Viseu  
232 413 001  
[facebook.com/pousadajuventudeviseu](http://facebook.com/pousadajuventudeviseu)

## **Loft Guest House Jardim das Mães Charming**

Rua Soar de Cima, Viseu  
966 144 878  
[www.bemyguest.com.pt](http://www.bemyguest.com.pt)

## **ONIX**

Recta Caçador 16, Viseu  
232 479 243  
[www.hotelonix.pt](http://www.hotelonix.pt)

## **Moinho do Vento**

Rua Emilio Paulo, nº13, Viseu  
232 424 116  
[www.hotelmoinhodevento.pt](http://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](http://www.obrassociaisviseu.pt)

# Editorial

Identificada como uma prioridade de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a demência afeta cerca de 50 milhões de pessoas em todo o mundo e tem um custo social global estimado em 818 mil milhões de dólares anuais pela própria OMS – o equivalente a 1,1% do produto interno bruto mundial. E a tendência é de um aumento galopante em curso, potenciado pelo progressivo envelhecimento da população mundial. Embora existam muitas formas diferentes de demência, a doença de Alzheimer é, de longe, a mais comum, atingindo 60% a 70% dos casos. E apesar de este ser um dos principais focos de atenção dos cientistas atualmente, uma cura ou um tratamento eficaz parecem ainda longe do horizonte.

As Obras Sociais de Viseu, no âmbito da sua resposta social Centro Apoio Alzheimer Viseu iniciaram o processo de adesão à Alzheimer's Disease International (ADI), a federação internacional das 105 associações mundiais de Alzheimer e outras demências, com ligações oficiais à Organização Mundial de Saúde (OMS). A visão da ADI é: prevenção, cuidados e inclusão hoje e cura amanhã. Em Setembro de 2021, dinamizaremos um conjunto de atividades, incorporadas na décima edição do Mês Mundial de Alzheimer, uma campanha internacional de sensibilização para a doença de Alzheimer e outras formas de demência e para combater o estigma. O tema da campanha em 2021 é **“Conhecer a demência / Conhecer a Doença de Alzheimer”**.

Nesta perspetiva, reforçamos a nossa forte aposta na Formação Certificada – Financiada e Não Financiada – consubstanciada nas áreas específicas de intervenção social e comunitária. Destaco o nosso enfoque na formação direcionada às instituições do terceiro sector: Unidade de Qualidade de Vida para Pessoas com Demência: Desenvolvimento e Implementação e Atenção Centrada na Pessoa e Eliminação de Condições Mecânicas e Farmacológicas.

No período pandémico que vivenciamos, o trabalho realizado pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social (SAAS) e pelas equipas dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social – CLDS 4G – Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo tem sido fundamental para mitigar o impacto das consequências económicas e sociais que afetam proporcionalmente mais as famílias vulneráveis. Damos início à divulgação dos Apoios Sociais e Programas disponibilizados pelo Sistema de Proteção Português, apresentando o Rendimento Social de Inserção (RSI).

Neste número, damos também destaque ao Ciclo de Debates “Associativismo Jovem” e aos Concursos Reciclar com Arte: Transformação de Resíduos em Arte e Concursos Infantis – crianças e jovens dos 6 aos 12 anos – *Estes são os meus Direitos – desenho infantil e Aldeias Sustentáveis – vídeo sobre a preservação do ambiente*.

Robustecendo o trabalho na área das crianças e jovens, marca distintiva do ADN da nossa instituição, aderiram à Campanha Primeiros Anos a Nossa Prioridade. Esta iniciativa visa promover oportunidades iguais para todas as crianças dos 0 aos 6 anos, em particular nos primeiros 1.000 dias de vida, e que as suas famílias tenham condições de lhes proporcionar um vínculo seguro e um ambiente saudável, estimulante e protetor. Realizámos, contando com o contributo de vários especialistas, o **1.º FÓRUM PRIMEIROS ANOS: A IMPORTÂNCIA DOS PRIMEIROS 1000 DIAS**.

Lanço-lhe o convite, caro leitor, para acompanhar, participar, apoiar e divulgar as atividades que desenvolvemos com o objetivo de contribuirmos para a construção de uma comunidade mais inclusiva e para todas as idades.

**José Carreira**  
Presidente das Obras  
Sociais Viseu  
Diretor da revista Envelhecer



# Oficina Obras Sociais



**“Uma folha, um mundo” fez parte das oficinas no âmbito dos Jardins Efémeros. Esta foi uma versão diferente dos anos anteriores. Os mais novos receberam-nos diretamente nos espaços de ATL e pré-escolar e foi com o tema “A Palavra e as Linguagens” que experienciámos estes momentos de criação.**

Esta foi uma atividade para navegar pelas cores e também pela folha em branco. Foi com as crianças do pré-escolar das Obras Sociais de Viseu que iniciei a semana de Jardins Efémeros nas escolas do concelho de Viseu.

Assim que pensámos em criar fizemos um desenho numa folha colorida, pegámos em pincéis e tintas vibrantes, riscámos, aprendemos a desenhar coisas novas. Este foi o primeiro obstáculo, o que desenhar? Mas a mente de uma criança é fértil e desprovida de pré-conceitos, por isso, e

todos juntos gastámos vários momentos a pensar: como se desenha um cão? E uma banana? E se eu desenharmos um sol com óculos de sol? Qual o teu animal preferido? A maior dificuldade é quando alguma criança me diz “Mas eu não sei desenhar...”, a minha resposta imediata é “Nem eu... Mas vamos tentar os dois”.

O momento que a criança experiencia depois disto é extraordinário se pensarmos como estamos a partilhar um medo e o estamos a superar. Desenhámos juntos, transformámos folhas em branco em bonitas capas de cadernos coloridas e cheias de história!

O próximo desafio foram as escolhas. As escolhas nas texturas, cores, tamanhos das folhas... todo um mundo de cores que me acompanharam e as crianças puderam transformar em folhas dos seus cadernos. Porque é que tenho sempre de desenhar em folhas brancas e de tamanhos iguais?

Vamos aproveitar pedaços que iriam para a reciclagem ou para o lixo, e usar qualquer textura e espaço para fazer desenhos e pintar. Aqui sem dúvida um agradecimento especial à Tipografia Viseense e à Académicopy que nos deram a possibilidade de ter ainda mais cores e tamanhos de papel! Ainda juntámos mais umas folhas especiais, já com desenhos e que fazem parte da série de pequenos livros de colorir "O que há", onde a exploro apenas com linhas os pormenores do que há num circo, no quintal, no mar, floresta, e até na casa do Pai Natal ou na Páscoa, e miúdos e graúdos têm a possibilidade de pintar tudo isto.

Foi com este conjunto de escolhas e desafios que construímos um caderno. A capa

foi a folha que corresponde ao primeiro desafio, e o interior do caderno, o conjunto de folhas que escolheram e os desenhos de colorir. Juntámos tudo com um simples agrafo, e nos dias seguintes, este foi um caderno de registo para criar e desenhar tudo o que a nossa mente livre quiser.

**Criámos um caderno com muitos mundos lá dentro!**

**Mais em:** <https://euanaveronica.com/oficinas/>  
**Fotografias**  
**© André Ferreira e Ana Verónica**





# Primeiros anos: a importância dos primeiros 1000 dias



As Obras Sociais Viseu realizaram no dia 16 de julho, das 9H15 às 13H00 o 1.º Fórum Primeiros Anos: A Importância dos Primeiros 100 Dias. A iniciativa foi realizada online, através da plataforma ZOOM.

A iniciativa contou com a participação de vários especialistas:

**Nuno Cachada – Fisiologista Clínico – Laboratório S-Med (Reino Unido) – Sono / Regulação do sono.**

**Raquel Corval – Prochild Laboratório Colaborativo – Desenvolvimento e Educação em Creche.**

**Diana Silva – Associação Hípica e Psicomotora de Viseu – Desenvolvimento dos 0-3 anos.**

**Adriana Dias – Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) – Crescer em Família.**

A moderação foi de Eunice Cardoso (Obras Sociais Viseu - Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social – SAAS) e Elisete Bastos (Obras Sociais Viseu - Creche, Pré-escolar e CATL).

As Obras Sociais de Viseu aderiram à Campanha Primeiros Anos a Nossa Prioridade<sup>1</sup>.

Esta iniciativa visa promover oportunidades iguais para todas as crianças dos 0 aos 6 anos, em particular nos primeiros 1.000 dias de vida, e que as suas famílias tenham condições de lhes proporcionar um vínculo seguro e um ambiente saudável, estimulante e protetor.

José Carreira, Presidente das Obras Sociais, considera que *“O fórum Primeiros Anos é muito relevante para gerar mais conhecimentos e disponibilizar ferramentas de apoio às famílias.”* Recorda que *“O trabalho que a instituição faz, há várias décadas, com as crianças e famílias, nas respostas sociais Creche, Pré-escolar e CATL, é prioritário, está no ADN da instituição. Queremos debater estes temas numa perspetiva teórica e prática e divulgar as boas práticas nacionais e internacionais. Também o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social e os Contratos Locais de Desenvolvimento Social são fundamentais no apoio às famílias numa perspetiva multidimensional, destacando-se os grupos mais vulneráveis, as crianças e os idosos.”*

## OBRAS SOCIAIS VISEU

As Obras Sociais de Viseu trabalham, diariamente, para contribuir para a longevidade feliz das pessoas, ao longo do seu percurso de vida, proovendo, na comunidade onde nos inserirmos, a saúde, a segurança, a participação e a aprendizagem, potenciando a autonomia, a não discriminação, e a inclusão.

<sup>1</sup> <https://primeirosanos.com/>

# Respostas Sociais Crianças



obras  
sociais  
Viséu

Apoio à Família

obras  
sociais  
Viséu

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**

**CENTRO  
ATIVIDADES  
TEMPOS LIVRES**  
(6 anos - 12 anos)

☎ 232 414 908 ✉ secretaria@obrassociaisviseu.pt

**Centro de Atividade Tempos Livres (6 a 12 anos)**

obras  
sociais  
Viséu

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**

**CRECHE**  
(4 meses - 3 anos)

☎ 232 414 908 ✉ secretaria@obrassociaisviseu.pt

**Creche**

obras  
sociais  
Viséu

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**

**ENSINO  
PRÉ-ESCOLAR**  
(3 anos - 6 anos)

☎ 232 414 908 ✉ secretaria@obrassociaisviseu.pt

**Ensino Pré-Escolar  
(3 a 6 anos)**

obras  
sociais  
Viséu

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**

**CENTRO  
ATIVIDADES  
TEMPOS LIVRES**  
(6 anos - 12 anos)

☎ 232 414 908 ✉ secretaria@obrassociaisviseu.pt

**Centro de Atividades Tempos Livres (6 a 12 anos)**

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

☎ 232 414 908

✉ secretaria@obrassociaisviseu.pt

# Da epidemia silenciosa à urgência do Plano Nacional

"Não sabemos a causa da doença de Alzheimer e nunca a saberemos, porque não há uma causa, há muitas" afirma Alberto Rábano, Diretor do Banco de Tecidos da Fundación CIEN<sup>1</sup> em Espanha, dedicado à investigação em doenças neurológicas.

Mais de um século após a descoberta de *Alois Alzheimer*, não se conhecem as causas nem o tratamento da epidemia silenciosa. Todos os fármacos experimentais têm fracassado sucessivamente. As autoridades americanas decidiram, no dia 07 de junho de 2021, autorizar o mais recente, o *aducanumab*, fabricado pela farmacêutica *Bio-gen* com um preço de mais de 40.000,00€ anuais por paciente. É o primeiro tratamento que ataca as supostas causas da doença de Alzheimer, o medicamento limpa a beta amiloide. Contudo, não está, ainda, demonstrado que este implique um benefício clínico para os pacientes. Na verdade, não se sabe se será eficaz. A Agência Europeia de Medicamentos já está a estudar os resultados do *aducanumab* para avaliar a sua possível autorização na UE. Talvez estejam a ser dados os primeiros passos para a obtenção do tão desejado tratamento. Tenhamos esperança na ciência!

Todos conhecemos alguém ou temos um amigo que enfrenta os desafios colocados pela demência à pessoa que adoce, aos cuidadores, às famílias aos amigos, à comunidade. Na minha aldeia, pequena, despovoada e envelhecida, há pelos menos 4 senhoras com demência. Numa visita recente à Médica de Família, ao comentarmos as questões associadas ao despovoamento e ao envelhecimento, somamos-lhe a demência e os desafios que comporta para as, na maioria, mulheres; idosas; pobres; isoladas; sós...

A Organização Mundial de Saúde (OMS)

estima que o número de pessoas com demência triplicará e superará os 150 milhões em 2050. Evitando os fatores de risco poder-se-ão prevenir cerca de 40 milhões de casos, sem necessidade de um fármaco que não sabemos se surgirá, quando e a que preço. Não descurando a investigação, a prioridade deve centra-se na prevenção.

A *Alzheimer Disease International*, no seu último relatório *From Plan to Impact*, informa que mais de 25% das pessoas que faleceram com Covid 19 tinham Alzheimer ou outro tipo de demência. Na análise efetuada às ações desenvolvidas pelos diversos países para estabelecer planos nacionais, constatou-se que **só 32 dos 194 Governos que aderiram ao compromisso da OMS em 2017 para criar 194 planos nacionais de demência antes de 2025 honraram a sua palavra**. A espuma dos tempos...

Vivemos uma pandemia mediática – Covid 19 – **não olvidemos a pandemia silenciosa, invisível e crescente** que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, uma das principais causas de morte.

Portugal não tem um plano nacional para a demência. Há uma estratégia, no âmbito da saúde, que poucas ou nenhuma novidades tem proporcionado a quem se vê a braços com desafios colossais sem data nem hora marcadas e sem vislumbrar as soluções e os apoios que se impõem.

Continuo a defender que Portugal deve somar-se ao grupo dos países que assinou o acordo de ter um plano nacional até 2025, um plano que contribua para a prevenção, o diagnóstico precoce, o percurso de cuidados, a investigação e tratamento e a construção de uma comunidade amiga das pessoas com demência.

José Carreira

<sup>1</sup> <https://bt.fundacioncién.es/>

# Unidade de Qualidade de Vida para Pessoas com Demência

Um projeto para as respostas sociais existentes



A cada dia que passa aumenta em Portugal (e por todo o mundo) o número de pessoas que sofrem de algum tipo de demência. Neste momento estima-se que haja cerca 200 000 pessoas, um número que poderá estar subvalorizado dado todo o estigma, confusão em relação ao envelhecimento normal e desconhecimento dos sintomas que leva a que muitas pessoas não cheguem a ser sequer diagnosticadas.

Neste contexto, são cada vez mais as famílias que necessitam de recorrer a respostas de apoio que as auxiliem a fazer face aos desafios e dificuldades que estas patologias lançam sobre todo o agregado.

Todavia, a grande maioria das respostas sociais existentes não se encontra preparada para dar uma resposta especializada e diferenciada, adaptada aos desígnios e às

necessidades das Pessoas com Demência e das suas famílias, seja porque os colaboradores não têm uma formação adequada, seja porque as instalações não se encontram organizadas de modo a facilitar a qualidade de vida destas pessoas, ou porque os sistemas de trabalho não contemplam as abordagens de prestação de cuidados mais apropriados nestes casos.

Pensando nesta realidade e no facto de as instituições do terceiro setor, habitualmente, não poderem dispor de demasiados recursos para se especializarem, as Obras Sociais Viseu/Centro de Apoio Alzheimer Viseu, através de um projeto de Capacitação do Portugal Inovação Social concretizou nos últimos meses o protótipo para a criação de uma Unidade de Qualidade de Vida (UQV) para Pessoas com Demência em fase inicial a moderada, passível de ser implementada em respostas já existentes, nomeadamente em ambientes de Centro de Dia (podendo também ser adaptado para ERPI - Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas).

A UQV, tal como o nome indica, pretende ser uma valência **promotora da qualidade de vida e do bem-estar das pessoas com declínio cognitivo ligeiro ou com demência em fase inicial a moderada**, tendo como objetivos principais:

- **Proporcionar uma atenção integral à pessoa com demência**, assente nos princípios e nas boas práticas da Abordagem de Atenção Centrada na Pessoa;
- **Ser um espaço de promoção da autonomia e da independência da pessoa**, de modo a retardar a perda progressiva de capacidades cognitivas e funcionais inerentes a estes quadros;
- **Um enfoque particular na ocupação diária e na participação da pessoa com demência nas atividades comuns** a todas as pessoas adultas, e que lhe sejam significativas ou importantes;
- **Promover o bem-estar emocional da pessoa**, apoiando e respeitando as suas decisões, preferências, personalidade e identidade, fomentando uma vivência positiva de si mesmo e da sua doença;
- **Potenciar a interação e a inclusão social**, prevenindo assim os quadros de isolamento e de solidão que tão comumente levam à evolução mais rápida destas patologias;

- **Proporcionar aos cuidadores/familiares, o seu momento diário de descanso/respiro**, mas também de apoio para que a PcD possa permanecer no seu domicílio por mais tempo (quando implementada em Centros de Dia).

A base metodológica subjacente às práticas a implementar na UQV é a abordagem da Atenção Centrada na Pessoa com Demência (ACP), que preconiza a **necessidade de organizar e desenvolver duas grandes dimensões**:

- A **Atenção Personalizada**: o que implica conhecer a pessoa enquanto ser singular, único e valioso, a sua biografia e modo de vida, a sua personalidade e a perspetiva; promover a autonomia pessoal; prestar um acompanhamento individualizado e estabelecer um relacionamento social profícuo com a pessoa;

- O **Meio Envolvente** onde acontece a relação de apoio/prestação de cuidados: não só o espaço físico mas também as atividades quotidianas significativas, ou outras variáveis inerentes à organização. O ambiente deve ser organizado de modo a tornar-se um facilitador das práticas assentes em ACP.

A adoção desta perspetiva no acompanhamento e no apoio leva a que cada colaborador e a organização como um todo seja sensível ao facto de cada beneficiário ser uma Pessoa, com características únicas, com direitos e uma dignidade a manter, com o seu próprio grau de independência e autonomia, com as suas limitações, mas sobretudo com diversas habilidades que devem ser potenciadas. Assim, todo o enfoque do cuidar se centra na promoção de competências, satisfação das necessidades psicossociais e na promoção do bem-estar dos clientes. É, então, favorecida a sua participação e integração num ambiente que se otimiza para ser acolhedor e para se adaptar às necessidades e potencialidades das pessoas com demência.

Além de todos os benefícios que este projeto representa quer para as pessoas com

demência, quer para as suas famílias, pretende-se com a implementação das UQVs uma capacitação das organizações que evidenciará benefícios como:

- **Demonstrar liderança dentro do setor** por abordar de forma proactiva os desafios que as demências representam na sociedade;
- **Melhorar a sua reputação na comunidade** ao ser referenciado por parceiros ligados ao apoio na demência;
- **Garantir que os beneficiários têm todo o acompanhamento e apoio** para que sejam satisfeitas as suas reais necessidades sem comprometer a sua dignidade, direitos e autodeterminação, criando assim uma organização na qual todos se sentam confortáveis e parte integrante;
- **Melhorar o seu funcionamento**, permitindo uma redução significativa no controlo comportamental das pessoas com demência, por redução de manifestações como agitação, inquietação e desorientação, e sem recurso a contenções;
- **Reduzir a pressão e o stresse nas famílias**, como também nos colaboradores e nos outros residentes, criando um ambiente acolhedor, familiar e de proximidade afetiva entre todos;
- **Reduzir custos:** a implementação de unidades de qualidade de vida, não requer obrigatoriamente novas infraestruturas mas sim uma mudança na cultura organizacional, desenvolvida a partir dos meios tanto humanos como técnicos que a instituição já dispõe, utilizando-os e trabalhando-os de outra forma.

No sentido de divulgar este projeto e iniciar o trilhar de um caminho diferenciador no que concerne ao cuidado das pessoas com demência, em que o CAAV se quer assumir como um parceiro estratégico e um consultor das respostas sociais que acompanham as pessoas com demência, desenvolveu, em parceria com o departamento de Formação das Obras Sociais, duas Ações de Formação específicas sobre esta temática, "Unidade de Qualidade de Vida para Pessoas com Demência: Desenvolvimento e Implementação", e "Atenção Centrada na Pessoa e Eliminação de Contensões Mecânicas e Farmacológicas", os quais tiveram no total 60 participantes, todos colaboradores, técnicos ou dirigentes de respostas sociais para pessoas idosas.

Dado o feedback recolhido junto dos participantes, as ações desenvolvidas foram muito valorizadas e ao encontro das necessidades formativas deste público-alvo. Pensamos ter assim uma ferramenta de trabalho realmente inovadora e esperamos poder vir, a breve trecho, a trabalhar com as organizações no sentido da sua implementação no terreno.

"O bem-estar da pessoa com demência dependerá, em grande medida, das pessoas que o rodeiam e da qualidade dos vínculos que lhe ofereçam" (Kitwood, 1997).



Para mais informações:

232 394 421

[Centroapoioalzheimer@viseuemail.com](mailto:Centroapoioalzheimer@viseuemail.com)

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

# Rendimento Social de Inserção



O sistema de proteção Português incorpora múltiplas medidas e respostas que visam garantir direitos básicos aos cidadãos, promover o bem-estar e reforçar a coesão social.

- Rendimento Social de Inserção
- Subsídio de Desemprego
- Subsídio Social de Desemprego
- Pensão de Velhice
- Pensão Social de Velhice
- Complemento Solidário para Idosos
- Complemento por Dependência
- Prestação Social para a Inclusão
- Sistema Atribuição Produtos Apoio
- Pensão de Invalidez
- Estatuto Cuidador Informal
- Processo Maior Acompanhado

## Rendimento Social Inserção

É um apoio de âmbito pecuniário destinado a proteger as pessoas que se encontrem em situação de pobreza extrema

agregando um contrato de inserção que integra um conjunto de ações estabelecido de acordo com as características e condições do agregado familiar do requerente da prestação, visando uma progressiva inserção social, laboral e comunitária dos seus membros.

Os valores auferidos são condicionados à constituição do agregado familiar, sendo que o valor máximo de um indivíduo isolado não ultrapassará os 189,66€.

Se o agregado familiar for constituído por mais de um elemento a soma dos rendimentos mensais de todos os elementos do agregado familiar não pode ser igual ou superior ao valor máximo de RSI, calculado em função da composição do agregado familiar.

Pelo titular	189,66€ (100%) do valor do RSI
Por cada indivíduo maior	132,76€ (70%) do valor do RSI
Por cada indivíduo menor	94,83€ (50%) do valor do RSI

As condições de acesso ao Rendimento Social de Inserção são objetivas:

#### 1. Ter residência legal em Portugal:

- Cidadãos pertencentes à União Europeia, Espaço Económico Europeu e Estados terceiros que tenham acordo de livre circulação de pessoas na União Europeia - têm de ter residência legal em Portugal;
- Cidadãos dos restantes Países - têm de ter residência legal em Portugal há pelo menos um ano;
- Cidadãos com estatuto de refugiado - têm de ter residência legal.

#### 2. Estar em situação de pobreza extrema;

**3. Assumir o compromisso, formal e expresso de celebrar o contrato de inserção**, designadamente através da disponibilidade para o trabalho, para a formação ou para outras formas de inserção que se revelem adequadas;

#### 4. Ter 18 anos ou mais;

**5. Se tiver menos de 18 anos, e desde que tenha rendimentos próprios superiores a 70% do valor do RSI (132,76€)**, também poderá ter direito ao RSI, desde que:

- esteja grávida;
- for casado ou viver em união de facto há mais de 2 anos;
- tiver menores ou deficientes a cargo que dependam exclusivamente do agregado familiar, (isto é, que não tenham rendimentos próprios iguais ou inferiores a 70% do valor do RSI (132,76€));

**6. Estar inscrito no Centro de Emprego da área onde mora**, se estiver desempregado e tenha condições para trabalhar; Na eventualidade de não ter condições para trabalhar deverá apresentar um certificado incapacidade temporário (vulgo baixa médica – não remunerada).

**7. Autorizar a Segurança Social a aceder a todas as informações relevantes para a avaliação da situação sócio económica;**

**8. Nas situações em que ficou desempregado por iniciativa própria** (sem justa causa), só poderá pedir a prestação de RSI um ano após a data em que ficou desempregado;

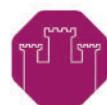
**9. Não se encontrar em prisão preventiva ou a cumprir pena de prisão em estabelecimento prisional.** No entanto, nos 45 dias anteriores à data previsível de libertação, já pode pedir o RSI;

**10. Não se encontrar institucionalizado em equipamentos financiados pelo Estado**, salvo se se encontrar transitoriamente acolhido em respostas sociais de natureza temporária com plano pessoal de inserção definido ou em situações de internamento em comunidades terapêuticas ou em unidades de internamento da rede nacional de cuidados continuados integrados. No entanto, nos 45 dias anteriores à data previsível da saída ou alta, já pode pedir o RSI;

#### SERVIÇO DE ATENDIMENTO E ACOMPANHAMENTO SOCIAL (SAAS):

Em 2020 foi dada continuidade à resposta social SAAS que se seguiu ao projeto Rede Local de Intervenção Social (RLIS), com uma duração de 36 meses.

Tendo por base um acordo com a Segurança Social, esta resposta social assenta numa lógica de intervenção articulada e integrada de diversos organismos e entidades e visa assegurar o atendimento e o acompanhamento de pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade e exclusão social, ou em situação de emergência social.



Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social

obras  
sociais  
Viseu

# Envelhecimento da população ativa

*“O carácter corroído é aquele que se vê incapaz de oferecer uma narrativa coerente de vida pessoal e de lhe dar uma sólida linha de rumo. A flexibilidade vista a partir de baixo, é a fragmentação do tempo, é viver em risco e ambiguidade, é perder a noção de estabilidade, é a vida feita de sucessivos agoras e de recomenços contínuos. A flexibilidade é o subtil fim da carreira profissional e o desprezo pela experiência acumulada.”*

*Richard Sennett em A Corrosão do Carácter*

Nas últimas duas décadas assistimos ao envelhecimento da população ativa, o qual redundará daqui em diante, e como resultado da pressão demográfica, a uma constrição sobre os sistemas de pensões, respondendo os estados com o aumento da idade para acesso à reforma, que se consubstancia na permanência de ativos mais velhos no mercado laboral. Contudo, e mantendo-se estes ativos integrados mais tempo, a realidade demonstra-nos que os que se encontram em situação de desemprego não são contratados.

Se no passado, as pessoas mais velhas eram consideradas os repositórios da tradição e do conhecimento acumulado, alterações de fundo ao nível social e laboral, especificamente com a eclosão de novas formas de tecnologia e de indústria, determinaram que ativos mais velhos fossem considerados menos adaptáveis ao novo contexto e passaram a ser alvo de exclusão face a determinadas políticas de emprego. Ademais, e a somar à premissa anterior, a falta de investimento na formação e no desenvolvimento das competências pessoais e profissionais, muitas vezes é justificada pelo facto da mesma não trazer benefícios significativos, em termos de carreira, que compensem os seus custos. Se a este factor, acrescentarmos um contexto sanitário complexo e desconhecido como o que atualmente vivenciamos consubstanciado em pressão sobre o SNS, mas também na contração da atividade económica que se verifica nos processos de layoff, cessação de atividade laboral de trabalhadores in-

dependentes e despedimentos, a tempestade perfeita ao nível socio laboral encontra-se em formação. Presumivelmente, são poucas as famílias que de algum modo ainda não foram afetadas por esta conjuntura singular, de resultados finais imprevisíveis, mas que expectavelmente remodelarão a estrutura da sociedade, precarizando ainda mais a dimensão laboral e fomentando o estigma contra pessoas em idade ativa em função da sua idade.

Neste âmbito, verifica-se que o “ageism” – idadismo, está a aumentar o seu espectro, já não se limitando apenas a elementos inativos da sociedade, os quais são discriminados, por serem considerados improdutivos e um encargo para o estado. As garras do idadismo estão em extensão e, aparentemente, sem resistência para a faixa etária dos +50, sendo extremamente preocupante a validação/aceitação que a própria sociedade lhe atribui “- não vou contratar uma pessoa com 50 anos”. O próprio estado legitima esta conduta, implementando políticas de proteção de emprego para ativos com mais de 50 anos de cariz disperso e inócuo, unicamente maquilhando um problema que tende agravar-se, e que carece de uma intervenção estrutural e integrada com a sociedade civil. Verifica-se, portanto, que uma fração substancial da pirâmide etária Portuguesa, que é constituída por Pessoas concretas, se encontra ameaçada de segregação face aos demais em função da idade.

# Formação Direcionada às instituições sociais



## Oferta Formativa Direcionada a Instituições do Sector Social

O Departamento de Formação e projetos pretende assegurar uma formação sólida muito direcionada para o contexto específico das Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS).

## Intervenção Formativa com a duração de 40 horas

Esta intervenção visa a realização de ações de formação, na modalidade a definir e a acordar com a instituição, visando capacitar os colaboradores para um melhor desempenho das suas funções.

Paralelamente, a intervenção cumprirá com as obrigações legais que lhe estão impostas em termos de formação aos seus

colaboradores.

Modalidades de formação possíveis:

- **Formação presencial**
- **Ensino a Distância online (E-learning)**  
– Sessões síncronas e assíncronas

Temáticas:

Tendo em conta o enquadramento das Obras Sociais e o seu sector de atuação, preferencialmente as temáticas a desenvolver terão maior enfoque nas questões do envelhecimento, da demência, da preparação de cuidadores formais para lidar com estas problemáticas.

Contudo, e caso o cliente o deseje podem ser realizadas ações de formação dentro das demais áreas de formação certificadas.

## **Intervenção Global e Estruturante na instituição designada “Formação – Ação”**

(Intervenção a desenvolver através da articulação entre o Departamento de Formação e o Centro de Apoio Alzheimer Víseu)

### Temática/Abordagem: Atenção Centrada na Pessoa (ACP)

A formação-ação é uma intervenção com aprendizagem no contexto da organização e que mobiliza e internaliza competências com vista à persecução de resultados suportados por uma determinada estratégia de mudança organizacional. Os tempos de formação e de ação surgem sobrepostos e a aprendizagem vai sendo construída através do desenvolvimento das interações orientadas para os saberes fazer técnicos e relacionais, destacando-se uma lógica de aprendizagem de conteúdos articulados com o saber prático e com o saber estar. Trata-se de uma metodologia que implica a mobilização em alternância das vertentes de formação (em sala) e de consultoria (on the job) e, como tal, permite atuar a dois níveis:

**Ao nível dos formandos:** procura desenvolver competências na temática global da Atenção Centrada na Pessoa, dando resposta às necessidades existentes na instituição e indo ao encontro da promoção da qualidade de vida dos beneficiários.

**Ao nível da organização:** procura aumentar a qualidade dos serviços prestados e a melhoria do clima organizacional pela valorização sentida pelos próprios colaboradores, visando uma satisfação integral do utente e dos seus familiares.

### Objetivos da Abordagem ACP

- **Aumentar o bem-estar e a qualidade de vida dos clientes**, através da atribuição/devolução do lugar central no seu próprio cuidado, sendo este o eixo orientador do planeamento dos serviços e a sua própria finalidade;
- **Consagrar e reconhecer dignidade e direitos a todos os indivíduos**, independentemente da sua condição física, mental ou social;
- **Dar continuidade ao projeto de vida da pessoa**, incentivando-a a continuar a ter um papel ativo na sua própria vida, mesmo quando esta necessita de acompanhamento, apoio ou ajuda para a realização das atividades de vida diárias;
- **Implementar práticas de cuidar potenciadoras da autonomia pessoal**, autodeterminação e independência/funcionalidade do beneficiário, que vão ao encontro da satisfação das necessidades psicossociais da pessoa e que minimizem as suas fragilidades, limitações e dependências;
- **Colocar todos os atores (clientes, familiares, profissionais) a um mesmo nível** no que toca ao planeamento e à tomada de decisão sobre o plano de apoio e de intervenção a desenvolver com o beneficiário;
- **Organizar os serviços de acordo com as preferências**, as necessidades e as potencialidades dos beneficiários;
- **Proporcionar uma atenção personalizada nos cuidados**, o que implica reconhecer a pessoa enquanto ser singular, único e valioso, detentora da sua própria biografia, personalidade e modo de vida;
- **Desenvolver um apoio individualizado** e assente num relacionamento interpessoal rico e construtivo em que cada um se pode continuar a desenvolver enquanto Pessoa;
- **Evitar a utilização de contenções físicas ou farmacológicas**;
- **Adaptar o meio envolvente** (espaço físico, atividades quotidianas significativas, etc.) recorrendo a pequenos ajustes que não envolvem avultados recursos financeiros, de modo a que este funcione como um facilitador à metodologia ACP;
- **Promover um ambiente organizacional** promotor do desenvolvimento de todos os atores, e de um clima laboral tranquilo, motivador e cooperante.

onde o trabalho em equipa, a auto-consciência, a aceitação do outro e uma comunicação eficaz e assertiva são pontos-chave

### Fases da intervenção e possibilidades de atuação

- 1. Realização de Workshop Online**, tendo como destinatários todos os responsáveis de serviços da instituição, visando a apresentação da abordagem ACP;
- 2. Realização de Diagnóstico organizacional**;
- 3. Elaboração de plano de ação e intervenção organizacional que contempla:**
  - Ações de consultoria, apoio individualizado ou a pequenos grupos, visando ultrapassar ou melhorar lacunas existentes e preparar o terreno para a implementação da abordagem ACP;
  - Formação de capacitação para colaboradores visando a aplicação da metodologia da Atenção Centrada na Pessoa;
  - Prestação de serviços como a reorganização dos espaços, consultoria para reorganização de serviços/metodologias de prestação de cuidados;
  - Ações de sensibilização para as famílias relacionadas com a abordagem ACP, para que possam potenciar os seus pressupostos quando estão com o beneficiário e ter um envolvimento mais construtivo e cooperante com a organização.

Nota: Estando a metodologia da Atenção Centrada na Pessoa devidamente interiorizada nas práticas da organização, a instituição pode passar, caso o deseje, para a fase seguinte que será a implementação de uma Unidade de Qualidade de Vida pensada especificamente para a Intervenção com Pessoas com Demência.

## TESTEMUNHO

*Os cursos de formação na área da Atenção Centrada na Pessoa e Demência promovidos em Maio/Junho, pelas Obras Sociais de Viseu, vieram de encontro ao previsto no Plano de Formação da nossa Instituição, pelo que várias colaboradoras os frequentaram. O material fornecido e o acompanhamento por parte dos Formadores foi Muito Bom, com muita qualidade, sendo notórios os resultados no tipo de serviço e resposta que damos agora no Centro Paroquial de Touro.*

*Verifica-se um maior respeito por cada pessoa e pela sua vontade na prestação de cuidados e é já observável uma ligeira melhoria na autonomia de algum idoso dependente. Nas Reuniões de Serviço passámos a ter uma maior preocupação em abordar o que cada um sente e precisa, ajustando os cuidados às necessidades individuais. Tem sido um desafio que exige maior atenção de cada colaborador, mas é motivador para a equipa estar mais envolvida no Planeamento dos Cuidados, verificar que, com alguma criatividade, não aumentou o volume de tarefas e que em geral todos os intervenientes estão mais felizes.*

*Ana Faure – Diretora Técnica no Centro Paroquial de Touro e formanda nos cursos Unidade de Qualidade de Vida para pessoas com demência: Desenvolvimento e implementação e Atenção Centrada na Pessoa e Eliminação de contensões Mecânicas e Farmacológicas*

# Projeto Financiado Formação Modular Certificada



Cofinanciado por:



No âmbito do projeto da Tipologia 1.08 Formação modular para empregados e desempregados aprovado pelo POISE - Programa Operacional Inclusão Social e Emprego, as Obras Sociais do Pessoal da Câmara Municipal e Serviços Municipalizados de Viseu, iniciarão novos percursos formativos em setembro.

Os nossos Percursos Formativos são constituídos, normalmente, por 3 Unidades de Formação de Curta Duração do Catálogo Nacional de Qualificações, que integram os referenciais do "Cuidador de Crianças e Jovens", "Técnico de Ação Educativa" e "Técnico de Apoio Psicossocial". Tem como duração média 75 a 100 horas.

A formação decorrerá online, em horário pós-laboral, duas ou três vezes por semana. As sessões de formação são síncronas e decorrem através do Zoom, usando a plataforma Moodle para ges-

tão dos recursos pedagógicos e realização de tarefas.

Conheça em breve todos os pormenores no nosso site.

## TESTEMUNHOS DOS FORMANDOS E FORMADORA DAS AÇÕES JÁ REALIZADAS

"Em mais um ano de pandemia dei por mim a querer investir mais na minha formação, encontrei através de uma rede social a divulgação do curso cuidador de jovens e crianças. Fiz a minha inscrição e comecei a minha jornada, foi desde o primeiro momento criada uma grande empatia entre formandas e formadoras, foram serões muitos bem passados com uma grande bagagem educacional adquirida. Agora já terminada surgem as saudades, mas sempre com vontade de aprender mais espero poder continuar a adquirir conhecimentos através das obras sociais de Viseu.

Quero agradecer a todos por esta oportunidade."

**Mara Ferreira – Formanda do Percurso Formativo 1 – Área 761 (Cuidador de Crianças e Jovens)**

-----

"Olá a todos, Meu nome é Nancy Cardoso, e frequentei este ano 2021, o curso de Cuidadores de crianças e jovens, curso de formação orientado pela instituição "Obras Sociais de Viseu", e cujas formadoras foram a Dr.<sup>a</sup> Marlene Fonseca e a Dr.<sup>a</sup> Carolina Sobral e da orientadora Dr.<sup>a</sup> Helena Ferreira. Inicialmente não sendo esta a minha área de trabalho foi um pouco assustador, mas com ajuda das formadoras e da orientadora não desisti, pois cada vez mais o meu interesse em concretizar e chegar ao final do curso era sem dúvida uma certeza. Tive sorte também em ter um grupo de colegas muito bom, cada qual com sua postura e interesse.

Este curso veio sem dúvida ao encontro do esperado aprender algo novo, algo diferente, podendo aplicar os conhecimentos obtidos num futuro próximo. As formadoras e orientadora do curso, estiveram sempre prontas a tirar dúvidas e aconselhar, bem como, as colegas dispostas em ajudar quando solicitado. Sem dúvida um curso com uma mais valia muito grande.

Resta-me dizer que a instituição "Obras Sociais de Viseu" leva-nos a saber que há mais para além daquilo que habitualmente fazemos e onde podemos evoluir de forma pessoal e profissionalmente e levando-nos assim a querer mais pela nossa vida profissional. Agradeço a toda a equipa pois foi deveras gratificante participar deste projeto. "Nada é por acaso". Com carinho,

**Nancy Cardoso - Formanda do Percurso Formativo 1 – Área 761 (Cuidador de Crianças e Jovens)**

"Adorei frequentar a formação de "Cuidador de crianças e jovens", era uma área desconhecida para mim na qual tinha curiosidade em abordar. O feedback é superpositivo, embora tivesse sido ensino à distância devido ao estado epidemiológico conseguiram cativar os alunos realizando atividades. Fui intuitivo."

**Cristiana Fernandes - Formanda do Percurso Formativo 1 – Área 761 (Cuidador de Crianças e Jovens)**

-----

"O contacto desde o primeiro momento foi positivo. Prontidão, eficácia e empatia são algumas das características que considero definir todos os profissionais envolventes. As Obras Sociais têm se evidenciado nas mais valências em prol da comunidade, atenuando as mais variáveis carências, e na área de formação e educação igualmente."

**Susana Santos - Formanda do Percurso Formativo 1 – Área 761 (Cuidador de Crianças e Jovens)**

-----

"Estou muito feliz e realizada por ter tido a oportunidade de frequentar a formação nas Obras Sociais de Viseu. Foram aulas de muita aprendizagem e de muita partilha, as formadoras e a coordenadora da formação foram de uma simpatia e de uma preocupação constante. Recomendo a todos os que queiram adquirir novos conhecimentos, são da máxima confiança.

**Lília Carapinha - Formanda do Percurso Formativo 1 – Área 761 (Cuidador de Crianças e Jovens)**

-----

"Eu sou emigrante, brasileira, cheguei a Viseu há um ano. Com o passar do tempo senti necessidade de crescer meus conhecimentos. Fui fazer pesquisa no facebook,

lá encontrei as Obras Sociais de Viseu. Iniciei visitando o site das Obras. Gostei muito e encontrei um Workshop: Apoios Sociais para pessoas com Demência e seus cuidadores /familiares. Entrei em contato via telemóvel com a Dra Helena, a mesma me atendeu muito bem. Lá me inscrevi e gostei bastante. Seguindo visualizei uma formação de 100horas, Cuidador de jovens e crianças. Nossa foi minha primeira formação cá em Portugal a distância, mais com muita participação. Senti-me realizada pela participação das Formadoras Marlene e Carolina, muita grata pelos ensinamentos. Integrei-me com as colegas, forma 100 horas muito bem vividas, de um aprendizado fantástico. Foi um sucesso. Quero e sei q irei fazer outras formações.

Mesmo fazendo essa formação ainda consegui participar de duas outras formações de 24hotas. Uma UQV para pessoas com demência: Desenvolvimento e implementação. a outra ACP e Eliminação de contenções Mecânicas e Farmacológicas. Sinto me muito feliz por poder ter feito essa participação. Quero parabenizar as Obras Sociais de Viseu juntamente com o Dr. José e a Dra. Helena. Gratidão, Gratidão, Gratidão.

***Maria Aparecida Machado - Formanda do Percurso Formativo 1 – Área 761 (Cuidador de Crianças e Jovens), Curso Unidade Qualidade de Vida para pessoas com demência: Desenvolvimento e implementação e Atenção Centrada na Pessoa e Eliminação de contenções Mecânicas e Farmacológicas***

-----

"Enquanto formadora, considero que os formandos dos percursos formativos, nos quais participei, mostraram-se recetivos e motivados, sendo alcançados os objetivos definidos. Os conteúdos das formações ministradas pelas Obras Sociais Viseu foram muito adequados e com grande utilidade para os nossos formandos. A formação foi uma experiência muito positiva para todos

e o facto de ser on-line possibilitou a participação de formandos de zonas de residência distintas, enriquecendo desta forma as partilhas com as suas vivências/experiências. Possibilitou o desenvolvimento de aptidões humanas e preparou os formandos para uma vida mais ativa e melhor. Além de ser uma fonte de reconhecimento social, através da aquisição de novos conhecimentos, facilitou a obtenção de princípios que preparam e qualificam para o exercício das suas funções. Assim sendo, o balanço destes percursos formativos foi bastante positivo, pois todos conseguiram aproveitar da melhor forma possível. "

***Marlene Fonseca - Formadora***



obras  
sociais  
Viseu  
Formação

## Já registou a sua empresa? Divulgue ofertas de emprego no nosso site

O Viseu Work é uma plataforma de emprego criada no âmbito dos projetos CLDS 4G Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos, promovidos pelas Obras Sociais de Viseu.

Foi criado com o propósito de divulgar ofertas de emprego, ofertas formativas e apoios à contratação e ao empreendedorismo, tendo um foco predominantemente local e regional.

Pretende assumir-se como uma ferramenta útil no trabalho de recrutamento das empresas e no acesso ao mercado de trabalho dos candidatos a emprego.

Não tendo quaisquer receitas ou fins lucrativos, move-nos o desígnio de contribuir para um desenvolvimento local integrado e sustentável.



[www.viseuwork.pt](http://www.viseuwork.pt) | [geral@viseuwork.pt](mailto:geral@viseuwork.pt) | 232 488 888

# Concurso Reciclar com Arte



## Transformação de resíduos em arte



No pressuposto da consciencialização para a importância da preservação do meio ambiente e adoção de comportamentos sustentáveis, os projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo, em parceria com o Município de Viseu e a Ferrovial, estão a promover o concurso Reciclar com Arte, desafiando a comunidade a criar peças de arte a partir de resíduos disponíveis (embalagens de plástico, de metal, de papel, florestais e outros).

Não é obrigatório ser artista, basta compreender a relação entre reciclar e arte e querer contribuir para um mundo sustentável. Propomos a execução de um trabalho livre com apelo à criatividade do participante e diversificação dos materiais utilizados.

Procuramos transformar resíduos como papel, papelão, madeira, vidro, plásticos, metais ou borracha ou outros resíduos em obras de arte.

### Prémios:

- **1.º Prémio** – Batismo de Voo; Kit de Material Escolar; Visita Familiar Guiada ao Museu da Rede Municipal de Museus; Voucher AUFER no valor de 15€;
- **2.º Prémio e 3.º Prémio** – Kit de Material Escolar\*; Visita Familiar Guiada ao Museu da Rede Municipal de Museus;
- **Prémio Facebook** – Surpresa;

### Prazo de entrega: 30/09/2021

Informações adicionais, regulamento e formulário de inscrição poderão ser consultados em [www.viseucomunidadedeafetos.pt](http://www.viseucomunidadedeafetos.pt) e [www.viseupositivo.pt](http://www.viseupositivo.pt).



# Concursos Infantis

## Crianças e jovens dos 6 aos 12 anos



No âmbito das atividades previstas no plano de ação, os projetos CLDS 4G Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos estão a promover dois concursos destinados a crianças e jovens com idades entre os 6 e os 12 anos residentes concelho de Viseu. A atribuição dos prémios conta com o apoio da Câmara Municipal de Viseu, Ferroviária, Aerooclube de Viseu e Aufer.

## Estes são os meus Direitos – desenho infantil



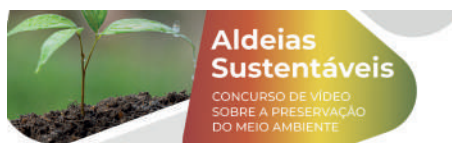
Propomos a realização de um desenho infantil subordinado ao tema dos Direitos da Criança, consagrados na Convenção dos Direitos da Criança aprovadas pelas Nações Unidas, possibilitando que os mais jovens participem numa atividade com enfoque na sua proteção e reafirmação enquanto cidadãos detentores de direitos.

### Prémios:

- 1.º Prémio – Batismo de Voo; Kit de Material Escolar\*; Visita Familiar Guiada ao Museu da Rede Municipal de Museus; Voucher AUFER no valor de 15€;
- 2.º Prémio e 3.º Prémio – Kit de Material Escolar; Visita Familiar Guiada ao Museu da Rede Municipal de Museus;
- Prémio Facebook (Trabalho publicado na rede social com mais "likes") – Surpresa.

Prazo de entrega: 31/08/2021

## Aldeias Sustentáveis – vídeo sobre a preservação do ambiente



No sentido da consciencialização da comunidade para a importância da preservação do meio ambiente e da adoção de estratégias e práticas de desenvolvimento sustentado e integrado, os projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo, em parceria com o Município de Viseu e a Ferroviária, estão a promover o concurso Aldeias Sustentáveis.

Propõe-se a realização de um pequeno vídeo subordinado à questão "Como ajudar o planeta terra?" com a duração máxima de 2 minutos em que o participante, de uma forma criativa, evidencie a importância da preservação do meio ambiente e o desenvolvimento sustentável. A educação e orientação para que as crianças aprendam a preservar a natureza, a reciclar, a preservar o património material e imaterial e a cuidar do Planeta Terra é de extrema importância. O planeta está a mudar e precisa que mudemos com ele!

### Prémios:

- 1.º Prémio – Batismo de Voo; Kit de Material Escolar; Visita Guiada a um Museu da Rede Municipal de Museus; KIT Bioatividades no BioParque São Pedro do Sul (Arvorismo, BioSlide, Tiro ao Arco e Iniciação à Escalada);
- 2.º Prémio e 3.º Prémio – Kit de Material Escolar; Visita Guiada a um Museu da Rede Municipal de Museus; Kit de Bioatividades no BioParque São Pedro do Sul (Arvorismo, BioSlide, Tiro ao Arco e Iniciação à Escalada).

Prazo de entrega: 03/09/2021

# Associativismo Jovem – Ciclo de Debates



## WEBINAR Os Desafios do Associativismo Jovem - Dificuldades e Estratégias

É reconhecida e notória a importância e o peso que o movimento associativo assume na formação, promoção e afirmação dos mais novos. O papel dos jovens na promoção dos valores democráticos e a luta pelas suas causas e motivações são fatores decisivos e que contribuem para o desenvolvimento de uma sociedade mais participativa e interventiva.

Ao abrigo do plano de ação e na sequência da celebração do Dia do Associativismo Jovem a 30 de abril, o CLDS 4G Viseu, em parceria com a Federação Académica de Viseu e com a Associação Académica do Instituto Politécnico de Viseu, promoveu um ciclo de debates com o propósito de incentivar uma reflexão acerca do estado da atividade associativa entre os jovens e a discussão das questões relacionadas com o associativismo jovem, destacando e apelando à importância da participação cívica juvenil.

A iniciativa contou com dois momentos distintos, tendo o primeiro painel incidido sobre as Dificuldades e Estratégias do Associativismo Jovem, em que foram oradores Catarina Durão (Diretora Regional do Centro do IPDJ), Bruno Faria (Presidente da FAV), Júlio Pacheco (Presidente da FAJUVIS) e João Videira (Presidente do CNJ). O segundo momento dedicou-se à reflexão sobre a temática da Cidadania e o Associativismo Jovem, tendo contado com as intervenções de António Campos (Vice-Pre-



## WEBINAR Cidadania e o Associativismo Jovem

sidente da AAIJV), Américo Albuquerque (Jurista), Jorge Loureiro (Trevo – Associação para a Cidadania Ambiental e Participação Social) e Hugo Ribeiro (Adamastor – Associação Cultural).

O Webinar revelou-se de grande interesse junto da comunidade e com forte adesão, tendo contado com a participação de cerca de uma centena de jovens envolvidos nos debates. Foi largamente discutida a importância das associações juvenis enquanto fator de desenvolvimento dos jovens, as suas dificuldades e estratégias de atuação em tempo de pandemia e o impacto na vida pessoal e familiar.

Privilegiando uma abordagem informal e descontraída, oradores e participantes traçaram o panorama do associativismo juvenil a nível local e nacional, abordaram os desafios enfrentados diariamente pelas Associações e debateram as possíveis soluções para fomentar a participação dos jovens no associativismo, destacando a importância da participação cívica juvenil e o papel das Associações enquanto escola de cidadania participativa e de aprendizagem social.

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

[www.viseucomunidadedeafetos.pt](http://www.viseucomunidadedeafetos.pt)

[geral@viseucomunidadedeafetos.pt](mailto:geral@viseucomunidadedeafetos.pt)

# Receita da Avó

## Bolo de Queijo



### INGREDIENTES:

- 2 chávenas** de farinha trigo (500 ml)
- 1 chávena** de açúcar (250 ml)
- 4** Ovos
- 250 ml** de leite
- 50 g** de queijo ralado
- 1 colher** de fermento em pó
- 1 chávena** de óleo (mal cheia)

### PREPARAÇÃO:

Usar apenas o liquidificador.  
Bater os ovos, o açúcar e o óleo até formar um género de creme.  
Misturar o queijo, o leite e a farinha e bater até misturar tudo muito bem.  
Junta o fermento e mexer para misturar bem.  
Untar a forma com margarina e deitar todo o preparo anterior.  
Pré aquecer o forno a 180° e levar a forma ao mesmo por 45 minutos.

Avó Maria Alice

## Palavras Cruzadas



- 1 Estação mais quente do ano
- 2 Pausa no trabalho
- 3 Refresco dos dias quentes
- 4 Local onde se pode tomar banho
- 5 Mês do verão mais agitado



## Nota de Imprensa

O Grupo Peixoto é, desde 2016, a empresa organizadora do evento distrital, Miss Viseu: evento, desde então, idealizado e executado pelo diretor do Grupo, Nuno Peixoto, nascido e criado na cidade de Viseu.

Em 2017, a seleção e escolha da Miss Viseu possibilitava a representação do nosso distrito num concurso de beleza nacional, quiçá em um concurso internacional.

A participação dessa candidata, e a autorização para a referência ao concurso nacional, só era possível mediante o pagamento de uma franquia à entidade organizadora do concurso nacional.

Pela necessidade de mudança, e por considerar que esta ligação já não fazia sentido nos termos que estavam a ser realizados, o Grupo Peixoto decidiu que o ano de 2021 será um ano de mudança.

Numa necessidade real de levar a cabo o que é a verdadeira essência de uma Miss, o Grupo Peixoto decidiu dedicar todo o seu esforço, tempo e empenho às causas sociais e organizações sem fins lucrativos que, ano após ano, tem apoiado e apadrinhado.

Acreditamos que ESTE é o caminho, e que este é O VERDADEIRO sentido na realização deste evento, desta eleição, deixando por isso de eleger candidatas para participarem em concursos nacionais, realizados por outras organizações.

Posto isto, e de forma a esclarecer todos os que nos têm acompanhado ao longo destes 5 anos, vimos informar que o Grupo Peixoto tem apenas quatro meios de comunicação e de divulgação do seu trabalho e do evento "Miss Viseu" realizado nos últimos 4 anos:

- 📷 @missviseuoficial
- 📘 [www.facebook.com/MissViseuOficial](http://www.facebook.com/MissViseuOficial)
- ✉ [geral@missviseu.pt](mailto:geral@missviseu.pt)
- 🌐 [www.missviseu.pt](http://www.missviseu.pt)

Todo e qualquer contato ou informação que não provenha destas 4 fontes, não tem qualquer ligação com o Grupo Peixoto, o qual desconhece a veracidade das mesmas.



# caramulo®

*A pureza da montanha*



## O Regresso da água que nos Une

Pura e Cristalina



Um pH neutro para manter o seu equilíbrio



[aguasdocaramulo.pt](http://aguasdocaramulo.pt)