



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº22  
DEZEMBRO 2023  
MAGAZINE

amoviseu®





www.  
**VISIT  
VISEU**  
.pt

# Viseu 2023

# Natal

8 DEZ > 7 JAN

+info: [www.visitviseu.pt](http://www.visitviseu.pt)



MUNICÍPIO DE  
**VISEU**



Associação  
Comercial  
do Distrito  
de Viseu

**Viseu**  
MARCA

JUNTAS DE  
FREGUESIA  
DO CONCELHO



## índice

- |           |   |           |  |           |  |
|-----------|---|-----------|--|-----------|--|
| <b>04</b> | <b>Hemorragias, o que são e o que fazer</b> | <b>12</b> | <b>Época Natalícia Idosos em Segurança</b> | <b>20</b> | <b>8 países, 3 semanas, 1 família em viagem...</b> |
| <b>30</b> | <b>Pedro Cruz</b>                           | <b>38</b> | <b>Marionetas do Mundo</b>                 | <b>64</b> | <b>Leituras</b>                                    |
| <b>67</b> | <b>Cinema "Não abras"</b>                   | <b>74</b> | <b>Obras Sociais</b>                       | <b>88</b> | <b>Rua Alexandre Herculano</b>                     |

## editorial

Eis-me chegado ao momento de assumir a responsabilidade de escrever mais um editorial para a revista que tem nas suas mãos, que folheia de forma mais ou menos atenta, levado ou levado por uma mera mecânica intuitiva misto de curiosidade com prazer, de passar o tempo ou de busca de algo mais. A responsabilidade é grande e ao invés do que possa parecer não diminui com o passar do tempo plasmado nas muitas edições da Amoviseu, tantas que já lhe perdi conta apesar de ser fácil saber quantas foram.

Muitos, alguns, temas foram aqui abordados, começando desde logo pelo amor à cidade, a essa Viseu Senhora da Beira de uma beleza infinita e, acrescento eu, intemporal. Outros se seguiram, uns mais ou menos interessantes, alguns a darem conta do estado de espírito do escriba outros menos, uns com história outros com mais sonho e esperança, pelo menos procuravam transmitir esses valores ou sentimentos.

Ora hoje é tempo de renovada esperança, vive-se a época natalícia, altura de encontros e também de desencontros, uns esperados outros inusitados. Uns de volta de uma mesa farta, outros de uma mesa mais humilde mas onde cabe sempre mais um, ou não fosse o Natal também significado de partilha, de amor e amizade.

Como se vê pelo que já escrevi neste texto, não é fácil a responsabilidade de escrever para si, pelo que me resta desejar-lhe um excelente Natal e um feliz ano novo, sim que 2024 está já aí a chegar, que o mesmo nos traga a tranquilidade necessária para o vivermos em paz.

Até à próxima, por aqui...

Rui Rodrigues dos Santos  
Dezembro de 2023

**AMOVISEU N.º 22. Dezembro a Março de 2024**  
**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

# O FRIO NÃO É PSICOLÓGICO, PROTEJA-SE!



Imagem Freepik

Com a chegada da estação Outono / Inverno chegam também os dias mais curtos e mais frios. A exposição excessiva ao frio intenso pode ter implicações negativas na sua saúde.

O frio intenso origina alterações no organismo, pois reduz a capacidade de resposta do sistema imunitário, o que facilita o aparecimento de infecções respiratórias, nomeadamente a gripe e o agravamento de outras doenças crônicas. Em casos mais graves a exposição prolongada e repetida ao frio extremo pode causar hipotermia, que é um estado em que a temperatura corporal se situa abaixo dos 35°C. Os mecanismos termorreguladores do nosso organismo, não conseguem recuperar por si, ou seja, o organismo perde mais calor, do que aquele que consegue produzir, e desta forma não consegue restabelecer a temperatura normal do corpo. A hipotermia manifesta-se por sintomas que podem evoluir de simples arrepios e /ou dormência (pés e mãos) para sonolência, confusão, coma e em casos severos até mesmo a morte. A pessoa pode não se aperceber desta situação, e desta forma não fazer nada para a contrariar, o que permitirá a evolução para um estado de hipotermia grave.

As pessoas idosas, bebés e crianças têm maior propensão para desenvolverem hipotermia, no entanto uma exposição constante ao frio extremo sem se tomarem medidas de prevenção pode conduzir qualquer pessoa à hipotermia. Doentes crônicos e pessoas sem abrigo também são consideradas grupos de risco e devem ser alvo de atenção.

O impacto na saúde, depende do tempo de exposição e magnitude do frio a que teve exposto.

Existem dois mecanismos para combater/minimizar os efeitos adversos da exposição ao frio severo: mecanismos internos e externos.

Os mecanismos internos, são as mudanças involuntárias do organismo, que auxiliam na regulação de pequenas oscilações de temperatura. O nosso organismo em contato com temperaturas mais baixas, ativa "mecanismos de defesa" para tentar preservar o calor, como por exemplo: eriça os pelos, de forma a isolar a pele, provoca vasoconstrição para reduzir a circulação sanguínea das extremidades e aumenta o fluxo sanguíneo para zonas mais centrais como abdómen e cabeça. Outro mecanismo desenvolvido pelo organismo, consiste na tentativa de gerar mais calor através

de arrepios e aumento do metabolismo das células.

Por outro lado, os mecanismos externos compreendem os comportamentos que visam a alteração das condições em que o ser humano se encontra e o ambiente que o rodeia. Os mecanismos comportamentais (externos), quando realizados corretamente, são mais eficazes que os mecanismos internos.

Existem várias recomendações que podemos adotar em dias de frio mais intenso e que nos permitem obter conforto térmico, hidratação e nutrição adequadas, nomeadamente:

- Manter a temperatura da casa e carro entre 19°C e 22°C, (temperatura amena) e evitar alterações bruscas de temperatura com o exterior;
- Verificar o funcionamento dos equipamentos de aquecimento antes de os utilizar;
- Manter ventilação adequada das divisões da casa sempre que utilizar lareiras, salamandras, braseiras ou equipamentos a gás, para evitar a acumulação de gases prejudiciais à saúde;
- Não utilizar equipamento de aquecimento exterior dentro de casa;
- Desligar os equipamentos de aquecimento antes de dormir ou antes de sair de casa, para evitar incêndios ou intoxicações;
- Utilizar botija de água quente com precaução de forma a evitar queimaduras da pele;
- Preferir a utilização de várias camadas de roupa, adequadas à estação do ano, em vez de uma peça única e grossa;
- Evitar roupas apertadas, uma vez que dificultam a circulação sanguínea;
- Proteger as extremidades do corpo, utilizando gorro, cachecol luvas e meias quentes;
- Usar calçado confortável e antiderrapante;
- Optar por um banho de água morna, ao

invés de água muito quente, já que as altas temperaturas contribuem para a de-teorização da camada protetora natural da pele;

- Manter a pele hidratada; Ingerir líquidos e alimentos quentes e realizar várias refeições ao longo do dia;
- Aumentar o consumo de vitaminas, sais minerais e antioxidantes, para reforçar a imunidade, de preferência através da alimentação;
- Manter-se hidratado, beber líquidos ao longo do dia, mesmo sem ter a sensação de sede;
- Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, uma vez que o álcool provoca vasodilatação, que facilita a perda de calor e, conseqüentemente, o arrefecimento do organismo;
- Manter-se ativo, realizando a sua atividade física habitual, de preferência num local resguardado, evitando esforços físicos ao ar livre;
- Manter-se atento aos avisos e recomendações das autoridades.

O frio extremo além das alterações no nosso organismo, pode esconder outros perigos, nomeadamente intoxicação por inalação de gases tóxicos resultantes dos dispositivos de aquecimento, ou incêndios nas habitações e acidentes rodoviários devido à presença de gelo na estrada, pelo que, em dias mais frios modere a velocidade e conduza com prudência.

A exposição prolongada e repetida ao frio extremo pode provocar danos graves à saúde, por isso não facilite. Cumpra as recomendações e proteja-se!



**Daniela Silveira**  
Enfermeira Estudante  
Curso Mestrado em Enfermagem  
Comunitária, em colaboração com  
UCC Viseense

# HEMORRAGIAS – O QUE SÃO E O QUE FAZER

## O que são

Uma hemorragia é a saída de sangue do seu circuito normal sempre que existe o rompimento de um vaso sanguíneo. Um adulto de 75 Kg de peso tem, aproximadamente, cerca de 5,5L de sangue e quando existe uma perda repentina de 1L de sangue pode levar rapidamente ao choque, uma condição grave que pode levar à morte. As causas de hemorragia podem ser diversas, do mais simples corte a um traumatismo maior.

As hemorragias podem ser classificadas quanto à sua **localização**, podendo ser externas ou internas, e quanto à sua **origem**, podendo ter origem arterial, venosa ou capilar.

Quanto à **localização**, as hemorragias externas são de fácil identificação pois existe saída de sangue visível. Por outro lado, no caso das hemorragias internas, o reconhecimento e identificação são mais difíceis uma vez que pode não existir perda de sangue. As hemorragias internas subdividem-se ainda em: hemorragias internas visíveis, quando existe saída de sangue por um orifício anatómico natural como a boca, o nariz, os ouvidos, a vagina, o pênis ou o ânus, e em hemorragias internas invisíveis, quando não existe saída de sangue para o exterior. Neste caso suspeitamos de uma hemorragia deste género perante determinados sinais ou sintomas que a pessoa apresente, como as equimoses ou hematomas, mas também perante traumatismos diversos (politraumatismos) ou perante determinadas causas do traumatismo, como nos casos em que exista um mecanismo significativo de lesão como um impacto forte ao nível do abdómen, lesões no tórax com suspeita de fratura de costelas, quedas em altura superior à do corpo da vítima e feridas penetrantes provocadas por armas de fogo ou por armas brancas.



Imagem sanarmed.com

No que concerne à **origem** as hemorragias são então classificadas em: hemorragia ar-

terial, quando existe rompimento de uma artéria, sendo uma hemorragia habitualmente abundante e de difícil controlo e onde se verifica saída de sangue vermelho vivo e em jato acompanhando a contração do coração; hemorragia venosa, caracterizada pela saída de forma regular e, mais ou menos, constante de sangue vermelho escuro resultante do rompimento de uma veia; hemorragia capilar, associada à rutura de vasos capilares minúsculos e de fácil controlo.

A gravidade da hemorragia depende, desta forma, da causa de hemorragia, da sua localização e da sua origem.

## O que fazer

Mantenha uma atitude calma e segura;

- Verifique as condições de **Segurança**;
- Peça à vítima que aplique pressão sobre o local da hemorragia;
- Se necessário, coloque equipamento de **proteção** individual (como p.e. as luvas);
- Identifique e controle a hemorragia selecionando o método mais adequado;
- Se existir algum objeto estranho a perfurar a vítima (empalado), não o remova: imobilize-o;
- Perante uma hemorragia externa incontrolável aplique um garrote;
- Se necessário, e logo que possível, **ligue 112** para pedir ajuda e siga as instruções dos profissionais;
- Enquanto aguarda por socorro:
  - Não dê nada de beber à vítima;
  - Mantenha a temperatura corporal;
  - Evite que a vítima faça movimentos desnecessários;
  - Sabe avaliar os sinais vitais? Então avalie e registre.

## Métodos de controlo de hemorragia

O controlo de hemorragia realiza-se procurando o método mais adequado de controlo e seguindo a seguinte ordem lógica:

### 1ª linha:

#### Pressão direta (no local da hemorragia)

É o método escolhido para controlo da maioria das hemorragias externas - cerca de 90%.

Como proceder:

- Comprimir o local da hemorragia com uma compressa esterilizada;
- Nunca retirar a 1ª compressa devendo-se, se necessário, colocar outras por cima desta;
- Manter a compressa segurando a/as compressa com uma ligadura.

### 2ª linha:

#### Garrote (ou torniquete)

Mais usado nos casos de esfacelos e/ou amputação com hemorragia incontrolável nos membros, deve ser utilizado em situações em que a compressão manual direta no local não se mostre eficaz. Utilizar um garrote preferencialmente não elástico e largo.

Como proceder:

- Colocar o garrote à volta do membro ferido entre a ferida e o coração, mas o mais perto possível da ferida.
- Aplicar o garrote por cima da roupa ou sobre um pano limpo bem alisado colocado entre a pele e o garrote;
- Se disponível, utilizar dispositivos próprios. No caso de um garrote improvisado com uma tira de pano ou gravata, dar dois nós, entre os quais se coloca um pau, que poderá ser rodado até a hemorragia estancar.
- Uma vez aplicado, não deve ser aliviado.
- Por questões de segurança deixar sempre o membro garrotado bem à vista e marcar a hora da realização do garrote.

### 3ª linha:

#### Elevação do membro

A força da gravidade contraria a corrente sanguínea pelo que a elevação do membro auxiliará o controlo da hemorragia. Por este motivo nas feridas ou lesões de um membro, e nos casos em que não existe suspeita de fratura(s), deve aplicar uma compressa sob pressão direta e elevar o membro.

#### Pressão indireta

Método alternativo à compressão direta, usado quando esta não puder ser realizada nomeadamente quando existe um objeto estranho empalado ou perante a suspeita de fratura no local. Consiste em comprimir uma artéria contra um músculo ou um osso, entre o local da hemorragia e o coração.

#### Aplicação de frio

Método usado para complementar o controlo de hemorragia sendo mais usado nos casos em que existe um objeto empalado ou suspeita de fratura. Deve aplicar-se sobre uma compressa diretamente no local da hemorragia ou, se for o caso, ao redor do objeto empalado.

#### **Casos especiais:**

#### **Amputação de um membro/parte de um membro**

- Aplicar o método de controlo de hemorragia adequado;
- Recolher o membro/parte do membro amputado;
- Lavar a ferida/esfacelo com soro ou água, envolver o membro/parte do membro em compressas humedecidas com soro e colocá-lo dentro de um saco.;
- Proteger cuidadosamente topos ósseos afiados com compressas;
- Colocar o saco dentro de outro saco com gelo e transportá-lo com a vítima.

#### **Hemorragia Nasal simples**

- Geralmente não é uma situação grave e raramente pode levar a problemas mais sérios.
- Para parar o sangramento do nariz deve-se fazer compressão na narina com um lenço ou aplicar gelo, respirar pela boca e manter a cabeça em posição neutra.



**Liliana da Silva Correia**  
Médica Especialista em Medicina  
Geral e Familiar

**Tiago Malaquias**  
Enfermeiro Especialista em Médico-  
cirúrgica na área de Enfermagem à  
Pessoa em Situação Crítica



# GUIDED BIOFILM THERAPY - A INOVAÇÃO E O CONFORTO NA CONSULTA DE HIGIENE ORAL

As consultas de higiene oral são um passo fundamental para a manutenção de um sorriso saudável e bonito, mas descuidado por muitos pela associação a um processo doloroso e à sensibilidade das gengivas. Para combater esse problema, surgiu o protocolo Guided Biofilm Therapy (GBT) - um método inovador especialmente concebido para proporcionar o maior conforto aos pacientes.

Os métodos antigos e convencionais podem danificar o esmalte e as outras estruturas dentárias e apenas remover cerca de 50% da placa bacteriana presente nas zonas mais difíceis de se alcançar, o que não é suficiente para uma higiene oral perfeita.

O GBT é o método mais eficaz para remover a totalidade da placa bacteriana presente nas superfícies dos dentes e na língua, o passo mais importante para se conseguir prevenir o aparecimento de certas doenças orais como cáries, gengivite e periodontite.

Primeiro, o profissional faz uma avaliação das estruturas orais, como tecidos moles, suporte ósseo, dentes e gengiva. Depois, aplica um corante nos dentes e gengiva que se vai fixar na placa bacteriana, mostrando assim ao paciente e ao profissional as zonas onde tem de escovar melhor. Esta revelação é fundamental pois muitas vezes a placa bacteriana é invisível a olho nu. De seguida, ocorre a remoção desta placa, com a tecnologia AIRFLOW©: um jato de ar delicado com água aquecida a 37° combinado com pó de eritritol, que remove a placa bacteriana e as manchas dos dentes, seguida pela remoção do tártaro.

Este método é uma grande ajuda aos profissionais de medicina dentária pois ajuda os pacientes a sentirem um maior confort-

to e uma maior eficácia nas consultas de higiene oral. O seu jato de água quente diminui bastante a sensibilidade dentária, o que faz com que os pacientes voltem a procurar as consultas de controlo sem qualquer tipo de medo ou nervosismo.

O GBT também é um grande aliado aos mais diversos tratamentos dentários, como facetas, implantes, coroas e até durante o tratamento ortodôntico, pois o pó utilizado não danifica quaisquer tipos de estruturas presentes na boca. Este pó também possui um sabor doce e agradável, o que facilita bastante o tratamento em crianças.

A Visage Dental Clinic conta com uma equipa médica especializada neste tratamento, agende a sua consulta com o seu Médico Dentista ou Higienista Oral e venha comprovar por si mesmo a eficácia e o conforto do GBT AIRFLOW©.

**Beatriz Lopes**

Higienista Oral

Cédula Profissional nº C-060971088



**Centro Visage**  
**Registo ERS nº. E11677**  
**Tel. 232 422 656**

# VISAGE

D e n t a l C l i n i c

Director Clínico: Dr. Miguel Moura Gonçalves

Estabelecimento registado na ERS sob o nº E111677

Rua dos Casimiros, nº 2 \* 3510-061 VISEU  
[www.visagedentalclinic.pt](http://www.visagedentalclinic.pt)

**232 422 656**

(Custo de chamada para a rede fixa nacional)



**A nossa equipa deseja-lhe  
Feliz Natal e Bom Ano Novo**

Mapa de 48 horas é um novo exame **sem necessidade de prescrição médica** mas de elevada importância na avaliação e prevenção de eventos cardiovasculares que deverá ser entregue ao seu médico.

## O que é uma MAPA de 48 horas?

A MAPA de 48 h é uma técnica de medição ambulatorial da Pressão Arterial (PA) durante 2 dias consecutivos

A MAPA de 48 h tem vantagens sobre a de 24 h porque as medições são feitas a intervalos de 1 h e a Pressão arterial medida em vigília e no sono tem elevada reproductibilidade aumentando a acuracidade diagnóstica e possibilitando a utilização da queda relativa da Pressão Arterial sistólica da vigília para o sono para a avaliação mais precisa do risco cardiovascular.

Uma das limitações da MAPA de 24 h é, justamente, a baixa reproductibilidade daqueles padrões impedindo que sejam utilizados na valorização do risco cardiovascular.

## QUE INDICAÇÕES TEM?

- suspeitas de hipertensão arterial da "bata branca" (pressão arterial elevada apenas no consultório)
- suspeitas de normotensão da "bata branca" (pressão arterial normal no consultório e elevada fora deste)
- avaliação do tratamento anti-hipertensivo
- avaliação de sintomas, principalmente os de pressão arterial baixa (tonturas, sensação de desmaio)

## QUE INFORMAÇÕES DÁ?

O relatório da MAPA de 48 h inclui um resumo dos resultados indicando os valores de cada um dos parâmetros essenciais para a classificação da pressão arterial (PA média em vigília e no sono), e probabilidade de ocorrência de um evento cardiovascular fatal e não fatal nos próximos 5 e 10 anos.

**FARMÁCIA COSTA**

**MAPA 48H 39€**

**MAIS PRECISO E FIÁVEL  
AVALIAÇÃO DETALHADA DO SEU  
RISCO CARDIOVASCULAR**



# 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

# A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO: PRÓSTATA E DIABETES

A saúde e a prevenção caminham lado a lado. Neste contexto, o cancro da próstata e a diabetes merecem uma atenção especial. Ambas as situações clínicas têm impacto significativo na qualidade de vida dos homens e necessitam de medidas preventivas eficazes. Neste pequeno texto, exploramos a relação entre a próstata e o diabetes, bem como estratégias de prevenção para manter a saúde em dia.

A diabetes é uma doença metabólica caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue. Estudos recentes sugerem que pode haver uma relação entre a diabetes e o cancro de próstata, o cancro mais comum entre os homens. Embora a conexão não esteja totalmente esclarecida, existe alguma evidência de que homens com diabetes têm um risco ligeiramente aumentado de desenvolver cancro da próstata. Nesta perspetiva, a gestão cuidadosa da diabetes pode contribuir para a prevenção de problemas relacionados com a próstata.

A prevenção da diabetes envolve também a adoção de um estilo de vida saudável:

1. **Alimentação Equilibrada:** Opte por uma dieta rica em fibras, grãos integrais, frutas, legumes e proteínas magras. Evite o consumo excessivo de açúcares e gorduras saturadas.
2. **Atividade Física:** Manter-se ativo é essencial. O exercício regular ajuda a controlar o peso, melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir o risco de diabetes.
3. **Controle do Peso:** Manter um peso saudável é crucial na prevenção da diabetes tipo 2. O excesso de peso aumenta o risco de resistência à insulina.
4. **Monitorização Médica:** Realize exames médicos regularmente para verificar os níveis de glicose no sangue e esclarecer qualquer preocupação com o seu médico.

A prevenção do cancro da próstata e da gravidade da doença também é importante:

1. **Exames de Rotina:** Homens com mais de 50 anos ou com história familiar de cancro da próstata devem realizar regularmente o PSA (Antígeno Específico da Próstata) e o exame clínico.

2. **Alimentação Saudável:** Dietas ricas em vegetais crucíferos, como brócolos e couve-flor, podem ter algum efeito protetor contra o cancro da próstata.
3. **Atividade Física:** Manter um estilo de vida ativo também tem sido associado a um menor risco de cancro da próstata.
4. **Evitar Tabagismo e Álcool em Excesso:** Fumar e o consumo excessivo de álcool têm sido associados a um maior risco de cancro, incluindo o da próstata.

Em resumo, a prevenção é importante para manter a nossa saúde e evitar doença grave ou complicações relacionadas com a diabetes. Adotar um estilo de vida saudável, incluindo uma alimentação equilibrada e a prática regular de exercício, pode ajudar a prevenir ambas as doenças. Além disso, a avaliação clínica e analítica regulares e o diálogo com o médico assistente é essencial para monitorizar a saúde da próstata e controlar a diabetes.

#### Referências:

- American Diabetes Association. (2020). Lifestyle Management: Standards of Medical Care in Diabetes - 2020. Diabetes Care, 43(Supplement 1), S89-S97.
- World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity, and Prostate Cancer. Continuous Update Project Expert Report 2018.
- American Cancer Society. (2021). Prostate Cancer Early Detection.
- Leitzmann, M. F., Rohrmann, S., Risk Factors for Prostate Cancer Collaborative Group, et al. (2011). Physical activity recommendations and decreased risk of mortality. Archives of Internal Medicine, 171(14), 130-138.
- Freedland, S. J., Platz, E. A., & Gerber, L. (2007). Smoking and Prostate Cancer: A Systematic Review and Meta-analysis. American Journal of Epidemiology, 166(9), 959-972.
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., et al. (2009). Fruit and vegetable intake and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. European Journal of Clinical Nutrition, 63(12), 1255-1265.

#### Miguel Guimarães

Médico Especialista em Urologia | Consultor e Assistente Graduado Urologia | Centro Hospitalar Universitário S. João Porto  
Competência em Gestão | Presidente Associação Auditores Cursos Defesa Nacional | Bastonário da Ordem dos Médicos 2017-2022  
Ilustre Amigo e Sócio da





**26 DE JANEIRO DE 2024**

Auditório Dr. Carlos Pereira  
Escola Superior de Saúde de Viseu

**Inscrições brevemente**



**Jornadas**  
**INOVAÇÃO EM SAÚDE:**  
**ONDE ESTAMOS, PARA ONDE VAMOS**

[ Programa provisório ]

**Mesa 1** Dinâmica Relacional na Supervisão Clínica

**Mesa 2** Integrar Inovação em Cuidados Paliativos

**Mesa 3** Modelo de Gestão ULS: que desafios?

**Comunicações Livres**  
**Posteres**

**Comissão Organizadora:** 1º Curso de Pós-Graduação em Supervisão Clínica  
12º Curso de Pós-Graduação em Cuidados Paliativos e fim de vida  
21º Curso de Pós-Graduação em Gestão e Administração de Serviços de Saúde

**Comissão Científica:** Corpo docente da ESSH/IPV

# ÉPOCA NATALÍCIA IDOSOS EM SEGURANÇA



Portugal está cada vez mais envelhecido. Dados provisórios do Censos 2021 indicam uma clara desproporção etária: 182 idosos por cada 100 jovens, representando quase um quarto da população residente (23,4%).

Num país em que a taxa de natalidade diminui a cada ano, é previsível um envelhecimento populacional de tal forma exponencial que irá provocar uma série de desafios a todos os setores da sociedade.

A solidão é um deles. Não é imposta pelo envelhecimento, mas adensa-se com o passar dos anos. A perda de amigos e familiares próximos, ocorrência de doenças graves, a perda de mobilidade total ou parcial pode resultar num isolamento social que os idosos assumem como algo natural e característico do seu tempo de vida.

O Distrito de Viseu não foge à tendência nacional. É com este propósito que a Polícia de Segurança Pública tem o Progra-

ma Apoio 65 – Idosos em Segurança, que é assegurado por equipas de polícias que estão especialmente preparados para dar o apoio e os conselhos úteis, para garantir as condições de segurança e a tranquilidade das pessoas idosas. Em especial, os idosos mais isolados que, tendo ou não família próxima, se sentem sozinhos e sentem falta de uma visita, um telefonema, uma mensagem de carinho que os reconforte.

Nesta época natalícia, o problema agrava-se. Quando se pensa no Natal, pensamos na família, nos bons momentos passados na companhia das pessoas mais próximas de nós. É normal que, em alturas como esta, muitos dos idosos se sintam especialmente solitários e abandonados.

Importa, por isso, desenvolver atividades que estimulem e permitam sair de um qualquer estado de tristeza ou isolamento. Investir nos relacionamentos sociais, fazer voluntariado, adotar um animal de estimação são algumas das formas que podem proporcionar um envelhecimento saudável e verdadeiramente feliz.

A solidão dos nossos idosos será sempre difícil a qualquer altura do ano. Que esta mensagem possa sensibilizar, nesta época especial, para contribuir positivamente para um problema que se tem agravado ao longo dos anos. Dar valor ao privilégio que é conviver com pessoas mais velhas e experientes, que nos podem ensinar tanto em troca de, apenas, a sua companhia. Como refere um provérbio judeu: "Para o ignorante, a velhice é o inverno. Para o sábio, é o tempo da colheita".



# CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS ADVERSAS CUIDADOS A TER NA CONDUÇÃO



Com as condições climáticas adversas, os condutores devem redobrar a atenção na estrada. O piso molhado provoca diminuição considerável das condições de aderência e há mais probabilidade de haver acidentes.

É importante que os condutores adaptem a condução ao estado do piso, à intensidade do trânsito, às condições de visibilidade e ao estado do veículo e carga.

Antes de iniciarem a marcha devem verificar se os pneus estão em bom estado de conservação e pressão, bem como verificar o sistema de sinalização, iluminação, sistema de travagem e limpa para-brisas se estão em bom estado de funcionamento.

Quando chove, o piso fica mais escorregadio, logo, devem aumentar a distância de segurança entre os veículos, moderar a velocidade e circular com os médios ligados.

A PSP aconselha ainda os condutores para respeitarem a travessia dos peões, redobram essa atenção à noite e com as condições atmosféricas adversas que levam a uma visibilidade reduzida, em especial quando os peões não utilizam roupas claras ou material refletor.

Diminuírem a velocidade sempre que se aproximem de uma passadeira.

Não ultrapassem imediatamente antes ou em cima da passadeira.

Quando circulem junto de veículos estacionados ou obstáculos, que podem impedir a visibilidade de quem atravessa a passadeira, devem redobrar a atenção.

Devem ainda, reduzir a velocidade junto das escolas, para anteciparem qualquer situação inesperada e conseguirem parar sempre que necessário. Estas são zonas de maior movimento com crianças a correr e a brincar.

Conduza com Segurança, pense em si e nos outros.

# COLHEITA DA PINHA DE PINHEIRO MANSO

Portugal, um país rico em tradições, contempla uma das mais emblemáticas atividades ligadas à floresta, a colheita da pinha do pinheiro manso (*Pinus Pinea L.*). A nível mundial, embora exista uma grande variedade de pinhões comestíveis, o pinhão produzido em Portugal, é de todos, o mais valorizado pelas suas características nutricionais e organolépticas, tornando esta atividade como parte essencial da economia do país.

O Pinheiro manso é uma espécie de árvore autóctone de Portugal, encontrada principalmente nas regiões do litoral, que apresenta um crescimento lento, e em que a maturação da pinha leva cerca de 2 a 3 anos.

No distrito de Viseu, e em concreto no concelho de Carregal do Sal, anualmente durante o mês de janeiro, o município promove um certame centrado na cultura do Pinheiro Manso, designado "Feira da Pinha e do Pinhão | Saberes e Sabores de Terras de Carregal do Sal", de forma a mostrar o potencial deste recurso enquanto meio para o desenvolvimento socioeconómico do concelho e da região.

A atividade da colheita da pinha do pinheiro manso vem regulada no decreto de lei (DL) n.º 77/2015 de 12 de maio, que visa garantir a maturação da pinha na altura da sua colheita, contemplando a colheita, armazenamento, importação, transporte, transformação e exportação da pinha, excluindo a apanha da pinha até ao limite de 10 quilogramas por pessoa, desde que exclusivamente destinadas a autoconsumo.

Começando pela apanha da pinha, de referir que esta só é permitida, desde o dia 1 de dezembro ao dia 31 de março, salvo despacho governamental em contrário. Todo o tipo de atividade relacionada com as pinhas, tem de ser registada no Sistema de Informação da Pinha (SiP), efetuando uma comunicação prévia ao Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas (ICNF).

Referente aos dados da apanha da pinha de 1 de dezembro de 2021 a 31 de março de 2022, obtidos do SiP, foram registados 7580

operadores, sendo o concelho de Sintra o que tem maior número de registo com 1005 registos, sendo a maioria dos registos relacionados com a colheita, armazenamento e transporte.

A atividade da colheita da pinha é uma atividade considerada sazonal devido à limitação do período permitido para a colheita, e segundo os dados de 2022, cerca de 88% da colheita foi para exportação, em especial Espanha e Itália.

Cabe às forças de segurança, ao ICNF e aos vigilantes da natureza, o cumprimento dos normativos legais previstos no DL n.º 77/2015 de 12 de maio, sendo a Guarda Nacional Republicana através das equipas dos Núcleos de Proteção Ambiental, que fazem a maioria das fiscalizações devido à sua dispersão territorial.

Como contraordenações previstas no DL 77/2015, de destacar a colheita da pinha fora do período permitido e a falta de comunicação prévia como as infrações mais comuns de se encontrarem, contudo existem outras como, o não cumprimento das obrigações de operador económico e a circulação e detenção de pinhas de pinheiro-manso não documentadas, a não conservação de exemplares e a não comunicação de alterações ao registo de operador económico. Das contraordenações referidas, os valores das coimas para pessoas singulares vão dos 50€ aos 3500€ podendo esses valores ser elevados ao décuplo no caso de se tratarem de pessoas coletivas, podendo ainda ser aplicadas sanções acessórias de perda de todo o material utilizado para a colheita das pinhas.

Das infrações referidas, a colheita de pinhas antes de atingirem a maturação adequada é uma infração significativa, pois prejudica a regeneração natural das árvores e a produção sustentável de pinhões assim como a colheita excessiva, para obter uma grande quantidade de pinhas pode levar à degradação dos ecossistemas florestais, colocando em risco a biodiversidade e a saúde das florestas.

Todos os anos a GNR efetua diversas ações de sensibilização nesta matéria, aconselhan-



Imagens unac.pt



do a utilização de métodos de colheita adequados, utilizando técnicas cuidadosas, como o uso de varas compridas para evitar danos aos pinheiros e garantir uma colheita sustentável, informando o período permitido para a apanha assim como os procedimentos necessários, e informando que devem denun-

ciar sempre que virem alguém a proceder à apanha da pinha fora do período permitido, referindo as infrações associadas a esta matéria.

Alerta-se que as pinhas que estejam caídas no chão, a sua apanha está interdita fora da época permitida para a apanha, salvaguardando assim o crescimento e desenvolvimento da pinha e do pinhão e evitando a colheita da semente com deficiente facultade germinativa e mal amadurecida.

A colheita da pinha do Pinheiro manso em Portugal é uma atividade com profundo significado cultural e económico. No entanto, para preservar esta tradição e garantir a sustentabilidade das florestas, é fundamental que os operadores atuem com responsabilidade, respeitando as regras e contribuindo para a conservação dos ecossistemas. Com esforços conjuntos, podemos manter viva a herança milenar da colheita da pinha e proteger a riqueza natural que ela representa.

#### **Tiago Miguel Domingos Dinis**

Capitão  
Guarda Nacional Republicana  
Comando Territorial de Viseu



## SEGURANÇA RESIDENCIAL: DICAS PARA PROTEGER A SUA CASA OU APARTAMENTO

A sua casa ou apartamento é o seu refúgio, é onde se deve sentir seguro(a) e protegido(a). No entanto, é importante estar ciente de que incidentes indesejados podem ocorrer até mesmo nos locais que consideramos mais seguros. Neste artigo, forneceremos algumas dicas importantes para ajudá-lo(a) a aumentar a segurança na sua residência.

1. Reforce as portas e janelas: As portas e janelas são os pontos mais vulneráveis de uma casa ou apartamento. Certifique-se de ter fechaduras de alta qualidade instaladas e utilize fechaduras adicionais, como travas de segurança ou barras de proteção. Reforce as estruturas das portas com portas maciças e utilize vidros laminados ou reforçados nas janelas.

2. Tenha um sistema de segurança: Considere a instalação de um sistema de segurança residencial que inclua câmeras de vigilância, sensores de movimento e alarmes. Esses dispositivos não só ajudam a dissuadir possíveis invasores, mas também fornecem evidências caso ocorra algum incidente.

3. Iluminação externa adequada: A iluminação adequada ao redor da área externa da sua casa ou apartamento é fundamental para dissuadir possíveis invasores. Utilize iluminação com sensor de movimento nas entradas principais, áreas de acesso e estacionamento para melhorar a visibilidade durante a noite.

4. Não divulgue informações pessoais nas redes sociais: Evite compartilhar informações sensíveis, como horários em que sua casa fica vazia, nas redes sociais. Isso pode atrair a atenção de pessoas mal-intencionadas. Seja cauteloso(a) quanto às informações que você divulga online e ajuste suas configurações de privacidade para garantir que apenas pessoas confiáveis tenham acesso aos seus dados pessoais.

5. Conheça seus vizinhos: Ter um relacionamento amigável e de confiança com os seus vizinhos pode ser uma ótima maneira de melhorar a segurança na sua residência. Vizinhos atentos podem ajudar a identificar atividades suspeitas ou entrar em contato com as autoridades se notarem algo fora do comum enquanto estiver ausente.

6. Simule presença: Se estiver ausente por um longo período, simular a presença de alguém em sua casa pode desencorajar intrusos. Use temporizadores para acender e apagar luzes ou ligar a televisão em diferentes horários para criar a impressão de que alguém está em casa.

7. Mantenha o seu quintal ou jardim bem cuidado: Um quintal ou jardim bem cuidado transmite a impressão de que a residência é habitada e vigiada. Mantenha a relva cortada, a vegetação aparada e verifique regularmente se há arbustos ou árvores que possam servir de esconderijo para intrusos.

A segurança residencial é uma prioridade para todos nós. Seguir estas dicas simples, como reforçar portas e janelas, instalar um sistema de segurança, manter uma boa iluminação externa e evitar compartilhar informações sensíveis nas redes sociais, pode ajudar a fortalecer a proteção da sua casa ou apartamento. Lembre-se sempre de que a prevenção é fundamental para evitar situações indesejadas. Com medidas adequadas de segurança, poderá desfrutar de uma paz de espírito e de se sentir protegido(a) no seu próprio lar.

ALVARÁ Nº 209 A



# 3XL

## SEGURANÇA PRIVADA

SEGURANÇA EM

RECINTOS DESPORTIVOS  
EVENTOS E ESPECTÁCULOS  
RONDAS MÓVEIS OU VIGILÂNCIA ESTÁTICA

[WWW.3XLSEGURANCAPRIVADA.PT](http://WWW.3XLSEGURANCAPRIVADA.PT)  
232 435 487





Serviços de  
apoio à gestão

[WWW.JE-LDA.PT](http://WWW.JE-LDA.PT)

## JE - SERVIÇOS DE APOIO À GESTÃO

À medida que nos aproximamos do início de um novo ano, queremos expressar a nossa mais profunda gratidão pela vossa inabalável confiança e apoio ao longo da nossa jornada juntos. A vossa confiança nos nossos serviços de contabilidade e gestão tem sido a pedra angular do nosso sucesso, e apreciamos também as fortes parcerias que construímos ao longo dos anos.

Celebramos com imenso orgulho os sucessos e marcos alcançados em colaboração com cada um de vós. Os vossos negócios floresceram, as estratégias evoluíram e os objetivos foram atingidos - estas realizações são um testemunho da nossa dedicação e sinergia coletivas.

Na JE | Inovser | Sguardo, compreendemos a importância primordial da segurança dos dados no panorama dinâmico atual, em 2023 iniciamos o projeto que nos permitirá melhorar ainda mais os nossos níveis de segurança de dados e garantir a sua disponibilidade e confidencialidade. O nosso compromisso com qualidade dos nossos serviços e na privacidade dos dados permanece inabalável, o que se reflete no nosso investimento contínuo em tecnologia de ponta e protocolos de segurança robustos. A sua confiança não é apenas valorizada, mas também salvaguardada com o mais elevado grau de cuidado.

Por detrás das nossas realizações está uma equipa de profissionais altamente qualificados e dedicados à excelência. A sua experiência, aliada a uma formação incansável e ao compromisso de se manterem na vanguarda dos desenvolvimentos do sector, garante que prestamos serviços de primeira linha adaptados às suas necessidades específicas.

Olhando para 2024, abraçamos o futuro com um otimismo inabalável e um compromisso renovado com o sucesso dos nossos clientes que será certamente o nosso também. Tudo faremos para que o ano que se aproxima seja promissor e ofereça oportunidades, estamos prontos para enfrentar os desafios e triunfos em conjunto, queremos ser também como os nossos clientes mais fortes e mais resistentes.

Ao embarcarmos neste novo capítulo, comprometemo-nos a continuar a exceder as suas expectativas, a fornecer soluções inovadoras e a prestar um apoio inabalável aos negócios dos nossos clientes.

Obrigado por nos confiarem as vossas necessidades de contabilidade, fiscalidade, e gestão de recursos humanos. A Vossa confiança motiva-nos a procurar a excelência todos os Dias. Um brinde a mais um ano de sucesso e crescimento partilhados de toda a equipa JE | Inovser | Sguardo

Rui Azevedo



## 8 PAÍSES, 3 SEMANAS, 1 FAMÍLIA EM VIAGEM PELA EUROPA

### *Blogue de Viagens – “Continuando à procura”*

**2 de agosto.** Partimos, mais uma vez, em busca de um novo olhar sobre o mundo.

**França.** Como em qualquer outro destino, há sempre mais alguma coisa para ver. A Normandia não é exceção e entre muitos lugares, faltava conhecer alguns pontos relacionados com o Desembarque das Tropas Aliadas durante a II Guerra Mundial, no dia que ficou para a História como o **Dia D.**

Esses pontos foram as **praias** onde os barcos atracaram, o **Point du Hoc**, o **Normandy American Cemetery and Memorial**, e a **Batterie Allemande**, lugares onde ainda são visíveis os vários resquícios da guerra.

Seguimos para **Deauville e Trouville**, duas cidades balneares que se encontram separadas apenas por uma praça, um rio, e uma estação ferroviária.

**Honfleur**, foi a cidade que se seguiu e, por último, **Étretat**, com as suas majestosas falésias de calcário recortadas, que atraíram vários escritores e artistas.

**Bélgica.** Exploramos **Ypres** e os seus arredores, que guardam até hoje diversas lembranças dos campos de batalha da Primeira Guerra Mundial, uma zona repleta de **Trincheiras**.

Seguimos viagem em direção a **Bruges**, uma cidade medieval bem preservada, Património Mundial da UNESCO, conhecida pelos canais e arquitetura de outros tempos.

Seguiu-se **Gante**, uma cidade medieval que abriga vários marcos históricos bem preservados, entre os quais a fortaleza medieval do **Castelo Gravensteen** e a **Catedral de St. Bacos**, que inclui o famoso Retábulo de Gante.

Naturalmente, a nossa viagem pela Bélgica, passou pela capital, **Bruxelas**, onde destacamos o **Atomium**, a **Grand-Place**, o **Manneken Pis**, e as **Galerias Royales Saint-Hubert**.

**Países Baixos.** Segunda vez no país. Começamos por explorar **Roterdão**, seguiu-se **Kinderdijk**, um bonito vilarejo onde se localizam os 19 moinhos mais antigos dos

Países Baixos declarados Património da Humanidade.

Passamos por **Gouda**, a cidade do famoso queijo e fechamos o roteiro com uma nova passagem por **Amsterdão** para visitar o **Rijksmuseum** e o **Van Gogh Museum**. Houve ainda tempo para alugar bicicletas e partir à descoberta da cidade. Com a chegada da noite, quisemos mostrar às mais novas a **Red Light District**, uma realidade que entendemos que deviam conhecer. São ainda novas, mas consideramos importante que compreendam todos os aspetos da vida pelos próprios olhos.

**Alemanha.** A nossa passagem pelo país focou-se, essencialmente, na cidade de **Berlim** que, para além dos monumentos, os pontos de interesse relacionados com a Segunda Guerra Mundial constituem o ponto alto da cidade.

Destacamos o **Portão de Brandemburgo**, o **Memorial aos Judeus**, o **Parque Tiergarten**, a **Coluna da Vitória**, o **Checkpoint Charlie**, e o que resta do **Muro de Berlim**.

A nossa viagem pela Alemanha terminou com uma paragem por **Bastei** para conhecer uma misteriosa formação rochosa localizada a mais de 180 metros acima do Rio Elba.

**Chéquia.** Outrora República Checa. Destacamos **Hrensko**, perfeitamente encaixada entre abruptos desfiladeiros e, claro, **Praga**, a capital.

Conhecida pelas suas 100 torres e pelos monumentos Património Mundial da UNESCO, a cidade possui diversos pontos de interesse como o **Castelo de Praga**, o maior complexo castelar do mundo listado pela UNESCO, a ponte mais emblemática de cidade, a **Charles Bridge**, a **Catedral de Nossa Senhora antes de Týn**, a **Câmara Municipal Velha**, o **Palácio Kinsky**, a **Galeria Nacional de Praga**, a **Praça da República**, a **Praça Wenceslas**, entre outros.

**Aústria. Viena** foi o foco da nossa viagem. A maioria das atrações de Viena estão localizadas ao longo e no interior da Ringstrasse, uma autêntica mostra de mansões e palácios da *bougeoisie* vienense e edifícios civis e governamentais.

Realçamos o **Museumsquartier**, o **Hofburg**, o **Museu Albertina**, e a **Praça Stephansplatz**, onde se situa a **Catedral de Santo Estêvão**. Não deixamos Viena sem antes assistir a um concerto de música clássica na **Igreja de São Pedro** e sem provar a **Sachertorte**, um bolo de chocolate famoso na cidade, no também conhecido **Café Sacher Wien**.

**Liechtenstein**. Um pequeno principado, um estado independente. **Vaduz**, a pequena capital, fica localizada na margem do rio Reno muito próximo da Suíça. Tirando o castelo que fica no topo da montanha, todas as atrações turísticas localizam-se no centro, a maioria na rua principal que se chama **Stadtle**.

**Triesenberg** foi a localidade que se seguiu, uma pitoresca aldeia conhecida pela sua esplêndida paisagem e dialeto único, seguida de **Malbun**, um pequeno vilarejo famoso pelas suas estações de esqui situadas nos 2000 metros de altitude.

**Balzers** foi a última cidade que conhecemos no Liechtenstein. É aqui que se encontra o **Castelo de Gutenberg**, uma fortaleza bem preservada que data da Idade Média.

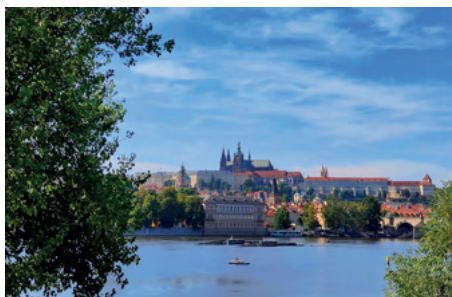
**Suíça**. Um país onde já tínhamos estado, mas ao qual queremos sempre voltar. A primeira paragem aconteceu junto ao **Lago Walensee** e, por entre, subidas e descidas íngremes, chegamos a **Stäubifall**, uma bonita cascata localizada na região de Uri com quase 180 metros de altura.

Seguimos para **Meiringen**, cidade famosa pelas **Cataratas de Reichenbach** e pela **Trift Bridge**, uma das pontes suspensas para pedestres mais espetaculares dos Alpes com vista sobre o lago glacial e sobre a língua da geleira.

Seguiu-se **Rosenloui Vally**, o tão aguardado lugar, aquele que ficou nos nossos corações. A viagem continuou até ao **Lago Oeschinensee**, próximo de **Kandersteg**, uma zona declarada em 2007 Património Mundial da UNESCO.

Seguimos em direção a **Gruyères**, um vilarejo medieval localizado num bonito cenário, um lugar onde o queijo é o ingrediente principal. Fechamos o roteiro desta viagem em **Genebra** para visitar o laboratório do **CERN - Organização Europeia para a Pesquisa Nuclear**, a pedido da Sofia que há muito tinha este desejo.

São estas as memórias de viagem que ficam para sempre e que agora queremos agora partilhar sob a forma de escrita e imagens, como que devolvendo pequenos pedaços das sensações que vivemos.



Carla Ferreira





# O QUE É O MISS VISEU?

Foi no ano de 2016 que, pela pessoa de Nuno Peixoto, se realizou pela primeira vez em Viseu uma eliminatória de um concurso de Misses, que daria a oportunidade às jovens de todo o distrito de Viseu de participarem num concurso nacional de beleza. Desde o início desta caminhada que o seu principal objetivo sempre foi a vertente solidária e humanitária normalmente associada a este tipo de concursos.

Mais que a notoriedade e visibilidade, é a possibilidade de inculcarmos nas jovens participantes a responsabilidade que cada uma tem em fazer o bem.

"Tentamos com todas as nossas iniciativas, incentivar as jovens candidatas e Misses a utilizar a sua Voz Pela Mudança, junto de todos os seus seguidores, amigos e família, inculcando também a eles uma mentalidade de ajuda ao próximo e de necessidade de Mudanças neste nosso Mundo."

É nesse sentido que o Concurso Distrital Miss Viseu, é até hoje o concurso de beleza que mais iniciativas realizou e mais associações ajudou desde a sua existência. Nestes 7 anos de existência, foram 27 as iniciativas que realizámos.

## 2016

- Organização da 2ª edição da noite Solidária do Internato Vitor Fontes;
- Promoção e participação na iniciativa "Caminhada Solidária", organizada pela Associação Ajudar a Amparar;
- Cooperação na reflorestação e limpeza na Freguesia de Santiago de Bes-teiros, em Tondela, na iniciativa "Planta Bosques", organizada pela Associação ASPEA.
- Criação de Calendário com os patudos da SOS Animais de Nelas, venda que reverteu para a respetiva associação.

## 2017

- Organização da 3ª edição da noite Solidária do Internato Vitor Fontes;
- Organização de desfile de moda, no concelho de Nelas, para angariação de fundos que foram entregues à Associação SOS Animais de Nelas;
- Parceiros e parte integrante na candidatura da escola Alves Martins, ao Eco-Escolas e que culminou com a 1ª Bandeira Verde entregue a este estabelecimento de ensino.

## 2018

- Realização do concurso intitulado "Vi(r) Ver a Nossa Floresta", na Escola Secundária Alves Martins;
- Organização de iniciativa de sensibilização sobre o Dia Internacional da Violência Contra as Mulheres em parceria com a Associação Adamastor;
- Organização do 4º evento Solidário do Internato Vitor Fontes.

## 2019

- Organização com o Centro Social e Paroquial de Rio de Loba e com os seus utentes de um desfile de Moda.

## 2020

- Realização de campanhas de divulgação dos cuidados a ter com a COVID19 e das formas de prevenção da doença;
- Entrega de ração à Associação Grumapa com o apoio da marca Barkin.

## 2021

- Promoção e participação na atividade "Varrer a Floresta", inserida no programa Eco-Freguesia XXI;
- Organização da 1ª iniciativa que nos tem acompanhado até hoje, e que consiste na recolha de ração para entregar a Associações Animais;
- Realização de recolha no supermercado Auchan de ração animal, que foi depois entregue à Associação Grumapa;
- Organização e Promoção do Mês Mundial do Alzheimer com o Apoio das Obras Sociais de Viseu;
- Campanha de sensibilização do Mês de Prevenção do Cancro da Mama "Outubro Rosa", com o Lema, "De Lenço ou de Coroa, Todas as Mulheres São Vencedoras";
- Promoção do Concerto Solidário "A Música e o Cérebro" para o Centro de Apoio Alzheimer de Viseu;
- Organização de campanha solidária para angariação de verbas para a Cruz Vermelha Portuguesa, delegação Vale do Dão;
- Promoção do lançamento do livro "Com restos faz a dose certa".

## 2022

- Promoção e apoio na iniciativa da "Let's Swap";
- Criação da Associação Miss Viseu;
- Continuação da iniciativa de apoio aos nossos amigos de 4 patas

## 2023

- Campanha de Angariação de Roupas e Bens Escolares para Famílias Carentes (entregue às Obras Sociais de Viseu).
- Campanha de Angariação de Ração para Organizações Animais.

- Campanha de Divulgação e Recolha de Sangue, juntamente com o Hospital de Viseu e a Cruz Vermelha Portuguesa.
- Campanha de Recolha de produtos de higiene para entregar à Associação Together e Obras Sociais de Viseu.

*"Até este momento, já realizámos 27 iniciativas solidárias, nas mais diversas áreas, conseguindo ter um papel ativo na sociedade, principalmente no distrito de Viseu, e conseguindo incutir também às cerca de 550 candidatas e a todos os seus seguidores, um sentido de "obrigatoriedade" no papel que cada um de nós deve ter na sociedade em que vivemos."*

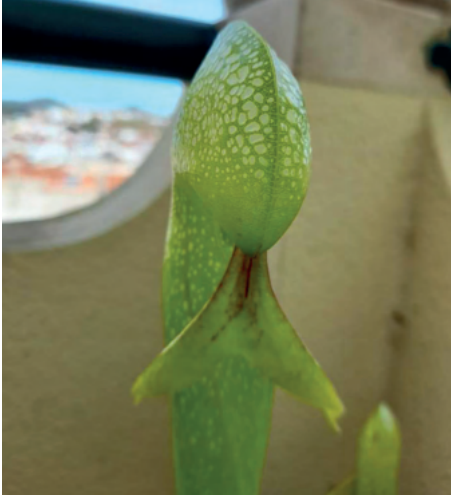




**Torna-te a Próxima Miss Viseu**

[www.missviseu.pt/inscricoes](http://www.missviseu.pt/inscricoes)

  
Miss Viseu



Fotografia Nelson Gaspar

Olhamos as nuvens ou as constelações e configuramos objetos ou animais, padronizamos no caos uma ordem e no indefinido um formato. Quem aqui sabe o que foi a Teoria dos Sinais, defendida e utilizada no passado para se determinar nas plantas as suas respectivas propriedades curativas? Essa antiga teoria propunha que o Homem devia olhar para as plantas e deduzir a partir da aparência delas qual benefício médico trariam. Quem olhe por cima para o interior do fruto da noqueira ("Juglans regia"), verá um cérebro, sendo a noz um fruto seco portador de fósforo, um nutriente importante na bioquímica cerebral. Mas as semelhanças das sementes da roseira-canina ("Rosa canina") com cálculos renais não asseguram à planta a capacidade de curar os cálculos renais.

Se o formato das plantas demonstrasse com segurança as virtudes implícitas, o que diríamos nós da "Darlingtonia californica", uma carnívora de género monotípico da família das Sarraceniáceas? Na estrutura tubular das armadilhas de topo encurvado com uma folha bifurcada foi diversas vezes vista a cabeça de uma cobra, o que de acordo com os termos da defunta Teoria dos Sinais indicaria na darlingtonia propriedades contra o veneno de cobra. A tradução literal dos nomes em inglês atribuídos à espécie vai ao encontro dessa aparência um tanto irreal e algo particular, "lírio cobra" ou "planta cobra". Nomes em inglês facilmente atribuídos por o habitat endêmico

se reduzir a áreas pantanosas, encostas de escoamento ou terrenos de solo ultrabásico do norte da Califórnia e do sul do Oregon.

O tão particular formato tubular da armadilha demonstrou haver na darlingtonia um diferente método de caça e representou um fator relevante na classificação monotípica da espécie enquanto integrante da família das Sarraceniáceas. A espécie foi descoberta em 1841 por William Dunlop Brackenridge, no sopé do Monte Shasta; descrita e nomeada em 1853 por John Torrey em homenagem a William Darlington, um botânico filadelfense.

A estrutura encurvada horizontal do topo da armadilha vertical tubular da darlingtonia cuja abertura se encontra virada em direção ao solo, impede a captação direta da água da chuva, captação vital e corriqueira na família das Sarraceniáceas para afogar, digerir e absorver potenciais presas. A darlingtonia confia no seu extenso e intrincado sistema radicular para corrigir a falta desse modo de captação direta e regular nas armadilhas os devidos níveis internos de água.

Sob condições de radiação solar moderada a darlingtonia apresenta uma coloração verde, exemplares em condições de luz solar intensa tornam-se vermelhos.

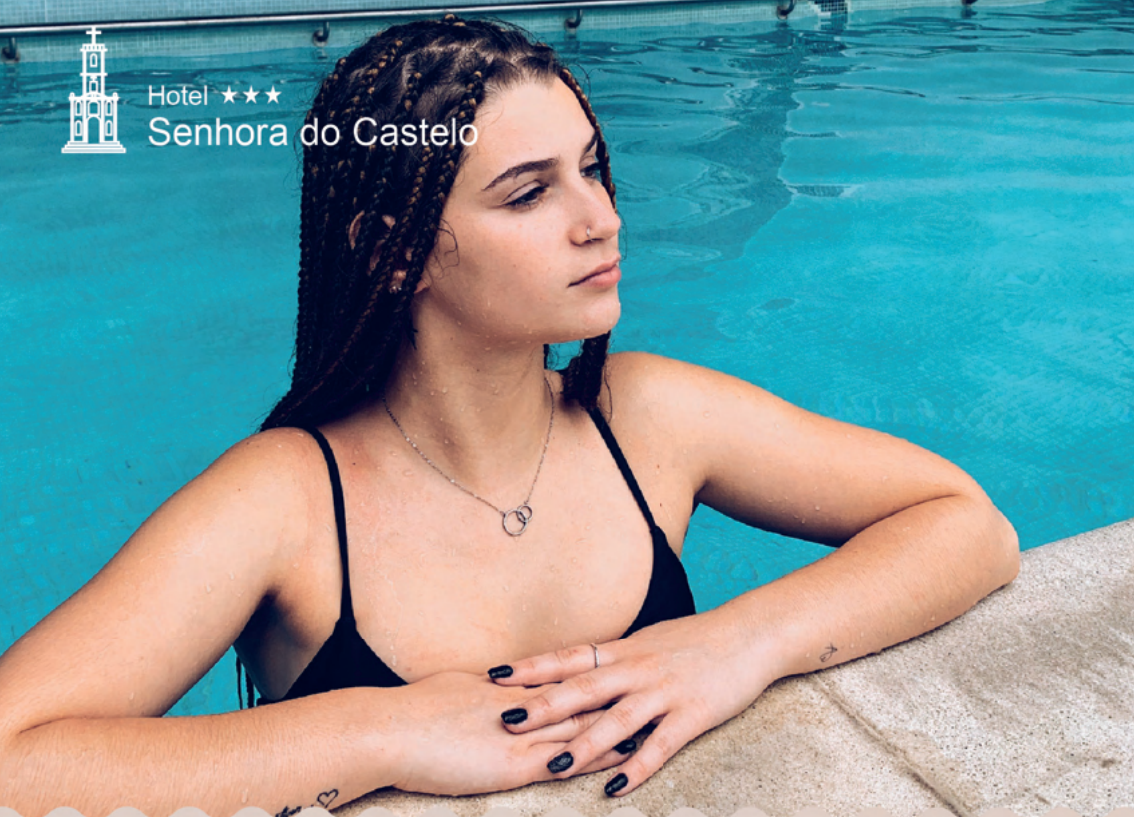
As presas uma vez atraídas pelo néctar espalhado sobre a folha bifurcada exposta junto ao muito pequeno orifício horizontal da armadilha com a abertura virada em direção ao solo, são iludidas e desorientadas por translúcidos pontos luminosos internos que as induzem a entrarem e a aproximarem-se um pouco mais do interior até escorregarem e caírem num segmento vertical húmido com as paredes cobertas por pelos dispostos em sentido descendente.

A flor quando nasce, surge com cinco pétalas escuras vermelhas e cinco sépalas verdes através de um caule normalmente mais alto que as armadilhas.



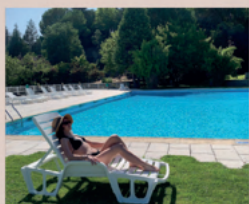
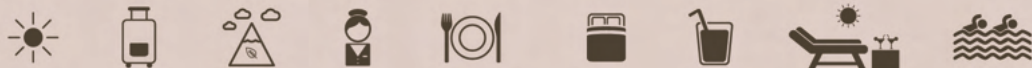


Hotel ★★★  
Senhora do Castelo



## 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



# 10 EXPERIÊNCIAS A NÃO PERDER ESTE NATAL, EM VISEU

O Natal, em Viseu, é um convite à magia e à celebração em cada recanto da cidade. Entre luzes cintilantes e eventos especiais, Viseu brilha com uma atmosfera encantadora que convida viseenses e visitantes a desfrutar do espírito festivo. Das encantadoras casinhas do Mercado de Natal aos espetáculos e atividades para todas as idades, há uma variedade de experiências irresistíveis que prometem transformar este Natal numa celebração inesquecível para todos.

1. Visitar o Mercado de Natal no Rossio, repleto de encanto e tradição. As casinhas de madeira, decoradas a preceito, voltam a instalar-se no coração da cidade, o Rossio, proporcionando uma vasta oferta de produtos regionais. O Mercado estende-se à Rua Direita, que ganha um brilho especial com diversos operadores nas lojas devolutas.
2. Aproveitar a beleza da iluminação decorativa da cidade para fazer uma sessão fotográfica com a família e amigos. No Rossio, estará instalada uma peça de destaque: um coração iluminado de 8 metros de altura, que representa não apenas o espírito natalício, mas também a localização de relevo da cidade de Viseu no coração de Portugal.
3. Visitar a Aldeia e a Oficina do Pai Natal com os mais pequenos. Na Aldeia do Pai Natal, na Rua Direita (espaço exterior do Palácio dos Silveiras), o "senhor das barbas brancas" está de braços abertos para conhecer os mais pequenos e os seus desejos para a noite mais mágica do ano.
4. Assistir ao espetáculo "O Panda e os Carícas no Mar", uma atração especial para as crianças. A 8 de dezembro, no Multiusos de Viseu, os mais pequenos vão assistir a uma aventura nos mares protagonizada pelo Panda e os Carícas.
5. Desfrutar do concerto de Natal da cantora Aurea no renovado Mercado 2 de Maio. A 23 de dezembro, o recém requalificado Mercado 2 de Maio estreia o seu palco com um concerto da cantora e compositora portuguesa Aurea, com alguns temas natalícios.
6. Percorrer a Rota dos Presépios pelas Freguesias do concelho. Às Freguesias do concelho chega, este Natal, mais uma edição da Rota dos Presépios de Viseu, com diversas representações da Natividade a nascerem em cada território. Este ano, há uma novidade: vai poder votar no seu favorito através do Facebook.
7. Encantar-se com a animação de rua repleta de música e performances mágicas. Artes circenses, ajudantes de Pai Natal "loucos e engenhosos", duendes num táxi, malabarismo e outras acrobacias, elfos travessos e street bands: são várias as surpresas que andarão à solta, procurando a interação com o público, gerando gargalhadas ou passos de dança.
8. Levar os mais pequenos às oficinas e horas do conto da Biblioteca Municipal D. Miguel da Silva e dos Museus Municipais. Os Museus Municipais e a Biblioteca D. Miguel da Silva serão espaços de eleição para a realização de um conjunto de oficinas, horas do conto e espetáculos de teatro.
9. Passear no Comboio Turístico à noite, para apreciar a iluminação natalícia da cidade. O Comboio Turístico é o transporte



ideal para aqueles que quiserem percorrer a cidade, apreciar a iluminação e deixar-se encantar pela magia da quadra. De 8 de dezembro a 7 de janeiro, o comboio partirá do Rossio, todos os dias da semana: de sábado a quinta-feira, entre as 10 e as 12 horas e as 15 e as 19 horas; e à sexta-feira, entre as 15 e as 19 horas e as 21 e as 23 horas.

10. Participar numa corrida e caminhada solidária vestida/o de Pai Natal. Em 2023, o Viseu XMAS RUN traz o espírito natalício às ruas e avenidas da Cidade-Jardim. No dia 17 de dezembro, toda a comunidade é chamada a participar, ajudando APPACDM de Viseu com o valor angariado nas inscrições.

**Consulte a programação completa do**

**VEISEU NATAL em [www.visitviseu.pt](http://www.visitviseu.pt).**



**Pedro Cruz, gosta de desafios e considera-se um experimentalista, mas os seus materiais de eleição são a aguarela e o papel: "Quando penso um trabalho, penso-o de determinada forma; e a mistura da água e das cores acabam por levar-me para outra. Gosto desse efeito surpresa", refere. Apesar de desenvolver o seu trabalho numa área distinta, a pintura, perto da qual cresceu, desempenha um importante papel na sua vida desde criança.**



# FREGUESIA DE VISEU

COMEMORA O 10º ANIVERSÁRIO



A Freguesia de Viseu resultou da reorganização administrativa do território das freguesias instituída pela Lei n.º 11-A/2013, de 28 de Janeiro, que estabeleceu a criação de novas freguesias por agregação. Com as eleições autárquicas de 2013 e a instalação dos órgãos eleitos, a criação da nova freguesia determinou a cessação jurídica das anteriores freguesias de Santa Maria, Coração de Jesus e S. José, assumindo todos os direitos e deveres, responsabilidades judiciais e contratuais, assim como o património mobiliário e imobiliário das freguesias agregadas. A 21 de outubro de 2013 ocorreu a tomada de posse dos órgãos eleitos, iniciando-se, formalmente, o exercício pleno das funções atribuídas.

A 1 de julho de 2020, a Freguesia de Viseu passou a ocupar, como nova sede, o 1º piso do Solar dos Peixotos, na rua Cimo de Vila. Aqui agrupou todos os seus serviços, passando a dispor de excelentes condições de trabalho, proporcionando também um serviço de qualidade aos fregueses.

A circunscrição territorial da nova freguesia respeitou e manteve as áreas e os limites territoriais das freguesias agregadas, definidos

no Decreto-Lei n.º 42.040, de 20-12-1958, totalizando 9,79 Km<sup>2</sup> de área total. A população residente da Freguesia de Viseu representa um total de 28.000 habitantes, sabendo, também, que circulam aqui diariamente cerca de 45.000 pessoas.

Os resultados provisórios dos Censos 2021 levam-nos a registar, com agrado, um substancial aumento do número de alojamentos e, consequentemente, do número de indivíduos residentes. Em 2011, Viseu registava 14.532 alojamentos e 23.281 indivíduos, enquanto que em 2021, os valores registaram um upgrade, que anotamos com agrado, ou seja, os alojamentos passaram para 15.672 (um aumento de 1140 alojamentos) e a população passou para 25.887 (aumento de 2606 pessoas).

O perímetro urbano da Freguesia caracteriza-se como centro administrativo, de comércio e serviços, ocupando o sector de serviços 82% da população ativa, 16% o sector secundário, com incidência em empresas de média dimensão, e apenas 2% é abrangido pelo sector primário.

A Freguesia de Viseu é servida por uma completa rede viária que permite fazer a ligação a todos os concelhos do distrito, bem como aos centros urbanos do litoral e do interior do país e às principais cidades europeias. Aqui se cruzam as importantes vias do Centro/Norte do território nacional que nos ligam aos principais portos marítimos e às fronteiras que abrem portas à Europa: A25, A24 e Ip3. Carece, contudo, de uma rede ferroviária, de transporte de passageiros e mercadorias, que ligue a cidade aos principais centros urbanos europeus.

É servida, também, por um conjunto de Equipamentos de Ensino, desde o pré-escolar ao ensino superior, Equipamentos de Saúde de muita qualidade, e Instituições de Assistência públicas e privadas, com capacidade de resposta para os seus habitantes.

A história da cidade de Viseu está escrita nas ruas e calçadas da freguesia, nos seus heróis míticos, de Viriato a D. Rodrigo, nos Reis e Senhores que fizeram de Viseu a sua cidade, que lhe concederam foral e a desenvolveram.

Aqui terá nascido D. Afonso Henriques (1191), aqui nasceu D. Duarte, o Eloquentemente (1391), aqui residiram temporariamente D. João I (Mestre de Avis) e o Infante D. Henrique, seu filho e 1.º Duque de Viseu. Os seus nomes ficam imortalizados na toponímia urbana e nos monumentos escultóricos que guardam a sua memória, ao lado de cronistas, pintores, poetas, eclesiásticos, militares, artistas do ferro e da pedra, artesãos, cantores, políticos, toureiros, burgueses e senhores da terra que fizeram de Viseu a cidade que hoje temos.

Adentro dos limites da Freguesia de Viseu ergue-se um riquíssimo património edificado. Na arquitectura militar destacam-se como sistemas defensivos a Cava de Viriato e alguns troços bem conservados da muralha romana e da muralha Afonsina, com as duas portas resistentes, do Soar e dos Cavaleiros. Na colina donde se espraia a vista para o Carramulo e Abraveses, admiramos o mais belo conjunto da arquitectura religiosa da cidade, envolvendo a Catedral e a Igreja da Misericórdia, tendo por companhia o antigo Paço dos Três Escalões e actual Museu de Grão Vasco, a Casa do Adro e a Casa do Miradouro (séc. XVI). Ao redor desta colina, onde se ergueu outrora o Paço real e a residência de S. Teotónio, há traços do período manuelino nas janelas que emolduram paredes nas ruas de D. Duarte, Senhora da Piedade, Direita e Largo

António José Pereira. Do período do Barroco restam belos exemplares da arquitectura civil, edificações fidalgas dos séculos XVII e XVIII, com destaque para o Solar dos Condes de Prime, Palácio dos Treixedos, Solar dos Peixotos, Casa do Cruzeiro e Casa de S. Miguel. E do séc. XIX o edifício da Câmara Municipal, a Casa da Prebenda, a Casa do Cerrado e a Casa dos Mendes, esta propriedade da Santa Casa da Misericórdia. Destaque, ainda, para os mais belos exemplares da arquitectura religiosa deste período de ouro, como sejam as igrejas dos Terceiros, do Carmo, de Santo António e de Nossa Senhora da Conceição, na Ribeira.

Viseu, cidade Museu, é também história e memória duma cidade antiga, transformada pela modernidade do tempo, centro da Freguesia de Viseu. Aqui se localizam os principais núcleos museológicos da rede municipal, que engloba a Casa Museu Almeida Moreira, a Casa da Ribeira, o Centro de Coordenação Cultural de Viseu, a Casa do Miradouro/Colectção Dr. José Coelho, o Solar dos Condes de Prime e o Centro de Monitorização e Interpretação Ambiental, entre outros.

Viseu, bem pode orgulhar-se do colorido das suas rotundas e do verde que salpica as zonas ajardinadas: o Fontelo, o Parque Aquilino Ribeiro, o Jardim de Santa Cristina ou o Jardim de Santo António, o Jardim das Mães ou o Jardim Tomás Ribeiro, são recantos de memórias, de cumplicidades e de afetos.



## O IMPACTO SOCIAL DA JUNTA DE FREGUESIA DE VISEU NA COMUNIDADE LOCAL

A Junta de Freguesia de Viseu desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida das comunidades locais. Além das suas responsabilidades administrativas, esta entidade exerce uma intervenção social fundamental, atendendo às necessidades específicas dos residentes na Freguesia de Viseu.

No âmbito da intervenção social desenvolvida, a Junta de Freguesia de Viseu, tem-se debruçado e desempenhado um papel importante na promoção da inclusão e na mitigação das desigualdades, trabalhando em problemáticas como é o caso dos sem-abrigo e sem-teto, às baixas pensões e no acesso à medicação, através de programas de apoio, como o apoio financeiro e acompanhamento social e o desenvolvimento de intervenções em rede com os vários parceiros da Comissão Social da Freguesia de Viseu. Esta tem vindo, ao longo dos anos, a assegurar que nenhum membro da comunidade é deixado para trás, promovendo a coesão social e a solidariedade.

Não obstante, também se tem debruçado em iniciativas de prevenção, como o Dia Municipal para a Igualdade, celebrado a dia 25 de outubro, e que este ano contou com um concurso de desenho "Colorindo a Igualdade" e com um vídeo testemunho de pessoas mais velhas das Atividades Seniores da Freguesia de Viseu, onde abordavam a temática da igualdade, mas também no acesso à cultura como é o caso dos "Concertos Comentados", uma iniciativa realizada em parceria com o Conservatório Regional de Música de Viseu com o objetivo de facilitar o acesso da comunidade da nossa cidade a conteúdos artísticos.

No entanto, é de frisar que é na intervenção com as pessoas idosas que a Junta de Freguesia de Viseu, mais se tem debruçado e trabalhado, a fim de melhorar a qualidade de vida dos fregueses, mas também



a combater a solidão e a angústia sentida. A população idosa constitui uma parte significativa da sociedade viseense, e a Junta de Freguesia tem desempenhado um papel vital na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida destes cidadãos. A intervenção social em comunidade realizada desde 2015 por estagiárias da Escola Superior de Educação tem vindo a demonstrar o impacto substancial na vida das pessoas, principalmente no que diz respeito às capacidades físicas e cognitivas.

Este ano foi possível a realização de atividades de verão para as pessoas mais velhas, que teve por base três linhas de intervenção. Atividades artísticas, onde desenvolviam trabalhos manuais e de pintura, para o desenvolvimento da expressão artística, motricidade fina e cognição. A criação de um ateliê de costura, de onde nasceu o Projeto "Retalhos de Esperança" que visa a realização de vestidos, que serão posteriormente enviados para África e a realização de trabalhos em tecido que também serão posteriormente vendidos, com o objetivo de angariação de fundos a serem doados a instituições de Solidariedade Social da Freguesia. E um ateliê de reflexão e desenvolvimento pessoal, onde eram debatidos assuntos do interesse do grupo e problemáticas atuais, como por exemplo políticas que têm impacto direto no grupo das pessoas mais velhas.

Ainda no âmbito das iniciativas desenvolvidas nas Atividades de Verão, foi possível a realização de uma visita a Lamego, às festas em Honra da Nossa Senhora dos Remédios, onde tiveram a oportunidade de assistir à Batalha das Flores e visitarem o Santuário da Nossa Senhora dos Remédios, a Sé de Lamego e o Castelo. Através de uma parceria desenvolvida promovido com o Tribunal Judicial da Comarca de Viseu, levámos também o grupo à visualização de filmes num Ciclo de Cinema "Direito e Justiça" e ainda se iniciaram duas novas atividades, a Informática para Seniores que é um projeto do Município de Viseu que visa dar a oportunidade a pessoas seniores do Concelho de Viseu de aprenderem a mexer nas novas tecnologias e o Projeto de Musicoterapia, que tem como objetivo

trabalhar com as pessoas idosas a música, as reminiscências e a cultura da Beira.

Em síntese, os esforços incansáveis da Junta de Freguesia de Viseu na promoção do bem-estar, na mitigação das desigualdades e na atenção dedicada às necessidades específicas dos residentes, especialmente das pessoas idosas, destacam-se como um exemplo de intervenção social. Ao abordar questões sensíveis como o apoio aos sem-abrigo, baixas pensões e acesso à medicação, a junta demonstra um compromisso genuíno com a coesão social e solidariedade. A realização de iniciativas preventivas, como o Dia Municipal para a Igualdade, evidencia a abordagem proativa da Junta de Freguesia, construindo uma comunidade mais inclusiva. O foco especial nas pessoas idosas, evidenciado pelas atividades de verão e pelos ateliês de reflexão, destaca o papel vital da junta na melhoria significativa da qualidade de vida desses cidadãos. Os resultados tangíveis desses esforços, evidenciados pelo impacto substancial nas capacidades físicas e cognitivas, sublinham a importância e o êxito dos trabalhos desenvolvidos pela Junta de Freguesia de Viseu na construção de uma comunidade mais justa, igualitária e solidária.



# CONCERTOS COMENTADOS

Partindo da formação que é ministrada no Conservatório Regional de Música de Viseu, particularmente no que diz respeito ao ensino do instrumento e das classes de conjunto, esta Instituição de Ensino, propôs à Junta de Freguesia de Viseu a criação de um programa de sensibilização, mediação e formação de públicos através da música:

"Concertos Comentados para Comunidades Específicas em Viseu".

Tendo a perceção que algumas franjas da comunidade da nossa cidade têm um acesso muito limitado a conteúdos artísticos, seria muito relevante criar as condições necessárias para minimizar esta problemática.

A proposta de mediação de públicos específicos deste projeto é de extrema importância, nomeadamente criando dinâmicas que possibilitem o acesso de públicos com limitações sensoriais ou de mobilidade a conteúdos artísticos acessíveis.

Este projeto foi direcionado principalmente ao público sénior da freguesia de Viseu, bem como ao público de instituições que trabalham como pessoas portadoras de deficiência, proporcionando-lhes o contacto com a música erudita e a sua desmistificação.

Foram realizados 4 concertos comentados, participados por professores do Conservatório nas várias formações instrumentais: cordas friccionadas, guitarras, sopros/percussão, acordeão e piano.

Cada ação teve a duração de cerca de 40 minutos.

Os espaços escolhidos para a realização dos concertos foram os seguintes: Cáritas Paroquial de Santa Maria; APCV de Viseu; Lar Residencial Rainha D. Leonor e Conservatório Regional de Música Dr. Azeredo perdigão

Esta iniciativa teve como objetivo proporcionar o contacto com a "Música Clássica" de forma informal, proporcionar momentos de prazer e fruição musical tocando e explicando a música, (contextualização histórica,



**CONCERTOS COMENTADOS**

conservatório  
REGIONAL DE MÚSICA DE VISEU  
Dr. José de Azeredo Perdigão

REGIÃO DE VISEU

**O SÓTÃO MÁGICO MUSICAL**  
PIANO: ANÍCIA COSTA

10 NOVEMBRO 10:00H - CENTRO DE DIA DE SANTA MARIA  
10 NOVEMBRO 11:30H - APCV - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE VISEU  
18 NOVEMBRO 10:30H - RESIDÊNCIA RAINHA DONA LEONOR  
16 NOVEMBRO 15:00H - CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DE VISEU

PROVISEU



apresentação do autor, etc.) e contribuir para a formação geral e cultural de populações específicas da cidade de Viseu, além de enriquecer e diversificar as ofertas culturais da nossa cidade e a formação e mediação de públicos específicos.

A Freguesia de Viseu está a promover, de 3 de novembro a 15 de dezembro, uma Exposição de MARIONETAS DO MUNDO, nas instalações da antiga agência bancária (BCP) no Largo de Santa Cristina, da autoria de Victor Assis.

A marioneta, também conhecida como boneco de marioneta ou fantoche, é uma forma de arte caracterizada por bonecos manipulados por meio de fios ou hastes. Ao longo da história, as marionetas desempenharam um papel significativo na cultura mundial, tornando-se um símbolo de entretenimento, expressão artística e tradição. Elas eram frequentemente apresentadas em feiras, festivais e praças, encantando o público com suas habilidades cênicas e histórias cativantes. Através do uso de técnicas de manipulação por vezes muito complexas, os marionetistas eram capazes de dar vida aos bonecos, criando uma conexão emocional e proporcionando momentos de diversão e encantamento a crianças e adultos.

Na Europa, as marionetas têm sido uma parte integrante da cultura em muitos países. Uma forma de marioneta amplamente conhecida na Europa é o teatro de marionetas de fios, representado por personagens como o Pinóquio. Estas marionetas de fios têm sido usadas para adaptar contos de fadas clássicos e transmitir valores morais e/ou culturais ao público. Diversos estudos académicos exploram o papel das marionetas na preservação cultural, como "Tradition and Transformation in the Asian Puppet Theatre" de Kathy Foley, uma abordagem da importância das marionetas na transmissão de culturas, crenças e conhecimentos ancestrais. Da mesma forma, o livro "Puppetry: A World History" de Eileen Blumenthal explora a história das marionetas em diferentes culturas e como elas preservaram tradições culturais ao longo do tempo.

A história das marionetas em Portugal remonta ao século XVIII, quando este tipo de entretenimento começou a ganhar popularidade. No início, as marionetas eram geralmente utilizadas para retratar cenas religiosas, mas ao longo dos anos começaram a representar histórias do quotidiano, lendas ou outras crenças tradicionais. Uma das formas mais conhecidas de marioneta em Portugal é o "Teatro Dom Roberto". Dom Roberto é um palhaço fictício criado no século XIX que se tornou num dos personagens mais adorados pelos portugueses. O teatro de Dom Roberto é caracterizado por diálogos humorísticos e pelo uso de marionetas com nomes conhecidos do público, como a Joana Tomate e o Burrinho, e está inscrito como património Cultural Imaterial de Portugal desde 24 de junho de 2021 como reflexo identitário de uma prática tradicional.

Atualmente, Portugal tem uma cena rica em marionetas, com diversas companhias e festivais dedicados a esta forma de arte. As marionetas são frequentemente utilizadas em espetáculos de rua e em eventos culturais por todo o país. Estas performances ao ar livre atraem tanto crianças como adultos, que se maravilham com a habilidade e o talento dos marionetistas. Aqui, o teatro de marionetas é uma forma de arte viva e vibrante, que continua a encantar e entreter pessoas de todas as idades. É uma tradição que é valorizada e apreciada pelo público e pelos artistas que dedicam a sua vida a criar e dar vida a estas pequenas e cativantes personagens. Quer seja através do Teatro Dom Roberto ou de novas e inovadoras abordagens, as marionetas têm um lugar especial no coração dos portugueses.

A marioneta é considerada uma forma de expressão artística. A criação e manipulação dos bonecos exigem habilidades técnicas específicas, como escultura, cos-



# MARIONETAS DO MUNDO





tura e movimento fluido. Os marionetistas trabalham em conjunto com os bonecos para criar performances teatrais cheias de expressividade e dramatismo. Esse aspeto artístico da marioneta tem sido valorizado e celebrado em diversos festivais e eventos culturais na Europa, como o Festival Internacional de Marionetas de Charleville-Mézières, na França, e o Festival Mundial de Marionetas de Praga, na República Tcheca.

A presença da marioneta no mundo vai além da mera diversão ou entretenimento. Esta forma de arte milenar desempenha um papel significativo na preservação de histórias e tradições ancestrais em diferentes culturas à volta do mundo ao serem utilizadas como veículos de transmissão de mensagens, legados e valores ao longo dos séculos. O papel da marioneta no mundo é vasto e diverso, com uma longa história de preservação de histórias e tradições ancestrais. Estas formas de arte ajudam a manter vivas as culturas e crenças de diferentes sociedades, transmitindo conhecimentos e valores para as gerações futuras. A preservação e o estudo destas práticas teatrais, e consequentes publicações, contribuem para compreender o papel vital desempenhado pela marioneta na preservação das heranças culturais em todo o mundo.

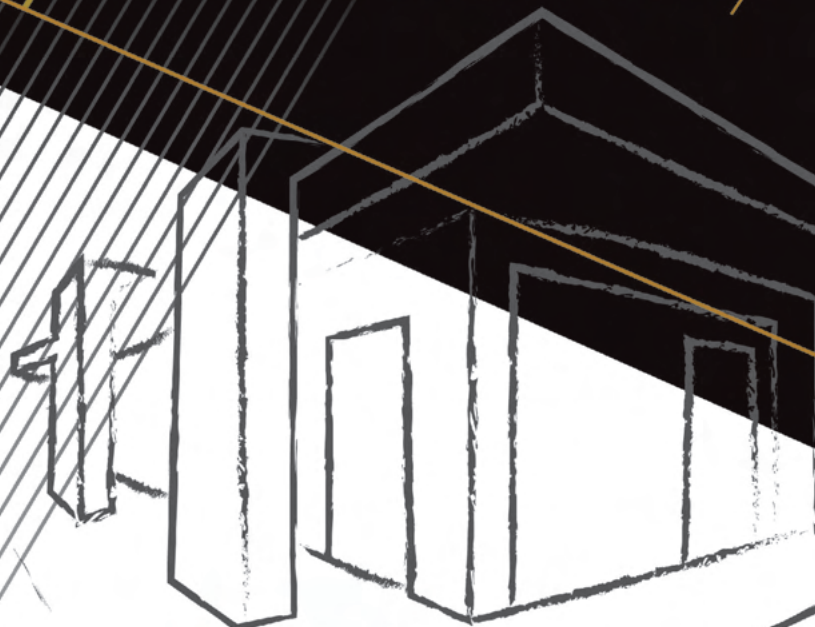


FREGUESIA DE  
**VISEU**


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. Os hóspedes poderão desfrutar também de um ambiente de luxo e dos serviços do Spa, que inclui um banho turco, um dauche escocês, um duche Vichy, massagens, um Jacuzzi com 39 jactos, uma sauna e um enorme salão para as mais diversas atividades e eventos. O espaço é dotado de uma taberna rústica, totalmente equipada, e com uma decoração única, bastante intimista e acolhedora.

The Solar Quinta de São Carlos is a charming centuries-old house, completely rebuilt in stone. The historic center of the city of Viseu is approximately a 5-minute drive away. Featuring 10 cozy air-conditioned rooms, each with a full bathroom, wardrobe, flat-screen cable TV, and a sofa, the rooms are decorated according to the tranquil theme of the property.

The property boasts a spacious outdoor pool. Guests can also enjoy a luxurious environment and spa services, including 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. The space is equipped with a rustic tavern, fully equipped and uniquely decorated, creating a very intimate and welcoming atmosphere.

**Caraterísticas:**



1922 m<sup>2</sup>



8



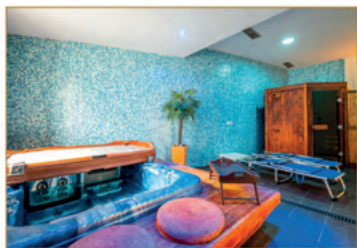
4963 m<sup>2</sup>



9



Vende-se / Sells  
3.500.000€



ID: 12263109 F-110

símbolos / symbols

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

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

## Hotel/Albergaria

Vila Nova de Paiva



Vende-se / Sells  
**2.400.000€**

Hotel/Albergaria, localizado nas serranias da Beira Alta, a confluir com o límpido Rio Paiva, na vila de Vila Nova de Paiva, Distrito de Viseu.

Hotel de 3 Estrelas com todas as valências, possibilidade de ser licenciado para 4 estrelas, 2.802m<sup>2</sup> de área bruta de construção, em lote com 35.000m<sup>2</sup>.

O Hotel tem: 23 quartos, 17 duplos, 4 simples e 2 suítes; 1 quarto adaptado para pessoas com mobilidade reduzida; Piscina de água salgada e piscina infantil e balneários; Sala de jogos; Bar; Sala de pequenos almoços; 2 Restaurantes; 2 salões de eventos para 300 pessoas cada; tenda de eventos para 150 Pessoas; Cozinha, copa, câmaras frigoríficas, de congelação e de frio; Lavandaria; Parque fotovoltaico com 40KW;

Estacionamento; Piso radiante no Rés do chão e salões, quartos com ar condicionado e aquecimento central a gás. Renovação de ar nos quartos e salas.

Hotel, located in the mountains of Beira Alta, bordering the clear Paiva River, in the town of Vila Nova de Paiva, Viseu District.

A 3-star hotel with all amenities, with the possibility of being licensed as a 4-star hotel, covering an area of 2,802m<sup>2</sup> in a plot of 35,000m<sup>2</sup>.

The hotel features: 23 rooms, including 17 doubles, 4 singles, and 2 suites; 1 room adapted for people with reduced mobility; Saltwater pool and children's pool with changing rooms; Game room; Bar; Breakfast room; 2 Restaurants; 2 event halls for 300 people each; event tent for 150 people; Kitchen, pantry, refrigeration, freezing, and cold storage rooms; Laundry; Photovoltaic park with 40KW; Parking; Underfloor heating on the ground floor and halls, rooms with air conditioning, and central gas heating. Air renewal in rooms and halls.

### Caraterísticas:



34194 m<sup>2</sup>



23



2802 m<sup>2</sup>



30



C



ID: 122031060-344

# Coleção PREMIUM

## Solar Brasonado/Hotel

📍 Fornos de Algodres, Guarda



Solar Brasonado com mais de 500 anos de história, recuperado e modernizado para funcionar como Hotel Rural de charme, com 8 suítes de luxo (possibilidade de expansão para mais 25/35 quartos) em pleno funcionamento e com mais de 50% de taxa de ocupação anual.

Restaurante para 40 pax, com cozinha equipada. Piscina e Jacuzzi com bar de apoio. Enorme espaço verde exterior com árvores de fruto/plantas. Possibilidade de utilização para diversos fins como Centro de Bem Estar; Residência Sénior; Moradia Uni ou multi-familiar.

Brasoned Manor with over 500 years of history, restored and modernized to operate as a charming Rural Hotel, featuring 8 luxury suites (with the possibility of expanding to an additional 25/35 rooms) in full operation and with an annual occupancy rate of over 50%. The restaurant accommodates 40 guests and is equipped with a kitchen. There is also a pool and Jacuzzi with a support bar. The extensive green outdoor space includes fruit trees and plants. The property can be utilized for various purposes such as a Wellness Center, Senior Residence, or a Single or Multi-family Residence. It excels in hospitality, already demonstrating profitability and is currently active in the hotel market. For more information, feel free to contact us.

### Caraterísticas:



11952 m<sup>2</sup>



8



948 m<sup>2</sup>



NC



ID: 122031100-158

Vende-se / Sells  
1.250.000€

símbolos / symbols



Tamanho do lote / Lot size



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



Quartos / Bedrooms



Casas de Banho / Bathrooms



Piscina / Pool



Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

## Solar Casa do Convento

### Moimenta da Beira

Propriedade magnífica onde se insere o Solar da Casa do Convento na Vila de Moimenta da Beira., distrito de Viseu.

Convento com área bruta de construção 1.874 m2 artigo rústico com uma área identificada no sistema BUPI de 38 896,90 m2.

Datada do séc. XVI, classificada como imóvel de interesse público.

A propriedade em si, existe a possibilidade de ser transformado em projeto interessante para turismo, lar para idosos tendo em conta que se trata de um edifício e espaço envolvente imponente para esse ramo de atividade.

O Convento tem ainda mais duas Moradias devolutas em pedra e alguns anexos, inseridos num terreno com cerca de 38 896,90 m2.

Magnificent property that houses the Solar da Casa do Convento in the town of Moimenta da Beira, Viseu district.

The convent has a gross construction area of 1,874 m2, and the rustic article is identified in the BUPI system with an area of 38,896.90 m2.

Dating back to the 16th century, it is classified as a public interest property. The property itself offers the possibility of being transformed into an interesting project for tourism or as a nursing home, considering that it is an imposing building with surrounding space suitable for this type of activity.

The convent also includes two vacant stone houses and some annexes, all situated on a plot of approximately 38,896.90 m2.



### Caraterísticas:



38896 m2



11



1824 m2



4



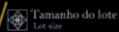
NC



ID: 12031096-213


Vende-se / Sells  
925.000€

símbolos /  
symbols



/remax.pt/dinamica

## Morada T6

 Póvoa de Penela, Penedono



Impressiva moradia localizada na zona montanhosa do Douro, usufruindo de vistas para uma paisagem única.

Inserida numa propriedade com uma área de 29.719 m<sup>2</sup> 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 instalados 5 painéis solares.

A moradia tem no seu exterior um fantástico jardim muito bem cuidado.

A pequena quinta possui mais de 300 amendoeiras.

Impressive villa located in the mountainous area of the Douro, enjoying views of a unique landscape. Situated on a property with an area of 29,719 m<sup>2</sup>, it is located on the highest part of the land.

It is composed of 3 floors, with the basement underground, the 1st floor at ground level, and the 2nd floor designed to be a more intimate area.

On the exterior of the house, 5 solar panels are installed. The villa also features a fantastic and well-maintained garden. The small estate boasts over 300 almond trees.

### Caraterísticas:



29719 m<sup>2</sup>



6



494 m<sup>2</sup>



5

Vende-se / Sells  
650.000€



símbolos  
symbols


 Tamanho do lote  
Lot size

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

 Quartos  
Bedrooms

 Casas de Banho  
Bathrooms

 Piscina  
Pool

 Classe energética  
Energy efficiency

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

## Morada T3

📍 Guimarães de Tavares, Mangualde



Morada de arquitetura moderna, mobilada, segmento médio/alto, estilo Bahaus, com cobertura plana e inserida num lote de 2200m<sup>2</sup>, sendo 1200m<sup>2</sup> de jardim e 1000m<sup>2</sup> em calçada portuguesa. O terreno é totalmente murado em pedra e vedações em painéis de aço.

Modern architecture house, furnished, in the middle/high-end segment, Bauhaus style, with a flat roof and set on a 2200m<sup>2</sup> plot, with 1200m<sup>2</sup> of garden and 1000m<sup>2</sup> in Portuguese pavement. The land is entirely walled with stone and fences in steel panels.

Nesta moradia irá encontrar no rés de chão uma sala de estar com 70m<sup>2</sup>, envidraçada, permitindo apreciar a bela vista do amplo jardim; sala de jantar onde a mesa se converte em mesa de snooker; cozinha com 28m<sup>2</sup> totalmente equipada e mobilada e em harmonia com o lindo jardim; 1 WC, 2 quartos e 1 casa de banho.

On the ground floor of this house, you will find a 70m<sup>2</sup> glass-walled living room, allowing you to appreciate the beautiful view of the expansive garden; a dining room where the table converts into a snooker table; a 28m<sup>2</sup> fully equipped and furnished kitchen in harmony with the lovely garden; 1 bathroom, 2 bedrooms, and 1 bathroom.

Já no piso superior encontramos a suite master com 70m<sup>2</sup> possuindo um closet e casa de banho bastante espaçosos, além do terraço privativo. No mesmo piso ainda temos 1 escritório e 1 quarto de apoio.

On the upper floor, there is the master suite with 70m<sup>2</sup>, featuring a spacious closet and bathroom, in addition to a private terrace. On the same floor, there is also an office and a support room.

Possui ainda garagem para 3 carros, sala de máquinas e lavandaria.

The house also has a garage for 3 cars, a machine room, and a laundry room.

Vende-se / Sells  
**440.000€**

### Caraterísticas:



1980 m<sup>2</sup>



3



325 m<sup>2</sup>



3



B-



ID: 122031165-27

## Morada T4

📍 Couto de Baixo, Viseu



Morada reconstruída em 2005, em lote de terreno generoso, com excelente exposição solar, em espaço potenciado por uma bela e prazerosa piscina.

A moradia é constituída por 3 pisos, distribuídos da seguinte forma: R/Chão. Sala, cozinha, despensa, w/c, lavandaria.

Primeiro andar: 4 quartos, um dos quais suite e uma casa de banho comum.

Sotão amplo com utilização quase na sua totalidade devido ao seu pé direito.

Possui ainda uma garagem para duas viaturas, assim com vários arrumos.

Aquecimento central a pellets e/ou através do recuperador a lenha.

Água de furo artesiano

Churrasqueira ampla com telheiro no logradouro junto à piscina.

No negócio está incluído um terreno com pouco mais de 500m<sup>2</sup>, em frente à moradia, o qual possui viabilidade de construção, assim como uma casa confinante, para reconstruir.

House rebuilt in 2005, on a generous plot of land with excellent sun exposure, in a space enhanced by a beautiful and enjoyable pool.

The house is comprised of 3 floors, distributed as follows:

Ground floor: Living room, kitchen, pantry, bathroom, laundry.

First floor: 4 bedrooms, one of which is a suite, and a common bathroom.

Spacious attic with almost full utilization due to its ceiling height.

It also has a garage for two vehicles, as well as various storage spaces.

Pellet central heating and/or through the wood-burning stove.

Artesian well water.

Spacious barbecue area with a roof in the courtyard next to the pool.

The deal includes a plot of just over 500m<sup>2</sup> in front of the house, which has construction feasibility, as well as an adjoining house for reconstruction.

Vende-se / Sells  
400.000€

### Caraterísticas:

🏠 1724 m<sup>2</sup>

🛏️ 4

🏠 523 m<sup>2</sup>

👤 3

A

🌊



ID: 123031160-111

## Moradia T5

Viseu

Moradia localizada numa das ruas mais emblemáticas da cidade de Viseu, perto da mata do Fontelo (pulmão da cidade), a 50 metros da Casa de Saúde, a 300 metros do Rossio e perto do todo o tipo de serviços.

Moradia dividida em três pisos, com a garagem ao nível da estrada, tendo depois uma cave com vários compartimentos, nomeadamente um WC, dando acesso interior à casa. Tem ainda uma sala com lareira, excelentemente decorada e toda em madeira.

A nível do primeiro piso temos uma sala com lareira, uma saleta com recuperador e um salão com acesso à cozinha com lareira. Tem ainda a cozinha com acesso ao logradouro e um WC.

No segundo piso temos cinco quartos e duas casas de banho, sendo que um dos quartos tem acesso a um terraço fantástico.

House located on one of the most emblematic streets in the city of Viseu, near the Fontelo forest (the city's lung), 50 meters from the Casa de Saúde, 300 meters from Rossio, and close to all kinds of services.

The house is divided into three floors, with the garage at street level, followed by a basement with several compartments, including a bathroom, providing interior access to the house. It also has a living room with a fireplace, beautifully decorated and entirely in wood.

On the first floor, there is a living room with a fireplace, a small room with a wood-burning stove, and a lounge with access to the kitchen with a fireplace. The kitchen also has access to the backyard, and there is a bathroom.

On the second floor, there are five bedrooms and two bathrooms, with one of the bedrooms having access to a fantastic terrace.



### Caraterísticas:



318 m<sup>2</sup>



5



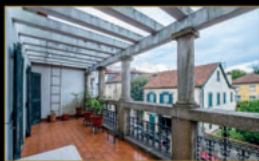
414 m<sup>2</sup>



4



Vende-se / Sells  
375.000€



símbolos / symbols



Tamanho do lote / Lot size



Total m<sup>2</sup>



Quartos / Bedrooms



Casas de Banho / Bathrooms




Piscina / Pool



Classe energética / Energy efficiency

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

## Morada T5

 Moselos, Viseu



Imóvel com 1.243m<sup>2</sup> de terreno e 383m<sup>2</sup> de área bruta construção. Encontra-se numa localização privilegiada, situada em Moselos, freguesia do Campo, permite o rápido acesso a qualquer ponto da cidade de Viseu, bem como o acesso às auto-estradas A25 e A24.

Property with 1.243m<sup>2</sup> of land and 383m<sup>2</sup> of gross construction area. Located in a privileged location in Moselos, Campo parish, it allows quick access to any point in the city of Viseu, as well as access to the A25 and A24 highways.

Morada com cave, r/chão e 1º piso;  
- Jardim a toda a volta da moradia;  
Cave: - Garagem; - Arrumos;  
Lavandaria; - Casa de banho completa; - Salão; - Portão automático e saída para o jardim por uma porta lateral

The house has a basement, ground floor, and first floor; - Garden all around the house; Basement: - Garage; - Storage; - Laundry room; - Full bathroom; - Lounge; - Automatic gate and access to the garden through a side door

Rés do Chão: - Hall de entrada; - Sala de estar; - Cozinha mobilada e equipada (forno, placa, exaustor); - Salão; - Casa de banho de serviço completa; - 1 Suite; - 1 Quarto

1º Piso: - 2 quartos; - Casa de banho completa de apoio aos quartos;

Outras características:

Aquecimento central; - Caixilharia dupla em alumínio; - Caldeira a gásóleo e lareira com recuperador de calor; - Anexos com garagem, churrasqueira e arrumos; - Poço; - Painéis solares

Ground floor: - Entrance hall; - Living room; - Furnished and equipped kitchen (oven, stove, extractor); - Lounge; - Full service bathroom; - 1 Suite; - 1 Bedroom  
First floor: - 2 bedrooms; - Full bathroom to support the bedrooms;  
Other features: - Central heating; - Double aluminum frames; - Diesel boiler and fireplace with heat recovery; - Annexes with garage, barbecue, and storage; - Well; - Solar panels.

### Caraterísticas:



1243 m<sup>2</sup>



4



383 m<sup>2</sup>



4

Vende-se / Sells  
350.000€



ID: 122031084-305

símbolos / symbols


 Tamanho do lote / Lot size

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

 Quartos / Bedrooms

 Casas de Banho / Bathrooms

 Piscina / Pool

 Classe energética / Energy efficiency

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

## Morada T4

📍 Rio de Loba, Viseu



Morada em Banda, com boas áreas, remodelada há seis anos (casas de banho, carpintaria, cozinha e climatização). A climatização é feita através de aquecimento a gás ou recuperador de calor, possuindo ainda termoacumulador e ar condicionado no sótão. Localizada em bairro habitacional tranquilo, mas perto de escolas e serviços, assim como de excelentes acessos à cidade.

Terraced house, with good areas, renovated six years ago (bathrooms, carpentry, kitchen, and air conditioning). The heating is done through diesel heating or a heat recovery system, and it also has a water heater and air conditioning in the attic.

Located in a quiet residential neighborhood, but close to schools and services, as well as excellent access to the city.

The garden area of the development at the back of the house provides a unique tranquil setting.

Vende-se / Sells  
**300.000€**

### Caraterísticas:



175 m<sup>2</sup>



4



294 m<sup>2</sup>



3



ID: 122031160-107

# Coleção PREMIUM

## Morada T4

📍 Oliveira do Conde, Carregal do Sal

Morada 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

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

On the ground floor, it features a kitchen, a living/dining room with a fireplace, a guest bathroom, a small office, 1 suite with a private bathroom, another bedroom, and a complete support bathroom.

### Caraterísticas:

🏠 980 m<sup>2</sup>

🛏️ 4

🏠 308 m<sup>2</sup>

👤 4

E

🌊



Vende-se / Sells  
310.000€

ID: 122031100-145

símbolos / symbols

🏠 Tamanho do lote / Lot size

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

🛏️ Quartos / Bedrooms

🚽 Casas de Banho / Bathrooms

🏊 Piscina / Pool


🏠 Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

# Coleção PREMIUM

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

## Moradia T6

 Touro, Vila Nova de Paiva

Moradia T6, situada na freguesia do Touro, a apenas 7 minutos de Vila Nova de Paiva.

R/CHÃO (com tetos falsos e iluminação embutida): Hall, de grande dimensão, com entrada para todas as divisões e escadas de acesso para a cave e 1º andar; Salão com recuperador de calor e saída para terraço; Cozinha, totalmente equipada, com saída para terraço; 1 suite, com varanda; 1 quarto com varanda; 1 casa de banho; 1º ANDAR - Hall; 1 quarto com closet e acesso ao terraço; 2 quartos com roupeiros embutidos e varanda; 1 casa de banho; Possui cave e garagem.

Espaço verde nas traseiras Equipada com painéis solares e aquecimento central a gasóleo.

6-bedroom house located in the parish of Touro, just 7 minutes from Vila Nova de Paiva.

GROUND FLOOR (with false ceilings and recessed lighting): Spacious hall with entrances to all rooms and access stairs to the basement and 1st floor; Living room with a heat recovery system and access to a terrace; Fully equipped kitchen with access to a terrace; 1 suite with a balcony; 1 bathroom;

1st FLOOR - Hall; 1 bedroom with a walk-in closet and access to the terrace; 2 bedrooms with built-in wardrobes and balconies; 1 bathroom;

It has a basement and a garage. Green space at the rear.

Equipped with solar panels and diesel central heating.



423 m<sup>2</sup>



6



740 m<sup>2</sup>



6



F



ID: 122031169-23

Vende-se / Sells  
255.000€

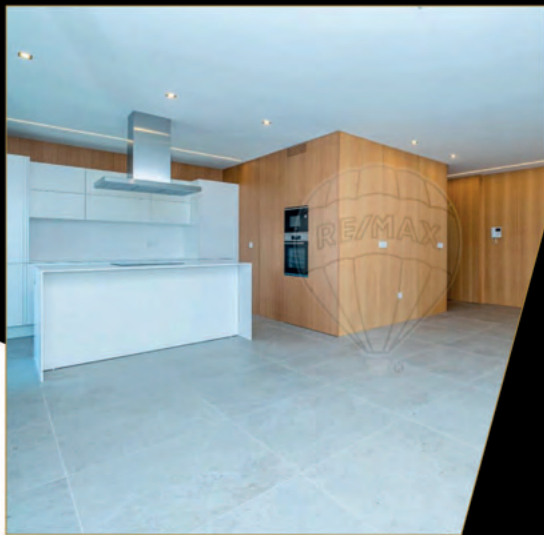
símbolos / symbols



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

## Apartamento T4

 **Viseu**



Apartamento T4, no 4-bedroom apartment, on the 3rd floor (2º andar), com 205m2 de área, 244 m2 (2nd floor), with de varandas e garagem 205m2 of floor area, com 34 m2. Em zona 244m2 of balconies, calma, com bonitos and a garage with jardins e paisagem 34m2. In a quiet area, desafogada. with beautiful gardens and an unobstructed landscape. Em edifício a iniciar construção, equipado com climatização. In a building to start construction, equipped with air conditioning, painel solar, com excelentes acabamentos e possibilidade de personalizar. solar panel, excellent finishes, and the possibility of customization. Fotos referentes a apartamentos já vendidos que funcionam como andar modelo. Photos are of apartments already sold that serve as a model floor.

### Caraterísticas:



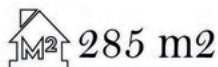
m2



4



A+



285 m2



2

Vende-se / Sells  
360.000€



ID: 122031160-158



## Apartamento T3 Duplex

📍 Quinta D'El Rei, Viseu

Apartamento T3 Duplex com terraço em Viseu em zona Premium.

Localização privilegiada junto à CUF, Hospital de Viseu, Palácio do Gelo, Universidades e a escaços metros do Rossio.

Rodeado de serviços como supermercado, padaria/pastelaria, restaurantes, bancos, advogados e zona comercial, conta ainda com excelente exposição solar e vistas deslumbrantes sobre a Serra da Estrela.

Apartamento com painéis solares, recuperador de calor e ar condicionado.

Conta ainda com Garagem fechada para uma viatura e espaço para arrumação.

Duplex 3-bedroom apartment with a terrace in Viseu in a premium area.

Privileged location next to CUF, Viseu Hospital, Palácio do Gelo, Universities, and a few meters from Rossio.

Surrounded by services such as supermarket, bakery/pastry shop, restaurants, banks, lawyers, and a commercial area, it also has excellent sun exposure and stunning views of the Serra da Estrela.

The apartment is equipped with solar panels, a heat recovery system, and air conditioning.

It also has a closed garage for one vehicle and storage space.

Vende-se / Sells  
**320.000€**

## Caraterísticas:



m<sup>2</sup>



3



183 m<sup>2</sup>



3



B



PREMIUM/  RE/MAX<sup>®</sup>  
Dinâmica

Visalentejo, Lic. Ami 7068

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

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



# 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](mailto:montebelogolfe@montebelohotels.com)

*Enjoy the best*

[montebelohotels.com](http://montebelohotels.com)  
— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —

## O COMPRIMIDO MÁGICO QUE TEM SUPER PODERES

Diariamente, somos bombardeados através de diversos meios por produtos, sejam eles "cogumelos do tempo", chás milagrosos, pomadas que tiram as dores de costas, etc. que como o título deste texto, despertam sempre muita atenção.

O nome do meu comprimido não é muito "pomposo". Não interessa o nome, mas sim o seu efeito.

Acho que já despertei o interesse por este "comprimido" e o que venho dizer aqui dele não são promessas, mas sim evidências. Quer saber o nome? Txarammmm... EXERCÍCIO FÍSICO! De certeza que já ouviu falar, e acredito que tenha ouvido falar muito bem!

Vamos lá então falar sobre este comprimido que eu quero receitar hoje.

As evidências científicas apoiam uma relação inversa entre o exercício físico regular e mortalidade prematura, hipertensão, acidentes cardiovasculares cerebrais, osteoporose, diabetes mellitus tipo 2, obesidade, 13 tipos de cancro (entre os quais estão o da mama, bexiga, colon, rim, pulmão, etc.), depressão, saúde funcional, entre outros, ou seja, quanto mais for o exercício físico regular menor a taxa de todos os problemas que foram mencionados anteriormente, é bom, não é?

Pessoas fisicamente ativas apresentam uma taxa de mortalidade reduzida, no que diz respeito a cancro. A incidência de cancro do colon, cancro da mama e cancro da próstata é diminuída em pessoas mais ativas, quando comparadas com pessoas mais sedentárias. Por outro lado, o exercício físico regular e por um período de tempo longo e contínuo pode diminuir o risco de tumores devido ao seu efeito no sistema imunitário, nas defesas antioxidantes, no melhor balanço energético, nas alterações hormonais ou por outros mecanismos desconhecidos.

O exercício físico aplicado a pacientes com cancro, apresenta um impacto bastante positivo na qualidade de vida dos mesmos. Este, contribui de uma forma bastante significativa, para a redução de ansiedade em sobreviventes com cancro da mama, isto comparado com outros tipos de cancro. Para além disso, as evidências mostram que

em sobreviventes de cancro, existem grandes melhorias em estados de depressão, fadiga, perturbações do sono, bem estar emocional e desempenho funcional. Estes efeitos são superiores em treinos de intensidade moderada a vigorosa, mas não tão evidentes em treinos de intensidades mais baixas. A longo prazo, o objetivo será ir aumentando a intensidade do exercício físico respeitando a individualidade de cada um. Por outras palavras, a dose deste comprimido vai ter que ser aumentada gradualmente à medida que o seu corpo tolera, havendo sempre uma preocupação na individualidade de cada pessoa.

Já falei de doenças, mais propriamente sobre o cancro, mas um outro fator que este comprimido pode atuar é na longevidade. A prática de exercício físico contribui para a nossa longevidade e qualidade de vida muito mais do que temos noção! O exercício físico é uma intervenção energética robusta que reduz a taxa de mortalidade em humanos. Por outro lado, a "doença" que é o sedentarismo pode ter um efeito oposto. Existem evidências de associação entre o tempo que se passa sentado e o aumento da taxa de mortalidade para todas as causas. Esta associação somente não se verificou relativamente ao cancro. Além da promoção de exercício físico moderado a vigoroso, devemos evitar e desencorajar grandes momentos de inatividade física. Quem não quer viver melhor por mais tempo?

Vamos agora à coluna? Cerca de 72% da



Imagem Freepik

população portuguesa afirma sofrer de dores de costas. Em 2008 em Portugal, foram perdidas mais de 420 mil horas de trabalho devido a problemas de coluna, sendo a 2ª causa mais frequente de recurso ao médico assistente. Todos os movimentos que envolvam a flexão e extensão total da coluna podem aumentar o risco de fraturas por compressão vertebral. Com a idade os nossos discos intervertebrais vão perdendo líquido (núcleo pulposos), diminuindo a sua altura e perdendo capacidades protetoras. Todas as atividades de intensidade máxima, usando movimentos articulares prejudiciais, devem ser evitadas. O exercício físico é essencial na manutenção da saúde da sua coluna. Segundo alguns autores, a força do "core" (podemos associar o core à região abdominal e da lombar) ajuda no suporte da coluna vertebral. A melhoria da flexibilidade dos músculos, tendões e ligamentos da coluna, aumentam a amplitude de movimentos e consequentemente os movimentos funcionais. Por sua vez, o treino aeróbio facilita o fluxo sanguíneo e a passagem dos nutrientes para os tecidos moles da coluna.

Sabia que, se sujeitarmos o corpo a des-

canso e a atividades físicas de qualidade, cerca de 67% das hérnias discais lombares podem ser reabsorvidas de forma espontânea? Ou seja, as hérnias iniciais podem simplesmente "desaparecer" sem qualquer tratamento médico, visto que o nosso corpo apresenta capacidades próprias em recuperar os tecidos lesionados. A capacidade do corpo de se livrar de uma obstrução do canal vertebral, devida a hérnias discais, é impressionante!

Ainda duvida que este comprimido é milagroso? O exercício físico é saúde!!

O que eu recomendo é uma dose deste comprimido adequado a si, às suas patologias, às suas capacidades, à sua vida pessoal. Assim tirara o melhor partido deste comprimido mágico que é o EXERCÍCIO FÍSICO.

**João Gouveia**  
Personal Trainer  
Desafiofit Repeses





Clube de Golfe  
VISEU

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



UDACA  
DÃO

*Qualidade Comprovada*



sélections  
mondiales  
des vins  
**Or**  
Gold  
2023 - CANADA

  
**ADRO  
DA SE**  
ENCRUZADO  
DÃO - 2021  




sélections  
mondiales  
des vins  
**Grand Or**  
Grand Gold  
2023 - CANADA

sélections  
mondiales  
des vins  
**Lauréat  
Top 50**  
Winner  
2023 - CANADA

  
**DÃO**  
DENOMINAÇÃO DE ORIGEM CONTROLADA  
VINHO TINTO ADEO WINE  
**2015**  
*Lousias Nacional*  
13,5% vol - 750 ml e

## RECONHECIMENTO E HOMENAGENS MARCARAM VISITA DE TERESA BERGER A VISEU



Teresa Berger, vereadora da Câmara do Rio de Janeiro, esteve de visita a Viseu a convite da Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco', onde homenageou o presidente da Câmara de Viseu, Fernando Ruas, com o título de Cidadão Honorário do Rio de Janeiro, mas também Vasco Trindade, fundador do Restaurante Santa Luzia, a quem entregou uma Moção de Honra, numa cerimónia que decorreu naquele estabelecimento de restauração.

Natural de Mareco, no concelho de Pernalva do Castelo, Teresa Berger tem uma forte ligação à região, mas também com a comunidade portuguesa da Cidade Maravilhosa. É Comendadora da Confraria Grão Vasco e uma destacada embaixadora da cultura e tradições beirãs.

A ilustre visitante entregou a Fernando Ruas, presidente da Câmara de Viseu, o título de Cidadão Honorário do Rio de Janeiro, numa cerimónia que decorreu no Salão Nobre do Município viseense e que contou com a presença de membros da vereação,

bem como do Almojarife da Confraria Grão Vasco.

Teresa Berger visitou também a sede da Freguesia de Viseu, onde foi recebida pelo presidente Diamantino Santos, bem como outros membros do executivo, como Ana-bela Abreu, Francisco Marques e Costa Pinto. Durante a visita, a comitiva teve a oportunidade de apreciar uma exposição de pintura de Glória Paiva, patente num espaço da sede da Freguesia de Viseu. Na ocasião, o presidente da Freguesia expressou a sua gratidão pela presença de tão ilustre visitante, realçando a importância da comunidade brasileira em Viseu. Diamantino Santos fez um convite a Teresa Berger para que, em futuras visitas, mantenha contato com a comunidade brasileira residente na região.

Um dos momentos destacados da visita foi o jantar oferecido pela Confraria Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco' a Teresa Berger, também Comendadora da Confraria. O evento contou com a presença do

vice-presidente da Câmara de Viseu, João Paulo Gouveia, e de Francisco Marques, em representação da Freguesia de Viseu. Durante o jantar, João Paulo Gouveia elogiou o trabalho da Confraria, destacando as relações entre as comunidades e a história compartilhada entre as cidades de Viseu e Rio de Janeiro.

Já o Almojarife da Confraria Grão Vasco, José Ernesto Silva, expressou o seu orgulho pela presença da vereadora da Câmara do Rio de Janeiro e Comendadora da Confraria, elogiando o seu trabalho naquela cidade do Brasil, deixando a sugestão, juntamente com o Embaixador da Confraria no Brasil, António Cardão, realizar uma próxima entronização na cidade maravilhosa. Por sua vez Francisco Marques, em nome da Freguesia de Viseu, agradeceu a presença da ilustre visitante, a quem convidou para numa futura visitar a Associação Luso-Brasileira em Viseu.

Na sua intervenção, Teresa Bergher agradeceu a calorosa recepção, enfatizando que o seu coração está sempre em Viseu e que tudo fará para enaltecer e promover a cidade de Viseu e a região. Agradeceu ainda à Confraria o trabalho desenvolvido com as comunidades portuguesas, nomeadamente no Rio de Janeiro, e a José Ernesto Silva pelo carinho e anos de dedicação à divulgação da nossa região.

A vereadora da Câmara do Rio de Janeiro homenageou também o Restaurante Santa Luzia e Vasco Trindade, seu fundador, conferindo-lhes uma moção de Honra da Câmara do Rio de Janeiro. O evento contou com a presença do presidente da Câmara de Viseu, Fernando Ruas e de José Ernesto Silva, da Confraria Grão Vasco, entre outros convidados.



# LEITURAS OBRIGATÓRIAS



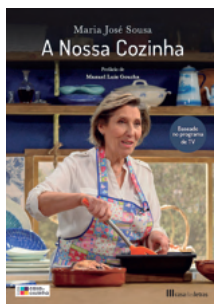
MADLINE HUNTER

## ASSALTO AO PARAÍSO

Marcus de Anglesmore deve a sua lealdade a Eduardo III de Inglaterra. Por isso, quando este ordena que se case com uma mulher que nunca viu, Marcus sabe que não pode recusar. Mas quando, numa noite de luar, se cruza com a mulher com quem pensa estar obrigado a casar, ele fica surpreendido e encantado. Só que a luz do dia traz a fria realidade: a mulher mais cativante que já conheceu não é a sua prometida, mas sim a irmã dela, a jovem Nesta.

De todas as mulheres que Marcus poderia desejar, ela é a mais perigosa. Pois a selvagem e tentadora "bruxa" galesa esconde segredos e ligações explosivas. Nesta não admite obstáculos aos seus planos, mas há um homem que os põe em risco, um homem que conhece os segredos do seu coração... e do seu corpo.

As vidas de Marcus e Nesta – e os destinos das suas nações – estão em suspense. O que vencerá, o dever ou o desejo mais profundo do coração?



MARIÁ JOSÉ SOUSA

## A NOSSA COZINHA

Depois do sucesso do programa A Nossa Cozinha, do canal Casa e Cozinha, Maria José Sousa, alentejana de gema e alma da cozinha do restaurante Taberna do Adro, em Vila Fernando (Elvas), traz-nos agora, sob a forma de livro, algumas das receitas mais acarinhadas pelos portugueses. São receitas de norte a sul de Portugal, cheias de tradição mas simples para fazer em casa, que apresentou no programa, juntamente com as histórias que alimentam e recordam cada uma delas.

Nada como começar uma refeição com uns Carapaus de escabeche ou uns Peixinhos da horta, ou aconchegarmos o estômago com uma Açorda alentejana com ovos e bacalhau ou Sopas de batata com beldroegas. Ou, por que não, presentearmos a nossa família e os mais próximos, num almoço de domingo, com uma Feijoada de chocós (à moda do Algarve) ou uma Meia-desfeita? E deliciarmo-nos com um Arroz de pato ou uma Galinha tostada com migas de tomate? Já para não falar de dificuldades em resistir às tradicionais Farófas ou a uma bela fatia de Sericá com ameixas de Elvas.

São estes pratos tradicionais, entre muitos outros, que pode agora visitar no livro A Nossa Cozinha, e partilhar com quem mais gosta. Pois cozinhar é mimar.



SOPHIE HANNAH

## HERCULE POIROT - NOITE FELIZ

No dia 19 de dezembro de 1931, Hercule Poirot e o inspetor Edward Catchpool são chamados a investigar o assassinato de um homem num sítio inesperado: um hospital. A mãe de Catchpool, a irrepreensível Cynthia, insiste para que Poirot se instale numa mansão decrepita junto à costa, de forma a passarem todos juntos a época festiva enquanto resolvem o caso.

Entretanto Arnold, um amigo de Cynthia, está prestes a ser internado no mesmo hospital, e a mulher dele está convencida de que o marido será a próxima vítima do assassino, embora se recuse a explicar porquê. Poirot tem menos de uma semana para resolver o crime e evitar mais assassinatos, se quiser evitar uma tragédia maior e regressar a casa a tempo do Natal.

Mas alguém – uma mente absolutamente implacável – tem outros planos para Hercule Poirot...

# CLÁUDIA FERNANDES

*"Amor, impiedade, revolta e incertezas.*

*Criticas à sociedade conservadora no sentir*

*e desejos de viver tão fortes que nos fazem*

*renascer das cinzas. Biografia de cada pessoa à sua maneira.*

*O amor existe em diferentes formas mas a*

*história que o levou a existir por escrito já não."*

Claudia Fernandes, nascida em Viseu e apaixonada pelas artes. Cresceu pelas ruas da cidade jardim sempre a sonhar muito alto.

A poesia sempre teve um impacto na vida dela e desde bem nova que começou a escrever. Com 11 anos já falava sobre saudade e já escrevia cartas para amores futuros.

Anos depois lança esta obra com a compilação de textos amorosos, críticas à sociedade julgadora de sonhos e ao ser humano pela falta de capacidade de saber estar na vida e amar intensamente como se não houvesse amanhã.

Amor, impetuosidade, despedidas e sentenças impostas por nós próprios. Este livro é para todos os que sentem demais numa sociedade que é tão de menos.





Tendo escrito e realizado várias curtas-metragens de sucesso em festivais de cinema variados, bem como alguns episódios de séries televisivas, Bishal Dutta aventura-se agora, pela primeira vez, a assumir os mesmos papéis no cinema de longas-metragens.

“Não Abras” é um filme de terror protagonizado por adolescentes. À primeira vista, a fórmula pode parecer pouco original, mas Bishal Dutta tenta revitalizar o género com alguns retoques de novidade. Notavelmente, a trama e, principalmente, o antagonista estão enraizados no Hinduísmo, afastando-se marcadamente dos elementos do cinema de terror ligados ao

Cristianismo, quer directamente, como “O Exorcista” (1973), quer mais tangencialmente, como “Drácula de Bram Stoker” (1992). Consequentemente, surge a oportunidade de enfatizar os demais aspectos da cultura Hindu, bem como de os contrastar com as suas contrapartes da cultura ocidental contemporânea, sem oferecer crítica a qualquer um ou comparação entre eles; simplesmente ilustrando o filme com um pouco mais de variedade.

Do contraste entre a estética de aspectos tão ubíquos e banais do dia-a-dia de uma família Hindu, como sejam a comida ou a indumentária, e a aparência das demais personagens à sua volta, surge também um

belíssimo uso da cor, que é empregue não só para tornar o filme visualmente apelativo mas também para deixar indícios acerca da trama ou do carácter das personagens.



Não obstante os elementos mais atraentes de cada imagem, existe uma predominância notável de grandes planos concentrados nas caras das personagens, que transmitem mais que adequadamente uma certa ansiedade desejável nos filmes do género, complementados por uma instabilidade subtil da câmara, longe dos violentos tremores de "O Projecto Blair Witch" (1999), mas que acrescentam algum desconforto e enfatizam a noção de que "algo está mal". Apesar das virtudes destes planos, o seu sobre-uso, a raiar o abuso, fadiga um pouco o espectador. No entanto, o jovem realizador demonstra mestria de outros planos, incluindo planos menos convencionais, que emprega com menor fre-

quência. Para além disso, Dutta revela uma enorme mestria do uso da luz enquanto realizador, e da diferença entre suspense e surpresa enquanto argumentista.

Enquanto filme de terror, "Não Abras" peca ocasionalmente por uma interpretação demasiado literal da máxima "não há monstro mais medonho que o monstro que nunca é mostrado". Por outro lado, deprivando-se, talvez voluntariamente, de momentos de violência gráfica, talvez perseguindo a classificação "PG-13" nos Estados Unidos (maiores de 16 em Portugal), "Não Abras" provoca o seu quinhão de arrepios recorrendo a imagens mais banais com efeitos menos dramáticos, mas perfeitamente executados e de forma eficaz.

Sendo protagonizado por adolescentes, o desempenho do elenco principal tem que ser avaliado no contexto da inexperiência dos actores. No entanto, o elenco adicional, que conta com actores mais velhos e mais experientes, procura compensar a juventude do elenco principal com desempenhos mais bem conseguidos, particularmente no aspecto da veemência das emoções que procuram transmitir.

Ainda que colorida pelas suas ligações ao Hinduísmo, a trama não é, na sua essência, particularmente original ou inovadora, tornando-se mesmo algo insalubre. No entanto, mesmo desprovida dos elementos sobre-naturais que definem o antagonista, poderia ainda reivindicar ser uma metáfora acutilante que equipara o ostracismo a um vilão exotérico. Adicionalmente, a música, apesar de eficaz, é pouco ousada, recaindo nos mesmos lugares comuns da banda sonora dos filmes de terror das últimas décadas.

Em última análise, "Não Abras" é um filme de terror mediano; ocasionalmente arrepiante, mas longe de ser aterrador. Entretanto, mas mas não marca, nem pela positiva nem pela negativa. É, talvez, uma distração momentânea para os amantes do género.

Pedro Polónio



## VIRIATVS RESERVA TINTO 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:** 13,5%



# SUGESTÕES



## PUZZLE Pinot Noir 2021

Aroma de fruta vermelha, notas florais e especiarias. Sabor longo com excelente acidez, mineralidade e aroma de boca, complexidade única e agradável.

**Castas:** Pinot Noir



## AMOVISEU RESERVA TINTO 2020

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

**Castas:** Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaen e Alfrocheiro



## UDACA Adro da Sé Branco 2021

Muito delicado, com notas de flor de laranjeira, tília e cidreira envolvidas com nuances de madeira fresca onde estagiou.

**Castas:** Encruzado



## QUINTA DE LEMOS Gégé Espumante Branco

Aroma fino e floral, notas cítricas frescas. Cheio, persistente e com um final longo.

**Castas:** Touriga Nacional, Tinta Roriz e Jaen

wine  
box  
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES  
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



**PORTES GRÁTIS**  
PORTUGAL CONTINENTAL  
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS  
72HORAS**



## À CONVERSA COM CARLOS SILVA



### Como podemos definir os estilos do vinho do Dão?

Podemos definir entre tipologias e estilos, e dentro dos estilos ainda temos os perfis. Muitas vezes as pessoas confundem muito isto. Tipo de vinho é: branco, tinto, rosé ou espumante. Depois dentro de cada um, por exemplo nos tintos, podemos ter um vinho de guarda ou de mais extracção ou de maior capacidade de envelhecimento e isso é um tipo de estilo, versus um outro oposto que será um vinho jovem para consumir de imediato. E isto são os estilos, mas em cada estilo temos perfis, que diferem de produtor para produtor, de enólogo para enólogo onde utilizam madeiras diferentes, vinhas diferentes, características da vinificação que diferenciam, etc., isto para manter dentro do mesmo estilo um perfil diferente. E isso é que identifica as casas de vinho. As pessoas conhecerem os perfis sensoriais das casas ou pelo menos reconhecerem um perfil idêntico ou parecido, é evidente que é importante para cada marca. Existem perfis próprios mesmo existindo os mesmos instrumentos como as castas, como o tipo de vinificação, como o tipo de madeiras e até estágios que todos usam de forma similar. Obviamente o local onde temos a vinha influencia, a forma de vinificar dentro do mesmo estilo, muito pelo tipo de madeiras que as pessoas usam, fazem perfis diferentes, perfil daquela casa ou daquela marca... vai muito nesse sentido. Depois existe também a maturidade do vinho, do mesmo estilo, onde guardamos o vinho alguns anos para mantermos um estilo mais estagiado.

### E como é que se define essa longevidade?

Acima de tudo, os valores analíticos do vinho são um indicador muito imediato. Mas é na prova que entendemos que o vinho tem a capacidade de ser guardado e conseguimos projectar no tempo qual a sua evolução. Claro que depois existe um acompanhamento dos vinhos que à partida vão ter mais estágio, mais tempo na adega e conseguimos entender a progressão dos mesmos. É um trabalho de vinha, um trabalho de castas, de saber que rendimento tem a vinha, que idade tem, qual a localização da mesma, produtividades da vinha (que é um factor fundamental), para seleccionarmos logo uma vinificação diferenciada. Tendo logo um indicador muito forte de que vai ser um vinho de guarda.

### E as castas do Dão? Falamos sempre no famoso quadruplo, mas não seria interessante inovar?

Os produtores querem manter um estilo mas quase todas quero manter um perfil que identifique muito a marca e a casa. Diferenciando as castas existe aqui um valor que é o desafio! A colocação de novas castas, fugindo das tradicionais castas como a Touriga Nacional, Alfrocheiro, Jaen e Tinta Roriz, para adicionar outras castas que fazem também parte do património do Dão que diferenciem os lotes. Vamos imaginar uma percentagem de Baga, de Ruffete, uma percentagem de Tinto Cão, etc. Existe um material genético que está nas colecções mas não suficiente para a reprodução, e o desafio seria colocar em plantação muitas das castas que estão em património e que hoje não estão a ser reproduzidas. São as chamadas castas minoritárias. Eu para plantar uma vinha tenho de ter várias certificadas para fazer a implementação de uma nova vinha e isso pode ser um desafio fantástico para mudar o perfil de cada casa. Por exemplo acrescentar às castas tradicionalmente usadas um aumento de ruffete, de baga, etc., pois daria outra abertura...

### Alterando a identidade do Dão?

Sei que é uma identidade do Dão, mas é um pouco forçada pós adesão à Comunidade Europeia. Houve uma implicação das autoridades estatais e regionais, e de quem fazia os projectos de que as castas defendidas teriam de ser estas, o

que provocou uma certa erosão ao património existente. Porque havia e há outras, que são em menor quantidade, mas existiu na época essa vontade muitas vezes comercial de se defender somente essas castas. No entanto existem outras que nos dão a oportunidade de sermos diferentes e de serem elas também mais capazes de se adaptarem às alterações climáticas. E o Património do Dão? Estamos a recuperar o nosso património? Um desses exemplos foi a casta Baga que sendo originária da nossa região, curiosamente foi a Bairrada que a adoptou... Há efectivamente hoje produtores a colocar Baga, produtores com mono varietais baga, pois a baga vai ser mais um complemento, ou seja, não vamos ser uma região de baga, o Dão certamente será uma região de vinhos de blend, de lote, onde a Touriga Nacional tem um papel muito forte, pois está muito intrínseco a nós, no entanto com o tempo poderá haver variações de gosto e tendências. O futuro o dirá... como sempre.

### **A Udaca está atenta a essas alterações, a essas evoluções?**

Sim, percebemos isso e ao aparecimento de novas castas, de novos produtores, para identificar novas possibilidades para se criarem novos mercados! Se conseguirmos vinhos mais diferenciados, que vão de encontro ao mercado que nos pede vinhos mais frescos, mais elegantes, menos extraídos, daremos outro perfil ao Dão para se sair deste classicismo rígido. Temos de ter esta mente aberta para termos novas oportunidades, e as oportunidades estão na natureza. Saber interpretar a natureza, traduzi-la para vinho e demonstrá-la mercado. É preciso fazer uma comunicação certa. Claro que a história do Dão está escrita e as castas emblemáticas do Dão estão e estarão sempre presentes, mas temos um vasto património que nos permite crescer, inovar e surpreender.

### **Alterações climáticas vão ter um papel decisivo na sobrevivência de algumas dessas castas?**

Sem dúvida que podemos perfeitamente perceber que de todas estas castas, algumas vão ter mais resiliência às alterações, podem estar mais adaptadas, pois já estão no terreno há séculos. Pode ser uma boa oportunidade de serem cultivadas em maior dimensão para perceber quais são as necessidades agronómicas e vitícolas que elas necessitam, para se poder afirmar que esta casta tem isto ou aquilo para se poder corrigir, ou até encontrar novas oportunidades. O Dão tem quantas castas conhecidas, reconhecidas, catalogadas e ou estudadas?

### **Qual a sua preferida?**

Na portaria do Dão que tenho aqui, posso dizer que brancas são 21 e tintas são 19. Cornifesto é uma das castas que gosto bastante que provei em vários trabalhos de castas minoritárias, pela cor, estrutura e tipo de aroma, mas claro que o Touriga é sempre especial. Falta apenas ter material genético certificado para plantar estas castas minoritárias. Um exemplo o Alvarelhão é uma casta bem antiga que os antigos falavam maravilhas, e que acabou por desaparecer...

### **O sobre os vinhos velhos do Dão?**

Aqui falamos de uma caixa de pandora, um valor enorme, pois o Dão tem vinhos com uma capacidade de envelhecimento extraordinária, e vinhos com este envelhecimento têm características únicas e particulares e extremamente apreciadas. Agora não temos uma cultura neste momento, temos muitos conhecedores, mas não está tão divulgada ou defendida uma cultura para a apreciação de vinhos velhos em detrimento das pessoas quererem vinhos novos no imediato, de 3-4 anos. Ao contrário de há 20 anos atrás, que havia a procura de vinhos velhos, em especial dos nossos da Udaca, e que as pessoas apreciavam bastante. Hoje temos reservas de 1 ano, e isso era impensável há uns anos atrás. Os grandes vinhos dos anos 50, 60 no centro de estudos de Nelas, são um património pouco aproveitado e explorado, temos de ter mais formação e cultura para a prova de vinhos velhos, nós na Udaca temos e vamos fazendo eventos para conhecedores de vinhos velhos, mas o mercado quer o vinho jovem, fruto da nossa economia.

### **E para este Natal que vinho recomenda?**

O Natal é uma época festiva forte e merece obviamente grande vinhos para acompanhar, eu diria que quer o Adro da Sé, o Invulgar, o Touriga Nacional ou o Tesouro da Sé são quatro excelentes vinhos para acompanhar, pois são vinhos mais de Inverno de mais estrutura com perfis diferentes e vai depender do gosto, mas que as pessoas simpatizam muito. Nos brancos eu diria o nosso Encruzado e o Tesouro da Sé 2017, e aqui cá está essa ligação ao vinho mais velho, para se perceber um vinho branco Dão com mais estágio, que é composto por Encruzado, Malvasia, Cercial e Bical que estagiou em madeira. Já agora para a passagem de ano temos o nosso espumante o Tesouro da Sé.

*Sua excelência,  
a Terra que devolve o seu melhor,  
às mãos que a trabalham.*

No Douro Superior, entre o vale de duas encostas, faz-se notar a Quinta Vale D'Anelha, em Almendra, onde se aposta numa cultura sustentável e biológica de Azeite Virgem Extra e Amêndoa.

Aqui os ensinamentos do tempo interligam-se com a inovação e os desafios do mercado mais exigente e reconhecedor da qualidade.

Na Quinta Vale D'Anelha as oliveiras centenárias e as amendoeiras selecionadas integram uma paisagem xistosa, de socalcos vistosos, pejados de história, saber e sabor.

O processo usado para a colheita da azeitona é o tradicional e a extração do azeite virgem extra Vale D'Anelha é imediata, utilizando o método a frio, que permite valorizar e potenciar a frescura do fruto garantindo assim a qualidade do azeite.

Os produtos chegam ao consumidor final depois de várias etapas de seleção, o que se tem traduzido nos vários prémios conquistados nacional e internacionalmente.

Vale D'Anelha é já uma marca de referência nas cozinhas de vários chefes de renome, à descoberta de novos e diferenciados sabores e sensações gastronómicas.

#### **PRÉMIOS**

"23 Best Design - International Olive Oil Competition

"23 Bronze - Concurso Internacional de Azeite no Brasil

"23 Bronze - Concurso de Azeite OVIBEJA

"22 Prata - Concurso Internacional de Azeite no Brasil

"21 Prata - Concurso Internacional de Azeite no Brasil

"21 Bronze - Concurso de Azeite OVIBEJA

"21 Bronze - Concurso Nacional de Azeites

"20 Bronze - Concurso de Azeite no Douro

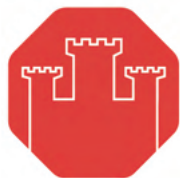
"20 Prata - Concurso Internacional de Azeite no Brasil

"19 Prata - Concurso de Azeite no Douro



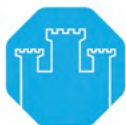


+351 926 673 056  
fabio.guterres.fb@gmail.com  
SERNANCELHE | PORTUGAL



obras  
sociais  
*Viseu*

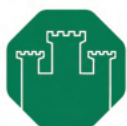
*De pessoas, com pessoas e para pessoas*



obras  
sociais  
*Viseu*  
Apoio à Família



obras  
sociais  
*Viseu*  
Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social



obras  
sociais  
*Viseu*  
Centro Apoio Alzheimer



obras  
sociais  
*Viseu*  
Formação

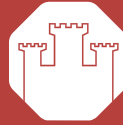


obras  
sociais  
*Viseu*  
Projectos



*Viseu*  
afetos

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



# Editorial

Após mais um ano difícil, perspetivando 2024, formulo 12 desejos, na esperança de os podermos concretizar, assegurando a estabilidade financeira das Obras Sociais Viseu e o contributo que damos, diariamente, na construção de uma Comunidade de Cuidado: inclusiva, solidária, ativa, saudável e feliz.

1. Melhorar as condições de todas as mulheres e homens que, diariamente, tornam possível a ação das Obras Sociais Viseu, pessoas imprescindíveis para que continuemos a "ser um parceiro de referência na intervenção social e comunitária".
2. Continuarmos a contribuir para que mais crianças possam ter e viver numa família com afeto.
3. Atualização dos valores das participações para a resposta social Ensino Pré-Escolar.
4. Garantir as condições financeiras necessárias para melhorar as nossas instalações e equipamentos.
5. Implementação dos Contratos Locais de Desenvolvimento Social de 5.<sup>a</sup> Geração.
6. Ver aprovados e iniciados os novos projetos de formação financiada.
7. Ter, em Portugal, um Plano Nacional para as Demências.
8. Densificar os apoios e serviços para as pessoas que vivem com demência, construindo uma Comunidade Amiga na Demência.
9. Lançar, em parceria, com a Associação Stop Idadismo, uma campanha contra as atitudes discriminatórias e preconceituosas com base na idade, em linha com a Campanha Global da OMS #AWorld4AllAges.
10. Colaborar no combate à solidão indesejada das pessoas com demência e dos seus cuidadores.
11. Contribuir para a melhoria das condições de vida de indivíduos e famílias, em situação de risco, vulnerabilidade ou exclusão social, que necessitem de ser apoiadas no processo de promoção da sua autonomia e inclusão social.
12. Aumentar a notoriedade das Obras Sociais Viseu, reafirmando a sua Missão: "Contribuir para a longevidade feliz das pessoas, ao longo do seu percurso de vida, promovendo, na comunidade em que nos inserirmos, a saúde, a segurança, a participação e a aprendizagem, potenciando a autonomia, a não discriminação e a inclusão."

**José Carreira**  
Presidente das Obras  
Sociais Viseu



# SUSTENTABILIDADE E AGRICULTURA BIOLÓGICA

A alimentação infantil desempenha um papel crucial no desenvolvimento saudável das crianças. Nesse contexto, os produtos biológicos têm-se destacado como uma escolha nutritiva e benéfica para o crescimento e bem-estar dos pequenos. Ao oferecer alimentos livres de pesticidas e fertilizantes sintéticos, os produtos biológicos proporcionam uma abordagem mais natural e sustentável para nutrir o futuro da nossa sociedade, contribuindo para um desenvolvimento saudável e fortalecendo o sistema imunitário das crianças.

A agricultura convencional, não raras vezes, utiliza pesticidas e herbicidas que podem deixar resíduos nos alimentos. As crianças, devido ao seu peso corporal menor e sistema em desenvolvimento, são mais suscetíveis aos efeitos dessas substâncias. Optar por produtos biológicos significa reduzir a exposição a essas toxinas, promovendo um ambiente mais seguro para o crescimento infantil.

Além dos benefícios à saúde, os produtos biológicos muitas vezes são elogiados pelo seu sabor mais autêntico e aroma mais intenso, podendo isso ser especialmente atrativo para as crianças, incentivando a hábitos alimentares saudáveis desde cedo. Ao introduzir estes alimentos os pais contribuem não só para o desenvolvimento de uma relação positiva com a comida como para o meio ambiente, uma vez que as práticas agrícolas orgânicas promovem a biodiversidade, preservam a qualidade do solo e reduzem a contaminação da água.

Ensinando as crianças sobre a importância da sustentabilidade, estamos a cultivar não apenas hábitos alimentares saudáveis, mas também uma consciência ambiental.

A escolha de produtos biológicos é, portanto, um investimento valioso no desenvolvimento integral das próximas gerações.

Além da importância de ser biológico, deve

priorizar-se produtos da época e da região em que se vive. Cada alimento tem a sua própria época.

Por mais que a fruta preferida da criança seja manga ou morango, a partir do conceito de sazonalidade é possível explicar-lhe a razão pela qual é preciso esperar pelo inverno ou o fim do ano, por exemplo, para ter a fruta da estação no tempo certo.

Ao aproximarmos as crianças dessa relação com a comida e as suas temporadas, ensinamos-lhes sobre respeitar o tempo natural de cada semente, um fator decisivo se quisermos aproveitar ao máximo a nossa diversidade alimentar. É uma oportunidade de trazer para a mesa alimentos melhores, mais saborosos e muito mais baratos. Se o produto for local, além de estar a ajudar a economia da região, está a trazer para casa produtos mais frescos e saudáveis.

A nossa instituição está cada vez mais alerta para o tema da sustentabilidade, e nas atividades desenvolvidas temos sempre consciente que esse tema pode ser transmitido de diversas formas, mas, sem dúvida, a forma mais eficaz é através do exemplo.

No mês de novembro tivemos ainda uma degustação dos frutos do Outono, com frutos próprios desta estação e adquiridos no mercado local. Foram ainda confeccionados doce de abóbora e marmelada com produtos biológicos, regionais, cultivados sem adição de pesticidas e colocados em recipientes que foram reaproveitados. Esses doces foram levados para casa das crianças, transmitindo a mensagem da sustentabilidade a mais pessoas, a mais famílias.

**As educadoras**

Elisete Bastos, Anabela Lopes, Rita Correia,  
Eva Santos e Natacha Fonseca



capad.pt

*Em cada ação que empreendemos,  
mantemos as pessoas como a nossa bússola.*





## Formação ao Serviço da Comunidade e das Instituições

Sendo a aprendizagem ao longo da vida uma necessidade incontornável para os profissionais de todas as áreas, oferecemos oportunidades de formação com diferentes tipologias e modalidades que, tanto quanto possível, procuram ser flexíveis e ajustadas às diferentes realidades. Desde sempre que o que nos move é contribuir para percursos de vida mais felizes e dignos, em todas as idades.

Na Formação Obras Sociais Viseu, queremos assumir-nos como uma entidade formadora de referência na aquisição/reciclagem e/ou valorização de competências profissionais, na área do cuidado.



VOLUME DE FORMAÇÃO  
38.500 HORAS



1.409  
FORMANDOS/AS



70 CURSOS



## Formação/Consultoria à Medida

Resposta Formativa adaptada às necessidades das Instituições



A "formação e consultoria à medida" permite conceber e realizar intervenções de consultoria e formativas com conteúdos e metodologias adaptados às especificidades de cada organização, complementando a restante oferta formativa disponibilizada pelas Obras Sociais de Viseu.



2024 chega em grande e na Formação das Obras Sociais Viseu estamos empenhados em levar até si e construir consigo uma sociedade inclusiva amiga de todas as idades, uma sociedade em que valorizamos e acrescentamos valor à vida de todas as pessoas na partilha diária de ferramentas e estratégias que nos ajudem a viver melhor, a cuidar melhor do outro.

Apresentamos alguns dos cursos que estarão disponíveis no início do próximo ano, siga-nos na nossa página de Facebook: *Formação Obras Sociais Viseu* e esteja a par de todas as novidades.



## NOVIDADE

**Curso: Agentes para a Diversidade Geracional.**

Um curso que visa disseminar o conhecimento sobre esta forma de discriminação e chegar mais próximo de toda a comunidade e instituições, através de uma viagem à origem desta forma de discriminação e a partilha de ferramentas práticas que possibilitem a todas as pessoas e instituições uma conduta que valoriza a pessoa independentemente da sua idade, numa causa que diz respeito a todos: O COMBATE AO IDADISMO.

Um Curso disponível para todas as pessoas e Instituições, um passo na direção certa, na construção de um mundo para todas as idades.



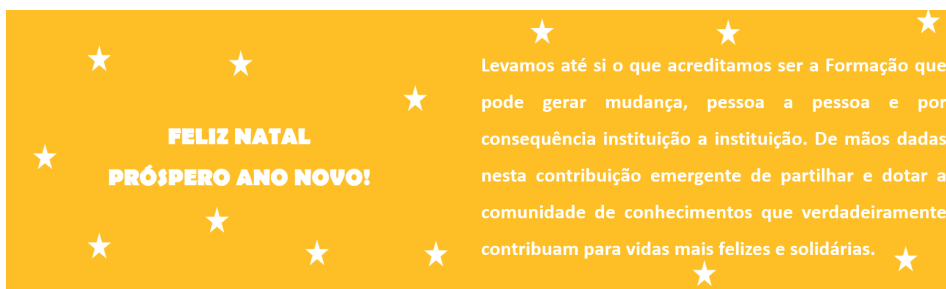
### Sensibilização: Vencendo o Estigma do Idadismo

Uma ação que visa clarificar e desmistificar conceitos em relação à idade, um momento propício à partilha de boas práticas e estratégias a adotar num contexto pessoal e institucional que visam criar efetivamente uma sociedade onde é possível crescer e envelhecer com dignidade.



O resultado de uma parceria estabelecida entre a FORMAÇÃO DAS OBRAS SOCIAIS VISEU e a ASSOCIAÇÃO STOPIDADISMO que promete revolucionar a forma como pensamos e vivemos as questões da idade.

Uma simbiose ao Serviço de toda a comunidade e empenhada em sensibilizar, consciencializar e provocar a mudança das perspetivas acerca dos cuidados e do envelhecimento.



## PARCERIA






*Juntos criamos um Mundo Para Todas as Idades*

# #STOPIDADISMO

Estamos orgulhosos do caminho percorrido no decorrer deste ano e empenhados em levar até si o melhor da Formação neste ano que se avizinha. Conte connosco nesta missão diária de contribuir através da formação certificada para acrescentar a comunidade de ferramentas práticas que possibilitem e facilitem a vida em sociedade e na vivência diária de quem cuida.

Estamos aqui para si. Venha conhecer-nos e faça parte da nossa família:

-  [obrassociaisformacao@gmail.com](mailto:obrassociaisformacao@gmail.com)
-  **+351 232 488 888**
-  **Formação Obras Sociais Viseu**

## UISEU AFETOS - "CRESCER É EM FAMÍLIA"

No âmbito do Dia Nacional do Pijama, que se celebrou no dia 20 de novembro, a equipa de Acolhimento Familiar das Obras Sociais de Viseu - Viseu Afetos - teve o privilégio de estar presente em diversas Escolas Básicas do Agrupamento Infante D. Henrique e de Mundão, e ainda na resposta do Pré-escolar das Obras Sociais de Viseu. Estas atividades, que intitulamos de "Crescer é em família", decorreram com estreita articulação e colaboração com o Departamento de Formação e Atividades Extracurriculares da nossa instituição, que promovem já diversas atividades nestes contextos escolares.

Estas ações de âmbito escolar tiveram como principal intuito a divulgação da resposta social de Acolhimento Familiar, de forma lúdica e criativa, procurando chegar à atenção das crianças e, igualmente, às Educadoras/Docentes. Visto o público-alvo principal serem crianças do Pré-Escolar e 1º ciclo, a equipa Viseu Afetos iniciou a sua abordagem com a apresentação do projeto e prosseguiu com a história "Ninhos", da autoria de Daniela Pinheiro. Em jeito de metáfora, a Equipa procurou sensibilizar as crianças para o verdadeiro significado do Dia do Pijama e a importância de acolher outras crianças no seu seio familiar. Com flyers alusivos ao Acolhimento Familiar e à Missão Pijama, pretendeu-se levar a mensagem a toda a comunidade educativa, marcando o dia 20 de novembro como crucial na história do Acolhimento Familiar em Portugal, e que é ainda coincidente com o momento em que se comemora o dia da Convenção Internacional dos Direitos da Criança (ONU, 1989).

Foram sessões de sensibilização enriquecedoras e de pura solidariedade que se pautaram por momentos de partilha, de risos e emoções entre a equipa, as crianças e respetivos Docentes. Estamos certos de que estes momentos irão dar os seus frutos e serão, sem dúvida, para repetir.



ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O  
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

# CAPAD.PT

*uma plataforma ao serviço da  
comunidade*

Numa comunidade em constante evolução, o acesso à informação é fundamental. Dessa forma, decidimos criar um site dedicado às questões relacionadas com a doença de Alzheimer e outras Demências, como ferramenta de apoio às Pessoas com Demência, aos Cuidadores formais e informais, às Famílias e à Comunidade.

Acreditamos que este poderá ser um bom ponto de partida na construção de uma comunidade onde a pessoa é olhada para lá da sua condição, para lá da demência.



VISITE-NOS EM [CAPAD.PT](https://www.capad.pt)

# UM MUNDO AMIGO

ESTAMOS  
EMPENHADOS NA  
CONSTRUÇÃO DE  
UMA COMUNIDADE  
AMIGA NA DEMÊNCIA



**das Pessoas com Demência**

## ZARA DÁ UM PASSO CONTRA O IDADISMO

Na luta contra o idadismo, tal como no combate a outros "ismos" (racismo, sexismo, capacitismo...), há lugar para todos e todas. Continuamos a ser poucos para derubar, como afirma o médico e gerontólogo Alexandre Kalache, o último grande tabu, a discriminação baseada na idade. Vejo com bons olhos que as prestigiadas revistas Vogue - inglesa e americana - dediquem as suas edições de agosto e setembro a mulheres com mais de 50 anos. São quatro ícones da moda, supermodelos, que ilustram as respetivas capas: Naomi Campbell, Cindy Crawford, Linda Evangelista e Christy Turlington. Publicações que servem de antecâmara à aguardada série documental "The Supermodels" que estará disponível, na Apple TV, em setembro.

Não querendo cair no cliché "quem o feio ama, bonito lhe parece", é certo que as definições de belo e de feio são complexas e mutáveis, ao longo da história da humanidade. Longe vão os tempos em que a gordura era considerada formosura, a gordofobia também deve merecer a nossa atenção.

Estas mulheres, hoje como no passado, não representam a maioria da população feminina, mas podem, cada uma delas, tal como a indústria da moda, contribuir para desconstruir preconceitos e estereótipos. Nos nossos percursos de vida, uma ou outra ruga não afetará um espírito positivo e a afirmação da identidade. A moda tem uma capacidade superlativa de influenciar a sociedade. Esta indústria e a grande visibilidade das suas protagonistas (o mesmo pode ocorrer no cinema, na música, no desporto...) pode ser uma poderosa aliada na desconstrução do idadismo. Outro exemplo recente é protagonizado pela atriz Ángela Molina que, aos 67 anos, é a estrela da nova coleção da Zara "Treze Peças". A vencedora do Goya de Honra, que se assume contra as intervenções estéticas

e é um exemplo de envelhecimento ativo em Espanha, protagoniza, como noticiou a S Moda (El País), a nova campanha do grupo Inditex contra o idadismo, a par da modelo Rianne Van Rompaey. Molina simboliza a força, a independência, a elegância e é um exemplo de quem não tem medo de envelhecer. Temos outros bons exemplos recentes, Martha Stewart (81) notabilizou-se ao tornar-se a modelo mais velha de sempre na Sports Illustrated Swimsuit e a tatuadora filipina Apo Whang-Od foi capa da Vogue Filipinas (106). Contudo, há um longo e difícil trabalho para fazermos, se queremos envelhecer com os nossos direitos intactos, sermos respeitados e mantermos o nosso lugar na sociedade.

O El País deu destaque a esta incitava contra o idadismo e considerou que "A apresentação de Ángela Molina como imagem da Zara é mais uma aposta da gigante têxtil na diversidade em todas as suas formas. Com a escolha de uma senhora de 67 anos como modelo, a empresa galega dá um passo na luta contra o idadismo, ou seja, a discriminação contra os mais velhos com base na idade." (@elpais). Quase 94 928 pessoas clicaram em gosto no Instagram do jornal e foram escritos 1967 comentários, uns elogiosos e outros, numa percentagem substancial, bastante críticos. As redes sociais e as caixas de comentários pulverizam qualquer assunto e ativam as mais diversas fações. Muitas das vozes críticas dizem que, mais do que campanhas de marketing, a Zara deveria dar o exemplo e ter a trabalhar nas suas lojas pessoas de todas as idades e contratar acima dos 40 anos, algo que, para a maioria não está a acontecer: "Agora só falta contratar mulheres com 60 anos para se avançar contra o idadismo."; "Não há dúvidas de que pessoas mais experientes podem atender melhor o cliente."; "Nós, mulheres com 50 anos não valemos nada, ninguém nos quer."; "Em Buenos Aires, Argentina, não há mu-

lheres com 50 ou mais anos a atender ao público"; "Devíamos deixar de comprar em empresas que discriminam pela idade." Foram também tecidas críticas à gordofobia e à falta de opções (tamanhos) para muitas mulheres: "Avisem quando for a Zara contra a gordofobia."; "Deveriam, isso sim, ter roupas adequadas para todas as mulheres"; "A idade é genial, mas nem todas as mulheres estão tão magras"; "Ángela Molina não representa a média das senhoras de 67 anos, menos ainda as plus size." Há ainda quem veja apenas e só uma estratégia comercial: "Simplesmente uma estratégia de marketing."; "Não dão ponto sem nó. Este "nicho" de mercado não estava coberto."; "Pura estratégia comercial."

O grupo Inditex, como qualquer empresa, visa o lucro e, logicamente, trabalha para o conseguir. Não tenho qualquer objeção a que assim seja, desde que também não se exclua da responsabilidade social. A economia prateada ou da longevidade não deve ser negligenciada e pode ser o motor de um novo olhar para o processo de envelhecimento que não deve ser acantonado na perda, negatividade, dependência, doença, tristeza, solidão, isolamento, fatores potenciadores do idadismo e, no limite, dos maus tratos e da exclusão.

Fiz também o elogio da campanha da marca Adolfo Dominguez "Sê mais velho", porque acredito que, não sendo a panaceia, são exemplos que contribuem para a difusão da mensagem que importa fazer chegar a todas as pessoas de todas as idades. Ao falar com responsáveis de diversos setores, acerca da importância da intergeracionalidade nas empresas e nas instituições, percebo que, quando se faz o "click", há uma preocupação genuína em olhar para dentro, com o filtro da inclusão e da diversidade, e procurar perceber se as suas práticas potenciam ou hostilizam a diversidade, entre elas a geracional. Acredito

que estas campanhas poderão ser o tiro de partida para uma "revolução" silenciosa dentro das próprias marcas. Em Espanha (Salamanca, Vigo e Santiago de Compostela) vi várias mulheres, com mais idade, a atender na Zara, Cortefiel, Adolfo Dominguez, Massimo Dutti... E em Portugal, como será? Vou estar atento a esta realidade e dar-vos-ei mais notícias brevemente.

José Carreira



# RUA ALEXANDRE HERCULANO

## Sugestões



242

**PAPELARIA DANÚBIO**

 232 436 414

 danubio.viseu@gmail.com



41

**FARMÁCIA OLIVEIRA**

 232 423 665

 farmoliveiraviseu@gmail.com



251

**CHEIRINHO A LAVANDA**

 964 072 670



251

**RETROSARIA ARTE E LINHA**

 232 185 992



163

**ESTRELA VAPESHOP**

 925 462 237

 estrelavapeshop@gmail.com




 /estrelavapeshop

*"O segredo da felicidade é encontrar a nossa alegria na alegria dos outros."*



79




**INMUSIC STORE**

 232 414 154  
 geral@inmusic.pt  
 /lojainmusic



361

**CRUZEIRO DAS LETRAS**

 232 431 623  
 jmcruzeirodasletras@gmail.com  
 /cruzeirodasletras



202




**MINI MERCADO CABRAL**

 232 424 961



433




**CLÍNICA JÚLIO BARBOSA**

 232 426 482  
 geral@juliobarbosa.pt  
 www.juliobarbosa.pt



449

**TALHO MEIA LARANJA**

 232 437 361  
 talhomeialaranja@hotmail.com  
 /TalhoMeiaLaranja

# RESTAURANTES

## **Inprovviso**

Rua do Cerrado, 9  
232 461 033  
[www.facebook.com/inprovviso](http://www.facebook.com/inprovviso)

## **Dux Palace**

Rua Paulo Emilio, 12  
963 004 817  
[www.duxrestaurante.com](http://www.duxrestaurante.com)

## **Taberna Londrina**

Rua Aquilino Ribeiro, 11-13  
232 441 484  
[www.tabernalondrina.com/locais/viseu](http://www.tabernalondrina.com/locais/viseu)

## **O Perdigueiro**

Quinta do Galo, 10  
232 461 805  
[www.restauranteoperdigueiro.pt](http://www.restauranteoperdigueiro.pt)

## **O Cortiço**

Rua Augusto Hilário, 45  
232 416 127

## **Muralha Da Sé**

Rua Adro, 24  
232 437 777  
[www.muralhadase.pt](http://www.muralhadase.pt)

## **Mesa Da Sé**

Rua Grão Vasco, 29  
232 425 205  
[www.restaurantemesadase.com](http://www.restaurantemesadase.com)

## **Legado Restaurante**

Rua Mestre António Nelas, 190  
232 391 706  
[www.facebook.com/legadorestante-viseu](http://www.facebook.com/legadorestante-viseu)

## **Marisqueira Casablanca**

Avenida Emidio Navarro, 70-72  
232 422 239  
[facebook.com/marisqueiracasablanca](http://facebook.com/marisqueiracasablanca)

## **Taberna Da Milinha**

Rua Poeta António José Pereira, 53  
969 700 056  
[facebook.com/Taberna.damilinha](http://facebook.com/Taberna.damilinha)

## **A Budêga**

Rua Direita, 3  
232 449 600  
[facebook.com/restaurante.abudega](http://facebook.com/restaurante.abudega)

## **Mesa d'Alegria**

Rua da Vitória, 21  
232 400 765  
[facebook.com/mesadalegria](http://facebook.com/mesadalegria)

## **Forno da Mimi & Rodízio Real**

Estrada Nacional 2, Vermum Campo, 512  
232 452 555  
[www.fornodamimi.pt](http://www.fornodamimi.pt)

## **HOME Sushi & Asian Food**

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

## **100 Papas na Língua**

Largo Almeida Moreira, 13  
232 469 552  
[facebook.com/100papasviseu](http://facebook.com/100papasviseu)

## **Vintage**

Rua Miguel Bombarda, 76  
232 414 323  
[facebook.com/vintagebistroviseu.pt](http://facebook.com/vintagebistroviseu.pt)

## **O Pateo**

Rua Direita  
232 413 209  
[facebook.com/pateoestauranteviseu](http://facebook.com/pateoestauranteviseu)

## **Porta da Sé**

Rua 21 de Agosto, 160  
232 404 294  
[facebook.com/portadasehamburgueres](http://facebook.com/portadasehamburgueres)

## **Nomiya Sushi Bar**

Rua da Fontainha, 36  
931 788 081  
[facebook.com/nomiyaviseu](http://facebook.com/nomiyaviseu)

## **A Fábrica**

Edifício A Santo Estevão  
232 414 027  
[fabricaviseu.pt](http://fabricaviseu.pt)

## **Porta 64**

Rua das ameias, 6 - 10  
963 754 021  
[facebook.com/portacozinhatradicional](http://facebook.com/portacozinhatradicional)

### **Ciao Bottle**

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

### **O Viso**

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

### **Franguito Algarvio**

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

### **Tic Toque**

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

### **Acapulco**

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

### **Quinta da Magareinha**

Recta do Caçador, 577, Nó 20  
A25  
232 479 106  
www.magareinha.com

### **Casa Arouquesa**

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

### **CB House**

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

### **Clube de Caçadores**

Muna, Bigas  
232 450 401  
facebook.com/Restaurante-Clube-Caçadores

### **Hot Road - American Dinner**

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

### **A Púcara by Old Tavern**

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

### **Vistrô Restaurante**

Rua Pintor António de Almeida, Lote A  
232 099 499  
instagram.com/vistroviseu

### **Sheng Li**

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

### **Santa Luzia**

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

### **Piazza Di Roma**

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

### **Italian Indian Palace**

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

### **Flora Restaurante**

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

### **Portas do Sol**

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

### **Última Ceia**

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

### **Dona Maria**

Avenida Alberto Sampaio  
963 711 497  
facebook.com/TabernaDMaria

### **Tasquinha do Brasileiro**

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

### **Seven Secrets**

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

# PASTELARIAS

## **Pastelaria Lince**

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

## **Pastelaria Capuchinha**

Praça República, 16  
232 435 710

## **Pastelaria D. João I**

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

## **Confeitaria e Pastelaria**

### **Serra Da Nave**

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

## **Pastelaria Salão de Chá Wolf**

Rua Francisco Alexandre Lobo, 37  
232 437 959

## **Pastelaria Leão**

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

## **Pastelaria Gelataria D. Duarte**

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

## **Destino Latino**

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

## **Pastelaria Docebeira**

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

## **Pastelaria Riviera**

Rua Dom José da Cruz Moreira Pinto, 13  
232 407 123

## **Tresanti**

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

## **San Remo**

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

## **Estrela Doce**

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

## **Amaral**

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

## **Wolf Pastelaria**

Avenida Europa  
232 413 679  
facebook.com/wolfpastelariaslda

## **Pão d'avó**

Rua Alexandre Herculano, 462  
232 429 472  
facebook.com/Padaria-Pastelaria

## **Pastelaria São Francisco**

Avenida Emídio Navarro, 14  
232 423 830  
facebook.com/PastelariaS.Francisco

## **Pão Quente Via Sacra**

Rua 5 de Outubro  
927 511 600  
facebook.com/PaoquenteViaSacraviseu

## **Pastelaria Horta**

Rua Formosa, 22  
232 458 309

## **Pastelaria Praça de Goa**

Rua Eng. Lino Moreira Rodrigues, 6  
232 414 041

# BARES

## **Obviamente Bar**

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

## **Syrah**

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

## **Viriathus Celta**

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

## **Velha Guarda Taverna**

Praça Dom Duarte, 1  
facebook.com/velhaguardataverna

## **Município Bar**

Praça Dom Duarte, 65  
facebook.com/municipiobarviseu

## **Amaral Café**

Rua Mendonça, 43  
facebook.com/amaralcafeviseu

## **Urban Bar**

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

## **Chill Out**

Rua Eng. Beirão do Carmo, 18  
facebook.com/chilloutbarviseu

## **Office Coffee Bar**

Avenida da Europa, Loja 28  
917 555 822  
facebook.com/office.coffee.bar

## **EMDIREITA**

Rua Direita, 150  
232 098 415  
facebook.com/entortate

## **Galeria 22**

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

## **Penedro Bar**

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

## **London Pub**

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

## **The Brothers**

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

## **Irish Bar**

Largo Pintor Gata, 8  
Viseu  
facebook.com/Irishbarviseu

## **Maria Xica**

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

## **Lugar do Capitão**

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

## **The "T"**

Parque de Santiago  
967 473 756

## **Estado D'alma**

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

## **Pousada de Viseu**

Rua do Hospital  
232 457 320  
[www.pousadadeviseu.com](http://www.pousadadeviseu.com)

## **Montebelo**

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

## **Palácio dos Melos**

Rua do Chão do Monte, 4  
232 439 290  
[www.montebelohotels.com/hotelpalaciiodosmelos](http://www.montebelohotels.com/hotelpalaciiodosmelos)

## **Casa da Sé**

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

## **Hotel Grão Vasco**

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

## **Príncipe Perfeito**

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

## **Hotel Durão**

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

## **Hotel José Alberto**

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

## **Residencial D.Duarte**

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

## **Hotel Avenida**

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

## **Viseu Garden Hotel**

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

## **Charme & Alegria**

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

## **Pousada da Juventude**

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

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

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

## **ONIX**

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

## **Moinho do Vento**

Rua Emilio Paulo, 13  
232 424 116  
[www.hotelmoinhodevento.pt](http://www.hotelmoinhodevento.pt)

# MUSEUS

## Museu Nacional Grão Vasco

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

## Museu de Arte Sacra

Adro da Sé  
232 422 984

## Casa da Ribeira

Rua do Coval  
232 427 428  
casadaribeira@cmviseu.pt

## Museu do Quartzo

Monte de Santa Luzia  
232 450 163  
museudoquartzo@cmviseu.pt

## Casa Museu Almeida Moreira

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

## Quinta da Cruz

Rua São Salvador  
232 423 343  
quintadacruz@cmviseu.pt

## Casa das Memórias

Rua da Árvore, 1/7  
232 423 343

## Museu da Misericórdia

Adro da Sé  
232 441 141  
geral@scmviseu.com

## Casa da Lavoura e Oficina do Linho

Várzea de Calde  
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**  
SEGUROS PARA TODA A FAMÍLIA  
www.informexviseu.com

CONTABILIDADE | SEGUROS | LEGALIZAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

PUB

**Rita Almeida**  
estética e spa

@rytaalmeida.spa  
Epicus Hair Studio - Marzovelos

# RECEITA DA AVÓ

## Filhós de cenoura



### INGREDIENTES:

**700 g** de cenoura

**450 g** de farinha

**4** ovos

**4 colheres de sopa** de açúcar

**1 colher de sopa** de aguardente

Raspa e sumo de **1 laranja**

**1 colher de sopa** de fermento

**1** pitada de sal

Açúcar e canela q.b.

### PREPARAÇÃO:

Descascar e cozer as cenouras em água com uma pitada de sal.

Deixar a escorrer, depois de cozidas, de um dia para o outro. Passar com a varinha. Misturar o açúcar no puré, acrescentar a farinha e o fermento, envolver bem.

De seguida juntar as gemas, a aguardente, a raspa e o sumo da laranja. Bater as claras em castelo bem firme e juntar ao preparado. Aquecer o óleo numa frigideira e deitar colheradas do preparado, virando-as até ficarem douradas.

Retirar, colocar em papel absorvente e passar por açúcar e canela.

Avó Maria Alice



### APADRINHE UM DOS NOSSOS HÓSPEDES

Por 5 € mensais apadrinhe um dos nossos meninos e garanta-lhe metade da alimentação.



### SEJA FAMÍLIA DE ACOLHIMENTO TEMPORÁRIO

Estamos constantemente lotados, mas há animais sempre a necessitar de acolhimento temporário.



### SEJA VOLUNTÁRIO

Se dispõe de algum tempo para dedicar aos animais considere ser nosso voluntário! Existem diversas formas de o ser!



### SEJA NOSSO PATROCINADOR

Se tem uma empresa patrocine a nossa associação e colocaremos a sua marca nas nossas comunicações.



### SEJA SÓCIO

Por 20 € anuais poderá ser sócio da nossa associação e contribuir para o bem estar dos nossos cães.



### FAÇA UM DONATIVO

PT50 0035 0432 00049471 730 96



### ADOPTA

Se considera ter condições para ter um novo membro da família, adote um dos nossos cães!



### DOE BENS E MATERIAIS

Necessitamos de casotas, camas, cobertores, comedouros, desparasitantes, produtos de desinfecção e limpeza, materiais de construção, etc.



### OFEREÇA RAÇÃO

Consumimos mensalmente cerca de 1200 kg de ração.



**Grumapa**  
somos por eles...

COMO PODE AJUDAR?



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



tondelgráfica  
ARTESGRÁFICAS

GERAL@TONDELGRAFICA.PT

232 812 093



*A Freguesia de Viseu  
deseja a todos(as)  
um **FELIZ NATAL**  
e próspero **ANO NOVO***