



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº20
ABRIL 2023
MAGAZINE

amoviseu®



tondelgráfica
ARTESGRÁFICAS

GERAL@TONDELGRAFICA.PT

232 812 093

chamada para a rede fixa nacional

índice

02 UCC Viseense

14 O impacto que a diabetes *Mellitus* tem na mortalidade

25 Confraria Grão Vasco

58 Clube de Golfe de Viseu

68 Missão Turquia

70 Amar Viseu

76 UDACA Viseu

84 A palavra *Idadismo*

88 Feira de empregabilidade do interior

editorial

Sentado, imóvel, em frente... ao computador, bem podia ser este o início de um poema canção retrato de mim próprio neste instante momento em que procuro a inspiração, que não a divina, que me conduza na escrita desta mensagem que vos quero deixar aqui plasmada neste editorial da revista que tem na sua génese o amor e/ou paixão pela nossa cidade, Viseu.

Viseu, essa grande paixão que já leva quase meio século de existência, a paixão não a cidade, cuja criação remonta a tempos pré-românicos, terra de gente talhada no frio granito das Beiras e que jaz imponente num vale planalto zurzido pelos ventos cruzados do Caramulo, Lapa, Montemuro e Estrela, banhada por um "estranho" Pavia que define até ao

Dão para depois se cruzar com o Mondego e infinitamente se infiltrar nesse mar salgado de que nos fala Pessoa nas suas divagações sobre os sacrifícios do grande povo lusitano nas conquistas e aventuras além mar.

De comum entre Viseu e o "Mar Português" reverte uma portugalidade impar, talhada nos ilustres e menos ilustres aqui da terra que agora não importa enumerar.

Sentado, imóvel, em frente ao computador, silhueta, esboço de um... texto talvez fume-gante...

Viseu, Abril de 2023.

Rui Rodrigues dos Santos

AMOVISEU N.º20. Abril a Julho de 2023

DIRECÇÃO E EDIÇÃO: Bruno Esteves | Nuno Peixoto

DESIGN GRÁFICO: STUDIOBOX

IMPRESSÃO: Tondelgráfica

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 3510-038 Viseu

DEPÓSITO LEGAL . 435657/17

CONTACTO PARA PUBLICIDADE

eu@amoviseu.com

962 161 728 | 968 405 494 (chamada rede móvel nacional)

Abril - Mês da Prevenção dos Maus-tratos Infantis e Juvenis



Imagem de Freepik

Em 1989 nos Estados Unidos da América, no Estado da Virgínia, surgiu o "Movimento do Laço Azul". Este movimento foi criado por Bonnie W. Finney, depois de saber que os seus netos tinham sido vítimas de maus-tratos por parte dos pais. As crianças apresentavam nódoas negras pelo corpo. O neto acabou mesmo por ser assassinado pelos pais. Como maneira de lidar com a dor, atou um laço azul à antena do seu carro. Escolheu esta cor com a finalidade de representar os corpos feridos e repletos de nódoas negras dos seus dois netos, tornando-se ao mesmo tempo um símbolo de alerta para a luta na proteção das crianças contra os maus-tratos. O movimento ganhou relevância a nível mundial e enfatiza o efeito da preocupação que cada cidadão pode ter no despertar das consciências da população, em relação aos maus-tratos contra as crianças, na prevenção, promoção e proteção dos seus direitos.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), caracterizam-se como "abusos ou maus-tratos às crianças, todas as formas de lesão física ou psicológica, abuso sexual, negligência ou tratamento negligente, exploração comercial ou outro tipo de exploração, resultando em danos atuais ou potenciais para a saúde da criança, sua sobrevivência, desenvolvimento ou dignidade num contexto de uma relação de responsabilidade, confiança ou poder". Os Maus Tratos constituem um fenómeno complexo e multifacetado que se desenrola de forma dramática ou insidiosa, por cada ação ou omissão das pessoas que têm de cuidar dela, daquelas com quem convive habitualmente e da comunidade. Os Maus Tratos em Crianças e Jovens são considerados **crime público**, não existindo necessidade de apresentar uma queixa para que seja aberto um Processo Crime, bastando a denúncia dos factos para que o Ministério Público abra o Processo Crime.

Os Maus Tratos resultam da união de diferentes fatores de risco, proteção e agravamento/crise de vida, que interagem entre si. Os **fatores de risco** dizem respeito a qualquer tipo de influência(s) que aumente a probabilidade de ocorrência ou de manutenção de situações de maus tratos. Os **fatores de agravamento/crises de vida** são episódios ou novas circunstâncias na vida da criança/jovem, família ou cuidadores que alteram a dinâmica entre fatores de risco e proteção e podem apressar a ocorrência de maus tratos. Os **fatores de proteção** incluem variáveis biopsicossociais que apoiam e favorecem o desenvolvimento individual e social, e podem remover ou minorar o impacto dos fatores de risco. Os **sinais de alerta**, por si só, não permitem diagnosticar uma situação de maus tratos, já que podem surgir como sintomas e sinais de outras entidades clínicas, porém, apontam para a necessidade de intervir.

Para que os serviços de saúde se tornem mais efetivos nesta matéria, é essencial a

melhoria da sinalização da ocorrência dos maus-tratos, da deteção precoce das situações de risco e de perigo, do acompanhamento e prestação de cuidados.

As sinalizações poderão ser efetuadas por qualquer cidadão ou profissional de outra entidade de 1º nível com competência em matéria de infância e juventude, da área de residência da criança/jovem, uma situação que considere suspeita de se enquadrar numa situação de maus tratos. Esta sinalização pode ser presencial, junto dos Núcleos de Apoio a Crianças e Jovens em Risco (**NACJR**) existentes em todos os Centros de Saúde, anónima ou identificada, por telefone, carta, email.

"São considerados Maus Tratos: Negligência (inclui abandono e mendicidade); Mau Trato Físico; Mau Trato Psicológico/Emocional; Abuso Sexual; Síndrome de Munchausen por Procuração. Os maus-tratos físicos, psíquicos e sociais afetam a criança/jovem, sempre com repercussões negativas no crescimento, desenvolvimento, saúde, bem-estar, segurança, autonomia e dignidade. Entende-se por **negligência** a incapacidade de proporcionar à criança ou ao jovem a satisfação de necessidades básicas de higiene, alimentação, afeto, educação e saúde, indispensáveis para o crescimento e desenvolvimento normais. Regra geral, é continuada no tempo, pode manifestar-se de forma cativa, em que existe intenção de causar dano, ou passiva, quando resulta de incompetência ou incapacidade dos pais, ou outros responsáveis, para assegurar tais necessidades. O **mau trato físico** resulta de qualquer ação não acidental, isolada ou repetida, infligida por pais, cuidadores ou outros com responsabilidade face à criança ou jovem, a qual provoque (ou possa vir a provocar) dano físico. Este tipo de maus tratos engloba um conjunto diversificado de situações traumáticas, desde a Síndrome da Criança Abanada até a intoxicações provocadas. O **mau trato psicológico** resulta da privação de um ambiente de tranquilidade e de bem-estar afetivo indispensável ao crescimento, desenvolvimento e comportamento equilibrados da criança/jovem. Engloba diferentes situações, desde a precariedade de cuidados ou de afeição adequados à idade e situação pessoal, até à completa rejeição

afetiva, passando pela depreciação permanentemente da criança/jovem, com frequente repercussão negativa a nível comportamental. O **abuso sexual** corresponde ao envolvimento de uma criança ou adolescente em atividades cuja finalidade visa a satisfação sexual de um adulto ou outra pessoa mais velha e baseia-se numa relação de poder ou de autoridade. O **Síndrome de Munchausen** por Procuração diz respeito à atribuição à criança, por parte de um elemento da família ou cuidador, de sinais e sintomas vários, com o intuito de convencer a equipa clínica da existência de uma doença, gerando, por vezes, procedimentos de diagnóstico exaustivos, incluindo o recurso a técnicas invasivas e hospitalizações frequentes.

Trata-se de uma forma rara de maus tratos, mas que coloca grandes dificuldades de diagnóstico, dado que sintomas, sinais e forma de abuso são inaparentes ou foram provocados dissimuladamente." In, site da DGS: <https://www.dgs.pt/accao-de-saude-para-criancas-e-jovens-em-risco.aspx>

Não se esqueça, seja um promotor da prática, ensino e divulgação dos Direitos das Crianças.



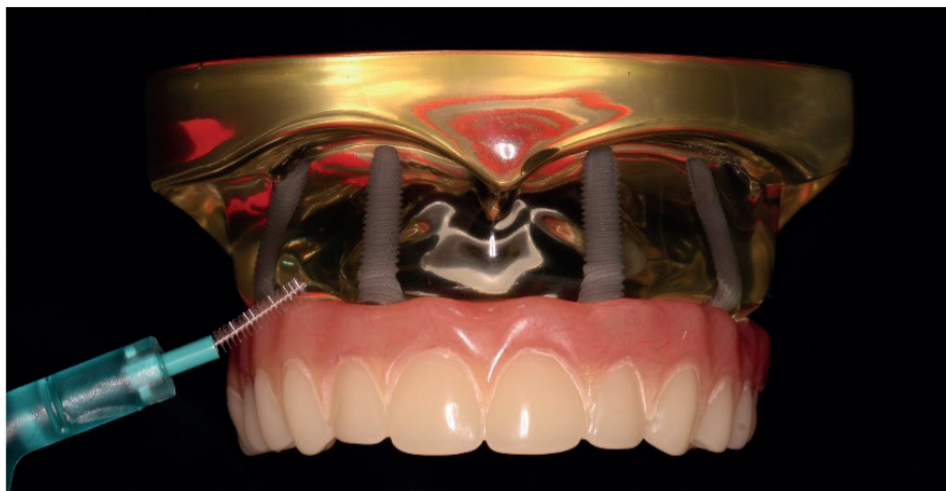
Teresa Gomes

Coordenadora do NACJR
Viseense, Centro de Saúde
Viseu 3

Enfermeira Especialista em
Saúde Mental e Psiquiatria,
UCC Viseense



A Importância da Consulta de Controlo no Sucesso dos Implantes Dentários



Segundo o barómetro de saúde oral de 2021, apenas 31,5% da população portuguesa apresenta todos os dentes na cavidade oral, sendo que a restante população tem ausência de pelo menos 1 dente. Atualmente é cada vez maior o número de pacientes que procuram substituir a ausência de dentes com a colocação de implantes. É um tratamento seguro, viável e uma alternativa mais confortável do que o uso de uma prótese removível.

Um implante dentário é uma estrutura metálica em Titânio, posicionada cirurgicamente no osso dos nossos maxilares, cuja finalidade é substituir uma ou várias peças dentárias que tenham sido perdidas. É o tratamento que possibilita o resultado mais natural possível e melhora a estética, a fala e a mastigação, elevando a auto-estima e melhorando a qualidade de vida.

É um tratamento feito em 4 fases: planeamento, cirurgia, reabilitação protética e manutenção. Todas as fases são importantes para o sucesso dos implantes, e por essa razão é importante não negligenciar nenhuma delas. A fase de manutenção tem como objetivo detetar e prevenir problemas que possam surgir no(s) seu

(s) implante(s), e é tão importante como as fases anteriores. Estas consultas podem ser realizadas pelo Médico Dentista ou pelo Higienista Oral (de 6 em 6 meses ou anualmente, ou com a periodicidade que o profissional recomendar), e servem para avaliar os tecidos em redor do implante e o osso que suporta a reabilitação.

É uma consulta individualizada em que o profissional de saúde que o atender aconselhá-lo-á acerca da melhor rotina de higiene oral para si e para a sua reabilitação, o que vai aumentar a taxa de sucesso do tratamento. O diagnóstico precoce é fundamental para uma melhor resolução de qualquer problema que possa surgir e é imprescindível para a longevidade e saúde dos seus implantes!

Beatriz Lopes

Higienista Oral
CP nº C-060971088



VISAGES
Centro de Estética e de Reabilitação Dento-Facial

Centro Visage
Registo ERS nº. E111677
Tel. 232 422 656 (chamada para a rede fixa nacional)

VISAGES

Centro de Estética e de Reabilitação Dento-facial

Diretor Clínico: **Dr. Miguel Moura Gonçalves**

**Cuide da
sua saúde**

www.visages.pt

232 422 656

(Custo de chamada para a rede fixa nacional)

Rua dos Casimiros, nº 2, 3510-061 Viseu
Estabelecimento registado na ERS sob o nº E111677



Cuidados com a pele na gravidez

Durante a gravidez o corpo sofre imensas modificações, tanto pelas alterações hormonais como pelo aumento de peso. O aumento gradual do tamanho do bebé durante a gravidez obriga ao progressivo estiramento da pele para acompanhar o desenvolvimento do bebé.

Desta forma, cuidar da pele durante a gravidez é fundamental para evitar a formação das "famosas" estrias.

Para além disto, o aumento da desidratação cutânea e a perda de elasticidade são outros efeitos comuns.

A boa notícia é que podemos adotar alguns cuidados para prevenir a desidratação cutânea e a perda de elasticidade e, consequentemente, o aparecimento das estrias.

A Barral criou a linha MotherProtect testada e desenvolvida especificamente para responder às necessidades de hidratação e cuidado da pele, durante e após a gravidez.

Esta linha é constituída por 3 produtos, o Creme Gordo Óleo de Amêndoas, a Loção Óleo de Amêndoas e o Creme Protetor de Mamilos, que vieram revolucionar os cuidados da pele das grávidas e das recém-mamãs.

Tanto o **Creme Gordo de Óleo de Amêndoas** como a **Loção Óleo de Amêndoas** foram desenvolvidos para prevenir o aparecimento de estrias durante e após a gravidez. Ambos conferem uma maior hidratação e elasticidade à pele.

Já o **Creme Protetor de Mamilos** tem como função proteger, hidratar e prevenir a secura do mamilo e reparar as gretas mamilares. Sem conservantes e aditivos na sua composição, contém apenas ingredientes hidratantes e emolientes 100% naturais e que podem ser uma ajuda no

cuidado da pele na gravidez e no pós-parto. O melhor de tudo é que a mamã pode amamentar sem cuidados acrescidos.

Rotina para uma pele bem hidratada e nutrida durante toda a gravidez

De **manhã** e sempre que necessário, **aplicar a Loção de Óleo de Amêndoas**, que confere uma hidratação de rápida absorção e à **noite** aplicar o **Creme Gordo Óleo de Amêndoas**.

É aconselhado iniciar esta rotina desde as primeiras semanas de gravidez e continuar durante 30 a 45 dias após o parto.

A aplicação não se deve cingir apenas à zona da barriga, mas também aos seios, coxas, ancas e nãdegas, que são zonas de distensão.

A combinação da Loção de Óleo de Amêndoas com o Creme Gordo Óleo de Amêndoas é um verdadeiro *must-have*, além de atuarem na prevenção das estrias, também diminuem a visibilidade das estrias existentes.

Código : SGPPC/LA/BRR/2023Q1-14

Laboratórios Atral, SA

O cuidado da pele da grávida e recém-mamã

15%
DESCONTO
CAMPAÑA VALIDA DE
outubro a dezembro

barral
MotherProtect

Atral

Ana Domingos

Enfermeira Especialista em Saúde
Materna e Obstétrica



FARMÁCIA COSTA

TODOS OS DIAS

DEDICADOS A SI!

ABERTO AOS DOMINGOS!



AVALIAÇÃO DE ÍNDICE DE
MASSA CORPORAL (IMC)



MEDIÇÃO DA GLICEMIA



MEDIÇÃO COLESTEROL TOTAL



MEDIÇÃO DE PRESSÃO ARTERIAL E
FREQUÊNCIA CARDÍACA
AUTOMATIZADA SEM ASSISTÊNCIA



ADMINISTRAÇÃO DE INJETÁVEIS



PREPARAÇÃO INDIVIDUAL DA
MEDICAÇÃO



NUTRIÇÃO



ENTREGA AO DOMICÍLIO
(CONCELHO VISEU)



ANIMAIS DE COMPANHIA



DERMOCOSMÉTICA



SAÚDE DO CABELO



ORTOPEDIA



MANIPULADOS



SAÚDE ORAL



BEBÉ E MAMÃ



HOMEOPATIA

Avaliação do risco cardiovascular

68% da população portuguesa apresenta dois ou mais fatores de risco para a doença cardiovascular e mais de 30% da população apresenta colesterol elevado.

As doenças cardiovasculares (CV) são a principal causa de morte no mundo - no entanto podem ser prevenidas através de um estilo de vida adequado e de vigilância médica.

A aterosclerose é uma das principais causas das doenças CV - trata-se de uma acumulação de gordura nas artérias que, dependendo das artérias afetadas, pode causar um acidente vascular cerebral (AVC) ou um enfarte do miocárdio (ataque cardíaco).

Como prevenir doenças cardiovasculares:

Atuando nos fatores de risco.

Embora alguns fatores de risco não sejam modificáveis (como a idade e o género), existem outros que podem ser modificáveis como:

Excesso de peso

Tabagismo

Colesterol e/ou triglicéridos elevados

Diabetes (açúcar elevado no sangue)

Pilares de um estilo de vida saudável:

Adote uma alimentação variada com, pelo menos, 5 porções de frutas e legumes e 6 a 8 porções de cereais (se possível integrais).

Privilegie o peixe e as carnes magras. Reduza os alimentos ricos em gorduras e processados

Pratique, pelo menos, 30 minutos de exercício físico moderado, 4 a 6 vezes por semana.

Aproveite também o seu dia a dia para escolhas mais saudáveis - opte pelas escadas em vez do elevador, por exemplo

Pressão arterial - reduza o excesso de sal na alimentação e vigie os seus valores

Colesterol e triglicéridos - adote uma alimentação equilibrada, com menos gorduras e rica em fibras e vegetais e vigie regularmente o seu perfil lipídico

Níveis de açúcar no sangue - as pessoas com diabetes têm um maior risco de desenvolver doenças CV. Se tiver diabetes, siga a dieta e terapêutica indicada e não se esqueça de vigiar os valores de HbA1c e de glicemia de acordo com as indicações do seu médico.



FAÇA A SUA AVALIAÇÃO DE RISCO CARDIOVASCULAR



FARMÁCIA COSTA

O
SEU
PAR
PERFEITO

ENTRE VISTA
ÓPTICA

DESDE **89€**
+ ARMAÇÃO
+ LENTES

DESDE **249€**
+ ARMAÇÃO
+ LENTES
PROGRESSIVAS



Campanha não acumulável com outras em vigor.
Campanha válida de 1 Abril de 2023 a 31 Dezembro 2023

☎ 232 458 290 (chamada para a rede fixa nacional)

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

É utente de um serviço de saúde? Conheça (e exerça) os seus direitos.



O direito à proteção da saúde é um direito fundamental dos cidadãos portugueses e constitucionalmente consagrado, em Portugal, desde 1976.

Partindo de uma conceção de Estado Social então instituída no nosso país, assente nos pilares da dignidade da pessoa humana, da democracia e da participação de todos os cidadãos em igualdade de direitos e deveres, o **artigo 64º da Constituição da República Portuguesa**, na redação que lhe foi conferida em 2 de abril de 1976, previu, por um lado, um direito universal à proteção da saúde e, por outro, o dever de a defender e promover.

De modo a realizar o direito à proteção da saúde, foi, desde logo, prevista a criação de um serviço nacional de saúde (SNS) e definida a tarefa, para o Estado, de criar, paulatinamente, melhores condições económicas, sociais e culturais no sentido de proteger a infância, a juventude e a velhice, melhorando sistematicamente as condições de vida e de trabalho, promovendo a cultura física e desportiva, escolar e popular e desenvolvendo a educação sanitária do Povo.

A fim de alcançar tal desiderato, o Estado assumiu, logo em 1976, as incumbências

prioritárias de garantir o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina preventiva, curativa e de reabilitação, e uma racional e eficiente cobertura médica e hospitalar de todo o país, bem como de orientar a sua ação para a socialização da medicina e dos sectores médico-medicamentosos e, ainda, disciplinar e controlar as formas empresariais e privadas da medicina, articulando-as com o serviço nacional de saúde e disciplinar e controlar a produção, a comercialização e o uso dos produtos químicos, biológicos e farmacêuticos assim como outros meios de tratamento e diagnóstico.

Mantendo o espírito inerente à norma primitiva, as sucessivas revisões constitucionais não deixaram de pugnar pelo aperfeiçoamento da tutela constitucional conferida ao direito à proteção da saúde (e ao correspondente dever de a defender e promover). Neste sentido, a redação inicial da norma veio a ser revista pelas Leis Constitucionais nº 1/82, de 30 de setembro, nº 1/89, de 8 de julho e nº 1/97, de 20 de setembro, culminando na atual redação do artigo 64º da Constituição da República Portuguesa, de onde ressalta o reconhecimento da importância de promover práticas de vida saudável, incumbindo prioritariamente ao Estado garantir – *também no cumprimento dos designios previstos no artigo 9º da Constituição* – o acesso de todos os cidadãos, independentemente da sua condição económica, aos cuidados da medicina e assegurar, nas instituições de saúde públicas e privadas, adequados padrões de eficiência e de qualidade, e estabelecer políticas de prevenção e tratamento da toxicod dependência. O caminho que se trilha é, como vemos, o da dignidade da Pessoa.

Em termos práticos, executivos e de admi-

nistração de recursos, **o direito à proteção da saúde é garantido através de um Serviço Nacional de Saúde**¹ atualmente com Direção Executiva própria e com gestão descentralizada e participada.

Embora seja admitida a sua articulação com entidades privadas de saúde, o SNS preserva a sua matriz inicial de garante do cumprimento do direito à saúde. Assim, o SNS é universal e geral, mas após as sucessivas revisões constitucionais perdeu a sua marca de gratuitidade, sendo agora *tendencialmente* gratuito sem que possa deixar de atender às condições socioeconómicas dos cidadãos que dele usufruem, nomeadamente determinando a isenção de pagamento de taxas moderadoras em função da condição de recursos, de doença ou de especial vulnerabilidade da Pessoa utente.

A existência de um Serviço Nacional de Saúde tem contribuído para o aumento da esperança média de vida dos Portugueses, bem como a redução da mortalidade infantil e das mulheres durante o parto. Um cidadão português vive hoje, em média, mais dez anos do que na década de setenta, mérito que podemos atribuir à melhoria dos cuidados de saúde, à apurada formação dos profissionais, mas, seguramente, também à democratização do acesso aos serviços de saúde.

Não se olvide, contudo, que **o direito à proteção da saúde constitui uma responsabilidade conjunta das pessoas, da sociedade e do Estado** e compreende o acesso, ao longo da vida, à promoção, prevenção, tratamento e reabilitação da saúde, a cuidados continuados e a cuidados paliativos, conforme resulta inequívoco da Base 1 da *Lei de Bases da Saúde, aprovada pela Lei nº 95/2019, de 04 de setembro*.

Daqui se extrai a importância da sociedade civil para a promoção da saúde de todos/as, quer seja através de associações privadas sem fins lucrativos, como a GiroHC, quer através das práticas levadas a cabo pelos

próprios profissionais de saúde, pelos agentes económicos que operam no ramo da saúde, e até pelos próprios cidadãos na forma como acedem aos serviços e no modo como interagem entre si e com os serviços prestadores de cuidados.

No acesso aos cuidados de saúde, os utentes devem respeitar os direitos dos demais utentes, devem colaborar com os profissionais de saúde e com os funcionários dos estabelecimentos, respeitando as regras de funcionamento e de organização do serviço, contribuindo, com a sua conduta, para a prestação de um melhor cuidado.

Também os profissionais de saúde, pela relevante função social que desempenham ao serviço das pessoas e da comunidade, estão sujeitos a deveres éticos e deontológicos acrescidos, nomeadamente a guardar sigilo profissional e a exercer a sua atividade de acordo com as normas técnicas da sua profissão, devendo respeitar os direitos da pessoa a quem prestam cuidados.

Os **direitos da Pessoa utente dos serviços de saúde** encontram-se enumerados de forma clara e sistematizada na **Lei de Bases da Saúde**, na **Lei nº 15/2014, de 21 de março**², na **Carta dos Direitos de Acesso aos Cuidados de Saúde pelos Utentes do SNS** (aprovada e publicada pela Portaria nº 153/2017, de 4 de maio) e na **Carta para a Participação Pública em Saúde** (aprovada pela Lei nº 108/2019, de 09 de setembro), sendo que, poderá ser útil ao utente de um serviço de saúde conhecer também as normas deontológicas que vinculam a atuação do profissional de saúde ao qual recorre.

¹ O Serviço Nacional de Saúde é o conjunto organizado e articulado de estabelecimentos de serviços públicos de saúde, dirigido pelo Ministério da Saúde, e encontra-se regulado por Estatuto próprio aprovado pelo Decreto-Lei nº 52/2022, de 04 de agosto e pelas Bases 20 a 25 da "Lei de Bases da Saúde" (Lei nº 95/2019, de 20 de agosto).

² Este diploma legal foi regulado, em matéria de direito ao acompanhamento pela mulher grávida durante todas as fases do parto, pelo Despacho nº 5344-A/2016, de 14 de abril, despacho conjunto da Secretária de Estado para a Cidadania e a Igualdade e do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde, direito que é extensível aos serviços privados de saúde por via do nº 2 do artigo 12º da Lei nº 15/2014, de 21 de março.



A lei prevê um elenco extenso de direitos do utente de um serviço de saúde, público ou privado. **Deixamos-lhe alguns exemplos:**

- Direito à **não discriminação**, à **confidencialidade** e à **privacidade**;

- Direito a **cuidados de saúde adequados** à sua situação, prestados com **prontidão** e no tempo considerado clinicamente aceitável, **de forma digna**, de acordo com a melhor evidência científica disponível e seguindo as boas práticas de qualidade e segurança em saúde;

- Direito à **livre escolha dos serviços e dos prestadores** de cuidados de saúde, na medida dos recursos existentes;

- **Direito a receber cuidados humanizados e respeitosos**;

- **Direito a receber informação sobre o tempo de resposta** para os cuidados de saúde de que necessitem;

- **Direito a informação adequada, acessível, objetiva, completa e inteligível** sobre a sua

situação, o objetivo, a natureza, as alternativas possíveis, os benefícios e riscos das intervenções propostas e a evolução provável do seu estado de saúde em função do plano de cuidados a adotar;

- **Direito a decidir, de forma livre e esclarecida, a todo o momento**, sobre os cuidados de saúde que lhe são propostos, salvo nos casos excecionais previstos na lei, a emitir diretivas antecipadas de vontade e a nomear procurador de cuidados de saúde;

- **Direito a aceder livremente à informação que lhes respeite**, sem necessidade de intermediação de um profissional de saúde, exceto se por si solicitado;

- **Direito a ser acompanhado por familiar ou por outra pessoa por si escolhida e a receber assistência religiosa e espiritual** se assim o desejar;

- **Direito a apresentar sugestões, reclamações e a obter resposta** das entidades responsáveis;

- **Direito a intervir nos processos de tomada**

de decisão em saúde e na gestão participada das instituições do SNS;

- **Direito de associação** e a constituir entidades que representem e defendam os seus direitos e interesses, nomeadamente sob a forma de associações para a promoção da saúde e prevenção da doença, de ligas de amigos e de outras formas de participação que a lei preveja;

- **Direito a acompanhamento familiar** a crianças internadas em estabelecimento de saúde, a pessoas com deficiência, a pessoas em situação de dependência, a pessoas com doença incurável em estado avançado e em estado final de vida;

- **Direito ao acesso à contraceção**, a ser informado/a sobre a importância dos cuidados preconizacionais e sobre a relevância do planeamento da gravidez, **bem como a consulta preconacional** de modo a identificar precocemente fatores de risco;

- Se está grávida e não compreende ou tem dificuldades em compreender a língua portuguesa, tem **direito a que lhe seja assegurada**, sempre que possível, **tradução linguística durante a prestação de cuidados** na assistência na gravidez;

- **Direito a que os serviços de saúde lhe assegurem uma experiência positiva de parto** de acordo com as recomendações da Organização Mundial de Saúde;

- Se é acompanhante, tem **direito a ser informado adequadamente e em tempo razoável sobre a situação do doente**, salvo nas situações em que a prestação de informações se encontra vedada por pedido expresso do doente ou em matéria reservada por segredo clínico;

- Se é portador de deficiência, tem **direito a todas as adaptações necessárias** a efetivar os seus direitos.

Nunca desista de exercer os seus direitos e aja de acordo com os seus deveres: **consulte o texto da lei e demais diplomas normativos**, por exemplo através dos sítios que disponibilizam legislação atualizada como o www.dre.pt ou o https://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_main.php, consulte o regulamento interno de cada estabelecimento de saúde, **informe-se e/ou apresente reclamações junto da Entidade Reguladora da Saúde** (www.ers.pt) **ou procure aconselhar-se junto de um Advogado** (<https://portal.oa.pt/>).



Carolina Monteiro

Advogada | Secretária da Mesa da AG da associação GiroHc



Imagens de Freepik



O IMPACTO QUE A DIABETES MELLITUS TEM NA MORTALIDADE

A Diabetes Mellitus constitui um grave problema de saúde pública, quer a nível nacional, quer mundial, comparada a uma pandemia, e como refere a Organização Mundial de Saúde (OMS), (2020) sendo uma patologia metabólica, crónica, hereditária ou adquirida, que se caracteriza por um estado crónico de hiperglicemia, afetando diversos sistemas orgânicos, particularmente os vasos sanguíneos e os nervos, provoca consequências graves a longo prazo, com significativas implicações na qualidade de vida da pessoa afetada. Tendo que realizar mudanças no seu estilo de vida e a inclusão de rotinas diárias de autogestão complexas e de longo prazo.

Ao longo das últimas décadas, em Portugal, à semelhança de outros países a nível mundial, tem sido alvo de uma expressiva transformação demográfica que se caracteriza, entre outros fatores, pelo aumento da longevidade, da população idosa e da diminuição da natalidade e da população jovem (PORDATA, 2022).

Em conformidade com a Federação Internacional da Diabetes Mellitus, este é um dos maiores desafios de saúde do século XXI. Portugal ocupa um lugar de destaque no espaço europeu com maior prevalência de Diabetes em adultos, o que se assume como um problema de saúde prioritário.

Segundo a OMS (2022), no ano de 2019, a Diabetes Mellitus foi a causa direta de 1,5 milhão de mortes e, de todas as mortes por esta doença, 48% ocorreram antes dos 70 anos.

Portugal é o quinto país da Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) com maior prevalência de Diabetes Mellitus, uma análise resultante do relatório publicado pela mesma organização em 2019, que continua a registar que o país continua a ocupar os lugares cimeiros, com as estimativas a apontarem para 9,8% da população

com Diabetes, sendo esta percentagem suplantada pelo México (13,5%), Turquia (11,1%), Estados Unidos (10,8%) e Alemanha (10,4%). Antes do Relatório Health at Glance de 2019, a prevalência da Diabetes na população portuguesa com idades entre os 20 e os 79 anos foi estimada em 13,6%, sendo que ao certo somente 800 mil doentes com diagnóstico de Diabetes estão registados nos Cuidados de Saúde Primários.

Em 2019, Portugal tinha 9,8% de adultos, na faixa etária dos 20 aos 79 anos, com Diabetes Mellitus dos tipos 1 e 2, surgindo atrás da Alemanha (10,4%), o pior país da União Europeia em termos de epidemiologia desta patologia. A média da União Europeia dos 27 foi 6,2%, com a Irlanda (3,2%), a Lituânia (3,8%) e a Estónia (4,2%) a registarem as taxas mais baixas de prevalência de Diabetes Mellitus na população adulta. Estima-se que, para além dos casos de pessoas com diagnóstico de Diabetes, a Pré-diabetes, que pode ser revertida com a terapêutica não farmacológica (alimentação e prática regular de atividade física moderada) na maioria dos países, afeta cerca de 2 milhões de portugueses (OMS, 2020). A Diabetes Mellitus com o passar dos anos pode provocar várias complicações em diferentes órgãos na pessoa, como nefropatia, retinopatia, doença cardiovascular e doença dos membros inferiores. Sendo por isso considerada uma das mais frequentes causas de morbilidade e mortalidade a nível global, tendo representado em 2019, a nona causa de morte (Veiga, 2020). No entanto, é possível tratar a Diabetes Mellitus e evitar ou retardar as suas consequências através da atividade física e de uma alimentação saudável, aliada a medicamentos e exames regulares.

Assim, sendo e tendo-se em consideração que a profissão de Enfermagem deve ser desenvolvida numa espiral, é importante partir-se do pressuposto que conhecer é transformar o objeto e transformar-se os



Imagem de Freepik

enfermeiros a si próprios, o que implica ter o desejo de conhecer (Nunes, 2018).

Logo, a enfermagem impõe uma constante atualização de saberes e cabe ao enfermeiro procurar mais e melhor formação que promovam o desenvolvimento e aplicação das suas competências. O enfermeiro deve atualizar os seus conhecimentos de modo a fundamentar a sua ação de forma científica, para que a sua prática seja considerada de excelência e, assim, se traduzir na melhoria da qualidade dos cuidados de saúde à pessoa com Diabetes Mellitus.

Neste contexto, cabe aos profissionais de saúde prestar cuidados com qualidade à pessoa com Diabetes Mellitus, que pode iniciar-se nos cuidados de saúde primários através da intervenção nos fatores de risco; na prevenção secundária, através de um diagnóstico precoce e um tratamento eficaz, até à prevenção terciária, através da reabilitação.

Em suma, travar a crescente incidência e os seus respetivos custos humanos, sociais e económicos representa um desafio, que passa por programas de prevenção integrados e na literacia em saúde sobre a temática da Diabetes.

Referências Bibliográficas

Nunes, L. (2018). Para uma Epistemologia de Enfermagem 2ª edição. Loures: Lusodidacta.

PORDATA (2022). Estatísticas Sobre Portugal e Europa. Disponível em <https://www.pordata.pt/Home>

Sistema Nacional de Saúde, Portal Transparência (2022). Morbilidade e Mortalidade Hospitalar para Diabetes. Disponível em <https://transparencia.sns.gov.pt/explore/dataset/morbilidade-e-mortalidade-hospitalar/table/?ftg-pt>

Veiga, A. (2020). A teoria da resolução dos problemas aplicada a idosos na prevenção da diabetes mellitus tipo 2 para promover a literacia em saúde. Associação Portuguesa de Documentação e Informação de Saúde. Disponível em URI: <http://hdl.handle.net/10400.26/34435>

World Health Organization (2018). Diabetes. Disponível em https://www.who.int/health-topics/diabetes#tab-tab_1

World Health Organization (2020). Noncommunicable diseases progress monitor. ISBN 978-92-4-000140-4. Disponível em file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/9789240000490-eng.pdf

World Health Organization (2022). Diabetes. Disponível em <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>



Ana Cristina Oliveira

Enfermeira Doutoranda do
Doutoramento em Enfermagem da
Escola Superior de Enfermagem de
Lisboa (ESEL).
Sócia da



A evolução tecnológica tem transportado para o quotidiano a presença constante da internet na vida das pessoas. Sendo esta, nos dias de hoje, uma ferramenta imprescindível nas relações humanas, em todas as suas dimensões. Para além desta mais valia, transporta também consigo os perigos que decorrem da possibilidade da existência de crimes para retirar vantagens patrimoniais ou que exploram a dimensão íntima e sexual de vítimas especialmente vulneráveis. Da utilização da internet como veículo para a prática criminosa, destacamos as mais recentes:

1. OLÁ PAI, OLÁ MÃE.

- a. Burla por falso familiar;
- b. Os lesados são contactados através da aplicação WhatsApp, recebendo mensagem escrita: olá pai ou olá mãe;
- c. Após a resposta do lesado, o "suposto filho", segue várias variantes de forma ardilosa para que seja transferido dinheiro para uma conta.

2. PHISHING FALSOS E EMAILS FALSOS

- a. Emails fraudulentos enviados em nome da PSP, relacionado com uma suposta queixa eletrónica;
- b. A mensagem visa credibilizar os intentos ilícitos dos autores;
- c. A mensagem deverá conter ficheiro executável (vírus) que servirá de phishing para obter dados pessoais e privados e um possível enriquecimento ilegítimo.

3. BURLA MBWAY

- a. Aproveitamento do desconhecimento das pessoas em relação às novas tecnologias de pagamentos e serviços, neste caso a aplicação "MBWAY";



Imagem de Freepik

- b. Através de um contacto telefónico ou mensagem, fazem-se interessados na compra de um artigo ou prestação de um serviço, questionando a vítima se aceita o pagamento por MBWAY, caso a resposta seja que desconhece a aplicação ou o método de pagamento, os suspeitos prontificam-se a explicar passo a passo o procedimento a adotar, levando a vítima a fornecer os dados de acesso para a sua conta bancária.

Procedimento a adotar:

- Comunicação às autoridades
- Registar números de telefone
- Caracterização do suspeito (pronúncia, sotaque, género)
- Extrair extratos bancários
- Perfil do suspeito, caso tenha sido usada rede social

A Burla Informática praticada em ambiente digital

O Crime de Burla é um crime com uma expressão considerável a nível nacional, incluindo o distrito de Viseu. No que concerne a este distrito, na área de responsabilidade do Comando Territorial de Viseu, no ano de 2022, registaram-se 716 participações de por burla, das quais 161 dizem respeito às Burlas informáticas e nas comunicações, ou seja, 22,5% sendo os concelhos com mais participações o de Tondela, com 53 participações, Viseu com 35 e São Pedro do Sul com 16.

Os concelhos com menos participações foram o de Armamar, Sátão, Tabuaço e Santa Comba Dão com 1 participação registada. Os concelhos de Tarouca, Penedono, Sernancelhe, Vila Nova de Paiva, Carregal do Sal, Oliveira de Frades e Vouzela sem registo de qualquer ocorrência.

O crime de Burla

Conforme referido, o Crime de Burla está inserido no Capítulo III do Código Penal (CP), aprovado pela DL n.º 48/95, de 15 de março, na sua atual redação, sendo enquadrado na tipologia dos crimes contra o património em geral e é considerado, pela Lei de Política Criminal, que define os objetivos, prioridades e orientações de política criminal para o biénio de 2020-2022, em cumprimento da Lei n.º 17/2006, de 23 de maio, que aprova a Lei-Quadro da Política Criminal, um crime de prevenção criminal prioritária, sendo, por via disso um dos fenómenos criminais que mais atenção requer e às Forças de Segurança (FS). Este Crime acontece quando o agente "com intenção de obter para si ou para terceiro enriquecimento ilegítimo, por meio de erro ou engano sobre factos que astuciosamente provocou, determina outrem à prática de atos que lhe causem, ou causem a outra pessoa, prejuízo patrimonial é punido com pena de prisão até três anos". (art.º 217 do CP)

O crime de Burla depende de queixa

Por norma, o crime de Burla depende de

queixa, ou seja, depende que a vítima deseje que o procedimento criminal se inicie, nestes casos, os crimes não poderão ter nenhum dos qualificantes. (art.º 217)

Assim, quando o militar da Guarda Nacional Republicana se depara com a prática de um crime de Burla tem sempre de verificar:

- se o dano patrimonial é de valor consideravelmente elevado (mais de 200 unidades de conta);
- se o agente faz desse crime modo de vida ou se se aproveita de situação de especial vulnerabilidade da vítima, em razão de idade, deficiência ou doença;
- se a pessoa prejudicada ficou em difícil situação económica.

Nestes casos estamos perante uma Burla Qualificada e sendo que a punição prevista é pena de prisão até cinco anos ou com pena de multa até 600 dias. (art.º 218 do CP)

O CP apresenta algumas variáveis de crimes de Burlas, como sejam, as relativas a Seguros, para a obtenção de Alimentos, Bebidas ou Serviços, Informática e nas comunicações e a relativa a trabalho ou emprego. (art.º 219 e seguintes do CP)

O Crime de Burla Informática e nas comunicações

As Burlas que hoje nos propomos debater são as Burlas Informáticas e nas comunicações. Esta tipologia de crimes prevê o cumprimento de, pelo menos, um dos seguintes quesitos:

- *Interferência no tratamento de dados*, ou seja, tem de existir o ato de acceder aos softwares ou informações de outrem e interferir na forma do seu processamento;
- *Estruturação incorreta de programas*, ou seja, caso exista o ato de manusear os softwares ou informações e reestruturá-los de modo diverso daquele em que se encontravam;
- *Utilização incorreta ou incompleta-*



Imagem de Freepik

mente dados, ou seja, caso exista o ato de manusear os softwares e/ou informações de uma forma não apropriada e diferente daquela para os quais foram criados ou, ainda, manuseá-los de forma parcial.

- *Intervenção no processamento*, ou seja, caso exista o ato de se intrometer e influenciar na forma de estruturar e/ou processar a informação.

Exemplos que poderão configurar crimes de Burla Informática e nas comunicações

O primeiro é a utilização, por parte do Burlão, **da plataforma MBWay** ou outra plataforma de pagamento eletrônico. Estas modalidades de pagamento são seguros desde que o utilizador domine a sua utilização.

Quem não conheça a forma como a aplicação funciona pode ser enganado em processos de compra e o método é sempre muito semelhante: um alegado vendedor convence um comprador, ou seja, uma vítima, ou vice-versa, que não possua MBWAY ou não domine na íntegra a sua utilização.

De seguida, persuade a vítima a dirigir-se a uma caixa de multibanco, introduzindo o

seu cartão bancário e a registar-se na aplicação com o número de telemóvel do burlão em vez do seu. Pode também, inadvertidamente ceder diretamente o acesso da aplicação, pessoal e intransmissível, ao burlão. De qualquer modo, o burlão passa a ter acesso à conta e poderá efetuar levantamentos e pagamentos indevidos.

Existem ainda outros métodos, no entanto, por norma têm a falta de conhecimento específico da vítima sobre as plataformas de pagamento.

As Burlas nas transações através da internet, utilizando os **métodos de phishing ou de Pharming**

No método de phishing, a vítima recebe um e-mail a simular uma comunicação de uma entidade bancária, no sentido de o/a persuadir à introdução dos seus dados bancários ficando estes à disposição do autor/a da burla. No método de Pharming a vítima, na transação através da internet, é remetida para um servidor diferente do pretendido, surgindo uma página que parece fidedigna. Quando solicitado, a vítima fornece os seus dados pessoais (login, números de conta e senhas de acesso, por exemplo) que depois são utilizados para usos fraudulentos.

Burla denominada por “Olá Pai Olá Mãe”

Neste caso, o Burlão, através da plataforma WhatsApp, faz-se passar pelo/a filho/a da vítima enviando-lhe mensagens com o propósito de a ludibriar e, com isso, fazer com que a mesma lhe transfira um determinado valor pecuniário.

Outro modo de atuação, neste caso, é informar a vítima que perdeu o telemóvel e que aquele é, no momento, o seu número novo. Posteriormente, envia nova mensagem, solicitando dinheiro para efetuar um pagamento porque não o consegue realizar. A vítima, confiando no remetente da mensagem acaba por fazer a transferência ou até pagamento de serviços, conforme solicitado pelo burlão. Só mais tarde, e em conversa com o/a filho/a real, é que a vítima fica com a consciência de que foi burlada.

Burlas usando **Leilões na internet**, em que os burlões utilizam websites para realizar leilões e permitem a toda a gente vender qualquer coisa, em qualquer parte, a qualquer momento, possibilitando falsificar identidades e distribuir mercadorias por todo o mundo. A maior parte das fraudes em leilões na internet envolve mercadorias falsas ou inexistentes ou vendidas abaixo preço através de licitações não existentes.

Burlas através do **“Falso Arrendamento”** em que os Burlões publicam anúncios de arrendamento de imóveis a preços apelativos, em sites da internet (www.olx.pt, www.custojusto.pt, www.imovirtual.pt, entre outros), podendo algumas dessas publicações serem acompanhadas por fotografias de imóveis reais, apesar da situação de arrendamento serem falsas.

Os lesados, por norma, procuram imóveis para arrendar no período de férias e efetuam a pesquisa via internet, pela rapidez e comodidade que a mesma oferece. Quando encontram o imóvel pretendido, contactam o anunciante, sendo pedido ao lesado que efetue o pagamento de um determinado valor monetário, o “sinal” para assegurar o imóvel pretendido, e é neste momento que é praticado o crime de Burla.

Alguns conselhos que a Guarda Nacional Republicana deixa para evitar ser burlado:

- Nunca deverá partilhar com terceiros códigos de segurança, palavras passe ou dados de acesso a determinados “sitios” da net;
- Nunca partilhe com terceiros os códigos recebidos através de mensagens por telemóvel;
- Confirme que o site de acesso à entidade bancária tem o símbolo do cadeado (é um indicio de que o site é fidedigno) antes do endereço <https://>;
- No acesso ao seu banco online ou aplicação de smartphone, recorra a uma autenticação forte, baseada em dois ou mais fatores em simultâneo na autenticação, por exemplo conjugando um código, impressão digital, código por sms ou uma aplicação de autenticação forte;
- Sempre que aceda à área privada do seu banco, confirme a informação da data da última ligação para que possa confirmar se coincide com o último acesso, feito pelo titular do cartão;
- Crie alertas nos extratos bancários e defina limites de plafons e valores a movimentar;
- Verifique periodicamente os movimentos efetuados com os cartões de crédito ou débito;
- Se for vítima de fraude ou tentativa (phishing, movimentos não realizados, recebimentos de códigos, etc), deve contactar de imediato o seu Banco através das linhas oficiais;
- Ao detetar movimentos que não efetuou, apresente queixa junto das autoridades, no Posto da GNR mais próximo.

Miss Viseu 2023

E estão abertas as inscrições para a edição de 2023 do Miss Viseu, organizado pelo Grupo Peixoto.

Podem participar pessoas do sexo feminino com idades compreendidas entre os 13 e os 36 anos, (com ou sem filhos) e independentemente do seu estado civil.

Nesta edição, as candidatas finalistas vão ter direito a uma semana de estágio distrital que se irá realizar entre os dias 17 e 21 de julho no Hotel Senhora do Castelo, em Mangualde e que irá culminar com o dia da Gala Final, no dia 22 de julho, no Palácio do Gelo Shopping.

Durante essa semana todas as finalistas vão ter acesso a diversas formações, nas mais diversas áreas, entre elas:

Como falar em Público com Sucesso; Voluntariado Nacional e Internacional; Harmonia Entre Gerações, Saber Estar em Sociedade; Imagem Pessoal e Styling; Primeiros Socorros; Make Up e Cabelo; Etiqueta Social e Conhecimentos em Concursos de Beleza; entre outras.

As candidatas irão ainda participar em diversas iniciativas conjuntas com os diversos parceiros do evento, entre elas sessões fotográficas, realização de "spots videográficos", atividades desportivas, entre outras.

As finalistas terão por isso, na edição de 2023 uma semana bastante mais intensa e divertida do que nos anos anteriores.

No século XXI uma Miss pode e deve influenciar de modo positivo a sociedade, transparecendo não só beleza e elegância, mas também cultura, civismo, bons princípios e estudos, juntamente com conhecimento.

Levamos a cabo anualmente algumas iniciativas junto de organizações/associações sem fins lucrativos, de forma a acrescentar um sentimento de dever cívico e humanitário nas nossas candidatas. Até esta data e desde o primeiro evento, em 2016, foram já realizadas 23 iniciativas solidárias.

Ser Miss é muito mais do que ganhar um título. Ser Miss é aquilo que cada uma faz com o título que ganhou!!! As jovens de hoje, são o futuro de amanhã. Por esse motivo pretendemos que todas as candidatas utilizem as nossas plataformas e a nossa visibilidade para se fazerem ouvir, para serem Mais Que Beleza, serem A Voz Pela Mudança.

As inscrições estão abertas até ao próximo dia 31 de maio. Todas as candidatas terão a possibilidade de ter acesso a uma formação online, antes da sua participação, e que lhes dará um maior conhecimento de todo o mundo Miss e da organização do Miss Viseu.

Convidamos por isso todas as candidatas a serem Mais que Beleza, serem A Voz Pela Mudança e a juntarem-se a nós no evento oficial de eleição das candidatas de todo o Distrito de Viseu.



Beleza Real, Mulheres Reais

Nos últimos anos, tem-se vivido uma "filosofia" ou melhor uma não "filosofia" sobre corpos perfeitos, mulheres perfeitas, parece que têm de estar dentro de um certo padrão de beleza, se não, já não fazem parte do que é "suposto" aos olhos de uma sociedade que vive o 'fake' ao invés do real.

As redes sociais, os filtros vieram abrir um fosso profundo.

Beleza não é só para alguns, é para todas(os). Diversas marcas têm abordado este tema e sua desmistificação, por uma sociedade com menos julgamentos e menos padrões e rótulos. Estudos revelam-nos que existe uma percentagem baixa de mulheres que se sentem de facto bonitas e confiantes. A maioria revela frustrações, medos, não se acham bonitas e com dificuldades de autoestima.

Este tema revela-se muito sensível. Atinge todas as idades e não só jovens adolescentes. Podendo alcançar vários contornos, bem como diferentes consequências, umas mais ligeiras e outras bem graves.

E sobre ser Real?!

Falamos em Seres reais e não em Seres artificiais. Onde falar de beleza não pode, nem deve ser visto, nem tratado, como futilidade levada a ideais desconstruídos e irrealis. Que pode levar a receios, frustrações, baixa autoestima, falta de confiança, problemas de relações sociais, isolamento, medos, entre outros, que podem resultar em situações mais profundas até mesmo de saúde.

Beleza deve ser sinónimo de fonte de confiança, autoestima, valorização pessoal, realização, felicidade e não uma fonte de frustrações, ansiedade e de má relação com o próprio corpo. Combo perfeito é cuidar do corpo, mente e espírito.

Se há beleza que se revela, verdadeiramente, irresistível é: a Beleza Real.

Claro que é importante haver cuidados com o corpo, cuidados pessoais, o autocuidado é de extrema importância, isso é inegável. Mas não confundir com padrões de beleza inatingíveis e irrealis.

Beleza real é muito mais do que andar bem vestida, é sobre autocuidado, de dentro para fora, é sobre alimentar bem a autoestima. É sobre ali-

mentar a mente de bons pensamentos de forma a que isso se reflita no exterior também. Porque somos reflexo daquilo que pensamos e não só do que mostramos de forma pensada e estratégica.

Potenciar o bem-estar e equilíbrio é fundamental, cada Mulher deve encontrar a sua forma de se sentir bonita por dentro e por fora. Porque sentir-se bonita é uma decisão de cada Mulher.

Nós Mulheres temos esse Poder e oportunidade todos os dias.

Escolha o agora para se sentir Bonita. Porque cada pessoa tem a sua beleza e a beleza real é a melhor de todas.

Beleza real é a nossa Essência.

Não basta Ser, temos de Parecer. Mas para Parecer, temos de Ser respeitando a nossa Essência e Beleza Real.

Escolha sentir-se Bonita Hoje e Agora.



Foto: Joel Muniz - Unsplash

Carla Martins
Consultora de Imagem



Desafios na procura por um consumo mais consciente – Realidade Viseense



Imagem de Freepik

Viver no meio rural levou-me a inúmeras vivências, que inerentemente influenciaram o meu crescimento. Embora o cultivo dos nossos próprios bens alimentares, tenha sido uma sempre presente realidade na nossa família, foi apenas, aquando da minha mudança já em idade adulta para o meio citadino, que se tornou gritante o quanto a envolvimento pela natureza me era faltosa.

No presente, assumo a possibilidade de ter ao dispor os meus alimentos à distância de uma ida ao quintal, como um verdadeiro privilégio. Privilégio este para o qual apenas despertei quando já a morar na cidade, precisei de comprar tomates que em termos de sabor, nada se assemelhavam aos de "casa".

Foi deste modo, que a qualidade dos produtos que consumo, se tornou um dos alicerces para a consciência do meu consumo. Mas refletimos sobre o que implica a qualidade de um produto. Implica não só a sua origem, o modo como é criado, mas também os recursos gastos para a sua obtenção.

Na atualidade as questões de foro económico têm sido uma das principais alavancas para a procura de alternativas às grandes superfícies, que quanto aliadas à procura da já supracitada qualidade, nos levam de encontro ao comércio local, seja junto dos próprios produtores, bem como daqueles que procuram oferecer a genuinidade dos produtos.



É também no reencontro com práticas das anteriores gerações que muitos de nós encontramos soluções, como é exemplo o consumo a granel. Desde o ano de 2020, assistimos ao surgimento de vários comércios viseenses, que viabilizam este vantajoso tipo de consumo, bem como também uma adesão da comunidade ao movimento anti desperdício. Quando nos remetemos para o granel, falamos de um produto sem embalagem ou acondicionamento, e que inerentemente implica um menor uso de recursos, seja eles plástico, vidro ou cartão. No entanto, esta tipologia de compra traz alguns desafios, face ao estilo de vida de consumo imediato, exigindo idealmente uma preconção e organização da nossa ida ao mercado. Significa isto que

caso não me tenha precavido para comprar a granel não o consigo fazer? A resposta é não, de modo algum! Os comércios locais têm ao dispor possibilidades para que possas adquirir os teus produtos com o menor desperdício de recursos possível. No entanto, e atendendo ao apelo para um consumo mais consciencioso, ao organizares as tuas necessidades, a experiência vai ser mais vantajosa para ti e para o meu ambiente. Começemos por pensar que cada vez que reutilizas as tuas embalagens, evitas o desperdício de novas e que ao elaborares uma lista de compras bem estruturada, adquires os produtos de acordo com as tuas necessidades, evitando o desperdício alimentar, bem como viagens desnecessárias.

Transporte, um custo do qual poucas vezes nos recordamos quando avaliamos um produto. Falamos do transporte do produto até ao seu local de venda, mas também do local de venda até ao seu destino final. Em terras viseenses, a deslocação sem recurso a veículo próprio ainda está longe de ser o desejável, pelo que uma deslocação deve ser o mais consciente possível, por forma a minimizar o impacto da nossa pegada ecológica. Como tal, é importante que também as nossas deslocações sejam premeditadas e organizadas, de modo a realizar o maior número possível de tarefas, no menor percurso possível. Por outra via, ao escolhermos o comércio local também os custos inerentes ao transporte são minimizados, não só pela menor distância existente entre o produtor e o comerciante, bem como pela inexistência da necessidade de recurso a meios de transporte com maior impacto ambiental, como são exemplo os aviões e navios.

A soma da procura pelas vertentes conscientes do nosso consumo vai acabar por nos remeter para o consumo local e inerente sentido de justiça. Ao comprarmos localmente, não só beneficiamos de produtos de maior qualidade, como criamos relações mais humanizadas e de maior proximidade com a nossa comunidade e ainda potenciamos económica e laboralmente a nossa região. O consciente contributo individual é um ato altruísta como elemento da comunidade, que pode ser detido como uma forma de protesto face as atuais condições. Consume, mas com consciência

Stefanie Silva



A miniatura aquática da dioneia



Imagem de wikipedia

Se vos surpreendia haver plantas terrestres portadoras de um movimento rápido de folhas quando algo lá pousava, será tempo de porem os olhos numa espécie muito particular a qual Darwin muito bem admirou.

Quando nos pedem para pensar em plantas carnívoras, geralmente pensamos na dioneia. Nem precisamos de saber o nome, simplesmente pensamos devido a alguns desenhos animados ou filmes com plantas carnívoras convertidas em monstros vegetais providos de boca e dentes. Portanto a fama da dioneia como planta carnívora obscurece o conhecimento da existência da aldrovanda, uma planta aquática semelhante no método de caçar.

A espécie foi homonimamente associada ao género *Aldrovanda* pertencente à família Droseráceae, a família onde se integram espécies do género *Drosera* e *Dioneia*. O género *Aldrovanda*, embora portador de uma única espécie, não é considerado monotípico. O género albergava cerca de outras dezanove e todas se extinguíram até sobrar uma, a "*Aldrovanda vesiculosa*". A única restante corre risco de extinção por perda de habitat, em áreas onde é endémica, na Europa, Ásia, África e Oceânia, incluindo três quartos de exemplares na zona de Chernobyl.

O nome aldrovanda foi consequência de uma corruptela em Lineu, no livro "*Species Plantarum*", de 1753. Gaetano Lorenzo Monti cunhou o nome "*aldrobandia*", em homenagem a Uli-

se Aldrovandi, o fundador do Jardim Botânico de Bolonha, tendo sido alterado em Lineu após a queda da penúltima vogal.

A planta germina e desenvolve-se sem raiz, é encontrada em meios aquáticos moderadamente ácidos ao passo que intolerância os alcalinos ou os neutros. Os hábitos reprodutivos predominantes da aldrovanda decorrem assexuados por via da divisão vegetativa. A flor quando vem, é branca, apresenta geralmente cinco pétalas, abre-se e assoma à superfície da água, com um tempo médio de vida curto medido em horas; até se fechar e afundar tendo ou não sido polinizada, tendo ou não havido sementes.

Darwin considerou a aldrovanda a miniatura aquática da dioneia, em ambas as plantas o método de caçar é baseado num conjunto interno de tricomas responsáveis pelo rápido movimento dos lóbulos, em ambas as plantas as armadilhas obedecem a uma estrutura de dois lóbulos ligados a um pecíolo. Os pecíolos são dispostos em segmento, circularmente em torno do caule, atribuindo à aldrovanda a aparência de um conjunto de noras montadas em paralelo sobre o mesmo eixo, explicando-se assim porque em inglês a aldrovanda se chama "*waterwheel plant*".



Carlos Henrique Batista da Costa

Confraria dos Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco': História e Princípios



A Confraria dos Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco' foi criada em 2002, tem a sua sede em Viseu e na sua designação identifica os seus principais traços identitários: a Beira Alta, território de singularidade geográfica e cultural que o povo sempre soube elevar e dignificar; Grão Vasco, ou Vasco Fernandes, o nome maior da pintura renascentista portuguesa, cujas obras se encontram em exposição no Museu com o seu nome em Viseu, mas também os Saberes e Sabores, numa clara alusão à importância da rica gastronomia desta região, bem como aos vinhos do Dão, que refletem, com o seu carácter e elegância, o terroir de uma região montanhosa e de solos graníticos.

Numa região rica de história e cultura, a Confraria 'Grão Vasco' mostra, através da gastronomia e vinhos, a idiossincrasia da Beira Alta. Bastante ativa, vê o seu território como um espelho. Na verdade, um reflexo daquilo que ela pode ser no seu território e fora dele. Aliás, ambiciosa e determinada, esta confraria olha horizontes largos e trabalha a importância da sua cultura no imenso mundo português da Diáspora. Esta é, porventura, a sua maior conquista, saltou da fronteira regional e nacional e aventurou-se numa estratégia internacional, criando laços, parcerias e cumplicidades, tendo sempre como base a cultura, a gastronomia e os vinhos do Dão. Tudo isto, depois de mostrar o importante trabalho desenvolvido dentro de portas na promoção e divulgação da cultura e das tradições beirãs.

Entre as muitas atividades que desenvolve, uma das mais importantes é a publicação de livros, de autores membros da Confraria. "À mesa com Isabel Silvestre", "Alafum de Prazeres", "Artes e Tradições Portuguesas", "Alexandre Alves – Investigador", "Araldo Malho - Artes e Artistas de Viseu", "Cônsul Aristides de Sousa Mendes", "As Plantas Do Nosso Contentamento", "José Alves Madeira - Um Homem De Viseu", "Malhando o Ferro com Arnaldo Malho", "O Pratinho da Zirpela e o Mundo Rural", "Artes e Tradições Portuguesas", "Viseu à Prova", "Baú de Encantos" (publicado em 2021) e o icónico "Sete Olhares sobre Viseu", que já vai na segunda edição, são algumas das publicações editadas pela Confraria 'Grão Vasco'. Estes livros mostram a vitalidade e o interesse pela cultura local, bem como a forma como a Confraria se interessa, não só pelos sabores, mas também pelos saberes tradicionais da região.

A Confraria 'Grão Vasco', que tem cerca de quatro centenas de membros, funciona como uma verdadeira associação cultural, onde a gastronomia é o tema, o convite para a descoberta de tudo o que caracteriza a região e a fez crescer ao longo dos séculos, com os traços identitários específicos que exhibe.

Dedicada à cultura e à história, a Confraria não esquece a contemporaneidade que deve caracterizar a sua ação e, atenta aos problemas sociais, percebe que a gastronomia, que tanto defende, deve chegar a todos. Por isso, o Natal é festa vivida no recolhimento da família, mas é também tempo e espaço dedicado aos outros, com a entrega de cabazes às famílias mais carenciadas. Uma atitude nobre e demonstrativa da convicção de que a alimentação para todos é uma linha orientadora da ação da Confraria dos Saberes e Sabores da Beira Alta "Grão Vasco".

Desde 2002 que os confrades desenvolvem uma importante atividade em defesa da gastronomia beirã. A Confraria 'Grão Vasco' não defende um produto específico, mas sim um todo que abrange a gastronomia beirã, a eno-

filia da região e os saberes culturais e ancestrais do povo da região onde nasceu.

Nesta diversidade, destaca-se o forte e retemperador rancho à Moda de Viseu (grão de bico estufado com massa e diversas carnes), o cabrito assado no forno, os viriats (doce tradicional de Viseu), as castanhas de ovos, tudo isto acompanhado com os vinhos do Dão.

Na riqueza da cor e da tradição associada aos trajes das confrarias, O traje da Confraria 'Grão Vasco' tem versão masculina e outra feminina. Dominado pelo preto e vermelho, a versão feminina destaca-se por exibir um cabeção com um bordado inspirado na técnica tradicional de Tibaldinho. Por este pormenor, o traje que as confeitras usam sobressai de forma natural nos encontros de confrarias.

A Confraria promove um Capítulo de Entronização, normalmente de dois em dois anos, que é um momento solene e de festa, onde são entronizados os novos confrades e comendadores.

Promove trimestralmente um Capítulo interno, apenas para membros da Confraria, onde para além de um repasto onde, obrigatoriamente, pontifica a gastronomia beirã, que Aquilino Ribeiro tão bem descreveu nos seus livros, há sempre um momento cultural, com a Lição de Sapiência, que pode ser a apresentação de um livro, fechando com a atuação da Tuna 'Sabores da Música' da nossa Confraria. Os membros da Confraria 'Grão Vasco' e Confrarias Irmãs dividem-se entre Confrades Cavaleiros, membros ativos da Confraria, mas também Comendadores, um título atribuído a inúmeras personalidades nacionais, que se destacam nas mais diferentes áreas, mas também internacionais, como os embaixadores de Brasil, Angola, Moçambique, Emirados Árabes Unidos, Iraque, Indonésia e Suíça, empresários, agentes culturais, instituições e outras figuras ilustres que se destacam nas comunidades portuguesas.

A Confraria 'Grão Vasco' atribui também o "Beirão de Mérito", um galardão que visa reconhecer o mérito de personalidade e instituições que se destacaram nas mais diferentes áreas da vida da região onde se insere.

I CAPÍTULO GERAL ENTRONIZAÇÃO



I CAPÍTULO GERAL ENTRONIZAÇÃO



CONFRARIA DE SABERES E SABORES DE PORTUGAL NA SUÍÇA FRANCÓFONO



I CAPÍTULO GERAL ENTRONIZAÇÃO



Criada na Beira Alta, a Confraria 'Grão Vasco' abre a sua atividade ao mundo português encontrando-se representada, atualmente, em cerca de três dezenas de países. Se alguns se situam no contexto próximo da Europa, outros representam pontos tão distantes como o Brasil, Canadá, Argentina, Macau, Indonésia, Emirados Árabes e Moçambique.

Na procura constante de manter e estreitar os laços das comunidades portuguesas ao território da Beira Alta, a Confraria dos Saberes e Sabores da Beira "Grão Vasco" promoveu um Curso Mundial de Formação de Dirigentes Associativos da Diáspora que já vai na quarta edição. Para além da formação implícita, estes cursos procuram manter uma relação de proximidade entre estas comunidades distantes e a terra mãe, a Beira Alta. Tal ação revela-se determinante para a valorização da cultura portuguesa, já que pelo efeito da aculturação e da necessidade da integração, corre-se o risco de as novas gerações das comunidades portuguesas perderem a ligação às tradições dos seus antepassados.

Nesta aproximação entre a Portugal e as Comunidades Portuguesas espalhadas pelo mundo, a Confraria 'Grão Vasco' apostou na sua internacionalização, com a criação de confrarias irmãs. A primeira, em 2009, na Casa do Distrito de Viseu no Rio de Janeiro. Tem o mesmo nome e é uma extensão da Confraria 'Grão Vasco' em Terras de Vera Cruz.

Seguiram-se a Confraria de Saberes e Sabores de Portugal na Suíça Francófona, em Montreux, na Suíça; a Confraria de Saberes e Sabores Lusoamazónicos 'Grão Vasco', em Manaus, no Brasil; a Confraria de Saberes e Sabores de Portugal de Zurique, na Suíça; a Confraria de Saberes e Sabores de Portugal da Casa das Beiras de Toronto, no Canadá. Estão previstas novas Confrarias no Brasil, Argentina, Venezuela, França e Estados Unidos. A Confraria 'Grão Vasco', com esta aposta, mantém presente junto das comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo as características históricas e culturais do seu povo. Num percurso ganhador e de grande ambição, foi criada em Agosto de 2014 a Federação Associativa da Diáspora, uma plataforma internacional entre a Confraria e os dirigentes da Diáspora visando o associativismo.

Para além de uma intensa atividade que desenvolve na região da Beira Alta, a Confraria 'Grão Vasco' tem como estruturas complementares a Ágora (estrutura juvenil), Colegiada Colecionista 'Grão Vasco', os Sabores da Música (Tuna Musical) e a Tertúlia Eduardina, que funcional como espaço de discussão e debate, o Conselho Gastronómico e o Conselho Enófilo.

É o orgulho no trabalho de Vasco Fernandes, mais conhecido como Grão Vasco, que deu o impulso à Confraria 'Grão Vasco', que não esquece a importância do Infante D. Henrique (Duque de Viseu) e de Aquilino Ribeiro, patronos do Conselho Enófilo e do Conselho Gastronómico, respetivamente.

Centrados na história e na cultura da sua terra, não esquece a necessária contemporaneidade e liga-se aos que menos têm e aos que, distantes da sua terra mãe, ocultam a dor da ausência e da distância com a proximidade da visita, da troca de olhares sobre a terra que os viu ou não nascer, mas que se sentem sempre no coração.

As nossas Confrarias... nossas Comunidades.



*De braços e portas abertas,
partilhando culturas.*

QUINTA DO MEDRONHEIRO

"As videiras passaram todo o Inverno retorcidas e ásperas a fingir de mortas, mas começaram agora a cobrir-se de vides frescas como água dos ribeiros. As carreiras de cepas ficam cada dia mais verdejantes e há, na erva alta que cresce entre elas, milhares de pequenas flores do prado: dentes de leão amarelos com um coração coruscante de branco, extensões imensas de margaridas como neve de Primavera sobre a erva."

Paulo Varela Gomes in "Ouro e Cinza", Edições Tinta da China

Na Quinta do Medronheiro, a pouquíssimos quilómetros de Viseu, é o ambiente bucólico que nos encanta. Como se o tempo tivesse parado algures em meados do século passado para preservar estes 37 hectares dos malefícios de um progresso desenfreado.

A antiga exploração agrícola e pecuária perdeu o fulgor de outrora, mas nem isso transparece ao percorrermos vagarosamente os caminhos graníticos que envolvem o casario tipicamente beirão. Da vinha, no topo da Quinta, virada ao sol matinal da Estrela e ir-repreensivelmente cuidada, avista-se uma mata de carvalhos despidos de folhas, onde despontam, aqui e além, pequenos rebentos que indiciam a aproximação da Primavera; num manto verde junto ao rio que corre ao fundo, umas vacas indolentes vão ruminando indiferentes aos nossos olhares curiosos, abanando a cabeça de tempos a tempos para afugentar um ou outro passarito; ao lado, mas devidamente separados das arouquesas não vá a indiferença ao que as rodeia ser apenas aparente, dois cavalos troteiam lado a lado em direcção ao rio; mais abaixo, junto a uma queda de água, um velho moinho de pedra meio encoberto pelo arvoredor serve de poiso a um guarda-rios de asas azuis e dorso alaranjado.

Há por aqui uma tranquilidade que nos remete para o vagaroso tempo da infância em que tudo nos era familiar: o granito das casas, o cheiro à terra acabada de fresar, o mugido das vacas, o repicar do sino na aldeia mais próxima, o marulhar das águas no ribeiro.

É esse aconchego caseiro que faz da Quinta do Medronheiro um local especial.

O Hotel rural que domina a propriedade onde também se produz um belíssimo vinho do Dão, resultou de profundas obras de reabilitação, após a aquisição, em 2001, pela famí-

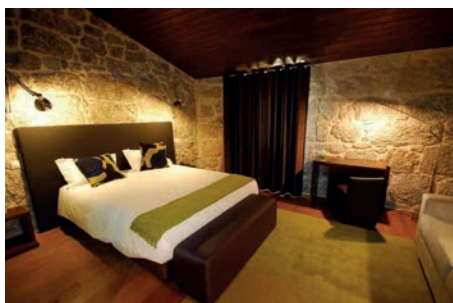
lia Oliveira, que culminaram num equilibrado conjunto arquitectónico, onde perpassa o cuidado pela preservação da traça beirão.

Em cada um dos 16 quartos disponíveis no Hotel, sobressai o contraste entre a rusticidade do granito e da madeira com o design do mobiliário que, resulta de forma equilibrada e aconchegante. Os espaços sociais, cuidadosamente decorados de forma a criar pequenos recantos, remetem-nos para a casa dos avós, onde tudo era meticulosamente organizado, mantendo, no entanto, a acolhedora sensação de uma casa com alma.

Da cozinha, com mentoria do Chef Henrique Ferreira, chegam verdadeiras iguarias impecando-nos a experimentar o resultado do laborioso trabalho do Enólogo Hugo Chaves que, nos três hectares de vinha protegidos pelas Serras da Estrela, Caramulo, Nave e Buçaco, conseguiu produzir um vinho do Dão de elevadíssima qualidade. Produzidos a partir das tradicionais castas do Dão, de onde sobressaem a Touriga Nacional, são vinhos gastronómicos, que pedem o acompanhamento dos pratos tradicionais da região.

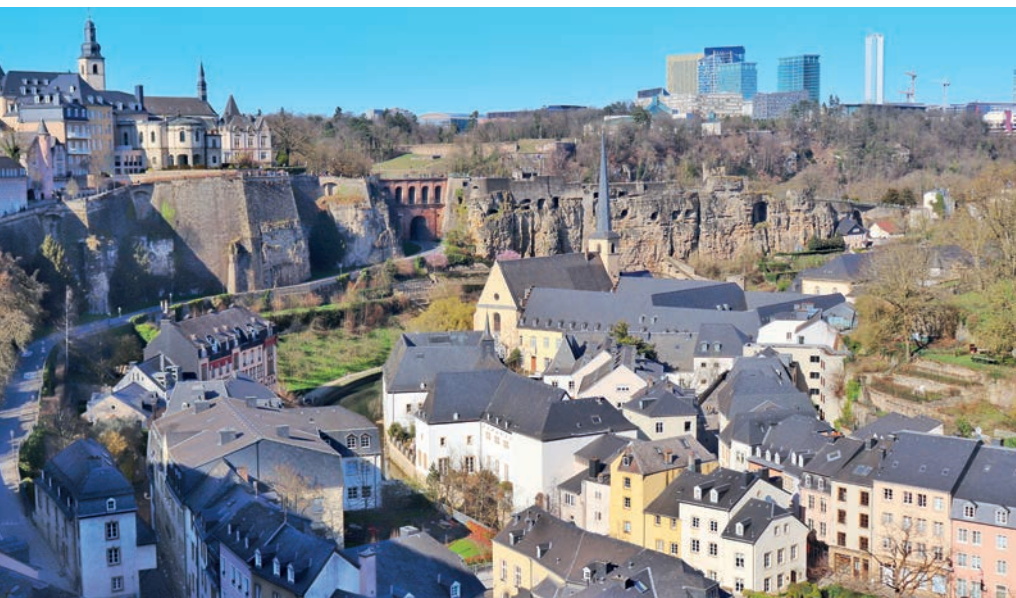
Aproveitando a recuperação da casa destinada à adega, onde se realizam provas de vinhos, os proprietários decidiram, em boa hora, fazer uma sala de eventos envolta pela vinha e por um pequeno jardim botânico de onde sobressaem os medronheiros que dão nome à Quinta.

Na Quinta do Medronheiro, tudo foi pensado ao pormenor sem parecer exagerado ou desenquadrado da beleza campestre que o rodeia. É esse respeito pelas origens, essa autenticidade, aliados à ancestral hospitalidade beirão que fazem deste hotel rural uma extensão de nossa casa.



Luxemburgo: Uma Viagem ao País dos Castelos

Blogue de Viagens – “Continuando à procura”



Viajar para cenários encantados, daqueles que parecem ter saído dos contos de fadas, com princesas e castelos à mistura, preenchem o imaginário de qualquer viajante. Foi com esta ideia em mente que chegamos ao Grão-Ducado do Luxemburgo, um país que oferece diversas atrações. Como é bom sentir os cheiros e os sons de um novo país!

Dia 1 – Cidade do Luxemburgo

Com os raios de sol a penetrarem o nosso quarto de hotel, levantámo-nos entusiasmados, para conhecer a cidade do Luxemburgo. Apanhámos o *tram* e fomos em direção ao centro histórico, que figura na lista Patrimónios da UNESCO, para explorar alguns lugares que a seguir enumeramos. A região conhecida como **Corniche** é considerada a “varanda” da cidade, pela vista que oferece, nomeadamente, para a baixa, junto ao rio. O **Palácio Ducal**, cuja arquitetura é de estilo hispano-mauresco, serve de residência oficial da família real, e foi construído entre 1572 e 1574, sede oficial do estado. A catedral de **Notre Dame** do ano de 1621 foi construída com o objetivo de ser uma igreja para o colégio jesuíta. A sua arquitetura é uma mistura de estilo barroco com renas-

centista e alguns elementos góticos. Consideradas Património Mundial da UNESCO, as **Casamatas de Bock e Pétrusse** são antigos túneis esculpidos na rocha com o objetivo de servir de fortificação para a cidade, uma fortificação subterrânea que remonta ao ano de 1644 e que, durante a Segunda Guerra Mundial, chegou a servir de abrigo para a população.

O **Museu Natural de História Natural do Luxemburgo** é constituído por oito secções científicas diferentes: botânica, geologia, paleontologia, entre outros. A **Ponte Adolfo**, localizada sobre o Vale de Pétrusse, foi construída em 1903 e simboliza a independência de Luxemburgo. A **Igreja de Saint Michel** é a mais antiga da cidade, e após algumas reformas e reconstruções, assume um estilo barroco e gótico.

Conhecido pela vida noturna e bons restaurantes, **Le Grund** é um bairro muito pitoresco e ao mesmo tempo boémio, localizado na parte baixa da cidade, que funciona como uma espécie de fuga urbana, onde artistas, moradores e visitantes procuram sossego, mas que à noite se enche de ritmo e desassossego, com muitos bares e música ao vivo. A **Praça das Armas** é uma praça repleta de

restaurantes, cafés, esplanadas e pessoas. É aqui que se situam o **Palácio Municipal** e o monumento **Dicks-Lentz**, que homenageia os dois poetas responsáveis pela criação do hino nacional.

Dia 2 – Cidade do Luxemburgo / Viagem de Comboio de Luxemburgo a Wasserbillig

No segundo dia, mais uma vez, levantámo-nos cedo, e em breve já estávamos a vaguear por alguns dos locais que queríamos conhecer.

Projetado pelo arquiteto Ieoh Ming-Pei, que criou a famosa pirâmide de vidro do Museu do Louvre, em Paris, o **Mudam de Luxemburgo** é o único museu de arte contemporânea do país, cuja particularidade é a liberdade que os artistas têm para criar as suas obras.

Como o dia estava um pouco chuvoso e, aproveitando a gratuidade dos transportes, decidimos fazer uma pequena **viagem de comboio desde a capital até Wasserbillig**, uma zona conhecida pelos trilhos florestais, pelas ciclovias e pelas barcaças e navios de cruzeiro que permitem admirar o vale a partir do rio.

Voltamos à cidade do Luxemburgo e fomos explorar o **Museu Nacional de História e Arte** que conta com um acervo constituído por artefactos de arqueologia, pinturas, esculturas, fotografias de vários períodos da Europa, espalhados ao longo de sete pisos, dos quais alguns subterrâneos.

Dia 3 – Luxemburgo / Rota do Vale dos Sete Castelos/ La Rochette/ Vianden

Foi com a expectativa elevada que encaramos o último dia no Luxemburgo. Bem cedo, entramos no carro que alugámos e fizemo-nos à estrada.

O Luxemburgo é um autêntico destino de conto de fadas, pois possui mais de 50 castelos, fortificações e aldeias pitorescas. Iniciámos a viagem, percorrendo a Rota do Vale dos Sete Castelos: Castelo Koerich, Castelo Septfontaines, Castelo Ansembourg, Novo, Castelo Ansembourg Antigo, Castelo Hollenfels, Castelo Schoenfels e Castelo de Mersch. Convém referir que nem todos os castelos podem ser visitados, alguns requerem marcação prévia e outros permitem, apenas, uma visita aos jardins. Seja como for, a viagem é compensadora, nem que seja, para contemplar a beleza exterior das construções, bem como a envolvente paisagística.

Seguiu-se **La Rochette**, a localidade conhecida como "a aldeia mais portuguesa do Luxemburgo", por ter mais habitantes portugueses do que luxemburgueses,



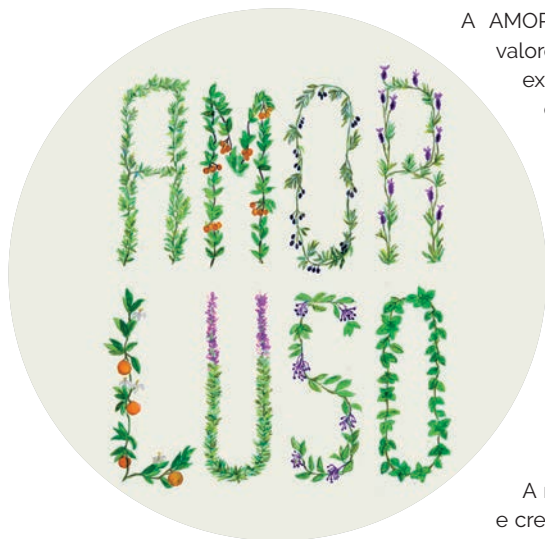
que é dominada por dois antigos castelos do século XII, parcialmente reconstruídos. Próxima da fronteira com a Alemanha, passamos por **Echternach**, a cidade mais antiga do país, que ganhou fama e reputação internacional, em 2010, quando a sua tradicional Procissão foi declarada Património Imaterial da UNESCO.

Terminámos a viagem no bonito vilarejo de **Vianden**, cuja principal atração é o castelo com o mesmo nome. Também Património Mundial da UNESCO, foi construído sobre as fundações de uma fortaleza romana, e é considerado uma das maiores e mais majestosas mansões feudais datadas dos períodos românico e gótico na Europa.

Carla Ferreira



Amor Luso



A AMOR LUSO é a nossa paixão pelos valores e tradições portuguesas. Oferece experiências sob a forma de produtos cosméticos e saboaria artesanal. Para nós as soluções passam pela simplicidade e a resposta está sempre na natureza.

Formalmente, partimos da nossa realidade local e nacional de parceiros e matérias-primas para transformar da forma mais simples e sustentável ideias em produtos, nos quais colocamos tudo o que amamos.

A nossa inspiração nasce na natureza e cresce com a investigação onde todos os processos são potenciados para uma sustentabilidade máxima, onde toda a atividade se baseia numa simbiose entre parceiros, produtores e comunidade para tornar os resultados numa forma de valorizar a humanidade e a, de uma vida naturalmente simples.

A proximidade com todos os nossos parceiros é fundamental já que nos permite dar sentido e garantir a qualidade dos nossos produtos. Nas nossas propostas queremos chegar de forma completa às pessoas, por isso, todos os sentidos têm relevância. Assim contamos com o apoio de artistas nacionais que ilustram as embalagens inspirados na natureza, na cultura e na tradição portuguesa. Toda a nossa preocupação com o design é apenas a estrutura da nossa imagem, porque o que faz a diferença em cada embalagem são as ilustrações que os ornamentam. São tão importantes que se tornam a própria identidade do produto e da própria marca. A maioria dos produtos vêm acompanhados com postais ilustrados que correspondentes à ilustração da embalagem para fortalecer a ligação da arte e dos seus criadores.

Na AMOR LUSO a arte reflete-se não só no amor ao produto como no impacto da imagem nas pessoas.

A união entre artista e o seu público chega em pequenas doses de AMOR.

1. Liliana Bernardo - Ilustradora e cantora
2. Carolina Flores - Designer e Ilustradora
3. Carolina Ramalho - Ilustradora
4. Fátima Teles - Artista Plástica



1



2



3



4



FREGUESIA DE
VISEU



Semana Solidária

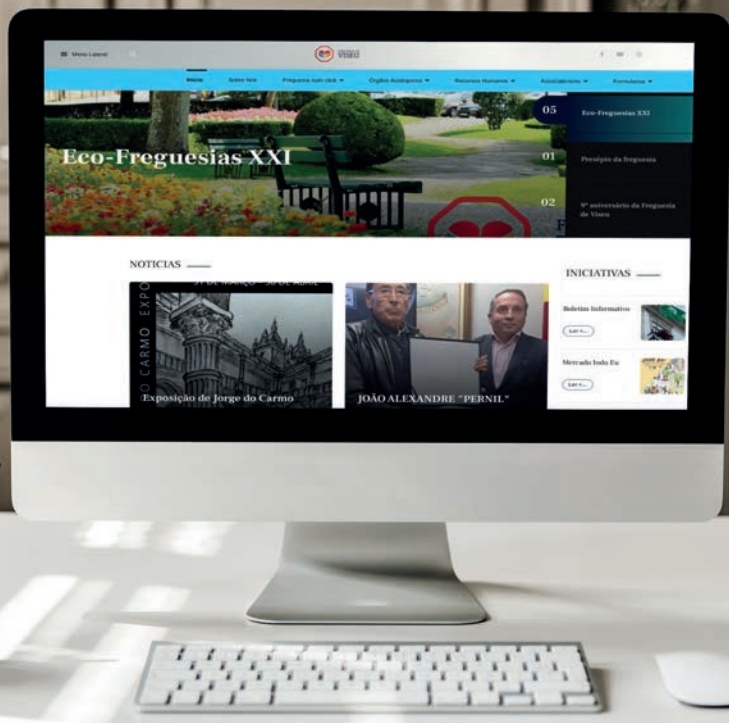
de 20 a 26 Maio

**GALA DA FREGUESIA
SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL
SAÚDE CULTURA PARTILHA
SOLIDARIEDADE**



Freguesia de Viseu

FREGUESIA DE VISEU
QUER ENCURTAR DISTÂNCIAS COM OS CIDADÃOS



É preciso ter coragem para inovar. Mais do que isto, é preciso ter disposição e empenho para encarar o desafio de mudar a forma como as coisas são feitas e abraçar o novo. Acima de tudo, inovar é um processo, e isso requer tempo.

Após 10 anos do lançamento do primeiro site da Freguesia de Viseu, começamos 2023 com o desígnio de criarmos um novo design do nosso site. Além de trabalhar a nova imagem, a Freguesia visa aperfeiçoar

e alargar a sua presença digital em vários âmbitos.

O Executivo da Freguesia de Viseu, pretende, assim, apostar numa imagem mais apelativa e dinâmica, a fim de captar outras faixas etárias para a participação cívica, de uma forma mais ativa. Além disso, uma atualização visual é premente para refletir o espírito da instituição.

É preciso encontrar novas acessibilidades

e novas formas de gestão de conteúdos no backoffice, facilitando a transmissão da informação com a eficácia e a celeridade desejada. É preciso criar acessibilidade e condições para quem navega via mobile.

"Atualmente, a cidadania exerce-se, em larga medida, em espaços de discussão como as redes sociais, os fóruns digitais, etc. Cada vez mais a informação é procurada através das redes sociais, a atualização dos conteúdos, de eventos, é feita através das várias redes. Acreditamos que essa será também a melhor forma de envolver os indivíduos nas problemáticas das suas localidades. Os cidadãos terão que ter acesso a formas inovadoras de expressar as opiniões e criarem eles próprios conteúdos políticos de reflexo de uma cidadania ativa. Acreditamos que atualizando e diversificando a nossa presença digital, iremos conseguir promover fregueses mais informados, mais conhecedores dos seus direitos e deveres, mais ativos na comunidade, e em última análise intervenientes numa Freguesia mais dinâmica", afirmou Francisco Marques, Tesoureiro da Junta de Freguesia, e um dos responsáveis pela comunicação da autarquia. Afirmou ainda que, com o lançamento do novo site, o grande objetivo da freguesia é justamente estar cada vez mais próximo do cidadão. "Queremos ser a ponte para quem sente que tem alguma informação para transmitir ou dúvida para colocar. Para quem quer alertar para um problema que vê. Queremos poder estar mais próximos e mais presentes na comunidade, características essenciais e distintivas das Juntas de Freguesia".

Encurtar a distância entre o poder local e seus cidadãos não é uma tarefa tão complicada. A mudança de paradigma requer, antes de tudo, vontade. O desejo de querer estar mais próxima das pessoas e de oferecer serviços de qualidade de forma célere é a grande palavra-chave.

Potenciar sites e redes sociais é um dos mais importantes passos a trilhar no caminho para a construção de uma sociedade mais informada, mais inclusiva, e mais participativa.



FREGUESIA DE
VISEU

Freguesia de Viseu prepara a entrada em vigor da sua ULPC (Unidade Local de Proteção Civil)

Face à constante exposição da sociedade aos diversos riscos sociais, naturais e tecnológicos, que resulta numa maior ou menor probabilidade de ocorrência e grau de gravidade, a Freguesia de Viseu deu os passos necessários tendentes à criação da Primeira Unidade Local de Proteção Civil, no concelho de Viseu. A ULPC é uma organização pró-ativa e dinâmica de funcionamento no patamar local do sistema de proteção civil que visa aumentar o nível de preparação e resiliência da população em caso de acidente grave ou catástrofe.

Pretende-se tornar mais eficiente o mecanismo de prevenção e prestar um apoio mais próximo ao cidadão e aos Agentes de Proteção Civil, que desenvolvam ações de prevenção, proteção e socorro no território das respetivas freguesias, assim como suscitar o interesse da população local, no âmbito das suas atribuições e competências, próprias ou delegadas. Os riscos e as suas consequências deverão ser fator de conhecimento no tempo e no espaço, por forma a minimizar o seu impacto no normal desenvolvimento da comunidade, onde inclui a prevenção dos riscos coletivos, socorro e assistência a pessoas e bens em perigo.

Com a entrada em vigor da Lei n.º 65/2007, de 12 de novembro ("Define o enquadramento institucional e operacional da proteção civil no âmbito municipal, estabelece a organização dos serviços municipais de proteção civil e determina as competências do comandante operacional municipal"), foi estabelecida uma nova moldura legal de enquadramento institucional e operacional da Proteção Civil Municipal. O n.º1 do artigo 9.º da referida Lei impôs aos Municípios a criação e manutenção do respetivo Serviço Municipal de Proteção Civil (SMPC). O Decreto-Lei n.º 44/2019, de 1 de abril ("*Concretiza o quadro de transferência*

de competências para os órgãos municipais no domínio da proteção civil") reforçou o sistema de proteção civil no âmbito das autarquias locais pela consolidação dos serviços municipais de proteção civil, melhorando os níveis de coordenação operacional à escala concelhia, com um enfoque significativo no patamar local da proteção civil, e muito em particular ao nível das freguesias, considerando a sua proximidade dos cidadãos e o conhecimento das vulnerabilidades da sua área territorial.

As Unidades Locais de Proteção Civil, conforme consagrado na legislação atualmente em vigor, afiguram-se como uma estrutura de proteção civil, à escala da freguesia, que promovem a otimização da operacionalidade associada ao mecanismo local de prevenção e resposta, sobretudo no acompanhamento das ações e procedimentos referentes ao processo de planeamento e gestão da emergência.

A implementação desta subestrutura, que será enquadrada no sistema municipal de proteção civil, adquire uma importância estratégica nas políticas locais de ordenamento do território e de segurança e proteção civil, contribuindo para o desenvolvimento sustentável e harmonioso do Concelho.

As Unidades Locais de Proteção Civil visam a coordenação e execução de ações no âmbito da Proteção Civil ao nível local, integrando-se nos estritos termos da lei e na estrutura municipal.

Sem prejuízo do disposto na lei e nos princípios gerais consagrados na Constituição, as atividades de Proteção Civil desenvolvidas pelas ULPC, na sua atividade, são orientadas pelos princípios constantes na Lei de Bases de Proteção Civil, mais concretamente no consagrado no seu Artigo

5.º:

a) **O princípio da prioridade**, nos termos do qual deve ser dada prevalência à prossecução do interesse público relativo à Proteção Civil, sem prejuízo da segurança e da saúde pública, sempre que estejam em causa ponderações de interesses, entre si conflitantes;

b) **O princípio da prevenção**, por força do qual, no território Municipal, os riscos coletivos de acidente grave, de catástrofe ou calamidade, devem ser considerados de forma antecipada, de modo a eliminar as próprias causas e ou reduzir as suas consequências, quando tal não seja possível;

c) **O princípio da precaução**, de acordo com o qual devem ser adotadas as medidas de diminuição do risco de acidente grave ou catástrofe, inerente a cada atividade, associando a presunção de imputação de eventuais danos à mera violação daquele dever de cuidado;

d) **O princípio da subsidiariedade**, que determina que o subsistema de Proteção Civil de nível superior só deve intervir se e na medida em que os objetivos da Proteção Civil não possam ser alcançados pelo subsistema de Proteção Civil local, atenta a dimensão e a gravidade dos efeitos das ocorrências;

e) **O princípio da cooperação**, que assenta no reconhecimento de que a Proteção Civil constitui atribuição não só do Estado, das Regiões Autónomas e das Autarquias Locais, mas um dever dos cidadãos e de todas as entidades públicas e privadas;

f) **O princípio da coordenação**, que exprime a necessidade de articular a Política Municipal de Proteção Civil com a Política Nacional, Regional e Distrital;

g) **O princípio da unidade de comando**, que determina que todos os agentes atuem, no plano operacional, articuladamente sob um comando único, sem prejuízo da respetiva dependência hierárquica e funcional;

h) **O princípio da informação**, que traduz o dever de assegurar a divulgação das informações relevantes em matéria de Proteção Civil, com vista à prossecução dos objetivos previstos na Lei de Bases de Proteção Civil, Lei n.º 27/2006, de 3 de julho,

na sua atual redação, e na Lei n.º 65/2007, de 12 de novembro, na sua atual redação. São objetivos fundamentais da proteção civil ao nível local:

- α) Prevenir, na área da freguesia, os riscos coletivos de acidentes graves ou catástrofes deles resultantes;
- β) Atenuar, na área da freguesia, os riscos coletivos e limitar os seus efeitos no caso das ocorrências descritas no número anterior;
- γ) Socorrer e assistir, na área da freguesia, as pessoas e outros seres vivos em perigo, assim como, proteger bens e valores culturais, ambientais e de elevado interesse público;
- δ) Apoiar a reposição da normalidade da vida das pessoas nas áreas da freguesia afetadas por acidente grave ou catástrofe.

através de uma cópia, conhecida vulgarmente como Livro da Cartuxa, título cuja origem se pensa ter sido atribuído aquando da oferta de uma cópia do manuscrito à livraria do Convento da Cartuxa de Scala Coeli, em Évora, por D. Teotónio de Bragança. A edição desta obra insere-se nas comemorações do 631.º aniversário do nascimento do rei D. Duarte, bem como num plano editorial da Freguesia de Viseu que tem vindo a editar e publicar as obras duartinas, promovendo e divulgando a obra do rei viseense entre os seus fregueses.



FREGUESIA DE
VISEU

Freguesia de Viseu homenageia João Alexandre (Pernil)



No último 25 de março, a Freguesia de Viseu apresentou o 8º episódio do projeto Viseu, Cidade com Rosto. O rosto desta última edição o estimado viseense João Alexandre (Pernil). Figura ímpar, genuína, de grande autenticidade e generosidade. De atitude discreta, foi referência no desporto (atletismo), no trabalho, na família e nos amigos.

O 'CIDADE COM ROSTO' é um projeto de vídeo documental biográfico da autoria de João Pedro Pinto e que se centra nas figuras que marcam a vida da cidade.

É um projeto que se enquadra naquele que é o papel da Freguesia de Viseu, de contacto mais próximo, empático e de valorização das suas gentes.

Esta iniciativa teve o seu início em Dezembro de 2018, contando já com 8 episódios publicados e revelou ser um sucesso, ultrapassando uma marca superior a 200 mil visualizações no seu acumulado.

José Barros, Jorge do Carmo, Glória Paiva, Cuca Calheiros, Afonso Abreu, Eduardo Pinto, José Morujão e João Alexandre (Pernil) foram os rostos dos primeiros episódios deste projeto.

No Cidade com Rosto, os protagonistas são convidados a serem narradores do próprio percurso de vida, fazendo-nos viajar no tempo percorrendo as suas memórias, partilhando objetos e fotografias do seu acervo pessoal, dando a conhecer factos que, muitas vezes, se cruzam com a própria história da nossa cidade.

Este Trabalho reveste-se de enorme importância dado o apurado trabalho técnico levado a cabo e que passa pelo registo e restauro digital de imagens que são também em si, uma salvaguarda do património e da nossa memória coletiva.

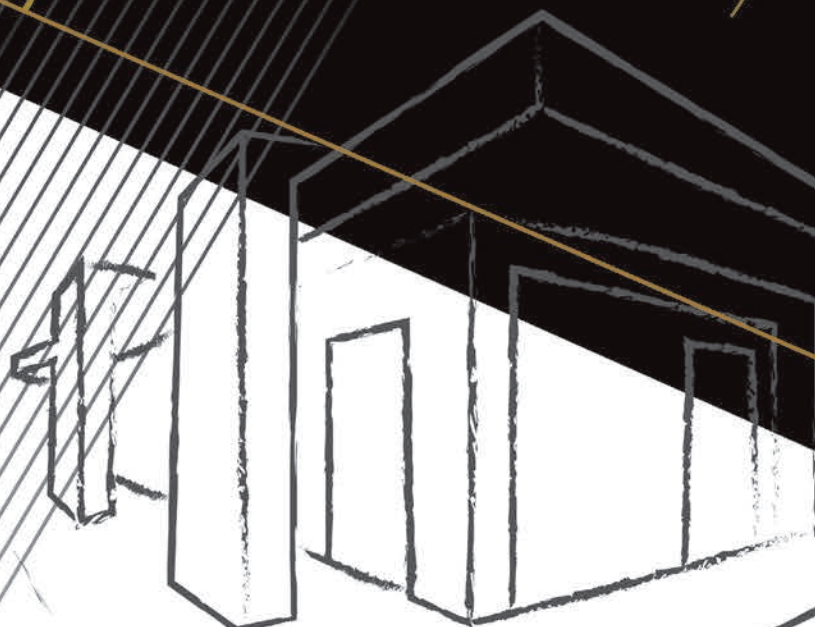


Cidade com Rosto


Aqui
encontrará a
sua casa de
sonho...



Coleção
PREMIUM



Solar Quinta de São Carlos

 Abraveses, Viseu



O Solar Quinta de São Carlos é uma encantadora casa secular, totalmente reconstruída, em pedra.

O centro histórico da cidade de Viseu dista a aproximadamente 5 minutos de carro.

Dotado de 10 acolhedores quartos climatizados, que incluem casa de banho completa, guarda-roupa, televisão de ecrã plano por cabo e sofá, estando decorados de acordo com a temática tranquila da propriedade.

A propriedade possui uma ampla piscina exterior, onde os hóspedes poderão fazer uma pausa refrescante. Os hóspedes poderão desfrutar também de um ambiente de luxo e dos serviços do Spa, que inclui um banho turco, um duche escocês, um duche Vichy, massagens, um Jacuzzi com 39 jactos, uma sauna e um enorme salão para as mais diversas atividades e eventos.

The Solar Quinta de São Carlos is a charming centuries-old house, entirely rebuilt in stone. It is located approximately 5 minutes by car from the historic center of Viseu. Equipped with 10 cozy air-conditioned rooms, which include a full bathroom, wardrobe, flat-screen cable TV, and a sofa, decorated according to the property's peaceful theme. The property has a large outdoor swimming pool where guests can take a refreshing break. Guests can also enjoy a luxurious environment and Spa services, which include a Turkish bath, a Scottish shower, a Vichy shower, massages, a Jacuzzi with 39 jets, a sauna, and a huge lounge for various activities and events.

Caraterísticas:



1922 m²



8



Vende-se / Sells
3.500.000€



4963 m²



9



ID: 122031094-110

Coleção PREMIUM

Moradia T5

📍 Sátão

Esta moradia de This T5 detached Tipologia T5, inserida numa Quinta com 5.960m2, envolvida pelo verde da natureza.

A casa foi terminada em 1995 e tem uma área bruta de construção de 1292m2, distribuidos por 3 pisos.

Ao todo conta com 5 quartos, todos eles com wc privativo, roupeiros, todos eles dotados de áreas generosas.

Todas as divisões têm vistas para a natureza que envolve a propriedade. Pedra, vidro e madeira são alguns dos materiais presentes na casa.

Altogether it has 5 bedrooms, all with private bathroom, wardrobes and all of them with generous areas.

All the rooms have views to the fantastic surrounding nature. Stone, glass and wood are some of the materials that can be found in the house.



Caraterísticas:

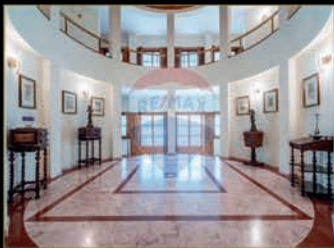
🏠 5960 m2

🛏️ 5

🏠 1292 m2

👤 6

E



Vende-se / Sells
900.000€

129031084-287

símbolos
symbols

Tamanho do lote
Lot size

Total m2
Total m2

Quartos
Bedrooms

Casas de Banho
Bathrooms

Piscina
Pool

Classe energética
Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Coleção PREMIUM Quinta

📍 Viseu



Quinta no coração de Viseu, com vista para a Sé, com duas Moradias totalmente recuperadas e renovadas e um terreno com piscina de mais de 2.000m2.

Possibilidade de Habitação Própria ou para rentabilização/negócio, Quinta de Eventos ou Turismo, uma vez que possui Licença para Turismo / AL.

Edifício principal de tipologia T4 com sala e cozinha em open space e 4 suites com roupeiros/-closet. Contígua à moradia principal, tem uma segunda Moradia de tipologia T3, com sala, cozinha e 3 suites com roupeiros.

Vasto terreno com rega automática, piscina e espaço para estacionamento de 8/10 viaturas.

A Quinta está equipada com ar condicionado, recuperador de calor, cozinhas equipadas, rega automática com poço, domótica, som ambiente e videoporteiro.

Quinta in the heart of Viseu, overlooking the Sé cathedral, with two fully restored and renovated houses and a plot of land with a pool of over 2,000m2.

It offers the possibility of being used as a private residence or for profitable ventures such as events or tourism, as it holds a tourism/AL license.

The main house is a T4 type building with an open plan living room and kitchen, and 4 suites with wardrobes/closets. Adjacent to the main house, there is a second T3 type house with a living room, kitchen, and 3 suites with wardrobes.

The vast plot of land includes automatic irrigation, a pool, and parking space for 8/10 vehicles. The property is equipped with air conditioning,

heat recovery systems, equipped kitchens, automatic irrigation with a well, home automation, sound system, and video intercom.

Vende-se / Sells
690.000€

Caraterísticas:

🏠 2016m²

🛏️ 7

🏠 562 m²

👤 7

NC



ID: 122031100-122

Moradia T5

Ínsua, Penalva do Castelo

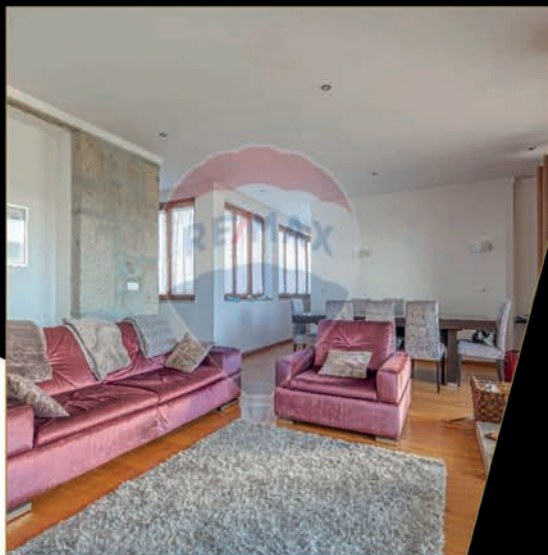
Morada de charme para venda em Penalva do Castelo.

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

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

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

Charming house for sale in Penalva do Castelo.
In the heart of the Dão region, this house boasts fantastic views of the vineyards that produce the most selected nectars of the demarcated Dão region.
Equipped with an excellent outdoor space with gardens and fruit trees, this house also has a heated indoor pool.
Having undergone a fabulous renovation, this house is the ideal choice to be your next dream home...



Caraterísticas:



854 m2



5



Vende-se / Sells

522.500€



235 m2



4



ID: 122031148-3

Quinta

📍 Silgueiros, Viseu



Quinta com aproximadamente 2ha, localizada na freguesia de Silgueiros, zona de Viseu. Possui uma moradia de habitação, constituída por cozinha; com despensa e lavandaria; uma casa de banho de serviço; duas salas de estar com lareira e três quartos, sendo dois deles suite. Encontra-se em processo final de licenciamento. No exterior podemos encontrar uma garagem para 4 carros e magníficas vistas para a Serra da Estrela. Possui ainda uma ruína em pedra e um poço.

Farmhouse of approximately 2 hectares, located in the parish of Silgueiros, Viseu area. It has a residential house, consisting of a kitchen with pantry and laundry, a service bathroom, two living rooms with fireplace, and three bedrooms, two of which are en-suite. It is in the final licensing process. Outside, there is a garage for 4 cars and magnificent views of the Serra da Estrela. There is also a stone ruin and a well.

Caraterísticas:



17694 m²



3

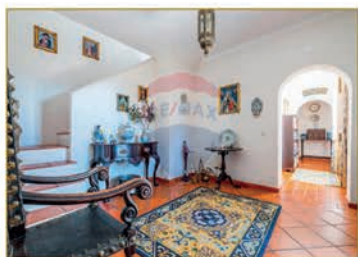


300 m²



3

Vende-se / Sells
270.000€



ID: 122081174-19

Coleção PREMIUM

Morada T5

📍 Rio de Loba, Viseu

Morada isolada, Detached house, implantada em lote de terreno com 1080m² completamente privado. Situa-se em zona residencial tranquila, mas apenas 5 minutos da cidade. A moradia apresenta áreas generosas e bastante luminosidade, criando uma excelente sensação de conforto. Possui ginásio, jardim de inverno e zona de churrasqueira, onde a privacidade é o mote.

located on a tely private plot of land. It is situated in a quiet residential area, yet only 5 minutes from the city. The house boasts spacious areas and plenty of natural light, creating an excellent feeling of comfort. It also features a gym, a winter garden, and a barbecue area, where privacy is the key.



Caraterísticas:



1080 m²



5



450 m²



3



A



Vende-se / Sells
450.000€

ID: 122031094-87

símbolos / symbols



Tamanho do lote / Lot size



Total m²



Quartos / Bedrooms



Casas de Banho / Bathrooms



Piscina / Pool



Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Coleção PREMIUM

www.remax.pt/dinamica

Morada T5

📍 Viseu

Morada localizada numa das ruas mais emblemáticas da cidade de Viseu, perto da mata do Fontelo (pulmão da cidade), a 50 metros da Casa de Saúde, a 300 metros do Rossio e perto de todo o tipo de serviços. Dividida em 3 pisos com 5 quartos. Possui um logradouro com várias árvores e com uns anexos. Portão da garagem automático.

House located on one of the most emblematic streets of the city of Viseu, near the Fontelo Forest (the city's lung), 50 meters from the Casa de Saúde, 300 meters from Rossio and close to all kinds of services. Divided into 3 floors with 5 bedrooms. It has a backyard with several trees and some annexes. Automatic garage gate.



Caraterísticas:



318 m²



5



414 m²



4



F



Vende-se / Sells
425.000€



ID: 122031035-420

símbolos / symbols

Tamanho do lote / Lot size

Total m² / Total m²

Quartos / Bedrooms

Casas de Banho / Bathrooms

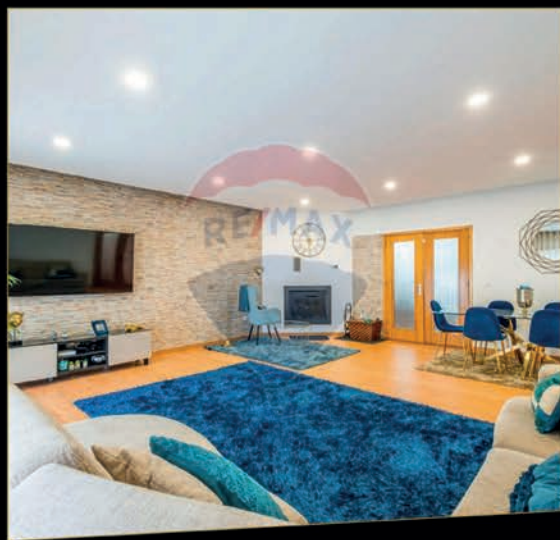
Piscina / Pool

Classe energética / Energy efficiency

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

Coleção PREMIUM Moradia T4

📍 Quintela de Azurara, Mangualde



Vende-se / Sells
370.000€

Moradia térrea com piscina, lote de terreno com 2.100 m² (todo vedado), às portas da cidade de Mangualde e a 15 minutos de Viseu.

O imóvel é composto por 4 quartos (2 deles suites), todos com roupeiros embutidos; sala de estar e de jantar com recuperador a lenha, tetos falsos e com focos embutidos; cozinha com sala de refeições; lavandaria; despensa; 2 casas de banho; garagem e varandas.

Zona exterior com churrasqueira, furo artesiano, piscina, balneários, campo de futebol/basquet e anexo de apoio.

House with a pool, a plot of land of 2,100 sqm (fully fenced), at the doorstep of Mangualde and 15 minutes from Viseu.

The property comprises of 4 bedrooms (2 of them suites), all with built-in wardrobes; living and dining room with a wood-burning fireplace, false ceilings, and recessed lighting; kitchen with a dining area; laundry room; pantry; 2 bathrooms; garage and balconies.

The outdoor area includes a barbecue, artisan well, swimming pool, changing rooms, football/basketball court, and a support annex.

Caraterísticas:



2100 m²



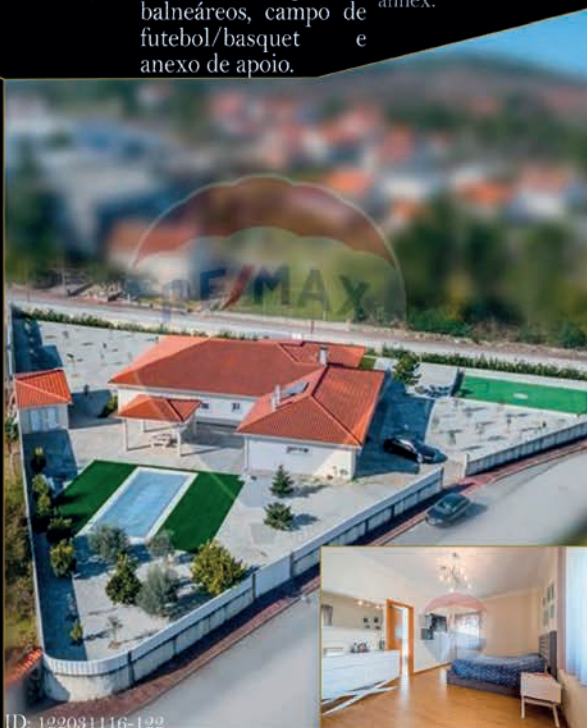
4



403 m²



4



ID: 122031116-122

Morada T5

📍 Campo, Viseu




Morada Gemina-da T5, localizada em zona residencial calma, perto do centro da cidade de Viseu. Distribuída por 3 pisos e composta por espaço exterior para desfrutar de momentos de lazer, com churrasqueira e piscina. Equipada com aquecimento central a gás, bem como a partir do recuperador existente na sala. Espaço exterior com aproximadamente 400m², com jardim, churrasqueira e piscina.

Semi-detached 5-bedroom villa located in a quiet residential area near the center of the city of Viseu. Spread over 3 floors and consisting of an outdoor area to enjoy leisure moments, with barbecue and swimming pool. Equipped with diesel central heating, as well as from the existing fireplace in the living room. Outdoor space with approximately 400m², with garden, barbecue, and swimming pool.

Vende-se / Sells
355.000€

Caraterísticas:

 793 m²

 5

 457 m²

 6

 C



ID: 122031060-335

Coleção PREMIUM

www.remax.pt/dinamica

Moradia T4

📍 Rio de Loba, Viseu

Esta moradia fica a poucos minutos do centro da cidade de Viseu.

Inserida em lote terreno com 360m², encontra-se em zona habitacional calma e possui excelentes acabamentos.

Com painéis solares, cilindro de 200L, bomba de calor faz o aquecimento da casa, tendo outro cilindro de inércia onde armazena mais 200L de água de forma a compensar a que vem fria do chão da casa.

Temperaturas individualizadas em cada compartimento. Piso radiante em toda a casa, exceto cave.

This villa is just a few minutes from the center of Viseu.

Inserted in a plot of land with 360m², it is located in a quiet residential area and has excellent finishes.

With solar panels, 200L cylinder, heat pump for heating the house, having another inertia cylinder where it stores over 200L of water in order to compensate for the cold water coming from the floor of the house.

Individualized temperatures in each compartment.

Underfloor heating throughout the house, except the basement.



Caraterísticas:



370 m²



4



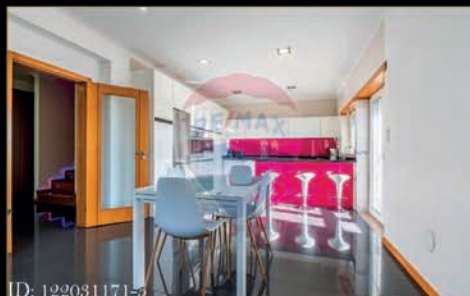
410 m²



3



B-



ID: 122031171-5

Vende-se / Sells
351.000€



símbolos / symbols



Tamanho do lote
Lot size



Total m²
Total m²



Quartos
Bedrooms



Casas de Banho
Bathrooms



Piscina
Pool



Classe energética
Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Moradia T4

📍 Moselos, Viseu



Imóvel com 1.243m² de terreno e com 383m² de área bruta construção.

Encontra-se numa localização privilegiada, a poucos minutos do centro da cidade de Viseu.

Localização: Situada em Moselos, freguesia do Campo, a localização desta moradia permite o rápido acesso a qualquer ponto da cidade de Viseu, bem como o acesso às auto-estradas A25 e A24.

Principais características: - A24 highways.

Moradia com cave, r/chão e 1º piso; - Jardim a toda a volta da moradia;

Outras características: - Aquecimento central;

Caixilharia dupla em alumínio; - Caldeira a gás/óleo e lareira com recuperador de calor;

- Anexos com garagem, churrasqueira e arrumos;

- Poço; - Painéis solares

Property with 1,243m² of land and 383m² of gross construction area. It is in a privileged location, just a few minutes from the center of Viseu.

Location: Located in Moselos, in the parish of Campo, the location of this villa allows quick access to any point in the city of Viseu, as well as access to the A25 and A24 highways.

Main Features: - Villa with basement, ground floor and 1st floor; - Garden all around the villa;

Other features: - Central heating; - Double aluminum frames; - Diesel boiler and fireplace with heat recovery; - Annexes with garage, barbecue and storage; - Well; - Solar panels.

Caraterísticas:



1243 m²



4



383 m²



4

Vende-se / Sells

350.000€



ID: 122031084-508

Morada T6

📍 Faíl e Vila Chã de Sá, Viseu



Morada isolada T6, a aproximadamente 8 minutos do centro de Viseu. Implantada num lote com 1900 m². A constituição desta moradia permite albergar duas famílias, visto ter duas entradas independentes e existir a possibilidade de fechar o acesso interior, ficando neste caso uma habitação terrea com dois quartos e outra com dois pisos e quatro quartos.

Detached 6-bedroom villa, approximately 8 minutes from the center of Viseu. Built on a plot of 1900 sqm. The layout of this villa allows it to accommodate two families, as it has two independent entrances and the possibility of closing off the interior access, leaving a single-story dwelling with two bedrooms and another with two floors and four bedrooms.

Vende-se / Sells
330.000€

Caraterísticas:



1905 m²



6



548 m²



5



A



D: 122031154-21

Apartamento T4

 Viseu

Já pensou no conforto de VIVER a um passo do ROSSIO?!

Esta cobertura, de tipologia T4, em pleno centro da cidade, constituído por: 4 quartos, dos quais 2 são suites; casa de banho;

sala com recuperador de calor; cozinha; terraço com churrasqueira; garagem para duas viaturas.

Equipado com climatização através de ar condicionado e recuperador de calor. Possui ainda painéis solares para águas sanitárias e cozinha.

Have you ever thought about the comfort of LIVING just a step away from ROSSIO?!

This penthouse, with 4 bedrooms, 2 of which are suites, in the heart of the city, comprises:

-bathroom;
-living room with wood-burning stove;
-kitchen;
-terrace with barbecue;
-garage for two vehicles.

Equipped with air conditioning and wood-burning stove. It also has solar panels for sanitary water and kitchen.



Caraterísticas:



m2



4



284 m2



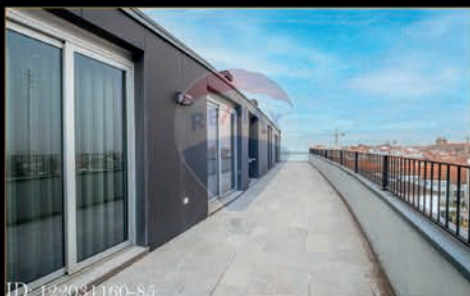
3



A+



Vende-se / Sells
550.000€



ID: 122031160-85

Apartamento T3

📍 Viseu

Apartamento T3, em Orgens, Viseu. Oportunidade de aquisição de um apartamento T3, em Orgens, muito bem localizado, a apenas 3 minutos do centro de Viseu.

Equipado com: res elétricos; aquecimento central e painéis solares; gás canalizado; Prédio com elevador; Gara-gem (Box); pré-instalação de ar condicionado em todas as divisões.

Vende-se / Sells
295.000€

Caraterísticas:



m²



3



164m²



3



C



ID: 122031146-35

PREMIUM/  RE/MAX[®]
Dinâmica

Visalentejo, Lic. Ami 7068

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

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

chamada para a rede fixa nacional



MONTEBELO
GOLFE



GOLFE E FOOTGOLF

APROVEITE UMA CLÁSSICA PARTIDA DE GOLFE NUM DOS MELHORES CAMPOS DE MONTANHA DO NOSSO PAÍS OU AVENTURE-SE E DESCUBRA A NOVA MODALIDADE DESPORTIVA NO MONTEBELO GOLFE, O FOOTGOLF

INFO E RESERVAS

+351 232 856 464 | +351 962 527 418 | montebelogolfe@montebelohotels.com

Enjoy the best

montebelohotels.com
— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —

15.º Aniversário do Clube de Golfe de Viseu: O golfe na cidade de Viseu



Há 15 anos um grupo de jogadores viseenses fundou o Clube de Golfe de Viseu, com o objectivo de divulgar e generalizar a prática de golfe na nossa região.

No passado dia 18 de fevereiro, o Clube assinalou o seu 15º aniversário com um torneio e um jantar onde estiveram presentes convidados especiais, como Isabel Peres, Administradora do Grupo Visabeira, Pedro Ribeiro, Vereador do Município de Viseu e, pela primeira vez, oficialmente em Viseu, Miguel Franco de Sousa, Presidente da Federação Portuguesa de Golfe.

Reconhecendo que a linha de orientação do clube se mantém estável ao longo destes 15 anos, consolidando o Clube de Golfe de Viseu como um dos clubes mais representativos da região Centro, a atual Direção assume como prioridade afirmar o Golfe na cidade de Viseu, e, para isso, tem vindo a desenvolver um conjunto de iniciativas dinamizadoras, capazes de aliciar as camadas mais jovens, assim como, continuar a proporcionar a todos os associados e a quem quer jogar golfe, torneios mais

atrativos e diferenciadores.

O número de federados do Clube de Golfe de Viseu foi aumentando de ano para ano, sendo hoje o clube responsável por uma agenda anual de 50 a 60 torneios.

Tendo em conta que actualmente a média de idades do Clube é maioritariamente sénior, é urgente consciencializar as entidades locais para serem desenvolvidas parcerias que permitam capitalizar mais jovens para a modalidade. Neste contexto, o repto lançado ao Montebelo Golfe (Visabeira), Município de Viseu e à Federação Portuguesa de Golfe, foi aceite com entusiasmo e, no passado dia 18 de Fevereiro, foram lançadas as bases de compromisso para um protocolo entre as 3 entidades e o Clube de Golfe de Viseu, o qual se perspectiva concretizar em breve.

No âmbito deste protocolo, permitirá ao Montebelo Golfe aumentar o número de praticantes e ao Município de Viseu oferecer uma nova prática desportiva no programa do



Desporto Escolar, oferecendo assim mais opções para além do futebol e basquetebol, por exemplo.

No caso da Federação Portuguesa de Golfe, o compromisso assumido pelo seu dirigente, além do apoio institucional, o projecto poderá ter financiamento através dos programas de apoio para o desenvolvimento do golfe disponibilizados pela Federação aos Clubes.



Este pequeno passo será determinante para definir uma estratégia comum, tendo como objectivo promover e fortalecer o golfe na cidade de Viseu. Para além disso, permitirá, por exemplo, que a atual direção do CGV possa ver fundada, a curto prazo, uma Academia de Golfe certificada no Montebelo, com um espaço na cidade que poderá funcionar, simultaneamente, como uma escola de golfe e um espaço de treino, composto por um driving range e um minicampo de pitch & putt, dinâmico e sustentável onde os jovens possam fazer a sua iniciação na modalidade e aperfeiçoamento de técnicas de golfe.



O golfe assume-se cada vez mais como uma modalidade acessível a todas as bolsas e uma excelente alternativa ao sedentarismo (jovem e sénior) pelo que é importante que a cidade de Viseu crie e mantenha as condições necessárias e merecidas para a experiência de Golfe.



A prática de desporto é inata nas crianças e jovens, pelo que não lhes podemos cortar esta oportunidade, pois nem todas as crianças e jovens se enquadram num desporto colectivo. Actualmente, o Clube de Golfe de Viseu e o Montebelo Golfe asseguram as condições para a prática desportiva com reduzidos custos, pelo que existe um enorme potencial para esta modalidade subsistir, crescer e ser uma referência nesta cidade jardim.



Miguel Costa
Clube de Golfe de Viseu



Primavera e Exercício Físico



Com os dias mais longos, toda a nossa disposição muda. Na maioria dos casos, há mais vontade para treinar e para quem não treina, há mais motivação para iniciar a prática de atividade física.

De forma geral, sabemos que o exercício faz bem e é essencial para um estilo de vida mais saudável. Mas também sabemos que iniciar uma atividade física pode ser assustador.

Uma das preocupações da indústria do fitness é a retenção de clientes, porque começamos a perceber que é fácil alguém inscrever-se no ginásio, o difícil é esse cliente manter-se no ginásio. Muitas vezes é a desmotivação, muitas vezes é o dia-a-dia e a gestão do tempo, mas em mais de 60% dos casos (segundo os últimos estudos) é falta de acompanhamento. Não saber que exercícios fazer, não saber como ordenar os mesmos exercícios, com que carga fazer, quais as posturas corretas, etc. Isso leva a que muitas pessoas se inscrevam num ginásio e optem por fazer 1 hora de passadeira, porque é algo confortável, que conhecem e o risco é pequeno. No entanto, sabemos que sem um bom plano de treino, uma boa alimentação, bom descanso e o mindset certos, os resultados não vão aparecer, o que leva a mais um dos grandes motivos de desistência.

E sim, a culpa é da indústria do fitness, mas também sim, estamos a fazer muito para mudar este panorama. Seja através de avaliações físicas mais profissionais, ao acompanhamento em sala, aos treinos personalizados e em grupos pequenos, muito se tem vindo a alterar para se poder dar o melhor serviço ao cliente.

No FFitness Health Club o acompanhamento ao cliente sempre foi a nossa maior preocupação. Não faz sentido para a marca inscrever pessoas que depois não ficam satisfeitas. Sabemos que temos sempre muita margem para melhorar, e por isso, nunca baixamos os braços.

A pensar nisso, criámos um PACK onde terá toda a ajuda que precisa: Cartão Premium de Livre acesso a 3 ginásios em Viseu, Treino Personalizado 2 x por semana e Acompanhamento Nutricional.

Sim, a Primavera é uma das épocas onde mais pessoas se inscrevem no ginásio. Então, deverá ser a época onde nos preocupamos em acompanhar melhor e a garantir que terá toda a ajuda que precisa.

Estamos à sua espera nesta Primavera!

Sónia Nascimento

Diretora Técnica FFitness
Group



Ténis Clube de Viseu

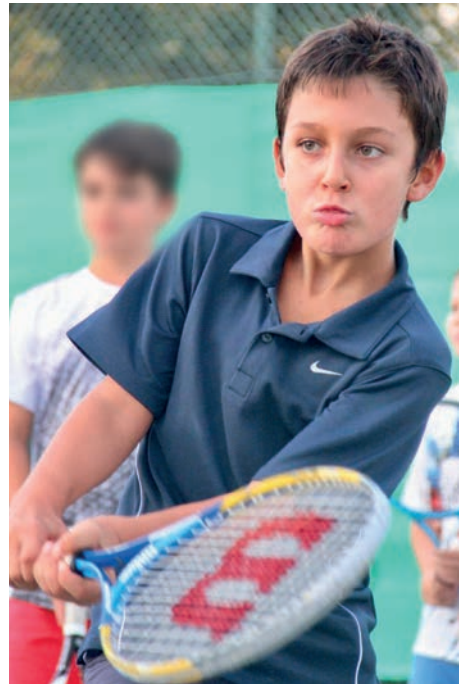


Imagem de Freepik

Fundado por um grupo de entusiastas no dia 08 de Maio de 1986 e desactivado posteriormente em 1996 o Ténis Clube de Viseu foi, durante uma década, o principal responsável pelo desenvolvimento da modalidade de uma forma mais séria e profissional na cidade.

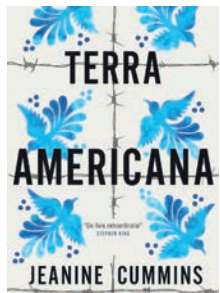
Volvidos 23 anos este histórico Clube regressou ao activo em 2019 encabeçado por uma equipa experiente e com vasto conhecimento da modalidade.

Desde uma academia de ténis especializada na formação de jogadores, a eventos oficiais, provas sociais, acções de dinamização e fomento, serviço especializado de encordoamentos e uma panóplia de diversas valências, o Ténis Clube de Viseu está preparado para proporcionar aos sócios, atletas e comunidade, o melhor.



Contactos: 964 167 439
(chamada para a rede móvel nacional)
tenisclubeviseu@gmail.com

Leituras Obrigatórias



JEANINE CUMMINS

TERRA AMERICANA

Ontem Lydia era dona de uma livraria. Estava casada com o homem que amava. Vivía rodeada de família e amigos. Hoje Lydia perdeu tudo. Tudo, menos o filho, Luca, de oito anos. Por ele, vai amarrar uma faca de mató à perna. Vai saltar para um comboio de alta velocidade em andamento. Vai até ao fim do mundo.

Únicos sobreviventes do massacre da sua família às mãos de narcotraficantes, Lydia e Luca sabem que têm de fugir do México imediatamente. Cada minuto conta. Cada troca de olhares está impregnada de perigo. Em cada momento de fraqueza pulsam a vida e a morte.

Já considerado um clássico moderno da literatura americana e comparado ao romance **As Vinhas da Ira**, de Steinbeck, **Terra Americana é um romance oportuno, incómodo e, acima de tudo, impossível de esquecer.**



SAMUEL BJØRK

O RAPAZ NA NEVE

Inverno de 1999. Um homem conduz de regresso a casa, numa estrada gelada e escura da Noruega, quando de repente os faróis iluminam o que parece ser um animal.

Trava bruscamente e ao aproximar-se começa a perceber que afinal não se tratava do que aparentava, mas de um rapaz, assustado e sozinho, com chifres de veado amarrados firmemente à cabeça.

Catorze anos depois, o corpo de uma mulher é encontrado num lago. Em poucas semanas, três pessoas morreram.

A cada vez, o assassino deixou uma pista, convidando os detetives Munch e Krüger para jogar um jogo mortal, a uma velocidade estonteante, contra o tipo mais perigoso e aterrorizante de assassino em série: aquele que escolhe as suas vítimas completamente ao acaso.

Para encontrar o assassino, os detetives vão ser obrigados a olhar profundamente para dentro dos seus próprios passados sombrios, e perceberem como se pode parar um assassino quando não se consegue prever o seu próximo movimento?



NUNO JÚDICE

UMA COLHEITA DE SILÊNCIOS

O novo livro de Nuno Júdice, um poeta que é uma referência na literatura portuguesa contemporânea.

Poemas que nos falam de amor, de amores desencontrados e da ausência do ser amado, do silêncio que fica dessa ausência e da passagem do tempo, mas também da observação daquilo que nos rodeia. Com muitas referências históricas, literárias e a diversas formas de arte, sobretudo à pintura – com vários poemas a interpretar quadros –, neste livro encontramos Tristão e Isolda, Lancelote, Garrett e a viscondessa da Luz, Ovídio, Ruy Belo, Giacometti, Júlio Pomar, Siza Vieira, Matisse, Corot, etc.

Livraria LEYA Viseu
www.leya.com

JOSÉ RODRIGUES



José Rodrigues nasceu em Viseu, cidade onde ainda vive. Com formação superior na área da Gestão, é cofundador e administrador do Grupo Visar e da Escola de Negócios das Beiras. Ocupa os seus dias no mundo da consultoria empresarial, dos seguros e da formação, acreditando que o capital humano é o mais valioso dentro das organizações. As noites e os tempos livres trazem-lhe a família, os amigos, o desporto e os livros que lê e escreve. Na sua escrita procura criar personagens simples e imperfeitos, de carne e osso, que vivem, atuam, sentem e sofrem como cada um de nós, fazendo com que cada leitor sinta que também faz parte da história.

Depois de ter conquistado os leitores com os romances Rio de Esmeralda, Voltar a Ti, O Tempo nos teus Olhos e Dias de Outono, José Rodrigues regressa com Uma vida entre marés, um romance inspirador sobre amores perdidos, segundas oportunidades e, como é habitual no autor, a busca da felicidade.

Em UMA VIDA ENTRE MARÉS, mais uma vez com a chancela Porto Editora, a maior editora portuguesa, o autor continua fiel ao seu registo assumidamente emotivo e à valorização das relações humanas em detrimento de uma visão materialista da vida. José Rodrigues parte de uma história familiar para explorar temas como o vício do jogo, peça central na narrativa, as difíceis e imprevisíveis relações familiares e o confronto entre a felicidade do passado e as dolorosas lutas do presente. Mais uma vez pontuado pelo talento de Sara Augusto, cujas fotografias ilustram cada capítulo, oferece aos leitores um cenário ou um detalhe visual a partir do qual podem acompanhar a história de Sofia, Leonor, Edgar e Sebastião.



"Gosto tanto de ler José Rodrigues, de ler nas suas histórias uma forma tão única de tornar todas as palavras mais bonitas e de por magia se transformarem em imagens inspiradoras. É de um grande bom gosto, sensibilidade e de uma profundidade que me deixa sempre um brilho no olhar. Escreve com o coração e com a paixão que nos leva numa viagem de cores ao sabor da emoção que lhe escorre da caneta."

CUCA ROSETA (cantora)

"O José Rodrigues escreve de uma forma comovente e que me cativa sempre da primeira à última página"

SOFIA GRILLO (atriz)

"Os livros do José Rodrigues entranham-se, prendem-nos e inquietam-nos, até sabermos como tudo acaba"

LUÍS ALELUIA (ator)

"O José Rodrigues é um dos melhores autores portugueses"

DIANA FONSECA (bloguista literária)



TEMPO e SENTIMENTO

Fausto Reis



Queridas amigas e amigos, os meus renovados cumprimentos.

Com a publicação deste livro *Tempo e Sentimento*, pretendo chamar a atenção para as pequenas coisas da vida. Por um lado, a dimensão tempo a que é brutalmente efémera e, por outro, na caixa dos sentimentos que a todos nós, na boa ou na má senda, tende a ser elástica e interminável.

Questionei-me... como se podem conjugar e compreender estes planos interligados, mas, aparentemente, tão antagónicos? Isto, num

mar de responsabilidades, vicissitudes e vivências quotidianas onde se corre depressa e ao mesmo tempo onde tudo se afigura efémero.

Haverá, certamente, muitas formas e destinos a seguir, sejam eles mais académicos, mais espirituosos ou literários. Serão quase sempre laboriosos e discutíveis. Neste meu caso, tentei descomplicar, associando quotidianos momentos, vertidos em fotos, emoções e sentimentos. Nessa fusão, tentei ser simples, como o básico acto de nascer ou de morrer.

Com efeito, se esquecermos por momentos a ciência e pensarmos apenas como cidadãos comuns, se pararmos um pouco, damos conta que qualquer uma nossa ação gera uma emoção. E uma emoção pode também gerar uma ação. A exemplo, ir ao cabeleiro pressupõe a prévia e cândida sensação de se granjear melhor beleza ou de manter o aprumo pessoal. No fundo é a procura de maior autoestima. De outra forma, quando nos propõem a compra de uma viatura nova, pretendem-se gerar em nós uma maior sensação de conforto, segurança, atualização tecnológica ou simplesmente ter melhor montra social. Uma emoção é assim a resposta a um estímulo, venha ele de uma vontade mais íntima ou de uma proposta mais externa. E essa emoção gera automáticas sensibilidades, mais ou menos visíveis e que provocam reações como chorar ou sorrir, suores quentes ou frios, carinhos ou crueldades. Consequentemente, a emoção é o tempo e cada tempo é uma emoção.

Porém, cada emoção, pode provocar um ou vários sentimentos. Espécies de sensações que veem mais lá do fundo, do miolo da alma, do nosso mundo mais restrito, mais espiritual. E claro, são mais fáceis de esconder a cada um de nós. São mais perduráveis e enraizadas. Como amor e o ódio.

Os sentimentos são menos intensos, as emoções mais visíveis. Os sentimentos são elásticos e eternos, as emoções mais efêmeras. O sentimento é bom quando se trata de viver o amor, a compaixão, a solidariedade. E é mau se se trata de sentir o ódio, a inveja ou decepção.

Em bom rigor, o sentimento tem um campo de ação extraordinariamente íntimo, deduz-se assim, prontamente, que o sofrimento de uma pessoa pode passar despercebido. E, por sequência, quem cultiva sentimentos mais negativos, pode gerar-lhe mais tristeza e mágoa e, pior, ser mais suscetível a problemas provocados pela nostalgia ou a depressão.

Portanto, em resumo, este simples livro que associa ações quotidianas, vertidas em fotografias que retractam emoções, sejam elas naturais, sensoriais ou mais humanizadas, a

curtos e sensíveis textos que revelam sentimentos, é um exemplo de como se pode melhor entender a relação entre as emoções e os sentimentos. E, certamente, não deixará de ser um bom exercício para um melhor autoconhecimento.

Assim, ao folheá-lo, incentivo a que não olhem tanto para a componente artística de cada imagem, mas sim para o seu fundamento, associando as frases, lendo-as com o melhor espírito romântico que lhe possam dedicar. E já agora, suponham que a reminiscência era Vossa, e imaginem que emoção e que sentimento vos poderia suscitar, confrontando-a criticamente com a do autor.

Sugiro também que construam um exemplo análogo, acredito que com esse registo, nos possamos conhecer cada vez mais e melhor. De facto, não podemos ignorar que, como diria o grande Shakespeare: "Lembrar é fácil para quem tem memória, esquecer é difícil para quem tem coração".

Muito obrigado, com um fraterno abraço a todas e a todos.



Fausto Manuel Reis, nasceu a 4 de junho, em Viseu, é Pai de 3 filhos.

Licenciado em Gestão na Universidade Católica e Pós-Graduado em Banca, Bolsa e Seguros, na Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Trabalhou numa Instituição Bancária de 1994 a 2017, onde exerceu várias e estimulantes funções..

Em 2018, entre outros, iniciou mais um inovador projeto bancário.

Excentricamente, nos tempos livres, gosta de escrever, jogar ténis, semear desassossegos e viver divertida e naturalmente a agricultura.

“John Wick: Capítulo 4”



Quando, em 2014, Keanu Reeves interpretou, pela primeira vez, o papel de um assassino tão terrível que a sua alcunha não podia senão ser “O Bicho Papão”, muitos espectadores estavam demasiado imersos no universo dos super-heróis da Marvel para celebrar condignamente a génese da personagem. No entanto, quase 10 anos e uma pandemia mais tarde, John Wick conseguiu angariar um merecido séquito de fãs que certamente se irão deleitar com mais um filme da sua série.

Muito frequentemente, no caso dos filmes cujos títulos acabam em números, surge imediatamente a pergunta: É preciso ter visto os filmes anteriores? Numa palavra: sim. Apesar de um intervalo de tempo implícito entre o final do filme anterior e o começo deste capítulo, é imprescindível conhecer os filmes anteriores para compreender de-

vidamente a motivação do protagonista, bem como dos seus antagonistas, mas, em contrapartida, o realizador Chad Stahelski não se poupou a esforços para polvilhar pequenos momentos de referência aos filmes anteriores, recompensando os fãs de longa data pelo seu investimento emocional.

Nenhum fã de John Wick ficaria satisfeito com um filme desta personagem que evitasse os lugares comuns por que a série de filmes se tornou conhecida, nomeadamente cenas de combate corpo-a-corpo ou com armas de fogo a curta distância, e o quarto capítulo da história de John Wick não desaponta: não obstante a partida de Jonathan Eusebio e Jon Valera das funções de coordenadores e coreógrafos das cenas de luta, como tinham sido nos filmes anteriores, as cenas de combate correspondem perfeitamente às expectativas. Em comparação com as cenas de

acção, por exemplo, do primeiro filme, o Capitulo 4 põe menos ênfase nos pormenores mais técnicos das armas de fogo e do seu uso e mais em coreografias cada vez mais elaboradas de combate desarmado ou com armas improvisadas. No final, o resultado é diferente, mas não menos bom.

Como é apanágio dos filmes de John Wick, grande parte das cenas passa-se à noite ou em interiores aparentemente pouco iluminados, como sejam túneis, criptas ou uma discoteca alemã. No entanto, mesmo nos lugares aparentemente mais escuros, há sempre objectos intensamente luminosos que, sem desprovir o espaço do seu ambiente sombrio, iluminam perfeitamente a acção frenética do filme. Consequentemente, John Wick apresenta mais uma vez a estética particular da sua série, em que o contraste adquire uma importância maior que a da cor, delegando sobre a última a responsabilidade de fazer sobressair objectos e personagens importantes. Contrastantemente, as cenas mais claras servem-se de cores saturadas para manter o contraste a que o espectador vem já habituado, não obstante paletas frequentemente monocromáticas, mas imbuídas de um brilho próprio, como se banhadas por uma luz dourada. Luz dourada essa que complementa perfeitamente a atmosfera requintada e luxuosa dos locais onde se passa a maioria de tais cenas. Para além disso, de maneira evocativa dos takes longos do primeiro filme, John Wick: Capitulo 4 convida os desafios técnicos que dificultam planos cada vez mais interessantes e apelativos e vence-os em grande estilo.

Ainda que não seja pelos diálogos que os filmes de John Wick primam, não é só pelo desempenho físico que este filme dá ao seu elenco a oportunidade de brilhar: Ian McShane interpreta mais uma vez o papel da sua personagem que, sem participar em cenas de acção, deixa a sua marca nos espectadores pela forma soberba com que enuncia as suas falas, não menos elaboradas que as sequências de luta, e, frequentemente, não

menos impressionantes. Lawrence Fishburne e Clancy Brown, em papéis algo menores, não são menos notáveis pelo seu desempenho dramático, cada um à sua maneira. Já o desempenho de Bill Skarsgård fica um pouco aquém da importância da sua personagem. Keanu Reeves continua na mesma excelente forma que traz os fãs às salas de cinema há quase uma década. Donnie Yen retrata uma personagem complexa, nunca simplesmente antagonista nem simplesmente partidária do (anti) herói, não menos capaz nem menos interessante por si só - em resumo, uma excelente contraparte ao John Wick de Reeves - e, ao fazê-lo, consegue destacar-se tanto no aspecto físico como no aspecto dramático.

Ainda que o aspecto visual seja o mais marcante deste filme, o som não é menos importante, e é eximamente usado, seja para construir e elaborar a atmosfera de algumas cenas menos frenéticas ou para exuberar o impacto de cada golpe e cada disparo das cenas de maior acção. Já a música, com excepção da versão de "Paint It, Black" apresentada durante uma sequência de acção particularmente impressionante, praticamente se funde com a imagem, sendo que frequentemente o ritmo da música marca o andamento físico da cena que acompanha.

John Wick: Capitulo 4 não é um filme acessível para todos, exigindo que se conheçam os filmes anteriores, mas é igualmente um filme que se desdobra em esforços para recomendar os fãs que se deram a esse trabalho. Em resumo: um filme para poucos, mas, para poucos, um filme a não perder.

Pedro Polónio



MISSÃO TURQUIA

Mais de 40 mil pessoas perderam a vida, entre os milhares de feridos no terramoto que abalou a Turquia no início de fevereiro.

Com o aumento das fatalidades, os esforços e assistências de resgate começaram a aparecer de todo o mundo, e Portugal não foi exceção. Uma dessas ajudas começou precisamente no distrito de Viseu, nomeadamente a partir de Mangualde, onde a Together Internacional Portugal, Organização Não-Governamental, rapidamente faz a sua primeira ação de campanha de recolha de bens - "Juntos pela Turquia". Roupas quentes e tendas foram dos bens mais requisitados pela Embaixada da Turquia em Lisboa, que seguiram para apoiar as vítimas do terramoto.

No dia 15 de fevereiro, e com o apoio dos voluntários da ONG, todos vestiram a camisola desta causa, e prepararam um carregamento de Mangualde com rumo à Turquia, onde empresa de

Transportes Lemos Lda., desenvolveu um apoio determinante e crucial na deslocação dos bens, que se traduziu num total de 12 paletes com:

Roupa - 4795 peças, Cobertores - 340, Fraldas - 100 pacotes, Meias, cachecóis, gorros - 570 peças, Almofadas - 4, Toalhas - 40 embalagens, Calçado - 350 pares, Alimentação - 12 caixas, Medicação - 1 caixa, Produtos de higiene - 8 caixas, Leite em pó - 2 caixas.

Rapidamente, e sabendo das necessidades humanitárias que a Turquia estava a atravessar, uma 1ª equipa da Together Internacional arranca e aterra no aeroporto de Istambul, no passado dia 18 de fevereiro, para posteriormente se deslocar até Iskenderum, Região Turca onde nessa fase as autoridades locais estavam a concentrar a população em diversos campos.

A ONG esteve em missão no terreno com dois objetivos: iniciar um trabalho de apoio psicossocial direto à população e, por outro lado, preparar a chegada de outras equipas da Together Portugal e assegurar, assim, a continuidade do projeto. Para alcançar o objetivo a equipa trabalhou com parceiros locais e diversas entidades, tanto nacionais como internacionais. São exemplo disso a AFAD, a OCHA e Cooperação Espanhola.

Foi desenvolvido um trabalho conjunto, de apoio às crianças do acampamento na Expo Azur, um dos lugares atribuídos à ONG para prestar cuidados de âmbito psicossocial a todas as vítimas do sismo. Considerando as necessidades neste campo, mas também na região de Hatay, esta ONG em parceria com as organizações ACH (Acción Contra El Hambre) e SRP (Solidarity Respect and Protect), implementou a criação de

JUNTOS PELA TURQUIA **CAMPANHA PELA RECOLHA DE BENS**

Roupa de Inverno (adultos e crianças)
Casacos | impermeáveis | botas
camisolas | calças | luvas | cachecóis
chapéus | gorros | meias | roupa interior

Outros materiais
Tendas | camas | colchões (para tendas) | mantas | sacos-cama
garrafas térmicas | lanternas

Caixas de comida
Não perecíveis | comida enlatada
leite em pó/fórmula | produtos de higiene | fraldas

ATÉ 13 FEV

LOCAL
Base Logística da Together
MANGUALDE
Antigo pavilhão Topografia Beira Alta
Estrada do Município do Espinho do Castelo - Colares

Modelo de apoio: 8h30 - 18h30 | 15h30 - 18h30
+351 934 906 605
chamada para a linha móvel nacional

TOGETHER INTERNATIONAL PORTUGAL
ALGÉM



Dr. Eduardo Marques e Dr. Ricardo Bordón

Centros Comunitários, com uma componente móvel, mas também local para chegar a várias comunidades na região de Hatay como uma intervenção adaptada às necessidades psicossociais resultantes do contexto.

A Together Internacional participa enquanto ONG em diversos encontros com as entidades locais e internacionais, onde permite que o acompanhamento às vítimas seja realizado em estreita par-



WWW.TOGETHERINTERNATIONAL.PT

ceria com outras organizações, nomeadamente na área de saúde. Este contacto de proximidade permite referenciar e identificar os doentes e, sempre que necessário, encaminhar para o Hospital de referência na zona, que de momento é da responsabilidade da Organização Médicos do Mundo, através da Corporação Espanhola.

A Together Internacional, atua essencialmente no apoio social a crianças de várias idades, através de ações lúdicas, pedagógicas, terapêuticas e ocupacionais. Atividades como visionamento de filmes, passeios virtuais, atividades de arteterapia, ou encontros intergeracionais entre mães e filhos, são alguns dos exemplos de ações que são estruturadas e implementadas nestes Centros Comunitários, monitorizados por profissionais como psicólogos, assistentes sociais ou professores, e acompanhadas por voluntários. *“...ontem, e como as imagens mostram, as crianças tiveram um momento de alegria, assistindo de noite à projeção de um filme turco animado...é necessário adaptar as condições e tornar este espaço o mais humanizado possível. De referir que também a equipa técnica desenvolveu atividades educativas e tradicionais nas tendas disponibilizadas para o efeito...”* Afirmava Ricardo Bórdon, um dos membros desta missão que a Together integrava no dia 24 de fevereiro. *“O reconhecimento do nosso trabalho pelo Presidente da Câmara de Bodrum, Ahmet Aras, é essencial, que nos visitou ontem onde nos encontramos. Continuamos a desenvolver o nosso trabalho, também no espaço médico, recebendo em média entre 20-30 pessoas”.* Palavras de Ricardo Bordón a 2 de março com um orgulho espelhado nas suas palavras.

Desde o dia 08 de março que a Together Internacional Portugal, une a sua equipa às restantes organizações locais que se encontram em campo, com o objetivo de prestar um apoio mais incisivo à população residente, de acordo com as necessidades identificadas.

Considerando o apoio já prestado pela nossa organização na área infantil, foi dada como prioridade a intervenção junto dos adultos, nomeadamente mulheres, abrangendo participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos de idade, aproximadamente.

Importa referir que, a intervenção da 2ª equipa Portuguesa que integrou a missão, privilegiou o trabalho junto das mulheres de várias idades, desenvolvendo ações de auto-defesa pessoal, designadas: “Be Carefull with Me”.

Nestas ações desenvolvidas dedicadas às mulheres, foram estabelecidas parcerias com entidades que atuam localmente na igualdade de género, nomeadamente a Bodrum Women's Solidarity Association, com objetivo de integrar no futuro a “Woman's Safe Zone” nos Centros Comunitários, para dar um apoio específico no âmbito da saúde da mulher, direitos legais e eliminação da violência com base no género.





Estreio-me nas páginas desta revista que, tão bem tem sabido promover Viseu e as suas gentes, a convite do seu editor e, não me ocorre nada melhor que elencar algumas das muitas razões porque vale a pena amar Viseu. Reconhecendo difícil o exercício, num momento em que o País e o Mundo vivem tempos de muita incerteza e de grande dificuldade para famílias e empresas, ainda assim, optarei por uma perspectiva positiva e otimista, como aquela do fulano que depois de cair do 20º andar, ao passar pelo 10º ainda se sente capaz de dizer:

- Até agora tudo bem!

Deixem que feche a sete chaves as sete portas do Inferno da cruel realidade que vivemos e, comece por abrir uma das sete portas da cerca afonsina da nossa "Viseu, Senhora da Beira, eternamente bonita, fidalga e sempre romeira" para ganharmos ânimo e motivação num futuro melhor para a nossa cidade e região. E, há muitas razões que a cidade e as suas gentes nos oferecem para a amarmos, para nela vivermos, para aqui trabalharmos com alma e, daqui ajudarmos a erguer este cantinho à beira-mar depauperado.

A primeira que me ocorre é, desde logo, a sua antiquíssima história que remonta à época castreja e, onde mais tarde surge associada a lendária e galvanizadora figura de Viriato para

já não falar de D. Afonso Henriques não vão os de Guimarães exaltarem-se com tal possibilidade, mas não restam dúvidas que é notável o historial da cidade, assim como significativa é a quantidade e qualidade de personalidades que daqui se afirmaram e deram nome e prestígio à região. Quem nunca ouviu falar de Grão Vasco, Infante D. Henrique, D. Duarte, Alves Martins, Augusto Hilário, João de Barros, Aquilino Ribeiro, Emídio Navarro e de um sem número de notáveis vultos que nas artes, nas letras, nas ciências, na política e nas mais variadas áreas se afirmaram e deixaram legado, ontem e hoje, na cidade e no País. A localização geográfica de Viseu é outra das fundamentadas razões porque vale a pena acreditar na cidade. Com efeito, a lamúria da interioridade de que Viseu está esquecida em Portugal é uma visão fatalista só possível neste descuidado País que vive obcecado com Lisboa pois, a cidade transporta consigo a deliciosa particularidade de estar a duas horas (e pouco mais) de quase tudo, do mar à Europa, centralidade abençoada que poderá servir de argumento para investimento e desenvolvimento sustentado, nesta encruzilhada central de gentes e vontades no coração de Portugal.

A gastronomia, amigos leitores, lembrei-me agora, digam lá não é de excelência? E juntem-lhe o néctar de Baco das Terras do Dão, o pão e o queijo beirão... pois, já nos fazíamos ao caminho! Mas há mais, a lareira e o frio beirão,



quem tem disso à porta de casa, digam lá? E a monumentalidade da Sé vista de onde quer que seja, é de pasmar e de contemplar assim como a riqueza do património do Centro Histórico com o Museu de Grão Vasco como local de visita obrigatória. E por falar em património porque não o cultural com o Teatro Viriato à cabeça e mais ainda do património da memória que são os nossos idosos, outra razão fulcral para amar Viseu ainda que argumentem que pessoas experientes em idade os há em todas outras cidades do País, e que os nossos não são especialmente diferentes dos outros, mas acontece que estes são nossos, o que os torna por isso mais belos e únicos, pois ainda conservam o saber acumulado de experiência feita, a ternura da idade do mimo, o carinho dos avós que cuidam dos netos e os levam à escola, o encanto da poética das conversas de jardim e oxalá, em conjunto saibamos construir outras razões para os nossos velhos continuarem a amar a vida e a nossa cidade...

E, por cá ainda há vizinhos, não apenas pessoas que moram na casa ao lado! Aqui ainda sabemos o nome das pessoas que habitam na nossa rua, ainda damos de borla os bons dias, trocamos palavras gentis no vão de escada, contamos com a sua ajuda ainda que um ou outro fuja à regra e seja até capaz de inventar o nosso futuro... e de futuro é feita também a outra razão, ainda que nem sempre compreendida, mas que são e serão capitais no desenvolvimento da nossa média cidade, os estudantes do primário ao secundário terminando no ensino superior da cidade, sejam cá nascidos ou cá colocados contra a sua vontade mas, que por cá vão vivendo e, por a cidade tão bem saber receber e acolher, no dia em que, infelizmente, o destino os de cá afasta, levam consigo as lágrimas das saudades e as recordações dos momentos que aqui viveram, memórias que se entranham neles e os acompanham para a vida... Viseu é nosso até morrer, dizem eles! Viseu é também uma cidade segura, mesmo assim, é uma cidade bem organizada, com o verde do Fontelo a servir de pulmão, o colorido do Parque da Cidade e a limpeza visível em toda a largura e extensão das suas francas avenidas ou ruas, é uma cidade arrumada que foi crescendo harmoniosamente à volta das floridas e encantadoras rotundas que são uma das nossas

invejadas e tanto copiadas imagens de marca. Viseu é também feira semanal, é Feira de São Mateus, é festas a perder sem conta no Verão das serenas aldeias do concelho a que se junta o colorido dos nossos imigrantes, é Cavalhadas, é o murmúrio crítico das conversas das quatro esquinas, é a simpatia dos teimosos comerciantes da Rua Direita que lutam diariamente contra o ar condicionado do gigante Palácio do Gelo ou do Fórum, locais de passeio domingueiro das gentes da redondeza, é a descoberta da Ecopista do Dão no seu encanto rural e no benefício físico que gratuitamente oferece, é a excelência da variada oferta hoteleira de qualidade, da restauração a par com aquela na simpatia da boa hospitalidade beirã aos turistas, é a qualidade das termas de Alcaface vizinhas das águas limpas do Dão e da companhia na paisagem da Estrela e do Caramulo.

Já são tantas e tão boas, mas há mais uma outra razão, as gentes de Viseu - dos que cá nasceram, dos que cá escolheram viver ou dos que estão lá fora - resilientes e lutadores por um interior que não abandonam e no qual continuam a acreditar. Aqui chegados, a penúltima e tão importante ou mais que as restantes razões que aponte, são os leitores desta plural revista, que pacientemente se até aqui me conseguiram ler e que, sendo viseenses sabem que todas as demais anotadas são verdadeiras, ficando ainda outras tantas por apontar e, para os que nos demais quatro cantos do mundo ao lerem nelas não acreditam, terão aqui a última e derradeira razão para visitar e amar Viseu... pois quem nunca viu Viseu, não sabe o que perdeu!

Fernando Figueiredo





FOTOGRAFIA | VÍDEO | EVENTOS | HOSPEDEIRAS | PROMOTORAS
MODELOS | ANIMAÇÃO INFANTIL | MISS VISEU

WWW.GRUPOPEIXOTO.PT

Em destaque

AMOVISEU TINTO RESERVA 2020

Região: Dão

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Alfrocheiro e Jaen

Aspecto: Limpido

Cor: Rubi intenso

Aroma: Elegante e complexo com presença de frutos vermelhos bem maduros, casando com notas de canela e especiarias

Sabor: Na boca apresenta um sabor macio, com boa estrutura de taninos e um final longo e autêntico, segundo a tradição dos vinhos do Dão

Álcool: 13,7%



Sugestões



Quinta do MEDRONHEIRO Branco 2017

Notas vinosas e minerais, com predominância subtil de fruta de polpa branca e flor de Tília. Vinho complexo, texturado que se apresenta fresco e equilibrado com final longo e delicado.

Castas: Touriga Nacional (70%), Tinta Roriz (30%)



MUSGO Field Blend Branco 2021

Aroma perfumado com notas vivas de citrinos, notas delicadas a flores brancas e um toque de fumado. Na boca é fresco, elegante, com uma textura mineral e um final persistente.

Castas: Malvasia Fina, Encruzado, Bical e outras castas da região



JARDIM DE GRANITO Terroir Blend 2019

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

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



Geraldine Espumante Branco

Aroma fino a floral de citrinos e fruta de polpa branca. Boa estrutura, seco e acidez vincada que lhe confere frescura, longevidade e aptidão gastronómica.

Castas: 100% Encruzado

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS
72HORAS**



“Um bom vinho é poesia engarrafada”

Robert Louis Stevenson

A caminho dos 60 anos de história, a UDACA, que representa o sector cooperativo da Região Dão, emite importância acrescida ao bom serviço ao cliente, a par de vinhos de qualidade e marcas que correspondam às necessidades dos vários mercados onde opera. À conversa com Carlos Silva, enólogo e responsável do Departamento de enologia e Qualidade, procurámos desmistificar o verdadeiro sentido de “vinhos de cooperativa” e a crescente importância do Dão no panorama nacional e internacional. E ainda levantámos o “véu” das novas colheitas dos vinhos brancos, reis da época que se inicia.

Desmistificando e clarificando, o que significa a UDACA?

Carlos Silva – A UDACA é União das Adegas Cooperativas do Dão. É uma cooperativa de cooperativas!

Fazem parte, atualmente, as Adegas Cooperativas de Mangualde, Ervedal da Beira, Silgueiros, Vila Nova de Tazem e Penalva do Castelo.

Foi criada em 1966 com o intuito de comercializar os vinhos das adegas cooperativas, ser a parte da comercialização e dar outra visão ao sector cooperativo.

Estamos sediados em Cabanões desde 1989, no entanto as primeiras instalações eram junto à Telecom na Avenida Capitão Homem Ribeiro em Viseu. Estas novas instalações foram feitas com toda a modernização existente e foram modernizadas durante os anos, com as tecnologias de acabamento de vinhos, de armazenamento e de engarrafamento.

Aqui recebemos os vinhos das adegas cooperativas, fazemos os respectivos estágios, fazemos o loteamento, criamos as marcas, estagiamos e envelhecemos os vinhos. Fazemos a expedição das diferentes marcas para

os diferentes destinos e clientes que trabalhamos, quer em Portugal, quer na Europa, quer na Ásia, América do Sul e Norte, e África.

Sabemos que além das marcas próprias fazem prestação de outros serviços, quais?

Carlos Silva - Para além da actividade que temos nas nossas marcas, temos a prestação de serviços para terceiros. A nossa maior especialidade é o engarrafamento sendo hoje a fatia maior na prestação desses serviços. O produtor pode recorrer à Udaca para não só engarrafar os vinhos como todo o serviço completo.

A Udaca com todas as seguranças que tem, como por exemplo a Certificação IFS, acaba por ser uma mais valia para quem nos procura. A garantia da certificação feita por nós é fundamental.

O vinho chega-nos em bruto e nós preparamos o vinho até ao engarrafamento e entregamos o vinho em palete certificada, com a rastreabilidade completa e com todas as análises referenciadas, pronto a ser comercializado. É um trabalho que para um agente económico é simplificado, que tem aqui uma facilidade enorme recorrendo aos nossos serviços! Especializámo-nos muito nesta matéria, o que torna o serviço recorrente.

Temos sempre uma preocupação com o mercado, com os nossos clientes, com as necessidades de mercado, nas diferentes gamas, nos tempos certos e na qualidade certa. Não é só necessário ter um bom produto, mas é também importante saber servi-lo na hora que o cliente o precisa. E conseguir isto é ter tudo conjugado no timing certo, a documentação certa, tudo organizado para o efeito. Isso é que faz um bom serviço para uma casa.



E o Dão como está atualmente? Quais são as necessidades?

Hoje o Dão está a “recuperar” a sua imagem? Temos estratégias futuras?

Carlos Silva - Na generalidade os números que se apresentam atualmente do Dão, na comunicação, traduzem o aumento da qualidade do produto, quantidade de selos vendidos e qualidade de valor. Um crescente nestes três fatores, o que significa um aumento interessante para a região.

Há efetivamente algumas perdas aqui... há um aumento na qualidade dos produtos engarrafados, mas há perda na quantidade de produção produzida. Ou seja, há 15 anos atrás tínhamos 20 mil hectares e hoje em dia temos 13 mil hectares.

Mas a verdade é que produzimos mais vinho certificado DOC Dão do que há uns anos atrás. Produzimos mais e exportamos mais vinho certificado. Há uma inversão de papeis e as curvas invertem-se.

Há, portanto, um reconhecimento de valor de produto e da própria região! A tendência é de subida e temos de acompanhar. Esse é o desafio.

Nos anos 80-90 era difícil as pessoas reconhecerem o Dão, mas hoje as coisas estão diferentes, há mérito, há mais qualidade, há medalhas, há reconhecimento na comunicação. Começa a ser normal nas revistas, nos concursos nacionais e internacionais os vi-

nhos Dão serem premiados como melhores vinhos do ano.

Mas acha que as pessoas pensam que os vinhos de cooperativa são menos bons que os vinhos do produtor?

Carlos Silva – Esse é o estigma que existiu, mas que está a esvanecer-se um pouco. Os vinhos de cooperativa têm uma força enorme, pois elas têm muito por onde escolher para fazer o muito bom! Portanto conseguem fazer o muito bom, volume e preço!

Ninguém mais consegue fazer estes três pontos tão fortes. Uma adega pode escolher para fazer o topo, pode fazer volume, e para fazer o mais simples!

O grande trabalho aqui será o do Carlos Silva?

Carlos Silva - Escolher vinhos para fazer topos, para ombreamos os grandes, e conseguir vinhos para serem competitivos e terem preço, é o nosso desafio, é o nosso trabalho. O estigma existe sempre e vai existir sempre! Alguém dizia que da quantidade se extrai da qualidade, e na verdade é que em tantos milhões de litros temos de extrair o melhor e fazer um grande vinho, e de uvas médias fazer vinhos médios. Recebemos uvas dos melhores produtores da região, e sabemos a qualidade de cada um.



Mas qual o papel social da Udaca?

Carlos Silva - Temos de perceber o papel social de uma cooperativa, até porque é difícil perceber estas duas realidades. Os viticultores e engarrafadores têm um papel social na viticultura regional e as cooperativas têm outro papel social. Comercialmente ainda têm outro papel e na economia outro... e as pessoas têm de compreender isto, pois confundem-se e baralham-se todos.

Acaba por ser uma pressão económica, é evidente que o viticultor tem de perceber que tem o preço mínimo de adega e uma adega terá outro mercado e até mais abrangente e não se deviam colidir. Muitas das vezes estão a competir com o mesmo preço. E que culpa tem uma cooperativa que o viticultor não consiga vender os vinhos caros?

O viticultor tem de demonstrar que tem valor na sua produção para vender os vinhos a 13, 14, 15 euros e não a 3 e a 4 euros como acontece muitas vezes.

Os vinhos de "quinta" terão sempre uma vantagem comercial em relação aos vinhos de cooperativa, certo? Mas é um desafio para a Udaca?

Sara Fraga - A Udaca há muitos anos que rema contra a maré do estigma do Dão, e depois o estigma das cooperativas. Muitas das vezes me perguntam, quando temos visitas, por exemplo, como escolhemos o vinho por entre de todos esses viticultores?

Carlos Silva - A escolha é ditada pelas várias necessidades que temos durante o ano, os vinhos por castas, os tintos, encruzados, etc. Abrimos os chamados "concursos", às aberturas das escolhas dos vinhos e recebemos as amostras para preencher determinados volumes de vinhos.

Essas amostras são selecionadas por valor, sensorial e enológico e é feito um ranking de qualidade.

Quando percebem que têm um vinho de excelência canalizam logo para as vossas marcas premium?

Carlos Silva - Exatamente. São selecionados para as nossas necessidades. Primeiro preenchemos as necessidades para os vinhos Premium, os de topo, e depois para os vinhos colheitas e por aí adiante.

As cooperativas engarrafam nas suas unidades ou fazem aqui na UDACA? Essa "união" como funciona?

Carlos Silva - Não, não...somente Silgueiros engarrafa aqui, pois todas as outras associadas têm linhas próprias.

Objetivo inicial da Udaca era escoar o vinho que havia em excesso na região e que as cooperativas não conseguiam comercializar. Os nossos estatutos dizem que só podemos comprar vinho nas nossas adegas e os nossos perfis são elaborados a partir daí. As adegas também só compram aos viticultores de cada área.

Se quiserem fazer um bom Touriga (por exemplo) há uma predefinição? Vão buscar o granel aonde? A determinada área? Como escolhem? Por adega, por ano?

Carlos Silva – Vamos ver quem são os candidatos, que tipo de vinhos eles têm. Cada uma das cooperativas tem vários lotes de tourigas e nós vamos escolher das diversas cubas, e vamos ver se eu gosto dela (risos)...posso não gostar. Uma pode ser mais madura, mais aromática, mais taninosa, etc....

E depois é a questão do lote que traz uma mais valia à Udaca, pois nós, ao fazermos os lotes entre a sub-regiões do Dão, isso permite-nos conjugarmos as mais valias do Dão num só vinho!

Ao juntarmos vinhos do Sul, por exemplo de Silgueiros, com vinhos do Norte (Penalva), ou de Vila Nova de Tazem, permite-nos fazer uma harmonização especial que individualmente essas cooperativas não conseguem.

Mesma zona, mesma região, mas cada zona tem uma característica diferente. A Udaca serve de alguma forma de tábua de salvação comercial para essa adegas?

Carlos Silva – idealmente sim.... eu acho que de certa forma ajuda a economia de cada uma delas, aquela percentagem de volume de vendas, de vinho, está vendido - representará seguramente uma fatia importante no negócio.

Voltando para dentro da própria Udaca, como estão organizados?

Sara Fraga – A enologia tem 3 dependências: a enologia, a qualidade e a adega propriamente dita, que conta com 5 colaboradores a cargo do Eng. Carlos Silva.

São feitos os "blends", depois é tudo tratado na adega passando pelos processos de qualidade.

A Udaca tem ainda um departamento financeiro, outro comercial e a administração que é a própria direção. E depois temos o departamento de produção, que é a produção em si - o engarrafamento, linhas de montagem, embalamento - e a expedição. Sem esquecer o Showroom, a loja comercial aberta ao público.

Comercialmente exportam para os quatro cantos do mundo, mas e em Portugal? A pergunta que se coloca é: Lisboa compra?

Sara Fraga – Lisboa quer comprar..., mas Lisboa tendencialmente vai pela moda das re-



giões, e depois vai pela moda dos distribuidores de peso, são as marcas que reinam. Não que o Dão não se venda em Lisboa, obviamente que sim, mas qual é o Dão que se vende? São as referências de peso, Sogrape etc... O mercado nacional representa muito pouco para a Udaca, mas é estratégico. Por definição, nós devemos ser um braço direito das adegas cooperativas, uma ajuda e não uma concorrência directa, por isso exportamos mais de 70% da nossa produção. As cooperativas estão em crescimento em termos de exportação, mas não chegam a estes valores, o que significa que são muito mais fortes no mercado nacional do que a própria Udaca.

E assim é que deve ser para não nos atropelarmos uns aos outros. No entanto também estamos um pouco presentes no mercado com as nossas marcas. Temos referências em várias cadeias de distribuição e em garrafeiras espalhadas pelo país, mas como disse não é o nosso forte.

Quais são os vinhos para este Verão? Temos vinhos novos?

Carlos Silva - Evidentemente que sim!

Estamos em 2023, vamos entrar na época de lançamento de vinhos brancos, da colheita 2022. Uma colheita mais jovem, mais fresca e mais aromática.

Vamos lançar o Dom Divino 2022, o Irreverente 2022 e o Encruzado 2022. A par do nosso espumante que está sempre em linha. São, portanto, estas novidades que nos vão acompanhar.

Um ano em termos de brancos bem interessante! Em relação ao Encruzado Adro da Sé, que é um perfil ganhador, habitualmente reconhecido e medalhado, apresenta notas da casta bem específicas, com estágio em madeira, notas de baunilha, manga e pêssego, dando um toque muito interessante ao vinho. Vamos este ano aumentar a quantidade de produção para suprir a procura, pois habitualmente esgota com muita facilidade.

O Irreverente é um vinho com quatro castas, Malvasia, Bical, Cercial e Encruzado com notas bastante aromáticas e expressivas. Costumamos, por isso, dizer que é um vinho internacional. Tem um lado muito fresco, mas com um estágio em madeira que lhe dá um toque mineral e envolvente. Um estilo muito próprio.

Um vinho muito característico com um público fiel a esta marca. O próprio rótulo já tem 20 anos, mas continua a ser irreverente, também pelo design.

O Dom Divino, que tem o maior volume, é uma linha muito interessante. Um vinho muito floral, frutado e sem madeira. Vamos encontrar as notas de cidreira, tília, Flôr de laranja... enfim um vinho tipicamente de Verão! Aumentámos também o volume de comercialização!

Fica o convite!



www.udaca.pt





Hotel ★★★

Senhora do Castelo

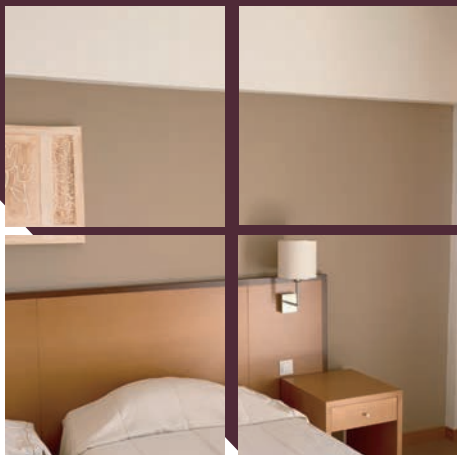
Descubra o conforto e a tranquilidade do Hotel Senhora do Castelo em Mangualde e permita que os seus sentidos sejam envolvidos.

Situado no coração de Portugal, oferece uma vista deslumbrante das Serras da Estrela e Caramulo

O Hotel dispõe de 87 quartos, 41 duplos, 42 twins e 4 suítes com uma decoração de estilo moderno, que conjuga cores harmoniosas a espaços tranquilos num ambiente elegante e convidativo.

Aproveite as nossas instalações exclusivas, incluindo uma piscina interior aquecida e piscina exterior, campos de ténis, bar com lareira e restaurante que serve pratos típicos da região.

Explore o centro histórico de Mangualde, com suas ruas pitorescas e arquitetura medieval, ou a região, famosa pela sua gastronomia, vinhos e queijos.



Não perca a oportunidade de desfrutar desta experiência única!



Reserve agora no Hotel Senhora do Castelo em Mangualde e garanta a sua estadia com 10% de desconto usando o QR code abaixo.



ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

A PALAVRA "IDADISMO" CONSTA DO NOVO DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA



A Associação STOP IDADISMO celebra a dicionarização da palavra "idadismo". Foi apresentada, na Academia das Ciências de Lisboa, a nova edição do Dicionário da Língua Portuguesa que inclui, entre outras novidades a palavra "idadismo". Para José Carreira, Presidente da Associação Stop Idadismo, "trata-se de uma vitória simbólica para todas as pessoas que são anti-idadistas e querem construir um mundo para todas as idades (#AWorld4AllAges). Para esta conquista foi fundamental o trabalho de todos os ativistas que apoiam e divulgam e potenciam o Movimento Ibero-Americano Stop Idadismo, especialmente os falantes da língua portuguesa.

Um agradecimento especial aos nossos parceiros da José Pedro Aguiar Branco Advogados (JPAB), através da sua Desk de serviços especializados, direcionada ao acompanhamento das diversas questões jurídicas associadas à Longevidade."

O nosso reconhecimento e gratidão à Doutora Ana Salgado, coordenadora do projeto e presidente do Instituto de Lexicologia e Lexicografia da Língua Portuguesa da ACL, pelo trabalho hercúleo da sua equipa e pela sensibilidade expressa para temas como o idadismo, o sexismo, o racismo... O ato contou com as comunicações de Telmo Verdelho, intitulada Dicionarização da língua portuguesa: retrospectiva crítica; Álvaro Iriarte Sanromán, intitulada O Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea como ferramenta para a codificação em português e de Ana Salgado, intitulada A edição digital do dicionário da Academia das Ciências de Lisboa.

A palavra "idadismo" é definida como atitude de discriminação e preconceito com base na idade.

idadismo

Entrada nova

nome masculino

atitude de discriminação e preconceito com base na idade

SINÓNIMOS **etarismo**

ETIMOLOGIA De **idad[e]** + sufixo **-ismo**

A Associação Stop Idadismo reclamava, desde a sua criação, a inclusão do termo no Dicionário da Língua Portuguesa. "A inclusão da palavra idadismo pode ajudar a que se reconheça este problema que continua a ser invisível e que afeta milhares de pessoas. Recordo que segundo a OMS, uma em cada duas pessoas é idadista em relação às pessoas mais velhas. Uma realidade que não tem nome é como se não exista, dificultando o seu conhecimento e um combate efetivo." (José Carreira)

A ONU qualificou esta discriminação como um desafio silencioso, mas devastador para a sociedade, no relatório publicado em março de 2021 intitulado "Relatório Mundial Sobre o Idadismo", e que influencia a nossa forma de pensar, de sentir e de agir. Podemos e devemos prevenir a ocorrência do Idadismo. Mesmo pequenas mudanças na forma como pensamos, sentimos e agimos, em relação à idade e ao envelhecimento, serão benéficas para os indivíduos e as sociedades.

"O relatório revela que o idadismo é prevalente, amplamente disseminado e insidioso, porque passa em grande medida despercebido e incontestado. O idadismo tem consequências graves para a saúde, o bem-estar e os direitos humanos da população. Entre as pessoas idosas, o idadismo está associado à uma pior saúde física e mental, ao maior isolamento social, à solidão, à insegurança financeira, à redução na qualidade de vida e à morte prematura. O idadismo tem sido menos estudado nos jovens. Há menos relatos na literatura, mas vem sendo notificado em

várias áreas, inclusive nas relacionadas com emprego, saúde e habitação. Durante todo o curso da vida, o idadismo interage com o capacitismo, o sexismo e o racismo."

A também dirigente da Associação Stop Idadismo, Sílvia Triboni, esteve presencialmente no evento e considera que "Além do mais, a inserção da palavra idadismo no dicionário poderá ampliar o entendimento do seu significado em termos técnicos, uma vez que, até aos dias de hoje, a palavra idadismo gerava confusão para as pessoas menos familiarizadas com o assunto específico. Isso ajudará a garantir a clareza e precisão nas nossas próximas comunicações técnicas, escritas e orais."



Sílvia Triboni (Associação Stop Idadismo) e Ana Salgado (presidente do Instituto de Lexicologia e Lexicografia da Língua Portuguesa da ACL)

CASAS MULTIGERACIONAIS: UMA SOLUÇÃO CONTRA A SOLIDÃO



Imagem de Pixabay

Em fevereiro de 2022, aproveitando a formação de um novo governo, decidimos (eu e o Médico / Gerontólogo Alexandre Kalache, Presidente do Centro Internacional da Longevidade no Rio de Janeiro e ex-diretor da Organização Mundial da Saúde), escrever uma "provocação" a quatro mãos que preconizou o objetivo de Portugal inspirar o mundo, tornando-se um país mais amigo de todas as idades, onde vencer a solidão seja um objetivo maior. Retive uma máxima que, desde então, me acompanha e orienta o pensamento: "Políticas públicas viáveis e sustentáveis devem inspirar-se no que já foi feito e aprimorá-las. Há uma tendência de «reinventar-se a roda»." Tendo por base o pressuposto enunciado, sempre que estou noutro país, de férias ou em trabalho, procuro conhecer modelos de intervenção social e comunitária que possam ser replicáveis na nossa comunidade.

Tive a oportunidade de conhecer o projeto Casas Multigeracionais, na Alemanha, lugares de encontro onde se promove e vivencia, ativamente, a convivência entre as gerações. Estas estruturas oferecem espaços para uma panóplia diversificada de atividades conjuntas e criam um sentimento de união e pertença na comunidade. As casas estão abertas a

todos, independentemente da idade ou origem. A abordagem intergeracional dá nome às casas e é um argumento diferenciador único: os mais jovens ajudam os mais velhos e vice-versa. O ponto de encontro é um café, uma sala onde se contam histórias, onde se joga, onde se estimula o convívio para todas as gerações...

Os interessados podem contribuir com as suas experiências e competências e, ao mesmo tempo, beneficiarem do conhecimento e das capacidades de outras pessoas. Este programa é uma iniciativa do estado alemão, em parceria com os municípios e as organizações da sociedade civil e contribui para a promoção da coesão social e da convivência democrática.

Fica a ideia para 2023, estudarmos, desenhamos e implementarmos uma estratégia de apoio às comunidades que permita: a criação de oportunidades de desenvolvimento, a promoção da equidade, o incremento da participação cívica, a criação de um ambiente de vida atrativo para todos e a prevenção e combate à solidão.

Gosto de pedalar numa bicicleta estática (facilita o equilíbrio!), ao som de, em regra, boa música, com um (a) instrutor (a) e integrado num grupo de mulheres e homens, de todas as idades, com maior ou menor capacidade física. O *Schwinn Cycling* é uma modalidade inclusiva, que permite a cada pessoa ajustar o treino aos seus objetivos, e potenciadora do convívio intergeracional e saudável antes, durante e depois de cada aula. Na última visita ao ForLife, o Paulo Fernandes, instrutor e amigo, sugeriu o visionamento do recente documentário da Netflix: "Lewis Capaldi: How I'm Feeling Now".

Segui a sugestão, essencialmente, porque o documentário, além de retratar o sucesso global do jovem artista, dá a conhecer o seu "outro lado", as dificuldades, associadas à doença mental, que o jovem sente ao enfrentar a síndrome de *Tourette*. Se ainda não teve oportunidade de ver, recomendo que o faça. O documentário tem a virtude de mostrar os dois mundos do jovem artista, a vida pública e, até certo ponto, a sua intimidade. O sucesso profissional nem sempre se reflete em bem-estar, qualidade de vida e felicidade. Além de dar muito trabalho, atingir o topo, pode significar muitos sacrifícios pessoais com perdas irreversíveis. O **compositor e cantor escocês** relata-nos a sua constante **ansiedade**, **ataques de pânico e tiques** que começaram a dominar a sua vida, à medida que a popularidade cresceu.

O apoio incondicional dos pais e dos amigos são fundamentais para debelar as barreiras emocionais e físicas que a doença lhe coloca. O documentário tem a particularidade de trazer à tona a doença mental, um assunto invisível, submerso e estigmatizante. A pandemia, que nos afetou a todos, terá originado outra, silenciosa e insidiosa, que é a pandemia da saúde mental que estará, segundo vários estudos, a causar muitos danos nas crianças e jovens, prejudicando-lhes o presente e podendo hipotecar-lhes o futuro. Segundo os especialistas os números são exponenciais, sendo comuns os ataques de ansiedade e pânico. Segundo o relatório da Organização

para Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) "Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle" (2022), os jovens têm mais sintomas de depressão do que a população adulta, a proporção de jovens com sintomas de depressão passou a ser pelo menos 50% maior do que a generalidade da população e, em certos países, o dobro. No estudo que a Direção-Geral da Saúde realizou, em conjunto com a Organização Mundial da Saúde: um em cada quatro jovens admite que se magoou no último ano de forma propositada, para lidar com a infelicidade; os adolescentes fazem mais sexo desprotegido; sentem-se mais ansiosos e nervosos e recorrem mais à medicação.

De 2018 para 2022, a percentagem de adolescentes portugueses que se considera infeliz aumentou de 18,3% para 27,7%. Um dado em linha com a queda de Portugal no ranking que classifica a felicidade global (Relatório da Felicidade Mundial, 2023), Portugal cai do 34.º lugar (em 2019) para a 56.º posição no ranking com 137 países.

Como nos sentimos? Como se sentem as pessoas de quem gostamos? Estamos preparados para responder a estas duas questões? Temos, nas nossas vidas agitadas, tempo e vontade de fazer um exercício sério de introspeção? A resposta a esta questão ajudar-nos-á a responder à segunda? As questões devem ser respondidas tendo por base as vidas reais (as nossas e as das pessoas de quem gostamos) e não as vidas digitais / virtuais.

José Carreira



Feira de Empregabilidade do Interior

Os projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo, promovidos pelo Município de Viseu e dinamizados pelas Obras Sociais Viseu, e a Associação INterioriza-te, foram responsáveis, em parceria com o Município de Viseu, pela dinamização de dois eventos orientados para a promoção da empregabilidade no ano de 2022: o Viseu Market e a FEJI – Feira de Empregabilidade Jovem do Interior.

Beneficiando destas experiências, ambas reconhecidamente diferenciadas e bem-sucedidas, o Município de Viseu, as Obras Sociais Viseu, através dos seus projetos CLDS 4G, a INterioriza-te e a Federação Académica de Viseu entenderam por bem associar-se na organização de um único evento em 2023. A **Feira Empregabilidade do Interior 2023** terá lugar nos dias 4 e 5 de maio de 2023 no Pavilhão Multiusos de Viseu com os objetivos de estimular o contacto com o mundo do trabalho dos participantes e promover a integração do público desempregado no mercado de trabalho, assumindo preocupações específicas com a população com mais de cinquenta anos.

À semelhança das edições passadas, para além do espaço de exposição, a Feira será dividida pelo Palco Principal, com palestras e tertúlias, Sala Workshops e Espaço SpeedInterviews onde decorrerão as entrevistas rápidas.

Para Carlota Marques, presidente da associação Interioriza-te "Com o consórcio estabelecido, para a organização e promoção da Feira de Empregabilidade do Interior 2023, acreditamos ter todas as condições para potenciar este evento e posicioná-lo como o evento de referência a nível nacional de emprego e empreendedorismo do Interior! Para tal, à semelhança da primeira edição, contamos com a presença das entidades empregadoras e instituições de ensino, que terão oportunidade de dar a conhecer as suas ofertas de emprego e ofertas formativas, respetivamente. Incentivar a procura ativa de emprego na

zona do interior é imperativo para o desenvolvimento destas regiões e das entidades empregadoras que contribuem diretamente para o seu crescimento e valorização."

José Carreira, presidente da direção das Obras Sociais Viseu, destaca: «Estamos especialmente atentos às mudanças demográficas. Queremos dar o nosso contributo para a harmonia entre gerações, no mercado de trabalho, potenciando a empregabilidade e o empreendedorismo de todas as pessoas, de todas as idades. Trabalhamos para que este evento seja uma referência no território e uma alavanca para contrariar a progressiva desertificação do interior e consequente litoralização e bipolarização da população, em torno das grandes áreas metropolitanas de Lisboa e Porto." José Carreira afirma ainda ser "um enorme motivo de orgulho sermos parceiros na organização e promoção da Feira da Empregabilidade do Interior de 2023", acreditando que "esta união permitir-nos-á dar o salto qualitativo que todos almejamos na promoção do emprego, formação, qualificação e empreendedorismo».

Em breve serão divulgados todos os pormenores acerca das sessões disponíveis e convidados presentes. Poderá acompanhar toda a informação através das páginas <https://www.facebook.com/clds4gviseu> e <https://www.facebook.com/INterioriza.te.comunidade>.



III Encontro Distrital CLDS 4.^a Geração



O Programa CLDS 4G tem por missão promover a inclusão social de grupos populacionais que revelem maiores níveis de fragilidade social no território mobilizando, para o efeito, a ação integrada de diferentes agentes e recursos localmente disponíveis constituindo-se como um instrumento privilegiado de combate à pobreza e exclusão social fortemente marcado por uma intervenção de proximidade realizada em parceria com as entidades públicas e privadas do concelho.

Sendo a execução das operações programada a 36 meses, é habitualmente organizado um encontro anual que pretende envolver os CLDS presentes no distrito e possibilitar a apresentação e discussão de boas práticas e partilha de conhecimentos e experiências acerca do trabalho desenvolvido. Entendeu o Centro Distrital da Segurança Social de Viseu propor a preparação do III Encontro Distrital aos CLDS 4G Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos, coordenados pelas Obras Sociais de Viseu, desafio que foi prontamente aceite e muito honrou a Instituição.

Considerando a natureza do programa e os objetivos gerais inerentes aos quatro eixos de intervenção previstos, foi desde sempre assumida a necessidade da atribuição de um caráter inovador na execução do plano de ação dos CLDS, o que se reflete no tema do evento

e constitui o mote transversal subjacente às discussões e reflexões decorridas no encontro.

Neste sentido, Viseu foi palco do III Encontro Distrital de CLDS 4G do distrito, que decorreu no dia 25 de janeiro de 2023 no auditório do IPDJ de Viseu. A iniciativa foi promovida e organizada pelos projetos CLDS 4 G VISEU Positivo e Viseu Comunidade de Afetos, programas promovidos pelo Município de Viseu e coordenados pelas Obras Sociais Viseu, em colaboração com o Centro Distrital da Segurança Social e reuniu as equipas de todas as operações em execução no distrito, constituindo um espaço privilegiado de reflexão sobre inovação social e os desafios da intervenção no território, contando com as brilhantes intervenções do Dr. Filipe Almeida, presidente da Portugal Inovação Social e da Dra. Vanessa Duarte Sousa, Consultora em Desenvolvimento Social. Foram também apresentadas por vários projetos as boas práticas no âmbito da execução de diversas atividades dos respetivos planos de ação e analisado o impacto verificado junto da comunidade.



Restaurantes

Lugre Restaurante

Rua Alexandre Herculano, 95, Viseu
232 441 484 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/LugreRestaurante

Dux Palace

Rua Paulo Emilio, 12, Viseu
963 004 817 (chamada para a rede móvel nacional)
www.duxrestaurante.com

Inprovviso

Rua do Cerrado, 9, Viseu
232 461 033 (chamada para a rede fixa nacional)
www.facebook.com/INPROVVISO

O Perdigueiro

Quinta do Galo, 10, Viseu
232 461 805 (chamada para a rede fixa nacional)
www.restauranteoperdigueiro.pt

O Cortiço

Rua Augusto Hilário, 45, Viseu
232 416 127 (chamada para a rede fixa nacional)
www.restaurantecortico.com

Muralha Da Sé

Rua Adro, 24, Viseu
232 437 777 (chamada para a rede fixa nacional)
www.muralhadase.pt

Mesa Da Sé

Rua Grão Vasco, 29, Viseu
232 425 205 (chamada para a rede fixa nacional)
www.restaurantemesadase.com

Legado Restaurante

Rua Mestre António Nelas, 190
232 391 706 (chamada para a rede fixa nacional)
www.facebook.com/legadorestante-
viseu

Marisqueira Casablanca

Avenida Emidio Navarro, 70-72, Viseu
232 422 239 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/marisqueiracasablanca

Taberna Da Milinha

Rua Poeta António José Pereira, 53,
Viseu
969 700 056 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/Taberna.damilinha

A Budêga

Rua Direita, 3, Viseu
232 449 600 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/restaurante.abudega

Mesa d'Alegria

Rua da Vitória, 21, Viseu
232 400 765 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/mesadalegria

Forno da Mimi & Rodízio Real

Estrada Nacional 2,
Vermum Campo, 512, Viseu
232 452 555 (chamada para a rede fixa nacional)
www.fornodamimi.pt

HOME Sushi & Asian Food

Quinta D'El Rei, lote 243, loja C, Viseu
933 330 867 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/homesushiasianfoodvi-
seu

Cá se Bica

Rua da bica, 18, Abraveses, Viseu
913 151 121 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/casebica20

Vintage

Rua Miguel Bombarda, 76, Viseu
232 414 323 (chamada para a rede fixa nacional)

O Pateo

Rua Direita, Viseu
232 413 209 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/pateoestauranteviseu

Porta da Sé

Rua 21 de Agosto, 160, Viseu
232 404 294 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/portadasehamburgueres

Nomiya Sushi Bar

Rua da Fontainha, 36, Viseu
931 788 081 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/nomiyaviseu

A Fábrica

Edifício A Santo Estevão, Viseu
232 414 027 (chamada para a rede fixa nacional)
fabricaviseu.pt

O Viso

Av. Luís Martins, 231, Repeses
232 405 215 (chamada para a rede fixa nacional)
www.restauranteoviso.pt

Franguito Algarvio

Rua Dom José da Cruz
Moreira Pinto, 7, Viseu
232 468 018 (chamada para a rede fixa nacional)

Tic Toque

Rua Professor Aristides Amorim Girão, Viseu
232 186 740 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/tictacsandes

Acapulco

Avenida Capitão Silva Pereira, 53,
Viseu
232 421 996 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/takeaway.acapulco

Quinta da Magarenha

Recta do Caçador, 577, Nó 20
A25, Viseu
232 479 106 (chamada para a rede fixa nacional)
www.magarenha.com

Casa Arouquesa

Rua Santa Isabel ,lote 0, Repeses,
Viseu
232 416 174 (chamada para a rede fixa nacional)
www.casaarouquesa.pt

CB House

Rua 5 de Outubro, 143, Viseu
232 079 732 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/cbhouse.viseu

Clube de Caçadores

Muna, Bigas, Viseu
232 450 401 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Restaurante-Clube-Ca-
çadores

Hot Road - American Dinner

Rua Eng. Beirão do Carmo, 10, Viseu
968 659 657 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/hotroad.americandiner

A Púcara by Old Tavern

Travessa do Lago, 44, Viseu
934 924 977 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/pucara.by.oldtavern

Sheng Li

Travessa da Balsa, 15, Viseu
232 415 121 (chamada para a rede fixa nacional)
www.shengli.pt

Santa Luzia

Estrada Nacional 2, Viseu
232 459 325 (chamada para a rede fixa nacional)
www.restaurante-santaluzia.pt

Piazza Di Roma

Rua da Prebenda, 37, Viseu
232 488 005 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/piazzadiromaviseurRis-
tauranteltaliano

Italian Indian Palace

Avenida Dr. António José de Almeida,
304, Viseu
232 469 278 (chamada para a rede fixa nacional)
www.indianpalace.pt

A Bifanaria

Jugueiros, Viseu
916 117 917 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/bifanaria

Portas do Sol

Urbanização Vilabeira, bloco 4, r/c, Viseu
232 431 792 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/portasdosol

Última Ceia

Avenida Infante Dom Henrique, 89, Viseu
912 441 418 (chamada para a rede móvel nacional)
www.ultimaceia.pt

Dona Maria

Avenida Alberto Sampaio, Viseu
963 711 497 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/TabernaDMaria

Tasquinha do Brasileiro

Rua Camilo Castelo Branco
Viseu
232 423 013 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/TasquinhadoBrasileiro

Seven Secrets

Avenida Monsenhor Celso Tavares da Sil-
va, Loja H, Viseu
232 448 346 (chamada para a rede fixa nacional)

Pastelarias

Pastelaria Lince

Rua Aquilino Ribeiro, lote 1, Viseu
232 428 195 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Pastelarialinceviseu

Pastelaria Capuchinha

Praça República, 16, Viseu
232 435 710 (chamada para a rede fixa nacional)

Pastelaria D. João I

Rua Almirante Afonso Cerqueira, 363,
Viseu
232 468 198 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Pastelaria-D-Joao-I

Confeitaria e Pastelaria Serra Da Nave

Rua Ponte de Pau, 11, Viseu
232 425 554 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/serradanave.pastelaria

Pastelaria Salão de Chá Wolf

Rua Francisco Alexandre Lobo, 37,
Viseu
232 437 959 (chamada para a rede fixa nacional)

Pastelaria Leão

Avenida Alberto Sampaio, 120, Viseu
232 423 207 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Pastelaria-LEAO

Pastelaria Gelataria D. Duarte

Praça D. Duarte, 17, Viseu
963 754 021 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/pastelariadomduarte

Destino Latino

Rua Engenheiro Beirão do Carmo, Viseu
232 423 323 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Pastelaria-Destino-Latino

Pastelaria Doce Beira

Av. Alberto Sampaio, 70, Viseu
232 116 141 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/docebeirapastelaria

Pastelícia

Rua Alexandre Herculano, 89-r/c, Viseu
232 431 025 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Pastelicia

Tresanti

Avenida Dr. António José Almeida, 7/9,
Viseu
232 431 421 (chamada para a rede fixa nacional)
www.tresanti.pt

San Remo

Avenida Dr. António José de Almeida, 283,
Viseu
232 184 566 (chamada para a rede fixa nacional)
www.gelatariasanremo.com

Estrela Doce

Avenida Dr. António José de Almeida, 50,
Viseu
232 480 240 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/estreladoceviseu

Amaral

Rua Francisco Alexandre Lobo, 54, Viseu
232 422 920 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Confeitaria-Amaral

Wolf

Avenida Europa, Viseu
232 413 679 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/wolfpastelariaslda

Pão d'avó

Rua Alexandre Herculano
Edifício Alexandre Herculano, r/c loja C,
Viseu
232 429 472 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Padaria-Pastelaria

Bares

Obviamente Bar

Largo Pintor Gata, 26, Viseu
232 093 635 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Obviamente-Bar

Bottle Bar

Rua Estêvão Lopes Morgado
Lote 327, R/C Loja 1, Viseu
968 665 999 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/messageinthebottlebar

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 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/baracademiaviseu

Município Bar

Praça Dom Duarte, 65, Viseu
facebook.com/municipiobarviseu

Vinyl Bar

Rua Engenheiro Beirão do Carmo 22,
lote 46, Viseu
962 332 725 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/vinyl.socialbar

Urban Bar

Rua de Santo António, Lote 49, Loja C
facebook.com/urbanviseu

Chill Out

R. Eng. Beirão do Carmo, 18 3510, Viseu
facebook.com/chilloutbarviseu

Office Coffee Bar

Avenida da Europa, Loja 28, Viseu
917 555 822 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/office.coffee.bar

Galeria 22

Largo Misericórdia, 26, Viseu
232 408 761 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Galeria

Penedro Bar

Rua Augusta Cruz, 1, Viseu
938 113 918 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/penedrodaseviseu

London Pub

Rua Eng. Manuel Moreira Amorim, 39,
Viseu
232 406 897 (chamada para a rede fixa nacional) face-
book.com/londonpub2015

The Brothers

Rua da Paz, 26, Viseu
232 440 391 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/Thebrothers

Irish Bar

Largo Pintor Gata, 8
Viseu
facebook.com/Irishbarviseu

Maria Xica

Rua Chão do Mestre, 23, Viseu
232 435 391 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/maria.xica.viseu

Lugar do Capitão

Rua Gonçalves, 84/86, Viseu
965 879 510 (chamada para a rede móvel nacional)
facebook.com/lugardocapitaobar

The "T"

Parque de Santiago
Viseu
967 473 756 (chamada para a rede móvel nacional)

Estado D'alma

Rua Augusto Hilário, 55, Viseu
232 431 181 (chamada para a rede fixa nacional)
facebook.com/BAR-estado-dalma

Hotéis

Pousada de Viseu

Rua do Hospital, Viseu

232 457 320 (chamada para a rede fixa nacional)

www.pousadadeviseu.com

Montebelo

Urbanização Quinta do Bosque, Viseu

232 420 000 (chamada para a rede fixa nacional)

www.montebelohotels.com

Palácio dos Melos

Rua do Chão do Monte, 4, Viseu

232 439 290 (chamada para a rede fixa nacional)

www.montebelohotels.com/hotelpalaciadosmelos

Casa da Sé

Rua Augusta Cruz, 12, Viseu

232 468 032 (chamada para a rede fixa nacional)

www.facebook.com/casadase

Hotel Grão Vasco

Rua Gaspar Barreiros, Viseu

232 423 511 (chamada para a rede fixa nacional)

www.hotelgraovasco.pt

Príncipe Perfeito

Largo da Misericórdia, Viseu

232 469 200 (chamada para a rede fixa nacional)

montebelohotels.com/hotelprincipeperfeito

Hotel Durão

Avenida da Bélgica, 203, Viseu

232 410 460 (chamada para a rede fixa nacional)

www.hoteldurao.com

Hotel José Alberto

R. Cândido dos Reis, 42, Viseu

232 440 440 (chamada para a rede fixa nacional)

www.hotelvis.pt

Residencial D.Duarte

Rua Alexandre Herculano, Viseu

232 421 980 (chamada para a rede fixa nacional)

www.residencialdomduarte.pt

Hotel Avenida

Av. Alberto Sampaio, Viseu

232 423 432 (chamada para a rede fixa nacional)

www.hotelavenida.com.pt

Viseu Garden Hotel

Vermum Campo, Viseu

232 430 050 (chamada para a rede fixa nacional)

www.viseugardenhotel.com

Charme & Alegria

Rua da Vitória, Viseu

232 400 765 (chamada para a rede fixa nacional)

www.charmealegria.com

Pousada da Juventude

Rua Dr. Aristides Sousa Mendes, Viseu

232 413 001 (chamada para a rede fixa nacional)

facebook.com/pousadajuventudeviseu

Loft Guest House Jardim das Mães Charming

Rua Soar de Cima, Viseu

966 144 878 (chamada para a rede móvel nacional)

www.bemyguest.com.pt

ONIX

Recta Caçador 16, Viseu

232 479 243 (chamada para a rede fixa nacional)

www.hotelonix.pt

Moinho do Vento

Rua Emilio Paulo, 13, Viseu

232 424 116 (chamada para a rede fixa nacional)

www.hotelmoinhodevento.pt

Museus

Museu Nacional Grão Vasco

Adro da Sé, Viseu

232 422 049 (chamada para a rede fixa nacional)

mngv@mngv.dgpc.pt

Museu de Arte Sacra

Adro da Sé, Viseu

232 422 984 (chamada para a rede fixa nacional)

Casa da Ribeira

Rua do Coval, Viseu

232 427 428 (chamada para a rede fixa nacional)

casadaribeira@cmviseu.pt

Museu do Quartzo

Monte de Santa Luzia, Viseu

232 450 163 (chamada para a rede fixa nacional)

museudoquartzo@cmviseu.pt

Casa Museu Almeida Moreira

Rua do Soar de Cima

232 427 471 (chamada para a rede fixa nacional)

museualmeidamoreira@cmviseu.pt

Quinta da Cruz

Rua São Salvador

232 423 343 (chamada para a rede fixa nacional)

quintadacruz@cmviseu.pt

Casa das Memórias

Rua da Árvore, 1/7

232 423 343 (chamada para a rede fixa nacional)

Museu da Misericórdia

Adro da Sé

232 441 141 (chamada para a rede fixa nacional)

geral@scmviseu.com

Casa da Lavoura e

Oficina do Linho

Várzea de Calde, Viseu

232 911 004 (chamada para a rede fixa nacional)

museu.varzea@cmviseu.pt

Colecção José Coelho

Casa do Miradouro

232 425 388 (chamada para a rede fixa nacional)

casadomiradouro@cmviseu.pt

PUB



**CONTABILIDADE
SEGUROS
DOC. AUTOMÓVEL**

☎ 968 778 524

(chamada para a rede móvel nacional)

✉ geral@informexviseu.com

WWW.INFORMEXVISEU.COM

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

PUB

EKENA BAY®
S W I M S U I T S

Receita da Avó

Económicos da Páscoa



INGREDIENTES:

- 5 ovos
- 250g de açúcar
- 200ml de azeite
- 250ml de leite
- ~ 850g farinha
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 cálice de aguardente
- raspa e sumo de 1 laranja
- açúcar para polvilhar

PREPARAÇÃO:

Bater bem os ovos com o açúcar, a aguardente, o leite, o azeite, a raspa e sumo da laranja. Depois acrescentar a farinha gradualmente, o fermento em pó e o bicarbonato de sódio. Se necessário, acrescentar mais farinha, até a massa ficar consistente, porém sempre mole. Com a ajuda de duas colheres, forme uma bola e coloque num tabuleiro, forrado com papel vegetal. Devem ficar bem separados, porque crescem bastante. Polvilhar com o açúcar, por cima das bolas, e vai ao forno a 200° C, por aproximadamente 15 minutos.

Avó Maria Alice

AJUDE OS NOSSOS PROTEGIDOS!



PT50 0035 0432 00049471 730 96

WWW.GRUMAPA.COM

WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÃO
REDAÇÃO
FOTOGRAFIA
SOCIAIS
CREATIVE
STUDIO



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.

UD ACA



ENTE

REVERENTE
BRANCO

PRODUÇÃO DE RESERVA DA UDA
COM O MELHOR CARIÓTIPO DE
VINHAS ANTIGAS
PROTEGIDA POR PATENTE

100% UDA

TESOURO DA SÉ

DÃO DOC 2017

PRODUCT OF PORTUGAL

PRIVATE SELECTION

ADRO
DA SÉ

ENCUZADO

CHATEAU

DOM
DIVINO

PORTUGAL

DÃO 2021



PARQUE INDUSTRIAL DE COIMBRÕES - RANHADOS (VISEU)
COMERCIAL@UDACA.PT | WWW.UDACA.PT
+351 232 467 060
(CHAMADA REDE FIXA NACIONAL)