



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº21
AGOSTO 2023
MAGAZINE

amoviseu®

#viseu900 #visitviseu

900 VISEU

DA CARTA DE FORAL
1123 • 2023

27 MAI > 31 OUT

**Cortejo Histórico
& Ceia Medieval**

•
**Conversas &
Conferências**

•
**Concertos &
Animação de rua**

•
Exposição
"O Foral de Viseu de
D. Teresa . 1123_usos e
costumes"

**Atividades nos
Museus e
Biblioteca
Municipal**

•
**Ações de serviço
educativo**

•
**Selos postais e
peças
comemorativas
em Estanho
certificado**

+INFO
www.visitviseu.pt



Com o Alto Patrocínio
de Sua Excelência



O Presidente da República

Organização



MUNICÍPIO DE
VISEU

Parceiro



santa maria da feira
câmara municipal

índice

04 Visages

10 Segurança

21 Miss Viseu'23

34 Freguesia de Viseu

58 Ténis Clube de Viseu

70 Udaca

76 Ensina-me o teu Saber

84 Acolhimento Familiar

90 Onde comer

editorial

Viseu comemora este ano 900 anos passados sobre a atribuição do Foral por D^a Teresa, mãe de D. Afonso de Henriques 1^o Rei de Portugal e que segundo alguns terá mesmo nascido em Viseu a 5 de Agosto de 1109. Foral esse que estabelecia o concelho e regulava a sua administração, deveres e privilégios.

Viseu vai evoluindo ao longo os séculos sendo que no século XV é doado ao Infante D. Henrique, 1^o Duque de Viseu, por seu pai, o Rei D. João I responsável pela concessão da Feira e que autorizou a construção da famosa muralha Afonsina da qual restam 2 das suas 7 portas, a porta dos Cavaleiros junto à fonte de S. Francisco e a Porta do Soar, que encima a rua que liga parte do centro histórico ao Rossio, o qual no Século XIX e pós-invasões francesas, se torna no novo centro cívico da cidade e onde se encontram instalados os Paços do Concelho. Paralelamente a isso,

o "rasgar" da Rua Formosa e da Rua do Comércio e a construção do Mercado 2 de Maio no entroncamento daquelas duas, levaram Viseu a um arejamento social e económico que muito contribuíram para o crescimento e abertura da cidade que ocorreu durante todo o século XX.

Agora, voltando atrás mas com os olhos no futuro, passados 900 anos sobre a atribuição do Foral e quase volvido o primeiro quartel do século novos desafios se impõem a uma cidade que se quer cosmopolita e europeia.

Que futuro para Viseu? É este o desafio que lhe fazemos enquanto viseense e "amante" desta cidade, uma reflexão.

Rui Rodrigues dos Santos
Agosto de 2023

AMOVISEU N.º21. Agosto a Novembro 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

SAÚDE DIGITAL: A REVOLUÇÃO TECNOLÓGICA QUE TRANSFORMA A SAÚDE



Imagem Freepik

A era digital tem impactado diversos aspectos da nossa vida, e a área da saúde não é exceção. A saúde digital, também conhecida como eHealth (e-Saúde), refere-se à aplicação de tecnologias digitais no campo da saúde, com o objetivo de melhorar a prestação de cuidados de saúde, o acesso às informações médicas e promover a participação ativa das pessoas na sua própria saúde. Neste artigo, exploraremos as diversas facetas da saúde digital e como essa revolução tecnológica está a transformar a forma como lidamos com a saúde e o bem-estar.

A saúde digital traz inúmeras vantagens para utentes e profissionais de saúde. Com a proliferação de aplicações e dispositivos conectados, os indivíduos têm

acesso a uma variedade de ferramentas que lhes permitem monitorizar a sua saúde de forma eficiente. Desde as aplicações de registo de atividades físicas, até dispositivos vestíveis que monitorizam parâmetros vitais, como a frequência cardíaca e o sono, a tecnologia está a capacitar as pessoas a assumir um papel ativo na promoção do seu bem-estar.

Além disso, a saúde digital tem impulsionado a telemedicina, permitindo consultas de forma remota através de videochamadas e plataformas online. Isso tem sido especialmente benéfico para pessoas que vivem em áreas mais isoladas, que têm dificuldade de mobilidade ou que necessitam de acompanhamento médico regular. A telemedicina proporciona acesso facilitado a especialistas e reduz a necessida-

de de deslocções, poupando tempo e recursos.

Uma das maiores vantagens da saúde digital é a quantidade de dados que podem ser recolhidos e analisados para aperfeiçoar a medicina. Através de registos eletrónicos de saúde, as informações clínicas, as análises clínicas e os exames podem ser compartilhadas e acedidos com facilidade pelos profissionais de saúde. Esta troca de informações rápida e eficiente permite uma melhor coordenação dos cuidados, evitando erros e duplicações, e possibilita tratamentos mais personalizados e baseados em evidências.

A inteligência artificial (IA) desempenha um papel fundamental na análise destes vastos conjuntos de dados. Algoritmos de IA são capazes de identificar padrões e tendências que podem passar despercebidos aos olhos humanos, auxiliando no diagnóstico precoce de doenças e na previsão de resultados clínicos. A IA também está a ser usada para desenvolver sistemas de suporte à decisão clínica, que colaboram com os médicos no processo de diagnóstico e na escolha dos melhores tratamentos.

Apesar de todos os benefícios, a saúde digital também enfrenta desafios e questões éticas. A segurança e privacidade dos dados são das preocupações primordiais, uma vez que informações pessoais sensíveis estão a ser partilhadas e armazenadas em plataformas digitais. É necessário um forte arcabouço legal e regulamentar para proteger a confidencialidade dos dados dos utentes e garantir a integridade dos sistemas de saúde digital.

Além disso, é importante lembrar que nem todos têm acesso igualitário à tecnologia e à conectividade. A exclusão digital pode criar disparidades na saúde, deixando algumas populações marginalizadas sem acesso aos benefícios da saúde digital. É crucial que governo e instituições de saúde trabalhem para garantir a inclusão digital e a equidade no acesso aos cuidados de saúde digitalizados.

A saúde digital está a revolucionar a forma como nos relacionamos com a saúde e a medicina. Com as aplicações móveis, os dispositivos conectados, telemedicina, análise de dados e IA, estamos a testemunhar uma transformação na prestação de cuidados de saúde e na promoção do autocuidado. No entanto, é fundamental abordar os desafios e considerações éticas para garantir que a saúde digital seja segura, confiável e acessível para todos. A integração cuidadosa da tecnologia nos cuidados de saúde é a chave para um futuro mais saudável e conectado.



Filipe Carreira
Enfermeiro Especialista em
Enfermagem Médico-Cirúrgica



DISTÚRBIOS RESPIRATÓRIOS DO SONO: APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (AOS)

O sono define-se como sendo um fenómeno fisiológico periódico, durante o qual se suspende temporariamente a atividade preceptiva sensorial e motora voluntária, que alterna ciclicamente com o estado de vigília.

Entre outras situações, o sono insuficiente, tem impacto na morbilidade e desenvolvimento de doenças crónicas, na obesidade, na diminuição da imunidade, no défice de memória e aprendizagem e na procura de estimulantes.

Os "Distúrbios Respiratórios do Sono," caracterizam-se por um aumento da resistência da via aérea superior à passagem do ar, assim como um aumento do esforço respiratório, o que leva à diminuição do fluxo do ar. Poderá haver um colapso total ou parcial da via aérea. Se a obstrução é de 90% a 100% durante 10 ou mais segundos diz-se que há uma apneia obstrutiva, se essa obstrução for de 30% a 89% durante 10 ou mais segundos diz-se que há uma hipoapneia. A gravidade da A.O.S quantifica-se pelo Índice de Apneia/Hipoapneia (IAH), ou seja, o número de Apneias/Hipoapneias por horas de sono.

Um índice entre 5 a 14 é ligeiro, de 15 a 29 é moderado, mais de 30 grave, menos de 5 é normal.

Suspeita-se de A.O.S quando estão presentes sintomas gerais, por exemplo, a diminuição da capacidade de concentração, alterações de memória recentes, aumento da irritabilidade, aumento da ansiedade, diminuição da libido e impotência. Poderão também estar presentes sintomas relacionados com o sono, como a triade clássica (roncopatia, apneias presenciadas, hipersonolência diurna), sono fragmentado, fadiga diurna, ce-faleias matinais ou noturnas e nictúria.

Os Estomatologistas/Médicos Dentistas têm um papel muito importante na descoberta destas patologias, quer através da história clínica quer através de questionários de screening, quer fazendo a titulação com po-

ligrafia tipo 3. Havendo suspeita de haver uma A.O.S, o paciente deverá ser enviado para uma consulta de sono, a fim de ser feito o diagnóstico e o respetivo plano de tratamento.

É fundamental haver equipas multidisciplinares que incluam Estomatologista/Médico Dentista, Pneumologista, Otorrinolaringologista, Cirurgião Maxilo-Facial.

O tratamento de eleição é o C.P.A.P sobretudo nas apneias moderadas e graves, podendo ser proposto outro tipo de tratamento incluindo a cirurgia. Nas apneias ligeiras/moderadas e nas graves intolerantes ao C.P.A.P, podem ser usados dispositivos de avanço mandibular (D.A.M), com muito bons resultados. Seja qual for o tratamento realizado, dever-se-á sempre juntar medidas higiénico-dietéticas.

Estudos indicam que cerca de 80% da população não está diagnosticada, e que 25% da população com mais de 65 anos está afetada com esta patologia.

Em casos de suspeita, não deixe de consultar o seu médico.



Miguel Moura Gonçalves

Estomatologista
Sub-Especialista em Ortodontia
pela O. M.
"Experto em Medicina dental del
Sueño" - F.E.S.M.E.S

Alba Moura Gonçalves

Médica Dentista
Mestre em Ortodontia pela FMUC
"Experto em Medicina dental del
Sueño" - F.E.S.M.E.S



Centro Visage
Registo ERS nº. E111677
Tel. 232 422 656

VISAGES

Centro de Estética e de Reabilitação Dento-facial

Director Clínico: Dr. Miguel Moura Gonçalves



QUALIDADE E ÉTICA



232 422 656

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

DEIXAR DE FUMAR

Decidiu deixar de fumar? Deu o primeiro passo num caminho que lhe vai proporcionar mais saúde e qualidade de vida. O passo seguinte é levar a sua decisão à prática. Para tal conte com a Farmácia Costa.

Vale a pena deixar de fumar?

Claro! Os ganhos são muitos – para si e para os que o rodeiam. Em qualquer idade, parar de fumar vai reduzir o risco de vir a sofrer de uma doença respiratória, cardiovascular ou cancro. A saúde da sua família também beneficiará. Além disso, contribui ainda para as suas finanças: vai gastar menos dinheiro.

Porque é difícil?

A nicotina, substância presente no tabaco responsável pela dependência, estimula partes do nosso cérebro que nos fazem sentir bem. Ao longo do tempo, habituamo-nos a essa sensação e, se paramos de fumar, vamos sentir-nos irritados, ansiosos, desconfortáveis, com insónias e dificuldades de concentração – os chamados sintomas de privação.

Precisa de ajuda?

Deixar de fumar pode ser difícil, mas é possível!

A decisão é sua, mas não precisa de estar sozinho nesta missão – fale connosco. Disponemos de um serviço de cessação tabágica para o acompanhar ao longo deste processo. E por vezes a motivação para deixar de fumar também necessita de uma ajuda extra: existem diversas opções que podem tornar essa jornada mais fácil.

E se houver uma recaída?

É possível que sinta a tentação de voltar a fumar. Recair não significa que falhou, mas sim que tem de voltar a tentar – aprenda com a experiência.

Se deseja manter uma aparência jovem por mais tempo, definitivamente fumar não é a melhor opção. Ao deixar de fumar está a contribuir para:

Cabelo brilhante e saudável

Dentes mais brancos, sorriso deslumbrante

Pele das mãos mais lisa e dedos sem manchas amarelas

Pele com aspeto jovem e saudável

Roupas perfumadas sem cheiro a fumo

Farmácia Costa

Benefícios para a saúde ao deixar de fumar:



Após 20 minutos

A frequência cardíaca diminuirá e a pressão arterial voltará ao normal.



Após 12 horas

Os níveis de monóxido de carbono e nicotina no sangue são reduzidos para mais de metade e os níveis de oxigénio no sangue voltam ao normal!



Entre 2 semanas e 3 meses:

A função pulmonar melhora.



Após 1-9 meses

A tosse diminui, a eficiência respiratória aumenta e a fadiga diminui.



Após 1 ano

Diminui para metade o risco de doença coronária (em comparação com pessoas que continuam a fumar)



Após 5 anos:

O risco de AVC diminui (em comparação com pessoas que continuam a fumar)



Após 10 anos

O risco de cancro do pulmão reduz para metade (em comparação com pessoas que continuam a fumar) e o risco de cancro da boca, garganta, esófago, bexiga e rins é reduzido.



Após 15 anos

O risco geral de doença é semelhante ao de nunca ter fumado.



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

IVA ZERO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONTROLO DA DIABETES: UMA COMBINAÇÃO POSSÍVEL?

Portugal tem apresentado dados preocupantes relativamente à prevalência de Diabetes mellitus, conforme apontam os recentes dados divulgados pela Federação Internacional da Diabetes. O país regista a segunda maior prevalência padronizada de diabetes da União Europeia, com uma taxa de 9,1% na população entre 20 e 79 anos, superando a média de 6,2% dos 27 países membros.

Simultaneamente, à medida que aumenta a preocupação com o impacto da inflação, surge, entre outras questões, uma relevante: poderá a implementação da medida IVA zero no cabaz alimentar ser uma ferramenta capaz de auxiliar a gestão da diabetes?

Para melhor compreendermos o alcance da iniciativa IVA zero, é importante explorar os critérios estabelecidos pelo Ministério da Saúde que fundamentaram a seleção dos 46 produtos alimentares que compõem o cabaz. Cada um dos sete grupos da Roda dos Alimentos apresenta funções e características nutricionais específicas, o que justifica a presença de todos eles no cabaz com IVA zero. Essa inclusão é de suma importância para garantir uma alimentação diária completa e equilibrada.

Os cereais e derivados, incluindo os tubérculos, compõem a maior fração da Roda dos Alimentos. Alimentos como pão, batata, arroz e massas alimentícias estão contemplados no cabaz com IVA zero por serem os principais fornecedores de energia, fibra e outros nutrientes. Quanto menos refinados, melhor, uma vez que assim preservam os seus nutrientes em maior quantidade.

O consumo de hortícolas crus e/ou cozinhados é a base de uma alimentação saudável, devido à sua interessante densidade nutricional com compostos antioxidantes, vitaminas, fibra e minerais. A variedade do consumo é importante, uma vez que diferentes cores indicam também diferentes benefícios. A sopa, essencial e tão presente na tradição alimentar

portuguesa, não deve ser esquecida já que permite conservar grande parte das propriedades nutricionais dos alimentos. O consumo de sopa nas duas refeições principais pode ser uma estratégia para alcançar as recomendações diárias de consumo de hortícolas. Os hortícolas que fazem parte do cabaz IVA zero são a cebola, o tomate, a couve-flor, a alface, os brócolos, a cenoura, a courgette, o alho-francês, a abóbora, os grelos, a couve-portuguesa, os espinafres, o nabo.

A fruta, tal como os hortícolas, é um fornecedor insubstituível de minerais, vitaminas e fibra e por isso o seu consumo deve ser diário, aplicando-se também neste caso a lógica da variedade das cores. A maçã, banana, laranja, pera e melão estão contemplados na medida IVA zero.

O grupo da carne, pescado e ovos é fornecedor de proteína de elevada qualidade e, simultaneamente, fonte de ferro, zinco e vitaminas do complexo B. Variar o consumo de alimentos deste grupo, em quantidades adequadas, integra os princípios de uma alimentação saudável. É aconselhável consumir mais pescado e menos carne (principalmente vermelha), sendo os ovos uma boa alternativa para ambos. Carne fresca ou congelada de frango, peru, porco ou vaca fazem parte deste cabaz.

As leguminosas em sopa ou no prato devem ser consumidas diariamente, uma vez que possuem uma elevada qualidade nutricional e são uma ótima fonte de proteína vegetal. Estão presentes no cabaz, na versão seca, o feijão vermelho, o feijão-frade, as ervilhas e o grão-de-bico.

Os laticínios, nomeadamente, queijo, leite e iogurte, são por excelência os fornecedores de cálcio, proteína e vitaminas do complexo B. É importante saber fazer escolhas saudáveis e preferir produtos com menor teor de açúcar, gordura e sal adicionados, o que exige uma atenção específica à informação que consta nos rótulos e ao semáforo nutricional. O cabaz

contempla leite de vaca, iogurtes ou leites fermentados e queijos.

As gorduras e óleos, nomeadamente o azeite, óleos vegetais e manteiga também fazem parte desta medida. É um grupo que se mostra essencial para o bom funcionamento do organismo, preferencialmente as gorduras de boa qualidade e, obviamente, desde que sejam consumidas com moderação.

Com isto, torna-se claro que a escolha dos alimentos não foi aleatória, demonstrando o alinhamento desta medida tributária com os princípios de uma alimentação saudável. No entanto, ainda podem surgir dúvidas quanto à adequação do cabaz de alimentos com IVA zero na alimentação de pessoas com diabetes.

Em primeiro lugar, é essencial salientar que ter diabetes não é sinónimo de um plano alimentar completamente distinto, mas sim focar em escolhas alimentares saudáveis e equilibradas, adaptadas às necessidades individuais, assim como qualquer outra pessoa que não tem diabetes.

Posto isto, ao analisarmos minuciosamente a lista de alimentos presentes no cabaz, é possível perceber que alguns deles ainda podem suscitar algum receio em pessoas com diabetes, devido a mitos enraizados, tais como a batata, arroz, massa, pão, banana, melão, cenoura e outros. No entanto, estes alimentos podem e devem ser incorporados de forma consciente e equilibrada na alimentação, quando não existem outras contra-indicações. Neste caso, a chave para o equilíbrio está na quantidade consumida, tornando importante a orientação de um profissional na área de nutrição.

Assim, será possível não só desfrutar de uma alimentação mais diversificada e prazerosa, mas também assegurar uma maior variedade de nutrientes essenciais para a saúde, inclusive para o auxílio do controlo da Diabetes e redução do risco de complicações associadas à doença (fibra, magnésio, selénio, crómio, vitamina D, entre outros).

Atualmente, três meses após a implementação do IVA zero, o preço total estimado do cabaz alimentar ronda os 129€, representan-

do uma redução de quase 10€ em relação ao período inicial da medida, conforme indicam dados recentes da DECO.

Ao retrocedermos até 2017, percebemos que foi igualmente implementada uma medida tributária, desta vez com foco na alimentação, a qual consistia na aplicação de um imposto especial sobre bebidas adicionadas de açúcar ou edulcorantes. Através de relatórios governamentais, foi possível verificar que essa medida acarretou certas mudanças, como a redução de cerca de 15% nas vendas das bebidas abrangidas pelo imposto no período de 2017 a 2020, e a própria indústria alimentar sofreu alterações, reduzindo o teor de açúcar nas bebidas em 17% entre 2016 e 2020.

Apesar de não ser o seu objetivo principal, será que a medida IVA zero no cabaz de alimentos, se implementada por tempo suficiente que permita observação de resultados, pode exercer uma influência positiva na qualidade dos hábitos alimentares dos portugueses? Assim esperamos.

Referências Bibliográficas:

Ministério da Saúde. (2023). Eu escolho comer bem com os alimentos do cabaz IVA 0% Guia sobre os grupos de alimentos e combinações saudáveis. Lisboa. Disponível em: https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2023/04/AF_GUIA-Alimentacao-Saudavel-CABAZ-0.pdf

Ministério da Saúde (2020). PROGRAMA NACIONAL PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/11/Relato%CC%81rio-PNPAS-2020.pdf>

DECO PROTESTE (2023). Cabaz com IVA zero desceu 10 euros em três meses, mas oito alimentos ficaram mais caros. Disponível em: <https://www.deco.proteste.pt/familia-consumo/orcamento-familiar/noticias/cabaz-alimentar-poupanca-sem-iva>



Cátia Marques

Nutricionista 2851N
Sócia da



A segurança é uma preocupação crescente na nossa sociedade actual. Com o avanço tecnológico e a globalização, surgem também novos desafios relacionados à protecção dos nossos bens, informações pessoais e até mesmo da nossa própria integridade física. Neste artigo, iremos explorar a importância da segurança em diferentes áreas da vida e apresentar algumas medidas fundamentais para garantir a protecção de tudo aquilo que valorizamos.

A começar pela segurança na vida quotidiana, é fundamental adoptar precauções básicas, como trancar as portas de casa e do carro, utilizar sistemas de alarme eficientes e manter-se atento ao que nos rodeia. Além disso, é importante investir numa boa iluminação externa, especialmente em áreas vulneráveis. Ter vizinhos solidários que possam ajudar a vigiar a sua residência durante sua ausência também é uma medida valiosa.

No ambiente de trabalho, a segurança é uma responsabilidade tanto do empregador quanto dos funcionários. As empresas devem fornecer formações regulares sobre medidas de segurança, como o manuseamento adequado dos equipamentos, prevenção de incêndios e procedimentos de evacuação. Os colaboradores também têm o dever de seguir essas diretrizes, reportar incidentes e manter um local de trabalho limpo e organizado.

A segurança é uma preocupação primordial em todos os aspectos da vida, incluindo eventos e espectáculos, recintos desportivos e a vigilância móvel e estática.

Qual a importância da segurança nessas áreas específicas e quais as medidas essenciais para garantir a tranquilidade do público, organizadores e autoridades envolvidas?

Eventos e espectáculos são momentos de entretenimento e diversão, mas também podem representar desafios significativos em termos de segurança. As multidões, a logística complexa e as ameaças potenciais exigem um planeamento minucioso e a adopção de medidas preventivas adequadas. É fundamental realizar avaliação de riscos, elaborar um plano de segurança detalhado e contar com profissionais treinados para lidar com

emergências. Além disso, é importante haver uma comunicação eficiente entre a equipa de segurança, organizadores e as autoridades locais, de modo a se agir rapidamente caso seja necessário.

Recintos desportivos são locais onde grandes multidões se reúnem para assistir a eventos desportivos. A segurança nesses espaços é crucial para prevenir incidentes e garantir a integridade física dos espectadores. Medidas como instalação de câmeras de segurança, controle de acesso ao estádio e a presença de pessoal de segurança treinado são essenciais. Além disso, é importante desenvolver planos de evacuação e contar com equipas médicas preparadas para lidar com emergências médicas que possam ocorrer durante os eventos.

As rondas móveis e a vigilância estática são mecanismos de segurança utilizados em diversos contextos, desde áreas residenciais até espaços comerciais. Essas estratégias envolvem a presença de profissionais de segurança em locais pré-determinados, com o objectivo de detectar e prevenir actividades suspeitas ou criminosas. Rondas móveis são particularmente eficazes em locais com grande extensão, enquanto a vigilância estática é aplicada em pontos sensíveis, onde a permanência de seguranças é necessária durante um tempo prolongado. Ambas as abordagens contribuem significativamente para a protecção do local e das pessoas que frequentam essas áreas.

Através de um planeamento adequado, treino especializado e cooperação entre as partes interessadas, é possível criar um ambiente seguro, minimizando os riscos potenciais. Todos devemos estar comprometidos em dar prioridade à segurança, procurando constantemente maneiras de melhorar e adaptar as medidas de protecção de acordo com as mudanças no cenário de segurança. Somente assim poderemos desfrutar de eventos e espaços públicos com tranquilidade, sabendo que nos estamos a proteger e aos outros.

ALVARÁ Nº 209 A



3XL

SEGURANÇA PRIVADA

SEGURANÇA EM

RECINTOS DESPORTIVOS
EVENTOS E ESPECTÁCULOS
RONDAS MÓVEIS OU VIGILÂNCIA ESTÁTICA

WWW.3XLSEGURANCAPRIVADA.PT
232 435 487



BEM ESTAR ANIMAL - CÃES PERIGOSOS OU POTENCIALMENTE PERIGOSOS



- **Cães Potencialmente perigosos** são aqueles que, atendendo ao seu comportamento **agressivo ou tamanho** ou potência de **mandíbula**, possa causar lesão ou morte a pessoas ou outros animais, nomeadamente os **cães** das raças e cruzamentos de raças incluídos na **portaria nº 422/2004**, de 24 de abril. Cão de Fila Brasileiro; Dogue Argentino; Pit Bull Terrier; Rottweiler; Staffordshire Terrier Americano; Staffordshire Bull Terrier; Tosa Inu.

- **Animal perigoso** é aquele que mordeu ou atacou pessoas, feriu grave ou matou outro animal fora da propriedade, ou foi declarado por detentor à JF c/ carácter agressivo, ou foi considerado por autoridade competente como risco para segurança de pessoas ou animais.

- "**Detentor**", qualquer pessoa singular, maior de 16 anos de idade, **sobre o qual cai o dever de vigilância de um animal perigoso**. É obrigatório **licença** de detenção, **Treino** de obediência, **Medidas** especiais de segurança. **Alojamento** – avião, vedações, muros, **Circulação** – Com açaímo, trela curta, detentor mais de 16 anos, **assegurar** o bem-estar dos animais, garantir **que não lhes sejam causadas**

dores, lesões ou sofrimentos desnecessários, garantir a **segurança dos mesmos** e zelar para que estes **não ponham em risco a vida ou a integridade física de pessoas e de outros animais**.- Em caso de agressão, prioridade: Médicos veterinários, centros de saúde, autoridades policiais e judiciais comunicam ao **m. vet. municipal (Recolha do animal ao Centro de recolha (canil municipal) -- Animais agressores (Perigosos), (portaria nº 264/2013, de 16 de agosto)**. Os animais **suspeitos de raiva** são obrigados a **observação** médico-veterinária imediata e **sequestro** durante pela menos 15 dias.

- Obrigatório comprovativo de aprovação em formação para a detenção de cães perigosos ou potencialmente perigosos (pª licença).

- Critérios específicos de ingresso dos formandos: ≥ 16 anos; Detentores de cães perigosos ou potencialmente perigosos; Escolaridade mínima obrigatória

- Os canídeos que não sejam considerados perigosos ou potencialmente perigosos, são obrigados a tratar dos documentos necessários (sanitários, vacinas, licença na respetiva Junta de Freguesia) e portadores de trela na via pública.

SINALIZAÇÃO DE MANOBRAS



O Código da Estrada, no seu artigo 21.º esclarece que a sinalização de manobras é definida quando o condutor pretender reduzir a velocidade, parar, estacionar, mudar de direção ou de via de trânsito, iniciar uma ultrapassagem ou inverter o sentido de marcha, devendo assinalar a sua intenção, para o efeito, com necessária antecedência.

De igual forma, é explicado que o condutor, enquanto efetua a manobra, deve manter o sinal e cessar o mesmo logo que esteja concluída.

Quem infringir o que está estipulado naquele artigo, será sancionado com a coima de 60 a 300 euros.

Ditam as regras que o condutor deve verificar se estão reunidas as condições de segurança, antes de realizar a manobra, por forma a não causar perigo ou entrave para o trânsito. E tal procedimento deverá ser seguido, mesmo que seja o único veículo na faixa de rodagem, pelo que deverá sempre sinalizar as manobras.

A sinalização deve ser entendida e compreendida não só pelos condutores, mas também pelos peões, considerando que

estes saberão para onde os condutores pretendem dirigir-se, podendo adequar igualmente o seu movimento.

A falta de sinalização das manobras, a sinalização incorreta ou não atempada da respetiva manobra, poderá contribuir para que outros condutores não entendam o que o condutor pretende, aumentando o risco de acidente rodoviário.

Por tais razões, torna-se essencial que todos pratiquemos a ética na condução automóvel e se evitem comportamentos ou condutas associadas ou a "anomia", usando a designação do sociólogo francês Émile Durkheim.

**Seja um condutor cumpridor,
contribua para a segurança rodoviária!**

OS VELOCÍPEDES E A SUA CONDUÇÃO

UMA NOVA REALIDADE



Imagem de Freepik

Os velocípedes são um meio de recreio e são uma opção de transporte. Esta dupla virtualidade nunca desvanece, dado que os condutores utilizam a via pública – livre e aberta ao trânsito, espaço de todos e para todos. Por esta perceção, as regras de utilização foram reforçadas para os condutores de velocípedes, com uma versão inovadora do Código da Estrada, operada pela Lei 72/2013, de 03/09 (DRE, 2013), onde se pretendeu reconhecer a importância do tráfego de veículos que pela sua mobilidade nos grandes aglomerados urbanos e pela preservação do meio ambiente, são mais ecológicos e amigos do ambiente.

A alteração legislativa apelidou os condutores de velocípedes – de utilizadores vulneráveis, conferindo uma condição precária e frágil, isto porque, quando comparados com outras ocorrências de tráfego, a sinistralidade que envolve condutores de velocípedes é sempre muito destrutiva no

que respeita ao prejuízo humano.

A Autoridade Nacional de Segurança Rodoviária – ANSR é um organismo do Estado responsável por promover uma política nacional de segurança nas vias terrestres e aponta no relatório anual de sinistralidade de 2022, um registo de 2.756 e 2.995 acidentes rodoviários com velocípedes, referente aos anos de 2021 e 2022, respetivamente, trazendo um aumento de 12.1% (ANSR, 2022).

Ao Estado compete garantir o bem-estar da população e preservar os direitos e liberdades individuais, bem como, o respeito das regras democráticas, geridas por legislação de todos e para todos. Ora, ao cidadão, nacional ou estrangeiro, compete saber apreciar esta convivência, incutindo um recorte de cidadania de respeito, assumindo que “o meu espaço na via pública, também é o teu espaço na estrada”.

Na nova incorporação de regras de tráfego, que permita uma salutar convivência entre os vários players na estrada, aos condutores de velocipede é-lhes:

- Possibilitado circular nas bermas, desde que não perturbem ou ponham em perigo os peões;
- Possibilitado circular paralelamente na via, desde que não circulem mais de dois ciclistas e tal facto não cause perigo e embaraço para o tráfego. Contudo, proíbe-se a circulação a par nas vias públicas com reduzida visibilidade e onde se manifeste intensidade de tráfego;
- Sendo crianças até aos 10 anos, podem circular nos passeios, desde que não perturbem ou ponham em perigo os peões;
- Imposto a obrigatoriedade de se fazer acompanhar de documento legal de identificação pessoal;
- Imposto a obrigatoriedade do uso de luzes desde o anoitecer ao amanhecer ou durante o dia sempre que a visibilidade for insuficiente. Dispositivos de iluminação: uma luz de presença à frente de cor branca com emissão contínua e outra à retaguarda de cor vermelha com emissão contínua ou intermitente, bem como refletores na roda da frente e na roda da retaguarda que respeitem as cores e as características fixadas no parágrafo 11º da Portaria n.º 311-B/2005, de 24 de março. Em caso de avaria das luzes os velocipedes devem ser conduzidos à mão;
- Proibido conduzir velocipedes sob influência de álcool ou de substâncias psicotrópicas. A taxa máxima de álcool no sangue legalmente permitida para condutores de velocipedes é de 0,49 g/L.

Na perspetiva do outro condutor, aquele que observa estes condutores vulneráveis, impõem-se condutas rigorosas na coabitação da via pública, nomeadamente:

- Condicionar a velocidade, quando na aproximação das passagens assinaladas, na faixa de rodagem, para a travessia de velocipedes;
- Ceder a passagem ao velocipede sempre que este se apresente pela sua direita;
- Na execução da manobra de ultrapassagem, a qual encerra sempre um grau

de perigosidade e de cautela redobrada, têm de manter uma distância lateral mínima de 1,5 metros e abrandar a sua velocidade. Acresce que é proibido a ultrapassagem nas passagens assinaladas para a travessia de velocipedes;

- Quando se aproximarem de uma passagem regulada por sinalização luminosa, mesmo que a sinalização lhe permita avançar, devem abrandar e permitir a passagem livre dos velocipedes que tenham iniciado a travessia da faixa de rodagem. Esta regra continua a persistir, sempre que um condutor tenha mudado de direção, inexistindo qualquer sinalização vertical ou horizontal, devem deixar passar os velocipedes que estejam a atravessar a faixa de rodagem da via em que vai entrar.

Considerando o prejuízo humano que possuem os acidentes rodoviários que envolvem ciclistas, pese embora ainda não seja obrigatório, aconselha-se o uso de capacete e a existência de um contrato de seguro de responsabilidade civil e de danos pessoais, porquanto, são medidas de proteção individual e mecanismos legais que melhor acomodam necessidades decorrentes de acidentes.

Concluindo, poderemos sintetizar que a sinistralidade será um estado social evitável e a evolução da sociedade depende do grau de consciência e da reflexão que adequamos no quotidiano. Quem conduz um veículo, com ou sem motor, não só o manobra num tempo e lugar da via pública, como também o equilibra e o respeita nesse mesmo tempo e lugar.

Bibliografia

ANSR. (dezembro de 2022). Autoridade Nacional Segurança Rodoviárias. Obtido em 31 de julho de 2023, de <http://www.ansr.pt/Estatisticas/RelatoriosDeSinistralidade/Pages/default.aspx>

DRE. (2013). Lei 72/2013 de 13 de setembro, 13.ª alteração ao Código da Estrada - DL 44/2005 de 23 fevereiro. Obtido de <https://diarioderepublica.pt/dr/detalhe/lei/72-2013-499526>

Mauro Tiago de Figueiredo Pereira

1.º Sargento da GNR

Chefe da Secção de Formação no Destacamento de Trânsito | Comando Territorial de Viseu



AFINAL O QUE É INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA)?

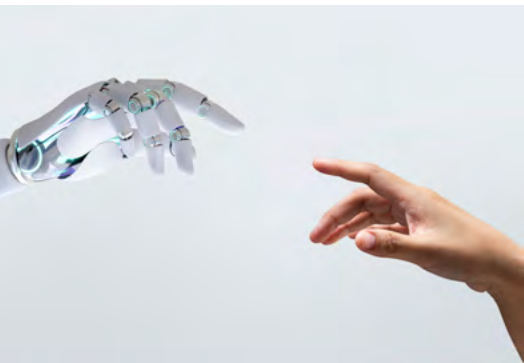


Imagem de Freepik

Inteligência Artificial (IA) é um campo da ciência da computação que se concentra no desenvolvimento de sistemas e algoritmos capazes de realizar tarefas que normalmente exigiriam inteligência humana. Ela envolve a criação de máquinas capazes de aprender, pensar, resolver problemas e tomar decisões de maneira autônoma.

A IA pode ser dividida em duas categorias principais: IA fraca (ou estreita) e IA forte (ou geral). A IA fraca refere-se a sistemas especializados que são projectados para realizar tarefas específicas, como reconhecimento da fala, análise de dados ou diagnóstico médico. Esses sistemas são altamente eficientes nas suas tarefas específicas, mas não possuem capacidade de autoconsciência ou pensamento independente.

Já a IA forte é uma forma mais avançada de inteligência artificial, onde as máquinas são capazes de igualar ou superar a capacidade humana em praticamente todas as tarefas cognitivas. Esse nível de IA ainda é considerado um objectivo distante e está sujeito a debates éticos e filosóficos sobre o que realmente significa ser inteligente e consciente.

Quanto ao que podemos esperar da inteligência artificial, é importante destacar que ela já está presente em várias áreas de nossas vidas. A IA tem sido utilizada para melhorar os resultados em áreas como medicina, finanças, transporte e indústria. Além disso, com os avanços contínuos da tecnologia, podemos esperar um aumento do uso da IA em diversos sectores, como:

1. **Automatização de tarefas:** A IA tem o potencial de automatizar várias tarefas repetitivas e mundanas, permitindo que os humanos se concentrem em actividades mais criativas e estratégicas.

2. **Assistência virtual:** Assistentes virtuais, como Siri, Alexa e Google Assistant, são exemplos de IA que estão cada vez mais integradas nas nossas vidas diárias. Podemos esperar um aumento na sofisticação dessas assistências, possibilitando uma interacção mais natural e eficiente.

3. **Sector de saúde:** A IA tem o potencial de revolucionar a medicina, auxiliando no diagnóstico precoce de doenças, análise de imagens médicas, desenvolvimento de medicamentos personalizados e monitorização remota de pacientes.

4. **Transporte autónomo:** Carros autónomos estão-se a tornar uma realidade, com empresas a investir em tecnologias de IA para melhorar a segurança e a eficiência no transporte.

5. **Personalização de experiências:** A IA pode ser usada para personalizar experiências em áreas como marketing, entretenimento e e-commerce, oferecendo recomendações e sugestões com base em preferências individuais.

6. **Análise de dados:** Com a quantidade crescente de dados disponíveis, a IA pode ajudar a analisar e extrair insights valiosos para tomadas de decisões mais informadas em diversos sectores.

Embora a IA ofereça muitas oportunidades e benefícios, também levanta questões importantes relacionadas com a ética, privacidade, segurança e impacto no mercado de trabalho. Portanto, é essencial garantir que o seu desenvolvimento e implementação ocorram com responsabilidade, considerando os impactos sociais e éticos envolvidos.

SEJA RESPONSÁVEL, BEBA COM MODERAÇÃO



UMA MARCA DE CONFIANÇA



WWW.UDACA.PT



The letters 'je' in a white, lowercase, sans-serif font. The 'j' has a dot. The letters are set against a background of diagonal stripes in shades of blue and green, forming a circular shape.

Serviços de
apoio à gestão

WWW.JE-LDA.PT

JE - SERVIÇOS DE APOIO À GESTÃO

A JE posiciona-se no mercado dos serviços de Apoio à Gestão nomeadamente serviços de contabilidade, fiscalidade, consultoria estratégica e empresarial, com forte experiência na elaboração de candidaturas aos fundos comunitários, avaliações empresariais e elaboração de planos de negócios. O seu foco principal são os seus clientes, os, associações, empresas, empresários em nome individual e particulares.

Com o foco na prestação de serviços ajustada ao negócio de cada um dos clientes de uma forma competente, responsável e numa base de compromisso, de modo a garantir o cumprimento rigoroso de todas as normas e regulamentações legais e que paralelamente satisfaça e supere as necessidades dos clientes.

Alicerçando a sua presença no mercado na criação de valor aos seus clientes, a JE coloca ao dispor dos seus clientes uma equipa de profissionais qualificados e competentes na execução de todos os processos, com ética, rigor, confidencialidade e profissionalismo. Complementarmente a JE faz-se também rodear dos melhores especialistas nas diversas áreas empresariais, procurando sempre gerar valor no seu cliente através de novas competências, que permitam sempre elevar o desempenho e a competitividade visando o crescimento sustentável.

Ao longo dos anos, a JE tem experimentado um notável crescimento, conquistando uma posição sólida e uma invejável reputação. A satisfação dos clientes ao longo destes 30 anos permitiu que a JE crescesse de forma consolidada, graças a uma liderança eficaz, à visão estratégica e principalmente à dedicação dos colaboradores. A JE procura sempre adaptar-se às mudanças do mercado, estar sempre na vanguarda do negócio, mantendo-se atualizada com as últimas tendências e tecnologias existentes no mercado. O compromisso com a responsabilidade social e a sustentabilidade

de tem também contribuído para o sucesso da empresa, conquistando a confiança dos clientes e da comunidade.

Prestes a completar 30 anos de atividade, irá assinalar esta ocasião especial com a comemoração de todas as conquistas alcançadas ao longo dos anos. Irá ser uma oportunidade para reconhecer e agradecer a todos os colaboradores, parceiros e clientes que têm sido parte fundamental do sucesso da empresa. A celebração deste aniversário irá incluir diversos eventos e atividades, como por exemplo um evento desportivo social de angariação de fundos, uma festa para clientes, colaboradores e outros parceiros.

Este momento de comemoração servirá também para ser uma oportunidade de reflexão sobre a jornada da empresa, os desafios superados e os objetivos futuros. Além disso, é uma hipótese para reforçar os valores e a missão da empresa, lembrando a todos o motivo pelo qual todos trabalham juntos, em equipa, clientes e colaboradores, clientes e gerência, colaboradores e gerência.

A comemoração dos 30 anos não será apenas uma festa, mas uma demonstração de gratidão e reconhecimento pelo caminho percorrido e uma oportunidade para unir ainda mais a equipa e inspirar o sucesso contínuo no futuro. É essencial aproveitar este momento para celebrar com entusiasmo, reconhecendo o esforço e comprometimento de todos, renovando assim o compromisso com a excelência e o crescimento contínuo da empresa.

Rui Azevedo





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

WWW.GRUPOPEIXOTO.PT

No dia 22 de julho, realizou-se no Palácio do Gelo Shopping a 8ª edição do Miss Viseu. Evento que contou com a presença de 18 finalistas de diversos concelhos do distrito de Viseu, foi apreciado por milhares de espetadores que aguardaram até ao final do evento para ficar a conhecer a nova Miss Viseu 2023.

Num formato completamente diferente nesta edição, este evento foi transformado num verdadeiro espetáculo de entretenimento, onde todos os momentos de desfile foram acompanhados de coreografias, que ficaram a cargo da coreógrafa oficial do evento, Katrin Paiva.

A apresentação esteve a cargo do Diretor do Miss Viseu, Nuno Peixoto, da Miss Viseu 2020, Diana Marques, da Mrs. Viseu 2020, Rita Almeida e ainda de Nuno Miranda.

A abertura do evento contou com a atuação de Inês Marques e Ana Ferreira que nos presentearam com o tema escolhido para representar Portugal no Festival da Canção, "Aí Coração" e terminou com a Violinista Carolina Gomes durante o desfile com traje de gala.

Sobre o olhar atento de todos aqueles que encheram o Palácio do Gelo Shopping, esta voltou a ser mais uma noite de Glamour e Requite que culminou com a eleição e coroação de diversas candidatas.

Miss Viseu Popular '23: Fabiana Querido, Tondela

Miss Viseu Simpatia '23: Eva Filipa, Penalva do Castelo

Miss Viseu Fotogenia '23: Carolina Cabral, Viseu

Miss Bikini Viseu '23: Helena Portela, Resende

Miss Traje Cultural '23: Leonor Ferreira, Viseu

Miss Talento Viseu '23: Raquel Antunes, Mangualde

Miss Viseu Ativa '23 by forlife: Eva Filipa, Penalva do Castelo

Miss Palácio do Gelo Shopping '23: Inês Martins, São Pedro do Sul

2ª Dama Miss Teen Viseu '23: Mariana Oliveira, Viseu

1ª Dama Miss Teen Viseu '23: Carolina Cabral, Viseu

Miss Teen Viseu '23: Beny Ferreira, Castro Daire

2ª Dama Mrs. Viseu '23: Elisabete Gouveia, Viseu

1ª Dama Mrs. Viseu '23: Helena Portela, Resende

Mrs. Viseu '23: Vanessa Cardoso, Cinfães

2ª Dama Miss Viseu '23: Raquel Antunes, Mangualde

1ª Dama Miss Viseu '23: Catarina Ribeiro, São Pedro do Sul

Miss Viseu '23: Eva Filipa, Penalva do Castelo

Este ano, e sendo uma novidade no nosso concurso, foi eleita e coroada a Miss Voz Pela Mudança'23. Esta coroação procurava entre todas as Misses e Eleitas dos anos anteriores aquela que um maior destaque teve até então na promoção e divulgação do Lema do nosso Concurso, Somos Mais Que Beleza, Somos A Voz Pela Mudança. Dessa forma a escolha recaiu para a Mrs. Viseu 2020, Rita Almeida, que desde a sua coroação em 2020 tem tido um papel ativo para com a nossa Organização.

Miss Voz Pela Mudança '23: Rita Almeida, Tondela



EVA FILIPA - MISS VISEU'23

O concurso Miss Viseu teve um "sabor" diferente este ano de 2023. Não o "provei" na primeira pessoa noutros anos mas arrisquei neste, e ainda bem que me guardei até agora... Foi o melhor ano em que o poderia ter feito!

Tivemos um curso online muito completo acerca de vários temas pertinentes para realmente sabermos o que deve ser/ter uma miss, por quais temas uma Miss se deve interessar (voluntariado, harmonia entre gerações, autocuidado, etc.) e participar ativamente para que seja a verdadeira voz pela mudança, muito para além da beleza!

Foi neste curso "Miss Viseu 1.0" e também mais tarde na semana de estágio que me identifiquei ainda mais com o conceito de uma verdadeira Miss que a Miss Viseu e percebi a cada módulo que passava que eu tinha os requisitos para o ser!

A semana de estágio passou num instante. Soube a pouco mas foi tanto!! Entre palestras, workshops e formações de várias temáticas extremamente relevantes para nós candidatas, tais como Suporte Básico de Vida, voluntariado, penteados e maquilhagem e comunicação em público, sessão fotográfica e videográfica e entre ensaios de dança e desfile para o grande dia, tivemos ainda o privilégio de sentir e presenciar momentos de introspeção, momentos de partilhas pessoais, momentos motivacionais que o Nuno Peixoto (organizador da Miss Viseu) nos proporcionou. Estes momentos foram (para nós candidatas) inesperados, mas foi neles que construímos laços apenas olhando nos olhos humedecidos de cada uma, lágrimas que mostram o quão boas pessoas e o quão guerreiras somos... que maravilha, que momentos mágicos e intensos!

Sei que dei o meu melhor, tal como sempre o faço em todos os momentos e desafios em que me coloco na minha vida, mas acima de tudo sei que fui eu mesma, estive feliz, estive solta, senti-me em casa e acima de tudo senti-me em família!!

Aprendi, evolui e transformei-me numa pessoa ainda mais confiante do que era.

Obrigada do fundo do coração à organização pela experiência que nos proporcionou, obrigada às restantes candidatas pela bonita dinâmica e proximidade que conseguimos em tão pouco tempo, obrigada às misses dos anos anteriores pelo exemplo e motivação e obrigada a cada uma das pessoas que, após a gala de sábado dia 22 de julho de 2023, me felicitou e acarinhou de algum modo!

Dia 22 de julho de 2023, não o disse assim por extenso por acaso, disse-o porque foi e é a data que nunca vou esquecer. O dia em que recebi 3 títulos, o principal de Miss Viseu 2023 e ainda os de Miss Viseu Ativa 2023 e de Miss Viseu Simpatia 2023!

Muito mais haveria para contar, levo o coração e as boas memórias cheias desta semana incrível para esta nova etapa!

Farei de tudo para estar à altura deste novo desafio, para manter o legado, fazer parte da família Miss Viseu e acima de tudo representar Viseu e ajudar quem de mim precisar, tal como o sempre fiz até agora na primeira pessoa! Agora fá-lo-ei com uma maior voz, com maior responsabilidade social, numa maior dimensão, para um maior público, porque ser Miss é ser mais que beleza, é ser a voz pela mudança e é muito disso que vão ver de mim por aqui neste novo ano!

Continuo a ser a mesma pessoa, na base da humildade, simplicidade, persistência, consistência, foco, resiliência, superação e acima de tudo com a energia que me define!



VANESSA CARDOSO - MRS VISEU'23

Quando iniciei esta aventura não fazia a mínima ideia do que me esperava, tal como a maior parte das pessoas, também eu pensava que era mais um concurso de beleza, contudo em pouco tempo percebi que era muito mais do que isso, não fosse o lema do Miss Viseu "Somos Mais Que Beleza, Somos A Voz Pela Mudança".

Durante o meu percurso nem sempre foi fácil, principalmente durante a semana de estágio.

Apesar de todas essas dificuldades, foi uma experiência incrível e inesquecível onde nos foi transmitido muito conhecimento, tivemos várias formações, desde make-up e Hair Style, Primeiros Socorros, Imagem Pessoal e Styling, Voluntariado, Como falar em Público, entre outras que foram muito enriquecedoras não só para a nossa prestação durante o concurso mas sem dúvida para o futuro de cada uma de nós.

Esta estadia no Hotel Senhora do Castelo em Mangualde, permitiu-me também conhecer melhor todas as outras candidatas e a ter um maior contacto com a organização deste evento.

Sempre que me lembrar desta "aventura" vou recordá-la com um sorriso, pelas pessoas que conheci e por todos os momentos pelos quais passei, foi tudo tao especial que é difícil expressar-me.

Gratidão é a melhor palavra que poderei usar para descrever todo o meu percurso no Miss Viseu, não por ter sido coroada Mrs. Viseu, mas por todo o conhecimento que me transmitiram, por todos os momentos que me proporcionaram e por todas as pessoas incríveis que fizeram parte do meu percurso.

Não tenho a mínima dúvida que este concurso me tornou numa pessoa diferente e para melhor, tenho muito a agradecer, sinto que tudo começou com uma simples ins-

crição num concurso e agora tenho uma nova família que espero nunca desiludir.

Como Mrs. Viseu'23 comprometo-me a dar sempre o melhor de mim e a honrar esta coroa como foi feito até ao momento.



BENY FERREIRA - MISS TEEN VISEU'23

Olá, o meu nome é Beny Ferreira, tenho 16 anos e fui eleita Miss Teen Viseu 2023 sendo eu natural de Castro Daire. Vou introduzir sobre a minha experiência no concurso Miss Viseu que sem dúvida foi das melhores escolhas da minha vida e vou já explicar o porquê.

Acredito que muitas pessoas acham que o Miss Viseu é só um concurso onde se concorre pela beleza mas na verdade o Miss Viseu vai muito mais além do que beleza tal como diz o lema :

“Somos mais que beleza, somos a Voz pela Mudança”. Isto é, despertar a vontade de melhorar cada vez mais as nossas mentalidades até aceitarmos e obtermos amor próprio por nós, neste caso mulheres, que sempre foram um “menos” para a nossa sociedade. Também falamos em fazer a diferença noutra aspeto que é, podemos não só melhorar-nos mas também podemos fazer a diferença na sociedade através de pequenas coisas, gestos, juntos.

Sobre a minha experiência, confesso que fui com muitos medos e falta de confiança mas com coragem, apoio e vontade de mudar. Num espaço de poucos dias tudo mudou, o meu pensamento, a minha auto estima, a minha confiança... simplesmente adotei as duas palavras: amor próprio. Foi muito trabalho, muitas emoções, muitos abraços necessários pois não trabalhamos só desfiles e poses mas também trabalhamos a nossa pessoa e o nosso espírito. Para mim, após cada pequena conquista pessoal e por ter chegado à semana de estágio que foi uma semana super intensa em todos os seus aspetos, já me sentia vencedora. Sábado dia 22 de Julho 2023, ganhei o título Miss Teen Viseu 2023 e só posso ser grata por tudo o que me foi concedido desde o apoio até a ajuda. Fui apoiada pela minha família mas também pela família Miss Viseu que são todos especiais!

Hoje agradeço a todas as misses dos anos anteriores e à organização porque graças a eles, não duvido mais de mim e não tenho medo de pensar que eu sou capaz! Assim cresci, melhorei e alcancei imensas coisas que a Beny antes do Miss Viseu diria que era impossível. É com um orgulho enorme que me junto à família Miss Viseu e pretendo dar o meu melhor para que juntos possamos fazer a diferença porque nós, Somos mais que beleza, somos a Voz pela Mudança.



RITA ALMEIDA - MISS VOZ PELA MUDANÇA '23

Este foi um ano de viragem no concurso Miss Viseu.

Uma das novidades foi a criação da coroa/faixa da Voz pela Mudança, que representa o lema pelo qual nos regemos.

Quando esta eleição foi pensada queríamos sobretudo encontrar uma candidata interventiva, atenta ao mundo e a tudo o que nos rodeia. Aquela pessoa que independentemente das suas características físicas, soubesse usar as palavras para influenciar a plateia, alertar para os problemas da sociedade e, conseguir mudar nem que fosse apenas um hábito, uma ação ou uma mentalidade...

No dia 22 de julho de 2023, para grande surpresa minha, fui eleita Miss Voz pela Mudança. E não poderia estar mais grata por esta coroação e, por saber que tudo aquilo que tenho feito é valorizado e reconhecido por toda a organização.

Desde que me inscrevi neste concurso que cresci imenso enquanto pessoa, fui fiel a mim própria, aos meus valores e, procurei sempre estar presente mesmo depois de passar a minha coroa.

Para mim, ser Miss é muito mais do que uma cara bonita... É falar com o coração, usando a nossa Voz e as nossas ações, para mudar mentalidades, sendo sempre exemplo de trabalho e humildade. Mas de nada serve uma coroa na cabeça se o nosso coração não estiver do lado certo.

De facto, não esperava que esta nova coroa me fosse entregue a mim! Tudo o que tenho feito é sempre por Amor a esta causa e ao novo rumo que o concurso teve ao longo dos últimos anos. Fiquei imensamente feliz pelo reconhecimento e toda a emoção na hora da coroação foi realmente sentida.

Hoje estou certa de que a minha responsabilidade é ainda maior do que aquela que tinha enquanto Mrs. Viseu 2020.

Espero que o facto desta faixa ter sido entregue a alguém que já faz parte do trajeto, demonstre ainda mais a importância de mantermos o nosso propósito mesmo depois da participação no concurso ou da passagem de "testemunho".

Nunca tive dúvidas de que o meu lugar é aqui, no Miss Viseu.

Porque aqui, crescemos juntos e temos aquilo que tanto é necessário para que o mundo seja um lugar melhor: Empatia, Amor e Sinceridade.



OUTRAS DRÓSERAS

O género *Drósera*, no âmbito das plantas carnívoras, constitui um dos mais prolíficos em número de espécies. A extensão da quantidade estende-se na variedade dos tamanhos, as espécies mais pequenas de drósera apresentam diâmetros entre os 15 e os 20 mm, dimensões pouco menos ou pouco maiores que o das moedas de um cêntimo.

Tais espécies tão pequenas de drósera, designadas "pygmies" ou "pigmeias", são do ponto de vista dos insetos um infundado convite à ternura, porque quando dispostas em aglomerado unem forças e se tornam inclusive capazes de apanhar presas maiores.

Tamanha pequenez não inibe o carnivorismo, mas convida a cuidados muito específicos. As pigmeias apreciam ambientes húmidos, mas não em demasia húmidos, porque o excesso alimenta o crescimento de fungos e algas que enquanto competem por espaço facilmente matam as pigmeias devido ao pouco diâmetro das mesmas.

Essa qualidade muito pequena de drósera, distribuída em dezenas de diferentes espécies, para não falar dos híbridos, é encontrada principalmente em áreas do sudoeste da Austrália Ocidental, havendo pelo menos uma espécie na área sudeste da Austrália Oriental, na Nova Zelândia, na Tasmânia; e outra entre os 1700 e os 2200 metros de altitude na fronteira entre o Brasil e a Venezuela, na Serra do Imeri.

A variabilidade das diferentes espécies pigmeias de drósera proporciona diferentes sumidades florais, sumidades lindíssimas tão grandes ou maiores se comparadas com o resto da planta. As flores normalmente apresentam cinco pétalas, são brancas, laranjas, amarelas, vermelhas ou rosas.

por via assexuada, através do sistema das "gemmae" ou "gemmas". As gemas, feitas à semelhança de diminutas escamas ou bagos, são produzidas em roseta a partir do cotilédone ao centro, após o período de dormência das pigmeias; e nascem com a capacidade de germinar e formar uma nova planta quando por contacto com a chuva se soltam e caem ao solo ou se algum agente humano as recolhe com o intuito de as germinar visto as pigmeias em ambiente doméstico não terem por vezes outro meio senão o humano para se dispersarem.

Também se consegue germinar pigmeias a partir de sementes, mas esse nem sempre representa um método seguro ou eficaz devido à pouca frequência pela qual as pigmeias as produzem, caso não falemos em híbridos, visto alguns serem estéreis.



Carlos Henrique Batista da Costa

WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÃO
REDAÇÃO
FOTÓGRAFIA
SCREENS
SOCIAIS
STUDIOBOX
CREATIVE



5 coisas para fazer em Viseu, em agosto

Com o verão em pleno vigor, o bom tempo é certo! Mergulhe nestas cinco experiências imperdíveis que celebram a nossa cultura, história e beleza natural, e desfrute do que a nossa cidade tem de melhor para oferecer.



Visitar a Feira de São Mateus

Feirar está no sangue das famílias e amigos que todos os anos se reencontram em Viseu, na Guardiã das Feiras Populares do país. Esta é a grande Feira Popular da região Centro e do país, com mais de 40 dias de festa, grandes concertos nacionais e internacionais, diversões, gastronomia, comércio e muito mais. Mais de um mês de festa onde não pode perder os espetáculos feitos de muita cor e som no palco da Feira e as iniciativas desportivas e culturais. Saiba mais em WWW.FEIRASAOMATEUS.PT.

Viajar no Comboio Turístico

Uma das melhores maneiras de explorar Viseu! Este passeio leva os visitantes numa agradável jornada pelos pontos turísticos mais emblemáticos da Cidade-Jardim,

proporcionando uma visão panorâmica da cidade.

O ponto de partida é na Praça da República (Rossio) e, de seguida, o Comboio circula pela cidade, dando a oportunidade de os passageiros usufruírem da visualização de diversos pontos de interesse. De sábado a quinta-feira, as viagens realizam-se às 10H00, 11H00, 15H00, 16H00, 17H00 e 18H00; às sextas-feiras, decorrem pelas 15H00, 16H00, 17H00, 18H00, 21H00 e 22H00.

Percorrer um dos Roteiros temáticos do WWW.VISITVISEU.PT.

Roteiro de 1, 2 ou 3 dias, roteiro de jardins, parques verdes, ruas com história ou arquitetura da fé, entre outros... São 15 os roteiros temáticos que pode percorrer em Viseu, livremente. Consulte os roteiros temáticos de Viseu em WWW.VISITVISEU.PT.

Conhecer os Museus Municipais de Viseu

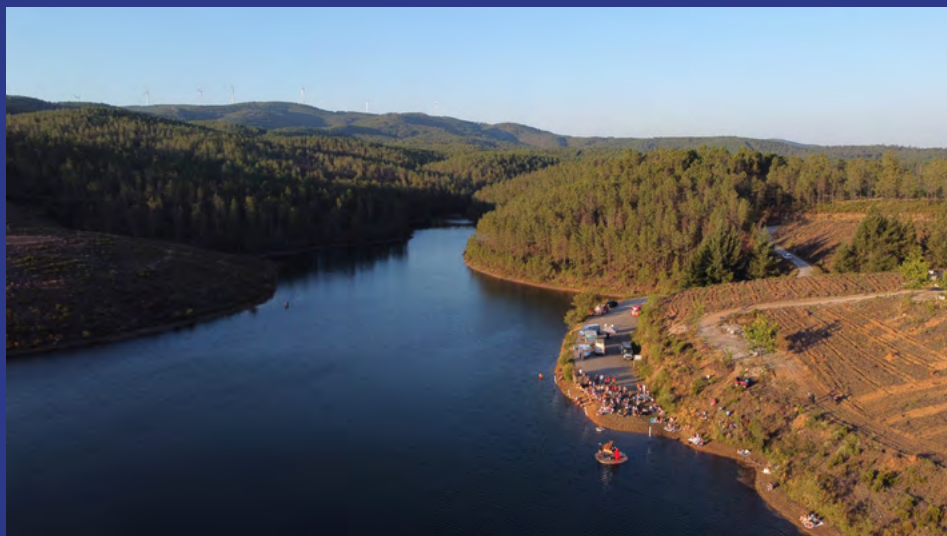
Os Museus Municipais de Viseu são espaços repletos de arte, história e tradição. São lugares mágicos que preservam a identidade da região, onde há histórias para ouvir, cultura para conhecer e oficinas para aprender. Descubra os 8 Museus Municipais e encontre o património material e imaterial de Viseu: Casa da Ribeira, Museu Almeida Moreira, Museu de História da Cidade, Museu do Linho de Várzea de Calde, Museu do Quartzo – Centro de Interpretação Prof. Galopim de Carvalho, Museu Keil Amaral, Polo Arqueológico de Viseu António Almeida Henriques e Quinta da Cruz – Centro de Arte Contemporânea de Viseu. Conheça-os em WWW.VISITVISEU.PT.

Refrescar-se na margem da barragem de Várzea de Calde, classificada como Aldeia de Portugal

O mês de agosto é sinónimo de calor em Viseu e, para escapar das altas temperaturas, nada melhor do que uma visita à barragem de Várzea de Calde! Classificada como Aldeia de Portugal, usufrui deste local pitoresco que oferece paisagens deslumbrantes, águas cristalinas e uma atmosfera tranquila e serena. Seja para uma caminhada ao longo da margem ou para simplesmente relaxar, a barragem de Várzea de Calde é o lugar ideal para usufruir da natureza e desfrutar de momentos de pura tranquilidade.



Fotografias Câmara Municipal de Viseu



CONFRARIA GRÃO VASCO ENTRONIZOU MEIA CENTENA DE NOVOS CONFRADES

A Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco' levou a cabo o XI Capítulo Geral de Entronização, que decorreu nos Claustros da Sé de Viseu. Foram entronizados 41 novos confrades Cavaleiros e 10 novos Comendadores.

"Ultrapassou as expectativas" o XI Capítulo Geral de Entronização da Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco', que contou com mais de centena e meia de participantes, entre os quais representantes de 22 Confrarias oriundas de diferentes regiões do país, de Barcelos e Mogadouro, no norte, ao Algarve.

Foram entronizados com o Grau de 'Comendador' destacadas instituições da nossa região, como a Casa de Saúde de São Mateus, a Caritas de Viseu, a ReFood Viseu, a revista Gazeta Rural e a Fundação Aquilino Ribeiro, mas também personalidades de referência da nossa região, ou a ela ligadas, como Cristina Barroco, Diamantino Santos, Francisco Mendes da Silva, Luísa Mellid Monteiro e Paulo Sérgio Albuquerque. De realçar que Francisco Lopes, presidente da Câmara de Lamego, foi também agraciado com o Grau de 'Comendador' no aniversário da Casa do Distrito de Viseu no Rio de Janeiro, que decorreu no passado domingo. Francisco Lopes foi o palestrante na cerimónia de aniversário onde acabou "surpreendido" com a entrega do Comenda por parte de António Cardão, representante da Confraria Grão Vasco em terras de Vera Cruz. Com o Grau de 'Cavaleiro' foram entronizados 41 novos confrades, figuras da vida social local e nacional e dos mais diversos quadrantes profissionais.

Depois da cerimónia, que decorreu nos Claustros da Sé de Viseu, o cortejo confrático percorreu as ruas da cidade até à Praça da República, para uma receção no Salão Nobre da Câmara Municipal de Viseu, que teve como anfitrião o presidente Fernando Ruas.

Na ocasião, o Almojarife da Confraria Grão Vasco salientou a importância do ato e agradeceu a Fernando Ruas "o simbolismo" da receção na sala mais nobre do município. José Ernesto Silva salientou a entrada para o mundo confrático de 41 novos elementos, aproveitando a ocasião para agradecer a presença das diferentes confrarias que visitaram Viseu.

Já Fernando Ruas, depois de realçar a importância da realização de mais um Capítulo de Entronização em Viseu, destacou o importante trabalho levado a cabo pela Confraria Grão Vasco na divulgação da cultura e das tradições beirãs, a nível nacional e internacional. O autarca felicitou a Confraria Grão Vasco "pelo seu papel ativo, ao longo dos anos, na salvaguarda e promoção do nosso território, da sua identidade, valores e tradições das gentes beirãs, dentro e fora de portas".

O Capítulo de Entronização terminou com um repasto no Hotel Grão Vasco, durante o qual foi homenageado Pedro Machado, ainda presidente da Entidade Regional Turismo Centro de Portugal, com a entrega do 'Beirão de Mérito', a mais alta distinção da Confraria Grão Vasco.

A Lição de sapiência esteve a cargo de Paulo Pinto de Albuquerque, professor Catedrático da Universidade Católica de Lisboa, Doutor Honoris Causa pelas Universidades de Edge Hill, no Reino Unido, e de Kharkiv, na Ucrânia, e antigo juiz do Tribunal Europeu dos Direitos Humanos.

A atuação da Tuna Sabores da Música e a entrega de lembranças foram os momentos finais de um dia que ficará na memória de todos. O 'Mestre de Cerimónias' foi Miguel de Almeida, figura conhecida do meio viseense e membro da Federação do Folclore Português, que contou com o apoio do Grupo Etnográfico "As Tricanas de Vildemoinhos".



No final do repasto, o Almojarife da Confraria Grão Vasco, José Ernesto Silva, recebeu uma Moção de Honra ao Mérito da Academia de Filosofia e Ciências da Casa Lucentina, pelas mãos do jornalista luso-brasileiro Igor Lopes, que é também Embaixador Cultural da referida Academia em Portugal. Igor Lopes referiu que o diploma "mostra a importância do trabalho de José Ernesto Silva na conexão entre o Brasil e Portugal, com o auxílio da visão estratégica da Confraria que lidera e que conta com pessoas engajadas no Rio de Janeiro, Manaus e Florianópolis, além de outras partes do mundo".



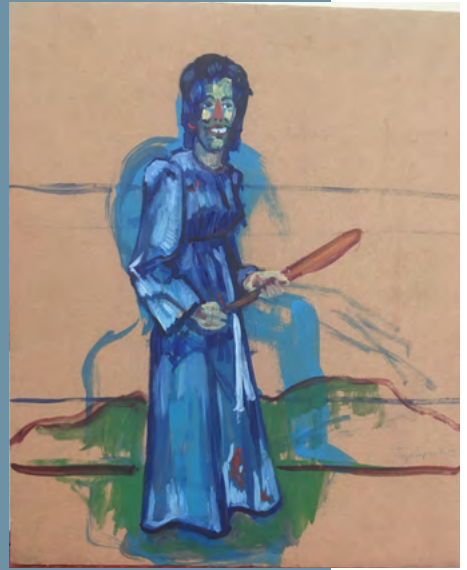
A Confraria Grão Vasco agradece os apoios das seguintes entidades, que tornaram possível a realização deste evento: Turismo Centro de Portugal, Câmara Municipal de Viseu, Freguesia de Viseu, Viseu Marca, CVR Dão, Quinta de Lemos, Adega de Silgueiros, Adega de Penalva do Castelo e Amora Brava Vinhos.





Oração do santo artista

ARTE AO QUADRADO:
*infelizmente para quase todos, vou continuar
a fazer a arte que me faz feliz. nua. despida de
preconceitos. insubmissa. porta estandarte da
alma.*



FREGUESIA DE VISEU

RENOVA BANDEIRA VERDE

A Freguesia de Viseu, em Cerimónia realizada no dia 13 de julho de 2023, na Casa das Artes, em Miranda do Corvo, recebeu a **BANDEIRA VERDE**, Galardão atribuído pela ABAE – Associação Bandeira Azul da Europa.

Nesta 4ª edição participaram **221 freguesias** (mais 63% face a 2021). Destas, **178 freguesias** (mais 61% face a 2021), formalizaram a candidatura. Os resultados das candidaturas divulgados publicamente em Miranda do Corvo, contemplaram **131 Freguesia, 131 Bandeiras Verdes** (74% das candidatas). Destas, 12 freguesias foram reconhecidas com grau ouro (com índice Eco-Freguesias XXI superior a 90%) e 57 com grau prata (com índice Eco-Freguesias XXI entre 70% e 90%).

As freguesias candidatas são de 75 municípios do país e localizam-se maioritariamente nas regiões norte e centro, cobrindo 17 distritos e a Região Autónoma da Madeira. Apenas o distrito de Bragança e a Região Autónoma dos Açores não registaram qualquer participação nesta edição. Os distritos de **Braga e Leiria** são os que registam maior participação este ano, totalizando 43,8% das freguesias candidatas.

Em Viseu, das duas Freguesia candidatas (Viseu e Campo) ao galardão, apenas a Freguesia de **Viseu** foi contemplada. No distrito, apenas uma outra Freguesia foi distinguida: **Carregal do Sal**.

Baseado num conjunto de dez indicadores, este programa visa evidenciar e incentivar um conjunto de ações que vão desde a educação ambiental, participação pública e apoio social, à promoção do território ou da mobilidade sustentável, informação, comunicação e descentralização dos

serviços ou proteção e restauro da biodiversidade, gestão dos espaços públicos e verdes, resíduos, água ou energia. Valoriza ainda uma visão de futuro, que contemple o desenvolvimento de projetos no sentido da sustentabilidade.

Uma distinção que muito orgulha a Freguesia de Viseu e os seus fregueses e que estimula, ainda mais, o empenho e a preocupação em continuar a trabalhar, todos os dias, em prol da educação e da sustentabilidade ambiental.



FREGUESIA DE
VISEU

GALARDÃO 2023

BANDEIRA VERDE

ECO-FREGUESIAS XXI

CASA DAS ARTES DE MIRANDA DO CORVO - 13 DE JULHO | 14H



MIRANDA
DO CORVO
MUNICÍPIO



ECO
freguesias XXI



ABAE
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL DA EUROPA



HUMANIZA-TE

BANDEIRAVERDE.PT

A NOSSA PEGADA ECOLÓGICA



O Dia Mundial do Meio Ambiente, comemorado no dia 5 de junho, foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), e tem como objetivo principal chamar a atenção de todos para os problemas ambientais e para a importância da preservação dos recursos naturais, que até então eram considerados, por muitos, inesgotáveis.

Falar de sustentabilidade é falar do princípio da busca pelo equilíbrio entre a disponibilidade dos recursos naturais e a exploração deles por parte da sociedade. Ou seja, o meio ambiente deveria ser o supor-

te e o garante de uma vida equilibrada de toda a população.

Hoje, questiona-se a forma como a sociedade explora e usa os recursos naturais, pensando-se em alternativas evitando, assim, que esses recursos se esgotem na natureza. A definição de sustentabilidade está atrelada ao conceito de desenvolvimento sustentável.

Atualmente, assiste-se a um despertar de consciência da sociedade para a ideia de que os recursos naturais não são infinitos. Vivemos a crédito a alguém irá pagar a conta.

São evidentes os impactos negativos que o homem provoca na natureza. A poluição, a destruição de habitats, o amontoar de resíduos sólidos e a diminuição rápida da biodiversidade, são alguns dos exemplos dos problemas ambientais gerados pela ação do homem na atualidade.

Associada à problemática da sustentabilidade temos a Pegada Ecológica. A pegada ecológica é um indicador da quantidade de recursos consumidos, é uma medida dos recursos que a população necessita para satisfazer o consumo, num dado momento. Esta situação é deveras preocupante. O ser humano consome desmedidamente. Adquirimos o que precisamos e o que não precisamos.

A “pegada ecológica” retrata a medição da utilização dos recursos naturais e está relacionada diretamente com os hábitos de vida de uma população.

Quando analisamos a pegada ecológica, é possível estabelecer uma estimativa entre a quantidade de consumo e o tempo que o planeta precisa para conseguir recuperar aquele recurso. Calcula-se que em 2050 o nosso consumo esteja tão exagerado que, para conseguirmos manter o nosso padrão de vida iremos precisar de três planetas. A sociedade industrializada consome mais recursos que a com menos tecnologia, possuindo assim uma maior pegada ecológica.

A realidade é que teremos de fazer rapidamente os ajustes devidos. Não podemos continuar a consumir mais do que o planeta é capaz de produzir. Caso contrário, em breve, enfrentaremos uma grave crise ambiental.

Haja consciencialização, a mudança pode e deve começar em cada um de nós. Urge agir.

Urge trabalhar na irradicação da pobreza, na redução das desigualdades, no combate às alterações climáticas, na proteção dos ecossistemas, na melhoria da educação e da saúde, na construção de sociedades mais inclusivas, no respeito pela igual-

dade e diversidade.

Nunca é demais relembrar Madre Teresa de Calcutá: O que eu faço é uma gota no oceano, mas sem ela, o oceano será menor”.



FREGUESIA DE
VISEU

AUGUSTO HILÁRIO - Guitarra de Coimbra, Alma Viseense.



Sob proposta de João Paulo Sousa, ilustre Viseense e Membro da Assembleia de Freguesia, foi possível a Freguesia de Viseu, conjuntamente com o Município, trazer a terreiro a memória de Augusto Hilário, concretizando um conjunto de iniciativas culturais, resgatando memórias e apresentando a comunidade com momentos musicais (Fado de Coimbra e de Lisboa) com intervenientes de grande qualidade.

A figura de Augusto Hilário é de importância mítica e histórica e não pode ser desaproveitada e deverá passar a constituir um ícone da cidade, como Viriato, D. Afonso Henriques, D. Duarte, Grão-Vasco e tantos outros de acordo com as suas dimensões e importância.

- A Serenata de Coimbra, que aconteceu no Largo Pintor Gata na noite de 7, com a participação dos Grupos Raizes de Coimbra e Triunvirato;

- O Colóquio na Casa do Miradouro, na tarde do dia 8, centrado na pessoa de Augusto Hilário, contando com intervenientes de renome: Octávio Sérgio, Nuno Oliveira, Manuel Fernando Marques Inácio e António Nunes e, à distância, com Jean-Pierre Silvana;

- Fado de Lisboa, no Parque Aquilino, na noite do dia 8, com Gabriel Carlos e seus convidados 7 amigos.

Augusto Hilário da Costa Alves nasceu em Viseu, na Rua Nova (hoje Rua Augusto Hylario), a 7 de Janeiro de 1864. Terá sido

fruto de uma ligação pré-matrimonial e por isso foi exposto na roda da cidade. A dia 15 do mesmo mês foi batizado como Lázaro Augusto, nome que alterou para Augusto Hilário quando recebeu o crisma, a 26 de Maio de 1877. Os seus pais, António da Costa Alves e Ana de Jesus da Mouta fizeram a escritura da sua perflhação apenas a 8 de Junho de 1883. Frequentou o liceu em Viseu e, em Outubro de 1886, matriculou-se em Coimbra para fazer os exames preparatórios para entrar em Medicina, os quais levou 5 anos a concluir (a 3 de Outubro de 1891). No ano seguinte matriculou-se no 1º ano de Medicina, curso que não chegou a concluir, por ser vítima de morte prematura.

Hilário chegou a Coimbra em 1886, com 22 anos, viria a falecer 10 anos mais tarde, e é neste período que, apaixonado pela boémia coimbrã e admirado de tal forma pelas suas interpretações do Fado, se torna num dos "ex-libris da serenata coimbrã". Augusto Hilário acompanhava-se à guitarra e, para além de cantar os seus próprios poemas, interpretava também poetas de nomeada, os quais musicava. Por todo o país os fados que criou foram ouvidos com apreço, mas aquele que o imortalizou foi o "Fado Hilário". Apesar de haver notícia (jornal "Defensor do Povo" de 14 de Junho de 1894) que o cantor foi o primeiro a gravar o Fado de Coimbra, não se conhecem essas gravações. Quando frequentava o 3º ano do curso de Medicina, na sexta-feira Santa, durante as férias da Páscoa que passava com a sua família em Viseu, Augusto Hilário foi vitimado por uma "icterícia grave hypertermica" que levou ao seu falecimento precoce a 3 de Abril de 1896, com apenas 32 anos.

Após a sua morte várias foram as homenagens ao criador do "Fado Hilário", das quais destacamos: a 30 de Junho de 1979, um evento da responsabilidade da Câmara Municipal de Viseu, no qual foi atribuído o seu nome a uma rua da cidade e descerrada uma lápide na casa onde nasceu; a 1 de Dezembro de 1987, a Associação Académica de Coimbra prestou-lhe uma grande homenagem, por ocasião do I Centenário da Academia; e em 1996, a

Câmara Municipal de Viseu assinalou os 100 anos da morte do cantor.

A réplica exposta reproduz um quadro bastante conhecido que se pensa retratar Augusto Hilário, sendo da autoria do pintor viseense Almeida e Silva, no ano da morte de Hilário, devendo ter sido pintado em Janeiro ou Fevereiro de 1896. O artista conseguiu dar nota do ar frágil e doente, deste jovem a quem a morte há anos, já espreitava a altura de chegar.



REDE SOCIAL: COMISSÃO SOCIAL DE FREGUESIA

O Programa da Rede Social foi criado no âmbito da Resolução de Conselho de Ministros n.º197/97, de 18 de Novembro, visando um trabalho de parceria alargada incidindo na planificação estratégica da intervenção social local, abrangendo atores sociais de diferentes naturezas e áreas de intervenção, visando contribuir para a erradicação da pobreza e da exclusão social e para a promoção do desenvolvimento social ao nível local.

Face às atuais dificuldades económicas que o país atravessa, a ação social tem um papel muito importante na melhoria da qualidade de vida das populações. A área de influência da Freguesia de Viseu é o espaço por excelência de proximidade com os cidadãos e que de uma forma mais local e individualizada consegue perceber os seus hábitos, problemas e necessidades.

Assim, a rede social pretende constituir um novo tipo de parceria entre entidades públicas e privadas, atuando nos mesmos territórios, baseada na igualdade entre parceiros, no respeito pelo conhecimento, pela identidade, potencialidades e valores intrínsecos de cada um, na partilha, na participação e na colaboração, com vista à consensualização de objetivos, à concertação das ações desenvolvidas pelos diferentes agentes locais e à otimização dos recursos endógenos e exógenos ao território.

Desta forma, a Comissão Social de Freguesia é uma estrutura de extrema importância pela ação concertada de âmbito social que se pretende implementar, com vista a aumentar a eficácia de cada instituição e sobretudo do apoio global que é prestado às diferentes populações. Pretende-se criar redes institucionais consistentes por forma a chegar a mais pessoas, rápida e eficazmente, traduzindo-se assim em novas estratégias de ação e inovação social.

A CSF de Viseu é um órgão local de dinamização, articulação de parcerias, apreciação e análise dos problemas e das propostas de solução, orientação, encaminhamento e articulação com o Conselho Local de Ação Social do Município de Viseu, adiante designado CLAS'V.

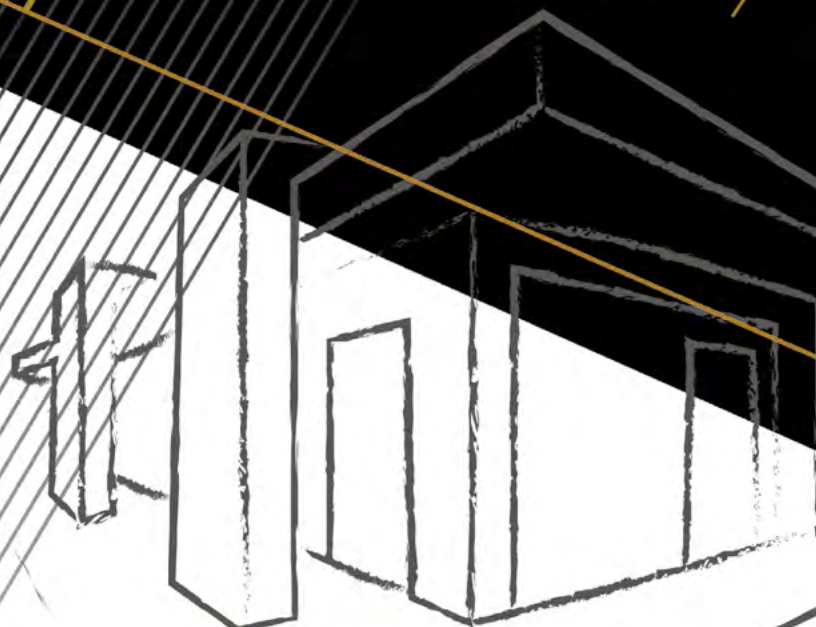
A CSF de Viseu é um órgão que ao nível da freguesia assume a realização das medidas necessárias à prossecução dos objetivos e das ações de intervenção, protagonizadas pela Rede Social, conforme objetivos, definidos no Art.º 3.º do Decreto-Lei n.º 115/2001: Combater a pobreza e a exclusão social e promover a inclusão e coesão sociais; Promover o desenvolvimento social integrado; Promover um planeamento integrado e sistemático, potenciando sinergias, competências e recursos; Contribuir para a concretização, acompanhamento e avaliação dos objetivos do Plano Nacional para a Igualdade (PNI), nos instrumentos de planeamento; Integrar os objetivos da promoção da igualdade de género, constantes do Plano Nacional de para a Igualdade (PNI), nos instrumentos de planeamento; Garantir uma maior eficácia e uma melhor cobertura e organização do conjunto de respostas e equipamentos sociais ao nível local; Criar canais regulares de comunicação e informação entre os parceiros e a população em geral.




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 Quinta



 Viseu

Quinta localizada em zona privilegiada da cidade, a aproximadamente 200m do Hotel Montebelo.

É composta por um artigo urbano com uma casa com 680 m² de implantação, com uma escadaria de acesso imponente e com um potencial elevado para vários tipos de exploração.

O artigo rústico tem cerca de 2,5 ha em zona de construção do tipo H4 no novo PDM de Viseu, o que permite construção em altura de prédios com 4 a 6 pisos acima do solo.

O restante terreno encontra-se em Espaços Florestais de Conservação, solo agrícola e Espaços Verdes Urbanos, o que permite vários tipos de utilização.

Uma Quinta com esta área e com esta localização não é fácil de encontrar numa cidade fantástica como Viseu.

A property located in a privileged area of the city, approximately 200m from the Montebelo Hotel. It comprises an urban lot with a house covering 680m², featuring an impressive access staircase and offering high potential for various types of development.

The rustic lot spans around 2.5 hectares in an H4 construction zone according to the new (PDM) of Viseu, allowing for the construction of buildings with 4 to 6 floors above ground level.

The remaining land is classified as Forest Conservation Areas, agricultural land, and Urban Green Spaces, enabling diverse types of use. A property of this size and in such a location is not easy to find in a fantastic city like Viseu.

Vende-se / Sells
2.000.000€

Caraterísticas:



103180m²



636 m²



NC



ID: 122031035-458

Coleção PREMIUM

Moradia T6

📍 Póvoa de Penela, Penedono

Moradia T6 localizada na zona montanhosa do Douro, usufruindo de vistas para uma paisagem única.

Inserida numa propriedade com uma área de 29.719 m² esta situa-se na parte mais alta do terreno.

A sua composição é de 3 pisos, sendo que a cave, fica soterrada, 1º piso ao nível do rés do chão e 2º piso foi criado para ser uma zona mais íntima.

Na parte exterior da casa encontram-se insatados 5 painéis solares e possui mais de 300 amendoeiras.

A 6-bedroom house located in the mountainous area of the Douro region, offering views of a unique landscape. Situated on a property covering 29,719 m², it is positioned at the highest point of the land.

The house is spread over 3 floors, with the basement underground, the 1st floor at ground level, and the 2nd floor designed to be a more private area. Outside the house, there are 5 solar panels installed, and the property boasts over 300 almond trees.



Caraterísticas:



29719 m²



6



494 m²



5



ID: 122031096-179

Vende-se / Sells
650.000€

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

Coleção PREMIUM

www.remax.pt/dinamica

Moradia T7

Viseu

Moradia excelente, An excellent, funcional e próxima do centro da cidade de Viseu. Localizada perto do Hospital. O imóvel está implantada num lote de cerca de 1276m² o que lhe confere uma excelente privacidade, embora inserida num aglomerado urbano. Tem uma implantação de 255m² e um total de construção de 530m².

This property is situated on a plot of approximately 1276m², providing exceptional privacy despite being part of an urban cluster. It has a footprint of 255m² and a total constructed area of 530m².

This property combines sobriety, functionality, a prime location, privacy, and proximity to the city center.



Caraterísticas:



1276 m²



7



531 m²



6



ID: 122031060-337

Vende-se / Sells
630.000€



símbolos / symbols

Tamanho do lote / Lot size

Total m² / Total m²

Quartos / Bedrooms

Casas de Banho / Bathrooms

Piscina / Pool

Classe energética / Energy efficiency

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

Moradia T3

 Guimarães de Tavares, Mangualde



Morada de arquitetura moderna, mobiliada, estilo Bahaus, com cobertura plana e inserida num lote de 2200m², sendo 1200m² de jardim e 1000m² em calçada portuguesa. O terreno é totalmente murado em pedra e vedações em painéis de aço, garantindo total privacidade e segurança. Encontra-se equipada com sistema de vigilância, ar condicionado, lareira com recuperador de calor, aquecimento central com caldeira a lenha, caldeira a gásóleo e cilindro elétrico com pré-instalação de painel solar.

A modern architectural house, furnished, in the medium/high-end segment, Bauhaus style, featuring a flat roof and situated on a 2200m² plot, with 1200m² as a garden area and 1000m² paved with traditional Portuguese cobblestones. The entire property is enclosed with stone walls and steel panel fences, ensuring complete privacy and security. It comes equipped with a surveillance system, air conditioning, a fireplace with a heat recovery system, central heating using a wood boiler, a diesel boiler, and an electric cylinder with pre-installed solar panel connections.

Caraterísticas:



1980 m²



3



325 m²



3

Vende-se / Sells

440.000€



ID: 129031165-27

Coleção PREMIUM Moradia T4



📍 Oliveira do Conde, Carregal do Sal

Moradia T4+1 com piscina, onde poderá relaxar com a sua família e amigos, estando resguardado do meio citadino, mas a aproximadamente 10 minutos de Carregal do Sal/Nelas e a 25 minutos de Viseu.

No R/C conta com cozinha, sala de estar/jantar com lareira, wc de serviço, 1 pequeno escritório, 1 suite com casa de banho privativa, mais um quarto e uma casa de banho completa, de apoio.

No piso de cima encontra uma sala ampla de lazer, biblioteca, sala de cinema com uma ótima varanda com vistas desafogadas. O piso superior é composto ainda por mais 2 quartos comunicantes, um deles com casa de banho privativa, onde poderá acomodar toda a sua família/amigos.

A 4+1 bedroom house with a pool, where you can relax with your family and friends, away from the urban environment, yet approximately 10 minutes from Carregal do Sal/Nelas and 25 minutes from Viseu.

On the ground floor, there is a kitchen, a living/dining room with a fireplace, a guest bathroom, 1 small office, 1 ensuite bedroom with a private bathroom, an additional bedroom, and a complete bathroom for support.

Upstairs, you'll find a spacious leisure area, a library, a home cinema room with a fantastic balcony offering unobstructed views. The upper floor also consists of 2 adjoining bedrooms, one of them with a private bathroom, allowing you to accommodate all your family and friends comfortably.

Vende-se / Sells
310.000€

Caraterísticas:



980 m²



4



308 m²



4



4



ID: 122031100-115

Morada T4

📍 Sul, São Pedro do Sul



Morada com lote de terreno com 5.200m² em Oliveira do Sul, S. Pedro do Sul! Inserida numa zona bastante tranquila e apenas a 10 minutos do centro de S. Pedro do Sul. Espaço exterior com piscina, árvores de fruto, videiras, tanque de reserva de água para 50.000 lts, rega gota a gota. Localizada a 14Kms das Termas de S. Pedro do Sul, a principal estância termal de Portugal e uma das maiores da Península Ibérica.

A house with a plot of land measuring 5,200m² in Oliveira do Sul, S. Pedro do Sul! Situated in a very peaceful area and only 10 minutes away from the center of S. Pedro do Sul. The outdoor space features a swimming pool, fruit trees, grapevines, and a water reservoir tank with a capacity of 50,000 liters, equipped with drip irrigation. The property is located 14 kilometers away from the Termas de S. Pedro do Sul, the main thermal spa in Portugal and one of the largest in the Iberian Peninsula.

Vende-se / Sells
295.000€

Caraterísticas:



5200 m²



4



357 m²



3



D



ID: 122031084-229



Moradia T4

📍 Rio de Loba, Viseu

Moradia isolada T4, localizada em zona residencial tranquila! Inserida num lote de terreno com cerca de 800m², esta moradia de arquitetura clássica, mas atual, é o espaço ideal para o conforto da sua família.

Localizada a poucos minutos de Viseu, em Póvoa de Sobrinhos, num loteamento com várias moradias.

Nas imediações existem vários serviços como escolas e comércio, nomeadamente na zona do Intermarché.

A casa está rodeada por uma zona ajardinada com sistema de rega gota a gota.

A detached 4-bedroom house located in a quiet residential area! Situated on a plot of land measuring approximately 800m², this classically designed but modern house is the perfect space for your family's comfort.

Located just a few minutes from Viseu, in Póvoa de Sobrinhos, within a residential development with several houses. Nearby, you'll find various amenities such as schools and shops, including the Intermarché area.

The house is surrounded by a garden area with a drip irrigation system, ensuring a lush and well-maintained landscape.



Caraterísticas:



741 m²



4



504 m²



4



ID: 129081118466

Vende-se / Sells
260.000€



Morada T3

📍 Roda, Mangualde



Excelente moradia individual, constituída por 2 pisos, sita a aproximadamente 2 minutos do centro de Mangualde (na localidade da Roda).


The house is distributed as follows:

Ground Floor (Piso 0): Living room with a fireplace, kitchen, and a bathroom.

First Floor (Piso 1): Three bedrooms (all with built-in wardrobes and balconies), a bathroom, and a "panoramic" balcony.


It is equipped with air conditioning, electric shutters, a closed garage, granite cube sidewalks, and a plot of land for gardening.

Caraterísticas:

 430 m²

 3

 A

 230 m²

 2

Vende-se / Sells
235.000€



ID: 122031116-129

Morada T3

📍 Reriz e Gafanhão, Castro Daire



Morada isolada, inserida num lote de 740m², a aproximadamente 10 minutos de Castro Daire.

A Moradia é constituída por: Cave; garagem para 3 carros, lavandaria e arrumos;

R/C: Cozinha e sala comum com recuperador de calor, sala de estar com lareira, 2 quartos e casa de banho completa.

1.º andar: 3 quartos, sendo um deles suite, escritório e casa de banho completa.

Espaço exterior agradável, onde pode desfrutar de umas belas tardes, com churrasqueira e piscina amovível.

A detached house situated on a 740m² plot, approximately 10 minutes from Castro Daire.

The house is distributed as follows: Basement (Cave): Garage for 3 cars, laundry room, and storage area.

Ground Floor (R/C): Kitchen and a common living room with a heat recovery system, a separate living room with a fireplace, 2 bedrooms, and a complete bathroom.

First Floor (1.º andar): 3 bedrooms, one of which is a suite, an office, and another complete bathroom.

The exterior space is pleasant, where you can enjoy beautiful evenings with a barbecue area and a removable pool.

Vende-se / Sells
230.000€

Caraterísticas:



740 m²



3



366 m²



3



D






Coleção PREMIUM

Morada T5


📍 Rio de Loba, Viseu


Morada em Banda, A townhouse located situada em Rio de Loba, in Rio de Loba, constituída por: consisting of the Cave: garagem para 2 following: cars; lavandaria; uma Basement (Cave): sala/arrumos e wc; Garage for 2 cars, a R/chão: sala de estar e laundry room, a jantar; wc de serviço; multipurpose room, cozinha com copa e and a bathroom. marquise com acesso ao Ground Floor logradouro, onde vamos (R/chão): Living and encontrar um espaço com dining room, guest churrasqueira; bathroom, kitchen Primeiro andar: 4 quartos, with dining area, and todos com roupeiro a sunroom with access embutido, sendo que um to the backyard, deles possui casa de banho where you'll find a privativa e varanda. Equipada com aqueci- First Floor: 4 mento central a pellets e bedrooms, all with gás natural. Possui caixilharia dupla. with one of them having a private bathroom and a balcony.

Caraterísticas:

 303 m²

 4

 240 m²

 4

 D



ID: 122031161-68


Vende-se / Sells
225.000€

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

Apartamento T3

📍 Orgens, 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: Estores elétricos; Aquecimento central e painéis solares; Gás canalizado; Prédio com elevador; Garagem (Box); pré-instalação de ar condicionado em todas as divisões.

A great opportunity to acquire a 3-bedroom apartment in Orgens, Viseu. This apartment is excellently located, just 3 minutes away from the center of Viseu.

It comes equipped with electric shutters, central heating, and solar panels for energy efficiency. Additionally, it has piped natural gas for convenience. The building is equipped with an elevator, and the apartment includes a garage (box) for parking. Furthermore, there is pre-installation of air conditioning in all rooms, allowing for added comfort and customization.



🏠 m2

🏠 164 m2

🏠 C

🛏 3

👤 3

Caraterísticas:



ID: 122031038-325

Vende-se / Sells
260.000€

Apartamento T3

📍 Marzovelos, Viseu

Apartamento T3, ao nível do 1º andar, situado em Marzovelos, uma das zonas mais procuradas da cidade de Viseu.

Constituído por sala, cozinha equipada, casa de banho e 3 quartos, sendo um deles suite.

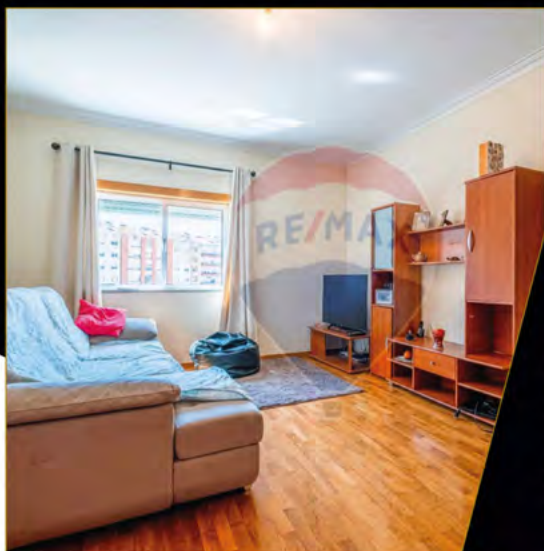
Conta com aquecimento central a gás natural, garagem fechada e arrumos no sótão.

Em prédio com elevador.

The apartment comprises a living room, equipped kitchen, a bathroom, and 3 bedrooms, with one of them being a suite.

It is equipped with central heating using natural gas, and it includes a closed garage and storage space in the attic. The building is equipped with an elevator for added convenience.

Vende-se / Sells
234.000€



Caraterísticas:



m2



3



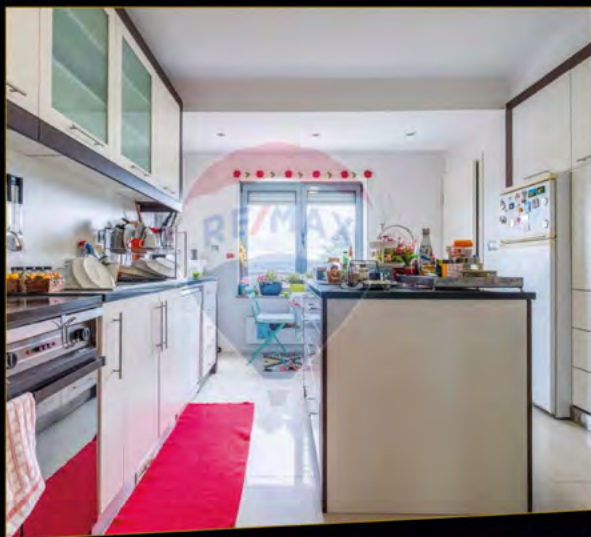
158 m2



2



ID: 122031151-28



Apartamento T5 Duplex

Trancoso

Procura um apartamento para toda a família, dentro da cidade de Trancoso, numa zona tranquila e de fácil acesso a vários espaços de comércio e serviços?

O apartamento possui entradas independentes. Possui ainda estores elétricos, caixilharia vidros duplos com oscilobatente, aspiração central, aquecedores e todas as divisões e portas anti-fogo.

O prédio possui elevador. Tem lugar de garagem e arrumos. O aquecimento é feito através de gasóleo.

Are you looking for an apartment for the whole family, within the city of Trancoso, in a peaceful area with easy access to various shopping and service facilities?

The apartment has independent entrances. It also features electric shutters, double-glazed windows with tilt-and-turn system, central vacuum system, heaters in all rooms, and fire-resistant doors.

The building has an elevator. It comes with a garage space and storage rooms. Heating is provided through diesel fuel.

Vende-se / Sells
200.000€

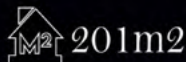
Caraterísticas:



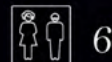
m2



5



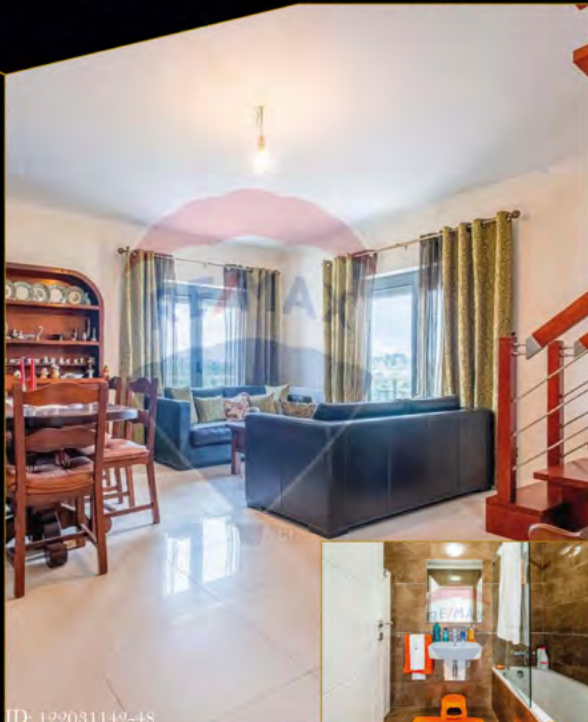
201m2



6



F



ID: 122031142-48

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



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 —

Ténis Clube de Viseu



Na vibrante cidade de Viseu um marco desportivo ilumina o cenário desde 1986 e a sua influência continua a ser sentida até aos dias de hoje. O Ténis Clube de Viseu, pioneiro clube de ténis na cidade nasceu com o propósito de cultivar a paixão pelo ténis e promover uma comunidade ativa e saudável. Depois de um período de interrupção, o clube ressurgiu em 2019, trazendo consigo um novo fôlego e entusiasmo para atletas e praticantes.

Com uma notável base de mais de 150 atletas o Ténis Clube de Viseu é um local onde o talento e a dedicação convergem. Desde uma academia de ténis especializada na formação de jogadores, a eventos oficiais, provas sociais, ações de dinamização e fomento, serviço especializado de encordoadamentos e uma panóplia de diversas valências, o Ténis Clube de Viseu está preparado para proporcionar aos sócios, atletas e comunidade, o melhor.

Ténis Clube de Viseu e Politécnico de Viseu: Uma Parceria Exemplar Impulsionada Pela Federação Portuguesa de Ténis e Associação de Ténis de Viseu.

Viseu, uma cidade que transpira tradição e contemporaneidade, está a testemunhar

uma colaboração sem precedentes entre desporto e educação, personificada pela notável aliança entre o Ténis Clube de Viseu e o Politécnico de Viseu que vai além da infraestrutura desportiva. Esta parceria reflete a visão compartilhada de promover o desporto como uma ferramenta de integração social e desenvolvimento pessoal.

O Politécnico de Viseu sob a liderança visionária do presidente Dr. José Costa, abraça essa oportunidade de fortalecer os laços entre a Instituição e a comunidade, proporcionando um ambiente acolhedor e aberto a todos os interessados. Esta união, reforçada pela incansável Federação Portuguesa de Ténis e do seu carismático presidente, Vasco Costa, está a infundir uma nova vitalidade ao cenário desportivo local. O seu compromisso apaixonado e a sua crença inabalável no projeto têm sido cruciais para elevar esta colaboração a patamares inimagináveis.

Requalificação das infraestruturas

Fruto de um acordo estratégico meticulosamente urdido entre a Federação Portuguesa de Ténis, Associação de Ténis de Viseu, Politécnico de Viseu e o Ténis Clube de Viseu, as instalações desportivas onde estamos "sedados"sofreram uma transformação marcante. A primeira fase deste processo de requa-

lificação já se encontra concluída, dotando o clube de três campos de relva sintética - um convite à exploração das sensações únicas que a modalidade proporciona.

Mas a inovação não fica por aqui. Um quarto campo, de superfície rápida, está atualmente a ser preparado, prometendo oferecer uma experiência de jogo diferenciada e emocionante.

No decorrer de todo este processo é importantíssimo destacar o papel do Engenheiro Carlos Silva, pela sua inestimável ajuda e colaboração na requalificação dos campos de ténis do Politécnico. A sua contribuição tem sido fundamental para o êxito do projecto.

Pickleball

Destaque ainda sobre a introdução do pickleball, uma modalidade desportiva em ascensão que combina elementos do ténis, badminton e ténis de mesa. O Ténis Clube de Viseu orgulha-se de ser dos primeiros clubes em Portugal na inclusão de um campo dedicado a esta nova experiência. Esta ousadia reflete a visão vanguardista do clube, que se posiciona na vanguarda das tendências desportivas, assegurando um leque diversificado de opções para os seus membros e para toda a comunidade local.

Mais novidades virão

O Ténis Clube de Viseu encontra-se já a delinear o futuro com entusiasmo e determinação. Em termos de infraestruturas podemos adiantar que estamos já a trabalhar no sentido de melhorar ainda mais as condições que já são excelentes.

Estamos também neste momento a delinear um ambicioso plano de actividades para o ano de 2024, e a expectativa é alta. Com um historial de eventos rico e um compromisso com a excelência desportiva, este plano promete superar todas as expectativas.

Um espaço aberto a TODOS

Entretanto, esta parceria vai para além das melhorias físicas. O Ténis Clube de Viseu e o Politécnico de Viseu estão empenhados em



partilhar as suas instalações com a comunidade local, e consequentemente reforçar que a instituição não está fechada exclusivamente à sua comunidade estudantil. As portas das instalações desportivas estão abertas a todos os interessados em praticar ténis e desfrutar de uma experiência desportiva de qualidade. Desde jovens entusiastas a adultos que buscam um estilo de vida ativo, todos são bem-vindos a usufruir dos campos renovados e do ambiente inspirador que o Ténis Clube de Viseu oferece. Este compromisso sublinha a importância de unir a comunidade em torno do desporto, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

Convidamos calorosamente todos os membros da comunidade a embarcar nesta emocionante jornada desportiva. Com os campos de relva sintética prontos a acolher desafios e o pickleball a trazer um toque contemporâneo ao ambiente, todos estão convidados a partilhar a alegria do jogo, independentemente da idade ou experiência desportiva.

Com raquetes em punho e corações cheios de entusiasmo, vamos jogar ténis, Viseu.



Contactos:
964 167 439
tenisclubeviseu@gmail.com

73% DOS PORTUGUESES NÃO PRÁTICA EXERCÍCIO FÍSICO



“Aquele que não tem tempo de cuidar da saúde vai precisar arranjar tempo para cuidar da doença”

Lair Ribeiro

A maioria dos portugueses nunca se exercita ou pratica desporto, indica o Eurobarómetro do Desporto e Atividade Física esta segunda-feira publicado pela Comissão Europeia, com 73% dos inquiridos no país a reconhecer esta falta de atividade.

Pode não ser uma notícia bombástica, pois ninguém morreu ou sofreu um acidente grave. Pelo menos, não diretamente e imediatamente após ler esta notícia. No entanto, ao pesquisarmos um pouco pelo que a evidência científica nos diz, e segundo os dados de várias pesquisas, a falta de exercício tem um impacto negativo de mil milhões de dólares (mais de 980 milhões de euros) nos serviços de saúde. Este é o valor estimado que é gasto todos os anos para tratar e prestar assistência a pessoas com doenças relacionadas com a inatividade física. Os custos do sedentarismo seguem uma linha ascendente com a soma dos efeitos do absentismo e na produtividade dos trabalhadores. Segundo o mais recente estudo da Deloitte sobre a indústria do fitness, as faltas ao emprego por doença e o presenteísmo custam à economia portuguesa 1569 milhões de euros/ano.

Ou seja, apesar de não ser visível aos olhos o impacto da inatividade física, a verdade é que muitos portugueses sofrem de doenças, porque estão inativos. E se estivesse ativos fisicamente, poderiam não estar a

sofrer destas doenças e até de mortes precoces.

Apesar de esperarmos que o Estado intervenha para incentivar a boas práticas do mercado do fitness, depende de cada um de nós fazer o melhor para nós mesmo e para a nossa família. Sabemos que os tempos que atravessamos têm sempre algum impacto económico nos bolsos dos portugueses. No entanto, boas escolhas diárias e exercício físico não tem de ser um peso na carteira.

Se pensarmos bem, um maço de tabaco por semana, dá para pagar o ginásio ao final do mês. Dois cafés por dia, dá para pagar o ginásio ao final do mês. Uma saída para jantar e cinema dá para pagar o ginásio para duas pessoas ao final do mês. Há escolhas que podemos fazer diariamente, que nos podem levar a melhores hábitos, mais saúde e mais longevidade.

E porque hoje vos trago este tema? Porque acredito ser responsabilidade de todos darmos bons conselhos, alertar para os perigos de uma vida com maus hábitos e acima de tudo, é da responsabilidade de todos inspirar os outros para mudanças positivas.

Sónia Nascimento

Diretora Técnica FFitness Group





Clube de Golfe
VISEU

www.clubegolfeviseu.com

ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

A Associação Stop Idadismo apela ao Governo que o idadismo - a terceira forma de discriminação que mais afeta as pessoas no mundo, seguindo-se ao racismo e ao sexismo - seja incluído pelo Governo na nova Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não-Discriminação - Portugal + Igual que será executada entre 2023 e 2026.

A nova Estratégia que visa garantir as condições para uma educação e formação livres de estereótipos de género, dará sequência ao plano já aplicado entre 2018 e 2021 que versa sobre três planos: Plano de ação para a igualdade entre mulheres e homens (IMH); Plano de Ação para a prevenção e o combate à violência contra as mulheres e à violência doméstica; Plano de ação para o combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade, expressão de género e características sexuais.

A **ASSOCIAÇÃO STOP IDADISMO** considera fundamental continuar a trabalhar, nas comunidades escolares, temas como o racismo e o sexismo. Todavia, este plano seria muito mais rico e inclusivo, não nos esqueçamos da interseccionalidade dos "ismos", se abordasse também o idadismo - atitude de discriminação e preconceito com base na idade - que pode afetar-nos em diversas fases das nossas vidas, mas é mais insidioso e prejudicial para as pessoas mais velhas e começa a ser apreendido desde a infância.

José Carreira, presidente da associação, considera que será uma mais-valia para o plano integrar o idadismo, dando mais amplitude ao programa, uma vez que *"Portugal é o 4.º país mais envelhecido no mundo; a população com 65 ou mais anos já representa quase um quarto do total, a mesma percentagem de população entre os 0 e os 24 anos. Por outro lado, não devemos negligenciar que estamos em plena Década do Envelhecimento Ativo (2020-30) e está em marcha a Campanha Global de Combate ao Idadismo #AWorld4AllAges / #MundoParaTodasAsIdades;"*

Em linha com as três estratégias prioritizadas pela Organização Mundial de Saúde no combate ao idadismo - Políticas e legislação; Intervenções Educativas e Atividades Intergeneracionais - a Associação Stop Idadismo defende a criação de programas educativos intergeracionais que abordem o idadismo nas diferentes faixas etárias. Neste sentido, apela ao Governo que integre o idadismo na nova Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não-Discriminação - Portugal + Igual, um passo fundamental na construção de país mais igual e inclusivo, para todas as idades.



**Associação Stop Idadismo
Pugna por um Mundo Para Todas as Idades,
através de três estratégias:**

**Políticas Públicas e Legislação
Intervenções Educativas
Atividades Intergeneracionais**

WWW.STOPIDADISMO.PT

LEITURAS OBRIGATÓRIAS



AGATHA CHRISTIE

SEGREDOS DE VERÃO

CHEGOU O VERÃO. SOBEM AS TEMPERATURAS. AGITAM-SE OS CORAÇÕES...

Da Cornualha à Riviera Francesa, seja num templo grego ou numa casa de campo inglesa, os nossos detetives favoritos são capazes de resolver até o enigma mais diabólico. Os dias são longos, as noites são envolventes, a natureza está ao rubro... mas nem mesmo o calor abrasador impedirá Poirot, Miss Marple ou Tommy e Tuppence de desvendar segredos e fazer justiça. Recostese na espreguiçadeira e prepare-se para grandes reviravoltas e muitas pistas falsas - tudo engendrado, é claro, pela Rainha do Crime.



JESSIE INCHAUSPÉ

O MÉTODO GLUCOSE GODDESS

Com o seu primeiro livro, o bestseller internacional A Revolução da Glucose, Jessie Inchauspé mostrou ao mundo a importância de equilibrar diariamente o açúcar no sangue.

Agora, em O Método Glucose Goddess, que além de um livro é um movimento, sediado numa conta de Instagram com mais de dois milhões de seguidores, a autora oferece-nos um plano de quatro semanas, passo a passo, que ajudará a integrar nas nossas vidas várias estratégias científicas para estabilizar os níveis de açúcar.

E para tornar tudo mais fácil, o livro inclui cem receitas deliciosas e uma série de dicas e conselhos da comunidade Glucose Goddess para que não nos falte motivação.

Usado por milhares de pessoas, este método tem tido resultados espantosos. Permite-nos viver com mais energia, ter um apetite saudável e uma pele brilhante, reduzir a inflamação e o envelhecimento e regular as nossas hormonas - e ajuda ainda a criar bons hábitos para toda a vida. E a melhor parte? Não precisamos de contar calorias e podemos comer tudo o que quisermos.



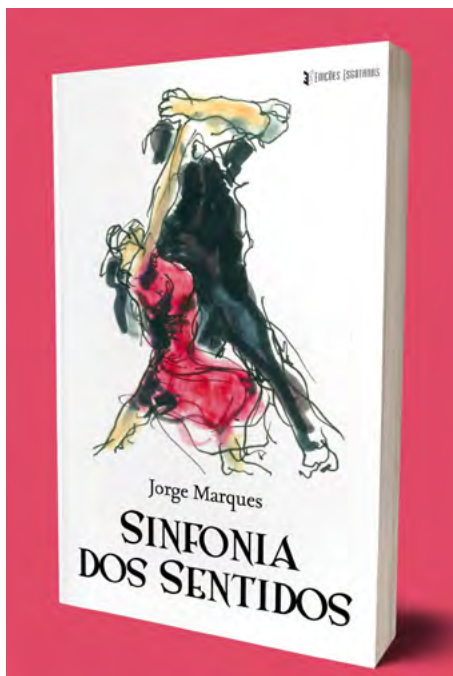
SÓNIA SIMÕES

EM NOME DO PAI

Em 2019, o Papa Francisco reuniu bispos do mundo inteiro para combater o flagelo dos abusos sexuais por membros do clero. So dois anos depois é que a Igreja portuguesa decidiu apurar a dimensão destes crimes no nosso país. A investigação do caso português foi então entregue a uma Comissão Independente, à semelhança do que já tinha acontecido noutros pontos do globo, em certos casos há mais de duas décadas. Enfrentando maior ou menor resistência, as conclusões desses estudos foram avassaladoras um pouco por todo o mundo - tanto pelo lado das vítimas, quase sempre descredibilizadas e carregando traumas para a vida, como pelo lado dos agressores, recorrentemente protegidos por uma estrutura de poder eclesialístico impenetrável. Em Portugal, quando finalmente foi levantado o pesado manto do silêncio, o retrato descoberto não foi menos chocante. Em Nome do Pai retrata um dos maiores abalos sofridos pela Igreja ao longo da sua história, situando o exemplo português e as suas particularidades, desde as histórias das vítimas ao perfil dos agressores, no contexto de um movimento internacional desencadeado pela própria Igreja, simultaneamente o motor e o travão das mudanças que se esperam de uma instituição dividida e avessa a transformações profundas.

Livraria LEYA Visu
www.leya.com

JORGE MARQUES



"O propósito e os personagens desta história são o conhecimento á volta dos nossos sentidos e do nosso corpo; o apelo á Natureza onde tudo tem vida; o tango enquanto catedral da dança e dos sentidos; os açorianos de Florianópolis, de lugares como S. António de Lisboa e Ribeirão da Ilha; o Amazonas, rio e selva; a fronteira entre o misticismo e a ciência; a vida e alma dos seis personagens principais (2 buscadores dos sentidos, uma cientista, uma pintora, um milionário, um pequeno príncipe).

A história começa com dois amigos, um deles com uma brilhante carreira empresarial. Mas aí ele percebe que os grandes líderes não sabem usar os cinco sentidos, a que ele chama as Portas do Mundo. Quer dizer que o mundo já entra neles de uma forma deficiente. Abandona tudo e abre uma pousada com esse nome, Portas do Mundo, onde se propõe ensinar o uso desses sentidos! Uns anos mais tarde percebe que o Homem tem mais que

esses 5 sentidos, que eles são apenas as portas de fora, que existem outras dentro do corpo e ainda escondidas. Esses dois amigos começam uma grande viagem á procura desses sinais. Uma viagem na Amazônia, nos confins da Natureza, procurando realidades paralelas e saberes antigos.

Essas novas portas começam a abrir-se e a ficar mais claras com o aparecimento de uma neurocientista que coloca sobre a mesa as últimas descobertas sobre a matéria. É um contar de histórias sobre essa ciência, histórias de vida. Tudo se passa em terras de povoamento açoriano, onde a sua cultura ainda permanece. Vai ser aí que se começa a ensinar o conhecimento do corpo e dos novos sentidos, os sinais e também a desmistificar a tristeza, a dor, o amor e o medo. Porquê "Sinfonia dos Sentidos"?

Porque partindo do quinteto dos 5 sentidos de Aristóteles, vamos chegar a uma orquestra com mais de 30 instrumentos; porque tal como numa orquestra, onde com tanta diversidade instrumental se tocam as mais maravilhosas sinfonias, também todos os nossos sentidos, tão diferentes, estão numa sintonia e harmonia perfeitas...E onde nós podemos e devemos ser os maestros!"

Nº Páginas: 352

ISBN: 978-989-9155-11-4

Categoria: Romance

Editora Edições Esgotadas

PVP 20 €

Jorge Marques





Christopher Nolan já mais que estabeleceu o seu nome enquanto realizador como sinónimo de sucesso de bilheteira, e, ainda que seja fácil associá-lo mais à ficção (e especialmente à ficção científica) que a filmes históricos, seis anos depois de “Dunquerque” (2017), somos brindados com a sua dramatização da vida do físico que dá o seu nome ao filme em torno da altura da sua contribuição mais marcante para a história da humanidade.

Ainda que o nome de J. Robert Oppenheimer esteja historicamente ligado, de forma indissociável, à bomba atómica, o filme não se concentra exclusivamente nesse evento singular da vida e da carreira do cientista, tendo lugar em vários períodos de tempo adjacentes aos bombardeamentos de Hiroshima e Nagasaki. De facto, a necessidade de distinguir claramente as épocas entre as quais o filme alterna sucessivamente levou à decisão de retratar uma delas exclusi-

vamente a preto e branco, o que, por sua vez, levou à criação, pela primeira vez, de película cinematográfica a preto e branco compatível com o formato IMAX.

Nolan não só prefere gravar os seus filmes em película, mas também demonstra consistentemente a preferência pelos efeitos especiais práticos em detrimento das imagens geradas por computador, o que, por um lado, representa por vezes um desafio para os membros da equipa de produção responsáveis pelas imagens mais difíceis de criar, como foi o caso em “Interstellar” (2014), mas, por outro lado, produz resultados que o realizador caracteriza como mais satisfatórios para o espectador. Não obstante, “Interstellar” alcançou o Óscar de Melhores Efeitos Visuais, e “Oppenheimer” conta, conforme frequentemente repetido em materiais promocionais do filme, com a representação no ecrã de uma explosão nuclear, agora famosamente conseguida sem recurso a imagens artificiais. Para além desse feito,

em "Oppenheimer", Christopher Nolan mostra-nos outras imagens que outro realizador provavelmente teria criado por meios digitais, igualmente capturadas em película com uma câmara, mas abstratas, frequentemente usadas para ilustrar o raciocínio de uma personagem, e não menos impressionantes e belas.

Ainda que não recorra frequentemente ao tipo de planos e imagens espectaculares com que Nolan agraciou outros títulos do seu portefólio, como, por exemplo, "A Origem" (2010) ou "O Cavaleiro das Trevas" (2008), o que, aliás, dificilmente seria apropriado, dada a temática do filme, "Oppenheimer" recorre a planos menos elaborados, mas nem sempre mais fáceis de criar, e certamente não menos bem executados. A eles junta-se a montagem dos mesmos, e, com estes dois elementos, Nolan representa brilhantemente o estado de espírito das personagens e impõe um sentido de importância e tensão dramática a cenas que, pelas circunstâncias em que decorrem, dificilmente se prestam a uma representação adequada das consequências dos eventos que retratam. Destas, destaca-se o culminar do interrogatório de Roger Robb, em que a intensidade dramática da narrativa contrasta violentamente com a trivialidade de "poucas pessoas simplesmente a falar numa sala pequena", e não fica sequer um jota aquém da emoção de uma cena de suspense num filme de acção.

Roger Robb é interpretado pelo Australiano Jason Clarke, que, com cada filme cujo elenco integra, demonstra mais e maior habilidade enquanto actor, e certamente não é o único a estar de parabéns. Cillian Murphy, com quem Nolan já tem trabalhado repetidamente, assume o papel titular, e presta um desempenho vastamente diferente do que é seu apanágio, mas sem dúvida uma das melhores prestações da sua carreira até à data. A seu lado, Emily Blunt, que encarna o papel da esposa de Oppenheimer, poderia facilmente reivindicar responsabilidade pelo peso emocional do filme e cumprir com ela, se não fosse Florence Pugh "desafiá-la" com uma prestação perfeitamente equiparável, demonstrando não precisar da química que revelou ter no écran com Scarlett Johansson em "Viúva Negra" (2012) para exibir o mesmo talento e Robert Downey Jr. traz consigo todo o carisma que passou uma década a exibir sob o estandarte da Marvel no seu retrato do Almirante Lewis Strauss.

Caricatamente, estes e outros nomes sonan-

tes da indústria quase passam despercebidos no écran graças à excelente caracterização do filme, que consegue mascarar impecavelmente as caras dos actores para as aproximar da aparência física das pessoas reais que estes retratam.

Para além de ter realizado o filme, Nolan serviu também de argumentista, e nota-se: os diálogos são cintilantes, por vezes assemelhando-se a um duelo de esgrima pela maneira inteligente como as personagens discutem e retorquem umas às outras. Dito isto, nota-se igualmente a dificuldade que Nolan frequentemente tem em escrever diálogo emocional.

Um ponto menos forte do filme é a sua banda sonora: certas peças musicais servem de excelente complemento às cenas que acompanham, mas, na sua maioria, são "apenas" suficientemente boas para não serem obtrusivas, mas pouco notáveis, em parte devido à decisão de Christopher Nolan e do compositor Ludwig Göransson de não usar bombos ou tambores, dada a associação destes instrumentos a marchas militares, para distanciar o cientista da máquina de guerra que o empregou. No entanto, o som de cada cena, por vezes distorcido ou selectivamente amplificado, é frequentemente usado como complemento da banda sonora, e de maneira impressionante.

Sem qualquer sombra de dúvida, a parte pior do filme é a sua legendagem. Luis Zanguine, cujo nome é acreditado numa legenda no fim de todos os demais créditos como responsável pela tradução e legendagem, encoraja todos os espectadores a aprenderem inglês para poderem desfrutar devidamente do filme, cometendo repetidamente a maneira de erros crassos que são repetidos ad eternum entre os entusiastas do cinema que troçam das gralhas da sua arte favorita.

Especialmente para os amantes da história e da ciência, "Oppenheimer", que, nos primeiros 10 dias de exibição, superou, nas bilheteiras, os anteriores maiores sucessos do mesmo realizador, é um filme que certamente ficará no anais da história. Para todos os outros, é um filme não menos importante e certamente igualmente recomendado.

Pedro Polónio



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 DE LEMOS Dona Santana 2015

Boa presença olfativa, complexo a fruta madura, especiarias.

Bom equilíbrio, em boca, termina longo e saboroso.

Castas: Touriga Nacional (50%), Tinta Roriz (20%), Jaen (15%) e Alfrocheiro (15%)



MUSGO Touriga Nacional 2019

Aroma floral, com violeta e alguma cereja e com um toque de eucalipto.

Elegante e fresco, na boca é suave, rico em fruta vermelha e com um final fresco.

Castas: Touriga Nacional



UDACA Adro da Sé Tinto 2021

Macio com boa estrutura de taninos. Apresenta um final longo e autêntico, segundo a sua tradição.

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaen e Alfrocheiro



VIRIATVS Reserva Tinto 2020

Elegante e complexo com presença de frutos vermelhos

bem maduros casando com notas de canela e especiarias de elevado requinte.

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaen e Alfrocheiro

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS
72HORAS**



UDACA

A GÉNESE | ATUALIDADE | O FUTURO



A 21 de maio de 1966, nasce a UDACA – União das Adegas Cooperativas do Dão.

Um projeto que só foi possível, pela visão pioneira de um conjunto de homens que tinha, como objectivo, alavancar a região do Dão e os vinhos produzidos nela, para um patamar de excelência e reconhecimento.

Foram dez (10) as Adegas Fundadoras do Dão que, fundaram a UDACA e que representavam, à época, cerca de 10.000 produtores/viticultores, responsáveis por quase 60% da produção de Vinho do Dão.

Os tempos foram evoluindo e a UDACA foi-se afirmando como um player estratégico na região, garantido a consistência, a qualidade e um caminho para o desenvolvimento do Dão e dos vinhos produzidos nela.

Tornou-se a matriz produtiva face à capacidade de prestar serviços de armazenamento,

engarrafamento, enologia, quer aos seus associados, as Adegas Cooperativas detentoras da UDACA, quer aos mais diversos operadores da região que recorrem aos seus serviços. Actualmente, além do referido, cumpre a missão da promoção e comercialização dos vinhos da região do Dão no mercado nacional e além-fronteiras, sendo a internacionalização uma das suas apostas nos últimos 20 anos. Esta aposta levou à possibilidade de hoje, constar os seus produtos/marcas em mais de 35 países, contando com uma exportação superior a 65% das suas vendas.

A tipicidade, diversidade de vinhas, solos dos seus Associados, atualmente, cinco (5) Adegas Cooperativas – Adega Penalva do Castelo, Adega de Silgueiros, Adega de Mangualde, Adega Vila Nova Tazém e Adega Ervedal da Beira.

Permite à UDACA com o seu conhecimento da região, a capacidade de reter perfis dife-



rentes e que representam uma visão abrangente dos vinhos da região do Dão.

Já dizia Saramago, "TUDO NESTAS PAISAGENS SÃO GRANDEZAS" mas só quem realmente experiencia o Dão o poderá afirmar.

Bela, ativa e irresistível! A sua localização permite a produção de alguns dos melhores vinhos de Portugal, não fosse este o berço da Touriga Nacional.

Das zonas montanhosas que a circulam, aos solos graníticos, dos vales suavemente declivados ao clima que foge à influência atlântica... São vários os pormenores que conferem uma beleza única a esta região que se estende por mais de 375 000 hectares de terra.

As vinhas apresentam-se como uma paisagem inesquecível, naturalmente adaptadas aos frios e chuvosos invernos e aos verões quentes e secos que assim conferem à região demarcada do Dão, condições climáticas únicas que proporcionam as inigualáveis ca-

racterísticas do Vinho do Dão.

Formada por gente decidida e por uma gastronomia rica, a região apresenta uma simbiose harmoniosa entre o tradicional e o moderno, que se verifica, também, nas técnicas e infraestruturas utilizadas, capazes de aliar o melhor que o passado e o futuro têm para oferecer.

O Papel Futuro da UDACA será cada vez mais de afirmar a qualidade e consistência dos vinhos do Dão no panorama nacional e internacional.

A par de diversos produtores individuais que têm vindo a afirmar a região e os seus vinhos, a UDACA pela sua dimensão e associados inerentes tem responsabilidade de dar um contributo ao sector e à região.

O papel da Comissão Vitivinícola Regional (C.V.R.) do Dão tem sido de extrema importância para a consolidação da região, para o reconhecimento e valor percebido de uma garrafa de Vinho do Dão.

O desafio para os próximos 10 anos será de continuar a valorizar a marca Dão e os seus vinhos.

A UDACA, irá continuar a sua aposta de investimento na exportação, garantindo que as suas marcas e vinhos atinjam mais mercados/países, e, consolidando outros estratégicos. O selo "Dão" tem de atravessar fronteiras. Em simultâneo, será feito um desenvolvimento específico para construção de um projeto sólido de fortalecimento do papel da UDACA e suas marcas no mercado Nacional. Decisão que parte na simbiose de juntos somos mais fortes (um repto a todos os produtores da região)

A marca "Dão" tem de conquistar o seu espaço de direito e preferencial nas prateleiras dos supermercados, na restauração e na mesa do consumidor.



Hotel ★★★

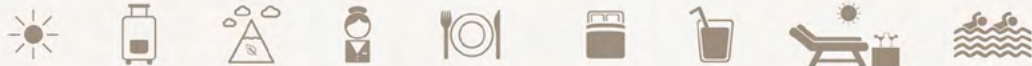
Senhora do Castelo



Prontos para uma estadia de sonho?

Descubra o encanto do Hotel Senhora do Castelo, localizado em Mangualde, Viseu. Se procura um refúgio tranquilo, imerso na natureza, este é o lugar ideal para si. Desfrute de momentos de relaxamento absoluto enquanto contempla a vista panorâmica deslumbrante que o hotel oferece.

Com um ambiente acolhedor, irá sentir-se em casa desde o momento em que chegar. Não perca a oportunidade de viver uma experiência única e revigorante no Hotel Senhora do Castelo.



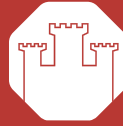
(+351) 912 225 090
(+351) 232 619 950
reservas@cotel.pt
www.cotel.pt

Garanta já a sua estadia com
10% de desconto









obras
sociais
Viseu

Editorial

Há muitos anos que crianças estrangeiras frequentam as respostas sociais Creche, Ensino Pré-escolar e CATL, nas Obras Sociais Viseu. Mas, nunca a procura atingiu os números deste ano, vindo a esmagadora maioria do Brasil. Ainda que com as respetivas particularidades, a língua portuguesa revela-se um elemento facilitador da adaptação e integração das crianças, nos respetivos grupos. Viseu acompanha a tendência nacional, há 30.000 crianças estrangeiras inscritas para entrar no 1.º ciclo e pré-escolar, representando 16% do total das matrículas, oriundas, na sua maioria, do Brasil, Índia, Nepal e Bangladesh. As nossas equipas procuram encontrar as melhores estratégias e ferramentas para apoiar as famílias que procuram organizar as suas vidas em Portugal e proporcionar as melhores condições de adaptação às crianças.

Este verão as Obras Sociais Viseu abraçam um novo desafio, o desenvolvimento de Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) e a Componente de Apoio à Família (CAF), no Agrupamento de Escolas Infante Dom Henrique. Uma tarefa exigente para a qual nos estamos a preparar, de modo a darmos uma resposta de qualidade no ano escolar 2023/24. Para o efeito, celebrámos um protocolo com a Câmara Municipal de Viseu, no âmbito da descentralização de competências na área da Educação, para o desenvolvimento e organização das (AEC).

Em setembro, a resposta social Acolhimento Familiar Viseu Afetos completará um ano de trabalho. Estou certo de que estamos a

dar passos seguros, na concretização dos objetivos traçados neste processo tão inovador quanto complexo que dará o seu contributo para que mais crianças possam ter uma família.

Também em setembro, realizaremos diversas iniciativas no âmbito do Mês Mundial de Alzheimer que terá como slogan 'Nunca é cedo demais, nunca é tarde demais'.

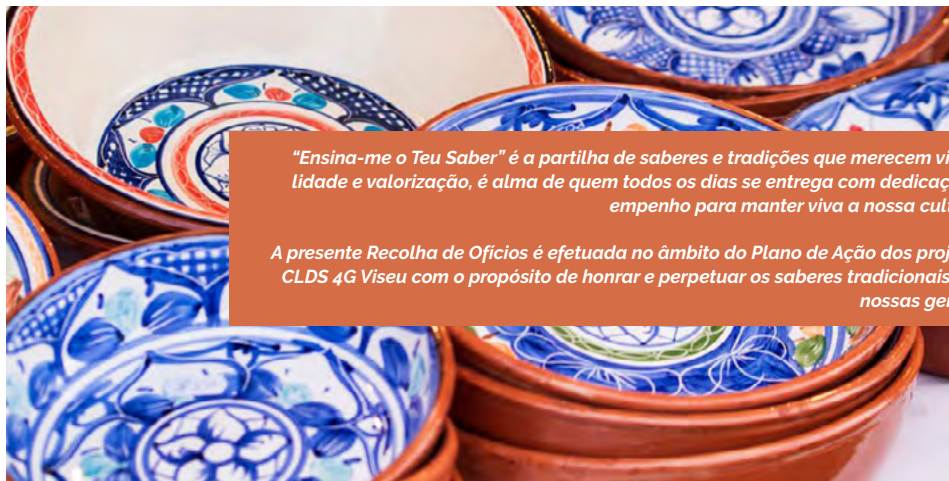
Os projetos CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo foram prolongados até ao final de setembro. Pela densidade e multiplicidade das atividades levadas a efeito, durante 38 meses, dedicar-lhes-ei o próximo editorial, assim como à nova "vida" do SAAS e estratégia que estamos a seguir no departamento de formação e projetos, no âmbito dos "Cuidados".

Desejo-lhe umas boas férias!

José Carreira
Presidente das Obras
Sociais Viseu



ENSINA-ME O TEU SABER



"Ensina-me o Teu Saber" é a partilha de saberes e tradições que merecem visibilidade e valorização, é alma de quem todos os dias se entrega com dedicação e empenho para manter viva a nossa cultura.

A presente Recolha de Ofícios é efetuada no âmbito do Plano de Ação dos projetos CLDS 4G Viseu com o propósito de honrar e perpetuar os saberes tradicionais das nossas gentes.

BILROS ATRAVÉS DOS TEMPOS, POR ERCÍLIA COELHO



Ercília Coelho, 74 anos, natural de Farminhão, concelho de Viseu. Todos os dias a Ercília desata os nós das linhas e dá vida a peças ímpares através desta técnica secular, a Renda de Bilros.

Foi através de uma viagem àquela que é a sua história e a história da renda de Bilros que a D.^a Ercília nos relembrou que a esta técnica chegou até nós através do mar, especificamente das zonas costeiras de Vila do Conde e Peniche. Revelou-nos com brilho no olhar que aprendeu a arte com a D.^a Rosa e entre memórias e sorrisos, remonta aos tempos da sua mocidade e de ver a D.^a Rosa sentada na

soleira da porta com as agulhas dos pinheiros que espetava numa almofada trabalhava a linha na tentativa de reproduzir o que tanto vira fazer.

Confessa-se viciada confessa pela renda de Bilros e foi com muito orgulho e alegria que nos contou da proximidade e interesse dos seus filhos e netos a esta arte que lhe é tão querida.

Hoje em dia dedica-se com amor e empenho a transmitir todo o seu saber-fazer a quem deseja aprender e divide-se com um sorriso no rosto entre a criação de peças e o ensinar o ofício.

A Escola de Renda de Bilros de Farminhão é um lugar privilegiado de conhecimentos e memórias, um lugar onde em todos os recantos recordamos os nossos antepassados e o nascimento desta arte. Um lugar onde através de quem bilra conhecemos a história de um povo, a raiz de uma secular tradição.

É através do cruzar dos bilros e das conversas entre pico e almofada que hoje são rosto de uma tradição que prevalece através dos tempos, enraizada neste imenso amor e empenho com que pegam todos os dias nos bilros para bilrar.

Como nos diz a canção:

"As rendas de Farminhão
São tecidas ao luar
Com linhas feitas de neve
Feitas de espuma do mar"

"A renda de Farminhão
Tem remotos pergaminhos
Os bilros nas nossas mãos
Cantam mais do que os passarinhos"

Assista ao vídeo:



Contatos:

Morada: Rua da Escola n.º 27 3510 - 643 Farminhão

Telefone: 232 996 525 | 915 399 847

Facebook: Escola das Rendas de Bilros



A RESILIÊNCIA DO VIME, POR FERNANDO SAMPAIO



Fernando Sampaio, 67 anos, nasceu em Silgueiros, desenvolve a sua atividade na freguesia vizinha, São João de Lourosa e, domina a arte da cestaria como ninguém.

O seu amor e a sua dedicação ao vime e às mil e uma formas de o enlaçar e entrelaçar cresce e desenvolve-se em homenagem ao seu pai, que desde a sua infância lhe mostrou esta bonita e nobre arte.

O manusear do vime surgiu quase instintivamente e, foi o que o levou a aperfeiçoar a sua arte numa formação desenvolvida pelo

Centro de Formação Profissional para o Artesanato e Património (CEARTE). Aliando a sua criatividade, ao seu compromisso técnico, Fernando elabora peças com cariz utilitário, mas com preocupações de inovação e sentido decorativo. Dedicar também o seu tempo no restauro de peças antigas, dando-lhes uma nova vida.

Fernando Sampaio é um artesão que traz consigo o vime em todos os estados, desde o plantar ao colher, até ao momento em que o transforma numa peça de arte única que reflete o vigor das suas mãos e a sua visão altruísta.

Através da poesia mostra-nos que é preciso resiliência e paixão no trabalho do vime:

"Este cestinho foi feito, com carinho e amor
Não é prata nem é ouro, mas belo como uma flor
Quando chegam as vindimas, o cestinho vai sempre andando
Nas mãos de quem o carrega, é feito cá pelo Fernando
No tempo das sementeiras, vai na mão sempre o cestinho
Para cá traz laranjas, para lá leva pão e vinho
Oh meu cestinho de verga, que vais à mesa do Rei
Minha alma por ti morre, a tua por mim não sei."

Contatos:

Morada: Avenida Principal n.º 3 S. João de Lourosa

Telefone: 232 460 337

Assista ao vídeo:

Facebook: Fernando Sampaio



MANDALAS COM ALMA, POR LILIANA VAZ



"Mandala é cor, mandala é luz
Energia de amor que me conduz
Quando pinto, não sou eu
Não me sinto, nada é meu
Só existo em harmonia
Pinto a paz, a luz do dia"

Liliana Vaz, 41 anos, natural de São João de Lourosa, no concelho de Viseu, é artesã certificada na arte de trabalhar materiais sintéticos e, viu no desemprego uma oportunidade de empreender, a oportunidade de fazer o que sempre gostou.

Iniciou o seu percurso oferecendo pequenas mandalas pintadas à mão. As reações foram de tal forma positivas e gratificantes que a levaram acreditar que esse seria o caminho, solidificou as suas crenças em si e no dom que traz consigo.

Criatividade, técnica, paixão pela arte e trabalho de minúcia conduzem as suas peças. A beleza de cada uma delas está na harmonia perfeita entre a luz, a textura e o brilho dos materiais. A sua sensibilidade artística manifesta-se em cada peça, a forma com que se dedica a este ofício reflete a sua principal fonte de inspiração, a natureza e a relação entre o ser humano e o sentido da vida.

A Liliana é o rosto de quem se dedica todos os dias com empenho e afincos para manter viva a chama do artesanato em Viseu e no país. Pode encontrar a Liliana na sua loja, situada na Rua do Comércio nº58, loja nº 22 Centro Comercial Ecovil, aberta a todos os entusiastas que queiram conhecer o seu espaço e a sua arte.

Contactos:

Morada: Centro Comercial Ecovil
Rua do Comércio nº58 - Loja nº22
Telefone: 938 852 303
Facebook: Li ArtlIDesign
Instagram: @artlidesign.pt

Assista ao vídeo:



Filho de um artesão, tudo o que sabe aprendeu com o seu pai e foi desenvolvendo ao longo dos tempos com uma imensa curiosidade e criatividade por esta arte. O estanho está na sua vida e, é através dele que expressa o seu dom e leva esta arte além-fronteiras.

Manuel Carvalho, tem 51 anos, nascido e criado em Queirela de Bodiosa, artesão na área da fabricação dos Estanhos Artísticos de Bodiosa. O estanho acompanha a sua vida desde sempre, em pequeno observava o seu pai, Amadeu Carvalho, mestre no ofício do Estanho e foi nessa interação que nasceu a vontade de se dedicar também ele, ao fabrico do Estanho.

Na escola foi aperfeiçoando a sua paixão e dando espaço para que a arte tivesse um lugar de destaque na sua vida.

O estanho está-lhe nas mãos e é através delas que todos os dias elabora peças únicas e autênticas, através de um conjunto de técnicas artesanais, reavivando todos os dias os saberes que lhe foram transmitidos.

Hoje em dia, Manuel Carvalho traz inovação, criatividade, rigor e pormenor a cada peça que elabora, cada recanto de uma obra sua reflete a sua entrega e essência, a sua capacidade de criar, recriar e acrescentar beleza, num misto entre tudo o que representa para si o estanho e os ensinamentos do seu pai.

É na Empresa Estanhos Eurostano e em conjunto com a sua companheira Susana Figueiredo que todos os dias dá continuidade a este legado que lhe foi passado e perpetua, através da fundição artesanal e o detalhe conferido, este saber tão ancestral.

Nesta arte tão nobre e exigente, somos convidados todos os dias a olhar para o que de

melhor se faz em Viseu e no mundo.

Há muito mais para lá de uma peça, há a vida de um artesão, a sua história, as suas experiências e a forma como um artesão todos os dias se dedica à arte.

Contactos:

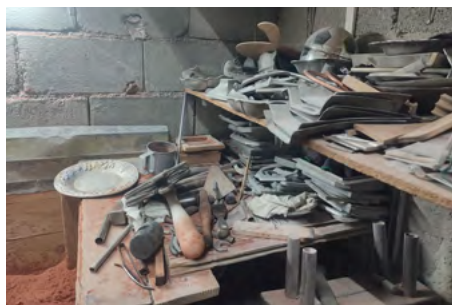
Morada: Rua 24 de Julho nº17 Queirela de Bodiosa

Telefone: 232 972 102

Facebook: Estanhos Eurostano

Instagram: @estanhos_eurostano

Assista ao vídeo:



QUINTA DA EIRA VELHA POR MARIA ALDA SEABRA CARDOSO E ROGÉRIO SEABRA CARDOSO



Um recanto em Torredeita, no concelho de Viseu onde impera a inovação e a tradição numa união perfeita entre os saberes e sabores da terra e a arte de bem receber. Onde a beleza do antigo se funde com apontamentos de modernidade.

Com vista para a Serra do Caramulo e envolta num espaço de natureza ímpar, a Quinta da Eira Velha é um lugar privilegiado de tradição, serenidade, elegância, de elevado valor para a região.

Na sua origem, a Quinta da Eira Velha nasce de uma vontade de regressar às origens de

uma necessidade de reavivar costumes que ao longo dos tempos se foram perdendo e ao mesmo tempo, nasce da visão de uma família empreendedora.

Envolto em pomares e tradições agrícolas, esta propriedade oferece aos seus visitantes a possibilidade de acompanhar todo o processo desde o colher das maçãs e demais produtos até o colocar as mãos na massa na confeção artesanal de bolachas, compotas, licores, entre outros produtos de origem artesanal bem como, a possibilidade de desfrutar e pernoitar na quinta.

Com forte monitorização e com grandes preocupações relativas à sustentabilidade, o grande objetivo desta Quinta é apresentar-se enquanto referência no mercado. A grande aposta na monitorização confere grande qualidade a todos os produtos que são confecionados de forma tradicional e artesanal, relembrando as tradições ancestrais, de cuidada produção, sem corantes, sem conservantes e sem excesso de açúcar, tendo por base a Maçã da Beira Alta, certificada, o que os distingue dos demais da região.

A Quinta da Eira Velha espera pela sua visita! Vá ao encontro da natureza e descubra, para além de uma paisagem incrível, o silêncio habitado pela brisa do vento e os raios de sol, a possibilidade de acompanhar de perto e fazer parte do processo de produção de todos os produtos artesanais que aqui nascem.

Contactos:

Morada: Quinta da Eira Velha

Trav. das Pinheiras N.º 1 - Carquejal, Torredeita

Telefone: 966 466 235 - 963 755 952

Facebook: Quinta da Eira Velha

Instagram: @quintadaeiravelha



Na Formação das Obras Sociais Viseu é nosso compromisso, contribuir através da formação para a capacitação e sensibilização de todos os formandos para as áreas do Cuidado em todas as idades, garantindo desta forma, a longevidade feliz das pessoas, ao longo do seu percurso de vida.

O que dizem da nossa oferta formativa

Quem melhor que aqueles que fazem formação connosco para falar de nós e da nossa presença na comunidade.



Como cuidadora informal, este workshop permitiu-me perceber melhor o que é que são práticas de animação com a terceira idade independente do grau de cognição e mobilidade, bem como aprender a fazer uso de materiais e conhecimentos do dia a dia para incentivar às mesmas, ou mesmo na utilização de redes de apoio social para atividades potencialmente mais desafiantes.

Marina Pereira – Práticas de Animação com a Terceira Idade



Mais uma vez completamente satisfeito com toda a organização do mesmo. Conteúdo bastante interessante e bem direcionado. Excelente comunicação entre formadora e formandos. De certeza que irei continuar com as formações das obras sociais. Obrigado por me deixarem fazer parte dessa família.

Joaquim Santos - Workshop Métodos Educativos para uma Educação mais Inclusiva



Este workshop foi bastante útil e gratificante. Retirei do mesmo, bons ensinamentos, que podem ser aplicados no trabalho, na vida social e pessoal.

Workshop Afetividade e Sexualidade na Pessoa com Deficiência



Como cuidadora informal, os conhecimentos passados pela profissional nesta formação foram muito instrutivos, quer para conhecer os processos por que passa a PD como também sobre como estimular no dia a dia uma PD. Consegui inclusive servir como validação de formas já aplicadas por mim e das quais tinha dúvidas. Excelente ferramenta e vou procurar mais formações aqui.

Marina Pereira – Workshop Estimulação Cognitiva durante o Apoio à Pessoa com Demência



Gostei imenso do workshop. Considero que foi muito enriquecedor, bem concebido e executado. Permitiu-me consolidar alguns conhecimentos e adquirir novos!

Workshop Vencendo o Estigma do Idadismo: do Preconceito às Boas Práticas



Atualmente, a comunicação com crianças e jovens está cada vez mais difícil, daí considerar que este workshop é fulcral, resultando numa partilha de saberes e reflexão conjunta sobre estratégias comunicacionais a adotar no dia-a-dia com crianças e jovens, no âmbito formal ou informal. É importante refletir que ter uma comunicação eficaz está na base de uma relação equilibrada e saudável, de forma a que tanto as crianças/jovens, famílias e profissionais, consigam expressarem-se aos outros o que querem, o que sentem, o que não gostam e o que precisam, podendo atingir a sensação que são plenamente compreendidos, respeitados e por vezes aceitados.

Maria Francisca Pinto - Workshop Comunicar eficazmente com crianças e jovens: Missão Possível!



FORMAÇÃO E CONSULTORIA À MEDIDA

Como IPSS e Entidade Formadora reconhecemos fortemente as potencialidades deste sector e acreditamos que, a formação é a chave que pode facilitar a vida de quem cuida e de quem é cuidado. Acreditamos no poder da Formação constante, continua e principalmente, acreditamos que é possível capacitar as pessoas/colaboradores e, desta forma, criar percursos de vida mais felizes em conjunto e ao serviço dos mais vulneráveis.

O que dizem as Instituições por onde passamos

Ter a pessoa como centro, cuidando da vida em qualquer idade ou circunstância, incluindo as situações de alterações psicológicas e comportamentos de demência; informar e ajudar as cuidadoras para a compreensão e gestão destas realidades- foram alguns dos objetivos das Oficinas de Capacitação, orientadas pela Dra. Maria Emília Vergueiro, Psico-geriatria do Centro de Apoio a Alzheimer de Viseu. A formação desenvolveu-se em Fátima e Braga nos dias 24, 31 de janeiro e 1 de fevereiro em quatro sessões, num total superior a cem participantes. Sentimo-nos enriquecidas e muito gratas pela competência profissional aliada à visão humanista e integral, generosidade e experiência, evidenciadas nesta formação. Os conteúdos das sessões e materiais oferecidos são desafio para prosseguirmos na implementação de boas práticas, na compreensão e cuidado dos imãs mais vulneráveis.

Agradecemos a colaboração e aprendizagem resultante desta parceria, na ética do cuidado da vida, para que todos tenham vida. Muito agradecidas,

As Irmãs do Coração de Maria

Próximos cursos

Na Formação das Obras Sociais Viseu estamos aqui para si, estamos aqui para lhe dar a mão e construir caminho consigo, na partilha diária de ferramentas e estratégias que nos ajudem a viver melhor, a cuidar melhor do outro. Apresentamos a nossa oferta formativa para os próximos meses e lançamos o convite a que invista em si, invista no cuidado para consigo e para com o outro.



A PESSOA NO CENTRO DOS SEUS CUIDADOS: PREVENÇÃO DOS MAUS TRATOS NA TERCEIRA IDADE E NA DEMÊNCIA
15H



COMUNICAR NA DEMÊNCIA: ESTRATÉGIA E BOAS PRÁTICAS
10 HORAS

Próximos workshops



**ATENÇÃO CENTRADA NA PESSOA E ELIMINAÇÃO DE
CONTENÇÕES MECÂNICAS E FARMACOLÓGICAS**
24 HORAS



PRÁTICAS DE ANIMAÇÃO COM A TERCEIRA IDADE - 3.ª Edição
5H



**UNIDADE DE QUALIDADE DE VIDA PARA PESSOAS COM
DEMÊNCIA: DESENVOLVIMENTO E IMPLEMENTAÇÃO**
24 HORAS



MUSICOTERAPIA - 2.ª Edição



**COMPREENDER E GERIR EMOÇÕES
NO PROCESSO DE CUIDAR**



Olhamos com orgulho para o caminho que temos percorrido com este projeto, face ao feedback dos/as nossos/as formandos/as e formadores/as. Muito nos honra estarmos a contribuir através de conhecimentos e competências para uma sociedade onde exista uma verdadeira harmonia entre gerações e onde nos olhamos nos olhos como iguais em direitos, em dignidade e em cuidados. Estamos aqui para si. Venha conhecer-nos:

obrassociaisformacao@gmail.com

+351 232 488 888

Formação Obras Sociais Viseu



ACOLHIMENTO FAMILIAR - VISEU AFETOS



A resposta de Acolhimento Familiar de Crianças e Jovens nas Obras Sociais de Viseu surgiu, em setembro de 2022, na sequência de um acordo de cooperação celebrado entre o Centro Distrital de Viseu do Instituto da Segurança Social, I.P. e esta entidade. Este acordo surge da necessidade de dar resposta, em todo o distrito de Viseu, à formação de uma bolsa de famílias para acolher crianças e jovens em situação de perigo, em especial e de acordo com a legislação para esta resposta, com idades dos 0 aos 6 anos, para que estas, quando retiradas do seu meio natural de vida, possam ser acolhidas numa família devidamente capacitada, evitando, assim, a sua institucionalização. Sabemos que a ciência nos demonstra que é na primeira infância que se desenvolvem os maiores vínculos afetivos e é numa família que existem as condições ideais para proporcionar a essa criança os laços

necessários ao seu pleno desenvolvimento, sendo nesse pressuposto que emerge esta medida.

Um dos principais objetivos desta medida é o de promover, sempre que possível, o regresso da criança ou jovem à sua família de origem, sendo por isso, uma medida de carácter temporário. É também em função deste carácter transitório, que um dos critérios de seleção é a de que a família candidata não poderá, no momento da candidatura a família de acolhimento ou durante todo o processo, ser candidata a adoção. No entanto, quando não existirem as condições para a reunificação e/ou capacitação familiar, com vista ao regresso à família de origem, será definido pelas entidades com responsabilidade em matéria de infância e juventude (CPCJ /Tribunal) um outro projeto de vida para a criança ou

jovem, em função da sua idade, que podem compreender, por exemplo, a adoção ou autonomia de vida.

A Equipa de Acolhimento Familiar das Obras Sociais de Viseu - Viseu Afetos - conta com uma equipa multidisciplinar constituída por uma Psicóloga (e coordenadora deste projeto), uma Assistente Social e uma Educadora Social, que têm como principais funções a captação de famílias através de ações de sensibilização na comunidade, bem como a formação, avaliação e seleção de candidatos a família de acolhimento e posterior acompanhamento das famílias acolhedoras. Até aos dias de hoje, a equipa já desenvolveu diversas ações junto da comunidade e também de outros organismos que desenvolvem o seu trabalho com crianças e jovens como as Comissões de Promoção e Proteção das Crianças e Jovens em perigo e também outros organismos locais como diversos Concelhos Locais de Ação Social em diferentes concelhos do Distrito.

Com estas ações locais, a equipa conseguiu chegar a aproximadamente 250 pessoas nos últimos meses. Foi também concretizada uma ação de sensibilização / divulgação junto da comunidade no espaço comercial Fórum Viseu, onde a equipa esteve durante três dias, com o objetivo de captar a atenção daqueles que por ali passavam e dar a conhecer a medida de acolhimento familiar. Esta ação realizou-se no mês de abril, também a propósito de assinalar o mês da prevenção dos maus tratos infantis. Em maio, no Dia Internacional da Família, houve também, na cidade de Viseu, a distribuição de cerca de 15000 flyers nas caixas do correio alusivos a esta data, com ênfase no propósito da medida do acolhimento familiar.

No que respeita à avaliação e seleção de candidatos, a equipa realizou uma Formação Inicial (fase obrigatória do processo de candidatura), com 8 famílias candidatas, que terminou a 1 de abril de 2023, seguindo-se o processo de avaliação psicossocial dos candidatos, respetiva emissão de parecer e certificação dos candidatos a família de acolhimento. Atualmente, a equipa já conta com 4 famílias certificadas, prontas a acolher as crianças que forem sinalizadas e encaminhadas

para esta resposta, sendo que as restantes ainda se encontram em fase de término do processo.

Esta resposta implica um trabalho técnico de proximidade com as famílias certificadas, bem como, durante o período de acolhimento da criança/jovem, uma vez que o contacto tem de ser de efetivo acompanhamento para garantir que, tanto a criança, quanto a família acolhedora estão confortáveis com o acolhimento.

Assim, e tendo em conta o espírito solidário e altruista de muitas famílias no nosso distrito de Viseu, a equipa Viseu Afetos conta com toda a comunidade para fazer a diferença na vida destas crianças e jovens!

Fica a ideia para 2023, estudarmos, desenhar-mos 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.

José Carreira

FEIRA DE EMPREGABILIDADE DO INTERIOR 2023



À semelhança do que sucedeu em 2022, também em maio de 2023 os projetos CLDS promoveram um evento de promoção de empregabilidade no Pavilhão Multiusos de Viseu. A edição deste ano da Feira de Empregabilidade do Interior foi realizada em parceria com o Município de Viseu, a Associação Interioriza-te e a Federação Académica de Viseu e a conjugação de recursos e esforços permitiu aumentar o número de oferta de expositores e sessões disponíveis. Contámos com dezenas de empresas, associações e instituições de ensino e registámos a presença de milhares de visitantes e participantes nas várias tertúlias, palestras e oficinas que decorreram no palco e na sala de workshops. Também as speed interviews permitiram um contacto privilegiado entre empresas e candidatos, o que se revelou numa aproximação bastante proveitosa para ambos.

O programa iniciou-se no dia 4 de maio em torno do tema "Competências e Empregabilidade", contando com várias sessões dedicadas a questões como a preparação de CV e entrevistas; literacia financeira, entre muitas outras temáticas diversas. O dia 5 de maio foi dedicado ao "Emprego e Empreendedorismo", começando de forma muito criativa com o workshop Lego Serious Play de Empreendedorismo Sustentável. Ao longo do dia foram abordados temas em torno do recrutamento – o que procuram as empresas, o empreendedorismo e empreendedorismo social, entre outros.

Muito agradecemos a todos os que se associaram a nós nesta missão que tem por objetivo a promoção da empregabilidade e valorização do interior.

CONCURSOS CLDS

Os CLDS 4G Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos, através das Obras Sociais de Viseu, promovem desde 2020 um conjunto de três concursos que pretendem sensibilizar a comunidade para temáticas relacionadas com os Direitos das Crianças; Promoção e Preservação da Cultura e do Património concelhio e consciencializar para questões como a Sustentabilidade Ambiental e a transformação de resíduos. Ao longo das três edições recebemos centenas de trabalhos repletos de criatividade, empenho e originalidade, que comprovam a dedicação e o envolvimento da comunidade com questões tão prementes para todos.

Decorreu no dia 31 de maio de 2023 a Cerimónia de Entrega dos Prémios da 3.^a Edição, que teve como pano de fundo, uma vez mais, a Biblioteca Municipal de Viseu D. Miguel da Silva, um lugar privilegiado de cultura e saberes, um lugar que se assume um agente ativo para a construção de sociedades mais equitativas, humanas e sustentáveis. O evento contou com a presença do Município de Viseu, através da Sra. Vereadora Dra. Leonor Barata; dos patrocinadores; elementos do júri; vencedores e respetivas famílias e demais apoiantes dos concursos.

Agradecemos os apoios prestados, que tornam ainda mais aliciante e incentivam com o seu contributo a participação de todos nos concursos: Município de Viseu; Centro Hípico De Viseu; Edições Esgotadas; Parque Aventura – Vale de Cavalos Parabéns a todos os vencedores e participantes pelos excelentes trabalhos!

Um agradecimento muito especial a toda a comunidade que se uniu aos projetos CLDS

4G Viseu durante o decorrer dos concursos no sentido de sensibilizar, consciencializar e refletir acerca de três grandes pilares da nossa sociedade: os Direitos, a Sustentabilidade e o Património.



PROJETO “APOIO AO ESTUDO”



No âmbito das atividades previstas no Eixo 2 – Intervenção familiar e parental do seu Plano de Ação, os projetos CLDS 4G Viseu Positivo e Viseu Comunidade de Afetos, através das Obras Sociais de Viseu, promoveram, com a colaboração de um grupo de voluntários, um ciclo de sessões de acompanhamento e apoio ao estudo, ao longo de quatro meses.

As sessões decorreram em período escolar em escolas pertencentes ao Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique nomeadamente, Escola Básica do 1.º ciclo de Teivas e Escola Básica do 1.º ciclo de Oliveira de Barreiros, com várias crianças e tiveram como principal objetivo acompanhar e apoiar no processo de aprendizagem des-

tas crianças, em articulação e na presença da professora responsável.

As ações decorreram semanalmente às sextas feiras e a equipa de voluntários, em conjunto com a equipa técnica do CLDS, estiveram presentes nas escolas com o objetivo de apoiar e orientar as crianças na realização de algumas tarefas escolares, criar métodos de estudo e auxiliar no desenvolvimento de autonomia, autoconfiança e autoestima.

Sendo um projeto realizado com o apoio de uma equipa de voluntárias, deixamos o seu testemunho que melhor espelha o que se viveu no decorrer destes quatro meses:

"A minha experiência enquanto voluntária na Escola Primária de Teivas tem sido bastante enriquecedora uma vez que me permite estar em contacto com as crianças que necessitam de algum apoio ao estudo e dedicar o meu tempo com elas. Aceitei o desafio porque sempre gostei de fazer voluntariado e desta forma, poder contribuir para a melhoria contínua da aprendizagem daquelas crianças é bastante gratificante. Apesar de ser uma hora por semana, considero que é sempre uma mais valia porque é um incentivo para valorizarem o estudo, é o tempo que lhes é dedicado para aproveitarem a tirarem as suas dúvidas. Pretendo poder colaborar da melhor forma e também adaptar-me às diferentes realidades de aprendizagem de cada um. Sinto que vale a pena o tempo despendido ainda que seja importante mais tempo de dedicação.

O voluntariado para mim é dar o melhor que podemos em prol daqueles que mais necessitam, é apostar nas pessoas e poder participar neste projeto promovido pelo CLDS 4G Viseu veio agregar mais experiência àquilo a que pretendo dar continuidade – a valorização da educação."

**MARLENE HENRIQUES
ESCOLA BÁSICA DO 1.º CEB DE TEIVAS**

"Apesar dos alunos serem muito diversificados tanto nas suas origens como nos seus usos e costumes, esta experiência tornou-se muito enriquecedora para nós como voluntárias, e esperamos que a nossa intervenção tenha sido profícua, muito embora o tempo de intervenção tenha sido escasso. Foi ótimo e muito gratificante, houve momentos dinâmicos e de partilha. Fomos muito bem acolhidas pelas docentes responsáveis e trabalhamos sempre em articulação com as mesmas.

O nosso Obrigada por esta oportunidade.

Para o futuro esperamos que dinâmicas como esta se mantenham a bem de uma população tão carenciada em termos de Saber.

Endereçamos um agradecimento especial a todos os envolvidos."

**HELENA MARQUES
MARIA DE LURDES CESÁRIO
ESCOLA BÁSICA DO 1.º CEB DE
OLIVEIRA DE BARREIROS**

Muito agradecemos ao Agrupamento de Escolas Infante D. Henrique, que tão bem nos acolheu e possibilitou a concretização deste projeto, bem como à equipa de voluntárias Marlene Henriques, Helena Marques e Marida de Lurdes Cesário, pelo empenho, rigor e dedicação com que disponibilizaram o seu tempo, o seu carinho e os seus conhecimentos às crianças destas escolas.

Muito nos honra poder deixar uma marca positiva na comunidade e colmatar algumas das suas necessidades. O resultado destes quatro meses de apoio ao estudo é elevadamente positivo, tanto a nível do enriquecimento pessoal, que advém do contacto com as crianças, mas também, porque sentimos que no decorrer de todo este tempo acrescentámos afeto, momentos de partilha e reflexão às vidas das crianças pelas quais passámos.

RESTAURANTES

Lugre Restaurante

Rua Alexandre Herculano, 95, Viseu
232 441 484
facebook.com/LugreRestaurante

Dux Palace

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

Inprovviso

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

O Perdigueiro

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

O Cortiço

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

Muralha Da Sé

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

Mesa Da Sé

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

Legado Restaurante

Rua Mestre António Nelas, 190
232 391 706
www.facebook.com/legadorestante-

Marisqueira Casablanca

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

Taberna Da Milinha

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

A Budêga

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

Mesa d'Alegria

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

Forno da Mimi & Rodízio Real

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

HOME Sushi & Asian Food

Urb. Quinta D'El Rei, Lote 264 (traseiras)
Viseu
933 330 867
facebook.com/homesushiasianfoodviseu

100 Papas na Língua

Largo Almeida Moreira n°13, Viseu,
232 469 552
facebook.com/100papasviseu

Vintage

Rua Miguel Bombarda, 76, Viseu
232 414 323
facebook.com/vintagebistroviseu.pt

O Pateo

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

Porta da Sé

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

Nomiya Sushi Bar

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

A Fábrica

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

Ciao Bottle

Rua Estêvão Lopes Morgado
Lote 327, R/C Loja 1, Viseu
968 665 999
facebook.com/ciaobottle.ristorante

O Viso

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

Franguito Algarvio

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

Tic Toque

Rua Professor Aristides Amorim Girão, Viseu
232 186 740
facebook.com/tictacsandes

Acapulco

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

Quinta da Magarenha

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

Casa Arouquesa

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

CB House

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

Clube de Caçadores

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

Hot Road - American Dinner

Rua Eng. Beirão do Carmo, 10, Viseu
968 659 657
facebook.com/hotroad.americandiner

A Púcara by Old Tavern

Travessa do Lago, 44, Viseu
934 924 977
facebook.com/pucara.by.oldtavern

Vistrô Restaurante

R. Pintor António de Almeida Lote A
Viseu
232 099 499
instagram.com/vistroviseu

Sheng Li

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

Santa Luzia

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

Piazza Di Roma

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

Italian Indian Palace

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

Flora Restaurante

Rua Grão Vasco 21, Viseu
232 104 683
facebook.com/floraviseu

Portas do Sol

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

Última Ceia

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

Dona Maria

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

Tasquinha do Brasileiro

Rua Camilo Castelo Branco
Viseu
232 423 013
facebook.com/TasquinhadoBrasileiro

Seven Secrets

Avenida Monsenhor Celso Tavares da Sil-
va, Loja H, Viseu
232 448 346

PASTELARIAS

Pastelaria Lince

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

Pastelaria Capuchinha

Praça República, 16, Viseu
232 435 710

Pastelaria D. João I

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

Confeitaria e Pastelaria

Serra Da Nave

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

Pastelaria Salão de Chá Wolf

Rua Francisco Alexandre Lobo, 37,
Viseu
232 437 959

Pastelaria Leão

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

Pastelaria Gelataria D. Duarte

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

Destino Latino

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

Pastelaria Doce Beira

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

Pastelícia

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

Tresanti

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

San Remo

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

Estrela Doce

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

Amaral

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

Wolf

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

Pão d'avó

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

BARES

Obviamente Bar

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

Syrah

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

Viriathus Celta

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

Café Bar da Academia

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

Município Bar

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

Vinyl Bar

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

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
facebook.com/office.coffee.bar

Galeria 22

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

Penedro Bar

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

London Pub

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

The Brothers

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

Irish Bar

Largo Pintor Gata, 8
Viseu
facebook.com/Irishbarviseu

Maria Xica

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

Lugar do Capitão

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

The "T"

Parque de Santiago
Viseu
967 473 756

Estado D'alma

Rua Augusto Hilário, 55, Viseu
232 431 181
facebook.com/BAR-estado-dalma

Pousada de Viseu

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

Montebelo

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

Palácio dos Melos

Rua do Chão do Monte, 4, Viseu
232 439 290
www.montebelohotels.com/hotelpalaciadosmelos

Casa da Sé

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

Hotel Grão Vasco

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

Príncipe Perfeito

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

Hotel Durão

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

Hotel José Alberto

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

Residencial D.Duarte

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

Hotel Avenida

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

Viseu Garden Hotel

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

Charme & Alegria

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

Pousada da Juventude

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

Loft Guest House Jardim das Mães Charming

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

ONIX

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

Moinho do Vento

Rua Emilio Paulo, 13, Viseu
232 424 116
www.hotelmoinhodevento.pt

MUSEUS

Museu Nacional Grão Vasco

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

Museu de Arte Sacra

Adro da Sé, Viseu
232 422 984

Casa da Ribeira

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

Museu do Quartzzo

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

Casa Museu Almeida Moreira

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

Quinta da Cruz

Rua São Salvador
232 423 343
quintadacruz@cmviseu.pt

Casa das Memórias

Rua da Árvore, 1/7
232 423 343

Museu da Misericórdia

Adro da Sé
232 441 141
geral@scmviseu.com

Casa da Lavoura e Oficina do Linho

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

Colecção José Coelho

Casa do Miradouro
232 425 388
casadomiradouro@cmviseu.pt

PUB



INFORMEX

Rigor e profissionalismo

40 ANOS

FIDELIDADE
www.informexviseu.com

CONTABILIDADE | SEGUROS | LEGALIZAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

PUB



TREV
JEANS

RECEITA DA AVÓ

Bolo Simples com 2 ovos



INGREDIENTES:

2 OVOS

1 chávena de chá de açúcar

1 chávena de chá de leite

3 colheres de sopa de manteiga

1 pitada de sal

2 chávenas de farinha de trigo

raspas de limão

PREPARAÇÃO:

Colocar na batedeira os 2 ovos, o açúcar, a manteiga e bater bem por 2 minutos até obter um creme homogéneo.

Adicionar o leite, o sal e bater por mais um pouco, até incorporar todos os ingredientes.

Acrescentar depois a farinha de trigo e bater até agregar todos os ingredientes.

Colocar raspas de limão e misturar. Por último colocar o fermento em pó, mexer levemente com uma colher.

Despejar esta mistura numa forma com furo central (de 21 cm de diâmetro), previamente untada com manteiga.

Levar ao forno pré-aquecido a 200° C por cerca de 35 a 50 minutos.

Retirar do forno, deixar arrefecer e de seguida desenformar.

Avó Maria Alice

AJUDE OS NOSSOS PROTEGIDOS!



PT50 0035 0432 00049471 730 96

WWW.GRUMAPA.COM



tondelgráfica
ARTESGRÁFICAS

GERAL@TONDELGRAFICA.PT

232 812 093

AGÊNCIA Nº1 NO DISTRITO DE VISEU



RE/MAX Dinâmica

Nós procuramos o melhor para Si...

232 480 800

AVENIDA DRº ANTÓNIO JOSÉ DE ALMEIDA 277

3510-047, VISEU

VISALENTEJO - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA AMI 7068 TODAS AS AGÊNCIAS SÃO DE GESTÃO AUTÓNOMA E INDEPENDENTE