



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº23
ABRIL 2024
MAGAZINE

amoviseu[®]



VISEU 24

CIDADE EUROPEIA
DO DESPORTO

European City of Sport



**VIVE O
DESPORTO**

24

**— HORAS
POR DIA!**

ANTÓNIO SILVA

Embaixador de Viseu 24 | *Futebol*



MUNICÍPIO DE
VISEU



índice

02	Alergias na Primavera o que fazer	10	Diabetes e inteligência artificial	24	Em 2024 Viseu é cidade europeia do desporto
34	Freguesia de Viseu	58	Desporto	63	Lulu, um filme Kinjolas Motion Pictures
68	Vinhos	76	Obras Sociais	90	Restaurantes

editorial

Cada vez que tenho de escrever este editorial começo por ter uma ideia sobre o que vou escrever mas, invariavelmente acabo por me "perder" na divagação das palavras e ideias o que faz com que o resultado final em nada tenha a ver com o esperado.

Assim sendo, também para este editorial tinha uma ideia na cabeça a qual já foi consumida por este desabafo sobre o processo criativo.

Tinha pensado escrever sobre Viseu, mas isso já foi tema de alguns editoriais da revista. Fui aprofundando o pensamento e a ideia seguinte era escrever sobre a primavera, mas o mesmo pensamento da repetição me assombrou.

Resolvi então dar a conhecer este meu dilema que assim se torna na ideia principal para a redação deste editorial

Por certo, a esta hora, o leitor já se deu conta que não faço a mínima ideia do que escrever e que estou para aqui, como se diz, a "encher chouriços" na ânsia de o manter interessado na leitura deste texto algo inócua e sem contexto aparente.

E se fosse o leitor a escrever este editorial, que escreveria?

Rui Rodrigues dos Santos
Março de 2024

AMOVISEU N.º23. Abril a Julho 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.

CAPA: The Right Way (Série Revelar) | Fotografia: José Vieira

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

ALERGIAS NA PRIMAVERA – O QUE FAZER?

A chegada da Primavera significa uma beleza e uma multiplicidade de cores completamente inigualável, comparativamente a outras estações do ano. Agregado a este festival de cores surge o desabrochar das típicas flores ou as próprias árvores a florescer.

Como diz a sabedoria popular “não há bela sem senão”, e concomitantemente surgem as alergias sazonais derivadas dos pólenes (cujas concentrações no ar aumentam na primavera) e incomodam milhões de pessoas, seja através dos espirros, da congestão nasal, do prurido (comichão), do pingo no nariz ou qualquer outro sintoma desconfortável.

Porém, não se pode pensar que quem sofre deste tipo de alergias deve viver rodeado de árvores, flores e plantas artificiais, pois há efetivamente diversas estratégias simples para conseguir manter as alergias sazonais sob controle.

Reduzir a exposição ao foco da alergia –

As alergias são causadas por alergénios tais como o pólen, poeiras, ácaros, pelos dos animais, fungos, entre outros. A redução da exposição reduz efetivamente os sintomas e pode ser feita das seguintes maneiras:

- Ficar em casa em dias secos e ventosos. O melhor momento para sair será depois de uma boa chuvada, o que ajuda a eliminar o pólen ou outros alergénios do ar;
- Evitar cortar relva, arrancar ervas daninhas e outras tarefas de jardinagem que possam criar/movimentar os alergénios;
- Remover as roupas que foram usadas no exterior da habitação e tomar banho para remover o pólen / alergénios que ainda estejam na pele e no cabelo;
- Não colocar a roupa a secar no exterior – o pólen pode depositar-se na roupa;
- Usar máscara cirúrgica caso vá realizar tarefas no exterior.

Adotar medidas extra quando os níveis de pólen ou outros alergénios estiverem altos

– dado que os sinais e sintomas de alergia sazonal podem surgir ou agravar quando há muito pólen no ar, estas medidas podem ajudar a reduzir exposição:

- Verificar nos meios de comunicação local – TV, rádio local, jornal local ou na Internet – as previsões de pólen e os níveis atuais de pólen, denominado de Boletim Polínico.
- Fechar portas e janelas à noite, se possível, ou em qualquer outro momento em que a contagem de pólen esteja elevada.
- Evitar atividades ao ar livre no início da manhã, quando a contagem de pólen é mais alta.

Manter o ar interno limpo – Não existe nenhum produto milagroso que consiga eliminar todos os alergénios do ar da casa, mas estas sugestões podem ajudar, pois permitem a retenção destas partículas em filtros:

- Usar o ar condicionado em casa e no carro;
- Manter o ar interno seco, através do uso de um desumidificador;
- Usar um filtro portátil de partículas de ar de alta eficiência (HEPA) no quarto – habitualmente designados de purificadores de ar;
- Limpar o chão frequentemente com um aspirador de pó com filtro HEPA.

Lavar o Nariz – A utilização de uma solução salina, através da irrigação nasal, revela-se como uma maneira rápida, barata e eficaz de aliviar a congestão nasal e de remover diretamente as secreções nasais, bem como os alergénios alojados no nariz.

Tratamentos alternativos – Há diversos remédios / tratamentos naturais usados



Imagem Freepik

para tratar as alergias. Todavia, tendo por base o número limitado de ensaios clínicos realizados até ao momento, não há provas suficientes para demonstrar a segurança e eficácia dos mesmos.

Quando estas soluções não são suficientes

– Para muitas pessoas, o evitar os alérgenos e seguir os conselhos aqui disponibilizados, é suficiente para aliviar os sintomas das alergias sazonais. Todavia, se no seu caso ainda continuarem a persistir, não desespere!

Caso tenha alergias sazonais graves, a sua equipa de saúde familiar, em concreto o/a médico/a de família pode recomendar a realização de exames cutâneos ou sanguíneos para identificar inequivocamente quais os alérgenos que desencadeiam os seus sintomas. Os testes podem ajudar a determinar quais estratégias serão necessárias adotar para conseguir reduzir ao máximo o contacto com os alérgenos específicos, bem como identificar quais os tratamentos que serão mais adequados e mais eficientes na sua situação.

Existem ainda pessoas que, como tratamento, necessitam da realização de vacinas

antialérgicas / imunoterapia com alérgenos, ou seja, injeções contra alergia (há também em forma de comprimidos ou gotas). Estas injeções consistem na administração de alérgenos em doses crescentes, de forma a reduzir a sensibilidade da pessoa alérgica a esses alérgenos, pois sendo a alergia uma reação exagerada do sistema imunológico quando o corpo é exposto a uma substância que ele entende como agente nocivo, este tratamento consiste em “ensinar” o nosso corpo de que não o é.

Caso sofra com as alergias sazonais e sinta que os sintomas da mesma se começam a tornar graves ou incontroláveis, consulte os cuidados de saúde, através da sua Equipa de Saúde Familiar, na Sua Unidade de Saúde Familiar!

Diogo Carvalhais

Enfermeiro Especialista em
Enfermagem de Saúde Mental e
Psiquiatria, UCC Viseense



DÃO LAFÕES
ACES AGRUPAMENTO DE
CENTROS DE SAÚDE



UCC Viseense
UNIDADE DE CUIDADOS NA COMUNIDADE

VISÃO CLARA: CUIDADOS ESSENCIAIS PARA MANTER OS SEUS OLHOS SAUDÁVEIS



Os olhos são as portas para o mundo, permitindo-nos contemplar as maravilhas à nossa volta. Mas, assim como qualquer parte do nosso corpo, eles precisam de cuidados especiais para manter a saúde e a qualidade da nossa visão ao longo da vida. Neste artigo, vamos explorar dicas e informações essenciais para proteger e preservar a saúde dos nossos olhos.

Consultas Oftalmológicas Regulares: A base de uma boa saúde ocular é a realização de consultas oftalmológicas regulares. Recomenda-se que os adultos visitem um oftalmologista pelo menos uma vez por ano, mesmo que não apresentem problemas visuais aparentes. Essas consultas ajudam a identificar precocemente doenças oculares, como o glaucoma e cataratas, permitindo um tratamento eficaz.

Proteção Solar: Assim como a pele, os olhos também podem ser danificados pela exposição prolongada aos raios solares UV. Use óculos de sol com proteção adequada contra raios UVA e UVB sempre que estiver ao ar livre, mesmo em dias nublados.

Alimentação Saudável: Uma dieta equilibrada rica em nutrientes como vitaminas A, C e E, zinco e ômega-3 pode beneficiar a saúde dos olhos. Alimentos como cenoura, espinafre, peixes de água fria e nozes são ótimas opções para promover uma visão saudável.

Descanso Adequado: O nosso estilo de vida agitado e o uso excessivo de dispositivos digitais podem causar fadiga ocular. Faça

pausas regulares ao ler, trabalhar no computador ou usar o smartphone, pisque com frequência para manter os olhos hidratados e descanse a vista olhando para longe por alguns minutos a cada hora.

Evite o Tabagismo: O hábito de fumar está associado a um maior risco de desenvolver doenças oculares, como degeneração macular e catarata. Parar de fumar não só beneficia a saúde geral, mas também protege a visão a longo prazo.

Mantenha a Higiene Ocular: Lave as mãos regularmente e evite coçar os olhos para prevenir infecções. Lentes de contato devem ser utilizadas e higienizadas corretamente, conforme as orientações do oftalmologista.

Exercícios Oculares: Práticas simples de exercícios oculares podem ajudar a fortalecer os músculos oculares e reduzir o cansaço visual. Inclua hábitos como piscar, movimentar os olhos em diferentes direções e focar em objetos distantes e próximos no seu dia a dia.

Ao adotar estes cuidados e hábitos saudáveis, estará a proteger um dos seus sentidos mais preciosos: a visão. Lembre-se de que a prevenção é sempre o melhor remédio quando se trata da saúde dos olhos. Cuide bem deles, e eles continuarão a nos presentear com o incrível dom de podermos ver o mundo à nossa volta!

Nota: Em caso de dúvidas consulte sempre o seu médico de família ou o médico da especialidade.

VISAGE

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

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

Rua dos Casimiros, nº 2 * 3510-061 VISEU



Estabelecimento registado na ERS sob o nº E111677

Cuide da sua saúde oral

www.visagedentalclinic.pt

BQDC

232 422 656

(Custo de chamada para a rede fixa nacional)



BRANQUEAMENTO DENTÁRIO

Na nossa sociedade, o êxito social e profissional dependem muito da imagem. Um sorriso luminoso pode abrir muitas portas, tanto para empregos e negócios, como para relações sociais. Por si só, um branqueamento dentário gera nas pessoas auto confiança. Apesar de os dentes escurecerem com a idade, algumas pessoas têm, naturalmente, os dentes amarelados.

A cor original dos dentes pode escurecer devido a diversos fatores, tais como o tabaco, o café, certos alimentos e a acumulação de tártaro.

Os Branqueamentos são seguros, desde que utilizados de forma correta e com as devidas precauções e podem ser feitos periodicamente, sendo sempre indicados e aplicados por um profissional de saúde oral e utilizados produtos certificados.

Os branqueamentos dentários permitem clarear os dentes naturais sem os danificar e temos, em linhas gerais, dois métodos:

- Em casa, o paciente aplica periodicamente um gel de branqueamento, utilizando moldeiras;
- No consultório, mediante um protocolo, é utilizado um produto branqueador que é um composto químico de peróxido de hidrogénio ou peróxido de carbamida, seguido da incidência de uma luz nos dentes do paciente sobre a aplicação de um gel nos mesmos. O gel branqueador, estando em contacto com as superfícies do dente, penetra no esmalte e na dentina, oxidando os pigmentos e provocando uma descoloração branqueadora.

Atualmente, combinam-se estes dois métodos por forma a dar maior estabilidade ao resultado alcançado.

Para o paciente, um branqueamento efetuado em consultório é sem dúvida muito mais cómodo e obtém-se um resultado muito mais rápido, não sendo necessário esperar



15 dias para obter um resultado que pode ser alcançado em 2 horas. Por outro lado, é muito mais seguro e controlado em termos de sensibilidade. Temos ainda de considerar que os tratamentos em casa muitas vezes falham, porque os pacientes não os aplicam corretamente ou nem sequer os aplicam.

Aconselhamos os nossos pacientes a fazer o branqueamento externo profissional na clínica e a utilização das moldeiras em casa como reforço.

Existem contra-indicações:

O branqueamento não é indicado para pessoas que apresentem retração gengival acentuada, dado que sentiriam uma sensibilidade significativa. Quando há uma pequena retração gengival, o profissional tem forma de contornar o problema com uma proteção especial. Também não é indicado a pacientes que apresentem cáries, devendo ser previamente tratadas. Não é aconselhável ainda branqueamento a grávidas ou a mães a amamentar, tal como a crianças, por não estarem estudados os efeitos nesses casos.

A duração do efeito de um branqueamento vai variar conforme os hábitos do indivíduo. Uma pessoa que fume ou beba muitos líquidos que mancham os dentes vai precisar de repetir o branqueamento mais frequentemente do que outra que o não faça.

A procura de branqueamentos tem uma maior incidência em algumas épocas do ano. No natal, na páscoa, na época que antecede o verão e durante todo o verão, verifica-se uma procura espontânea deste tipo de tratamentos. No entanto, na Visage Dental Clinic, fazemos muitos branqueamentos durante todo o ano, porque muitos dos tratamentos multidisciplinares assim o exigem.

Alba Gonçalves
Médica Dentista



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



Imagem Freepik

SERVIÇO DE DESPISTE DE INFEÇÃO NA OROFARINGE

É a nível da orofaringe onde decorrem a maioria dos processos inflamatórios da garganta que dão origem a dor, prurido e desconforto, levando a maioria das pessoas em busca de tratamento e aconselhamento. 80% dos antibióticos utilizados em afeções do trato respiratório são desnecessários, dado que a maioria dos casos de infeção da garganta tem origem viral, tornando a sua toma totalmente desadequada. As infeções podem ser causadas por vírus (45%), bactérias (20%) e agentes externos (30%).

INFEÇÃO URINÁRIA

O Teste Infeção urinária Urinal é rápido e muito fácil de utilizar em casa. É muito fiável e demora apenas 2 minutos a saber o resultado. Portanto este teste é útil para diagnosticar infeções do trato urinário em casa. As infeções urinárias normalmente manifestam-se por dor e sensação de queimadura durante a micção, uma forte sensação de pressão na bexiga com eliminação de uma quantidade muito pequena de urina. A presença de nitritos na urina e/ou o aumento do número de leucócitos pode indicar uma infeção do trato urinário. Contém 2 testes e é muito fácil de usar.

ÁCIDO ÚRICO

O ácido úrico é um tipo de purina, ou seja, um resíduo que é produzido pelas células, podendo ser produzido em excesso sempre que ocorrem problemas na metabolização. As purinas são substâncias que entram na corrente sanguínea durante a degradação natural das células e podem também ser encontradas em alguns alimentos como o fígado, sardinhas, feijão, cerveja, entre outros. A maioria do ácido úrico dissolve-se no sangue, e de seguida, é filtrado nos rins, sendo posteriormente expelido do organismo através da urina.

HELICOBACTER PYLORI

A *Helicobacter pylori* é uma bactéria que se instala no estômago e provoca reações inflamatórias em seus tecidos. Os testes para *Helicobacter pylori* identificam a presença desse microrganismo, ajudam a obter um diagnóstico e guiar o melhor tratamento. É importante identificar a presença da *H. pylori* porque ela é uma das principais causadoras da gastrite. Também pode levar a quadros de esofagite, duodenite e outros mais severos, como úlceras e até mesmo cancro de estômago.



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

DIABETES E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: RUMO A UMA ABORDAGEM MAIS PRECISA NO CONTROLE DA DOENÇA(*)

A Diabetes é uma condição crônica grave associada a complicações difusas e a um risco acrescido de morte prematura, impondo uma enorme pressão financeira nos sistemas de saúde e economias nacionais. Em 2021 (10th edition of the IDF Diabetes Atlas), relata um aumento global contínuo na prevalência da Diabetes, tornando-se esta patologia um desafio significativo para a saúde e o bem-estar das pessoas, famílias e sociedade.

Em Portugal, em 2021, existiam cerca de 2,7 milhões de portugueses com Diabetes ou em risco de desenvolver esta patologia. Sendo, a Diabetes responsável ainda neste ano por 6,7 milhões de mortes devido a complicações agudas (ou seja, cetoacidose diabética, coma hiperosmolar e hipoglicemia grave) e insuficiência renal precoce. Podendo estas complicações ser prevenidas através de um conjunto mínimo de ações centrais, que incluem o acesso a cuidados de saúde (incluindo monitorização da glicose e serviços prontamente disponíveis para descompensação aguda) e literacia em saúde, incluindo o diagnóstico precoce de Diabetes Mellitus tipo 1 e cetoacidose. Desde que os cuidados de saúde em países de elevado rendimento provaram ser eficazes na redução da mortalidade devido a estas complicações, é razoável supor que reduções importantes poderiam ser vistas a nível global se fossem prestados melhores cuidados, incluindo maior acessibilidade aos cuidados de saúde, de forma mais generalizada (Global Burden of Disease 2019, Diabetes Mortality Collaborators, 2022).

As Nações Unidas (ONU) (2021), salienta ainda que a Diabetes é a única das doenças crônicas cujo risco de morte precoce tem aumentado. Pelo que lançou um novo Pacto Global de Combate à Diabetes com o objetivo de melhorar as ações de prevenção diagnóstico e tratamento, bem como aumentar as ações e compromissos para criação de medicamentos mais baratos.

Os avanços recentes na investigação e na produção das tecnologias têm vindo a alterar a prestação de cuidados em várias áreas terapêuticas e no percurso dos doentes desde

a fase de prevenção, até ao tratamento, em que se pretende que o mais importante, seja a evolução das condições dos doentes e a obtenção de qualidade de vida.

A Inteligência Artificial (IA), é uma das tecnologias que está a ser cada vez mais adotada na área da saúde, suscitando um crescente interesse e pesquisa por Especialistas, Investigadores e Profissionais de saúde. Como qualquer tecnologia poderosa, tem inúmeros benefícios e riscos potenciais, no entanto assume uma enorme importância, uma vez que tem o potencial de transformar diagnósticos, tratamentos e gestão de cuidados de saúde (Ellahham, 2020).

É uma tecnologia que permite que computadores e máquinas simulem a inteligência humana e as capacidades de resolução de problemas (Cabanelas, 2019). Abrange o Aprendizado de Máquina e Aprendizado Profundo que são usados para construir algoritmos para apoiar modelos preditivos do risco de desenvolver diabetes ou as suas consequências complicadas.

De acordo com Júnior (2024), na Diabetes algumas formas pelas quais a IA pode ser vantajosa são:

- **Diagnóstico precoce e prevenção de complicações:** Algoritmos de IA podem analisar grandes conjuntos de dados, registos de monitoramento de glicose (MCG), para identificar padrões que possam indicar o desenvolvimento da Diabetes ou complicações associadas. Permitindo desta forma intervenções mais precoces para prevenir complicações graves.
- **Personalização do tratamento:** A IA pode ajudar a personalizar o tratamento da Diabetes com base nas características de cada doente (idade, género, perfil genético, padrões de atividade física e resposta à medicação). Estabelecer planos de tratamento mais eficazes e reduzir o risco de complicações.

- **Monitorização contínua da glicose e automação de insulina:** Utilização de Dispositivos de monitorização contínua de glicose (MCG) e sistemas de bomba de insulina automatizados estão a tornar-se mais comuns. Algoritmos de IA podem ser usados para interpretar os dados do MCG em tempo real e ajustar automaticamente as doses de insulina, proporcionando um controle glicémico mais estável e reduzindo a carga de autogestão para os doentes.
- **Aconselhamento e apoio ao doente:** Chatbots e Assistentes Virtuais baseados em IA podem fornecer ajuda aos doentes com Diabetes, esclarecendo dúvidas, oferecendo lembretes para medicação e estilo de vida saudável, e até mesmo fornecer apoio emocional.
- **Pesquisa e descoberta de novos tratamentos:** A IA pode ser usada para analisar grandes quantidades de dados de ensaios clínicos e literatura médica, para identificar alvos terapêuticos, entender melhor os mecanismos subjacentes à Diabetes e desenvolver novos tratamentos mais eficazes.

Importa salientar, que embora a IA ofereça muitas oportunidades promissoras na área da Diabetes, nomeadamente em ajudar o doente a melhorar a autogestão da sua Diabetes, também há desafios a serem superados, levantando questões éticas, de privacidade e segurança dos dados, garantindo a confiabilidade e interpretabilidade dos algoritmos e integrando efetivamente as soluções de IA nos sistemas de saúde existentes.

Para os profissionais de saúde é importante desenvolver competências transversais e clínicas específicas para poderem utilizar da melhor forma esta tecnologia e prestar cuidados com qualidade e eficiência ao doente diabético. Importa reter que a IA nunca irá substituir o cuidado direto do profissional de saúde, no entanto o impacto desta tecnologia exigirá um repensar da prática clínica que incluirá novos conceitos e modelos virtuais de prestação de cuidados.

Por conseguinte, há ainda um longo caminho a percorrer em matérias de regulação, financiamento e comercialização desta tecnologia no sistema de saúde, além de um estudo mais prolongado no tempo sobre a sua eficácia e segurança.

Em suma, aplicação da IA na Diabetes introduzirá uma mudança de paradigma no tratamento, nas estratégias convencionais de autogestão e qualidade dos cuidados de saúde, direcionados e baseados em dados.

Referências Bibliográficas:

- Cabanelas, O. J. (2019). *Mercados y Negocios*. (40) 5-22. DOI: 10.32870/myn.voi40.7403.

- Ellahham, S. (2020). *Artificial Intelligence: The Future for Diabetes Care*. Aug;133(8):895-900. doi : 10.1016/j.amjmed.2020.03.033.

- GBD 2019 Diabetes Mortality Collaborators (2022). *Diabetes mortality and trends before 25 years of age: an analysis of the Global Burden of Disease Study 2019*. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(21\)00349-1](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00349-1)

- International Diabetes Fédération (2021). *IDF Diabetes Atlas*. 10th ed. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation.

Júnior, O. L. (2024). *O uso da inteligência artificial na saúde: avanços e desafios*.

Disponível em: <https://medicinasa.com.br/uso-ia-saude>

- Nações Unidas (ONU) (2021). *Perspectiva Global Reportagens Humanas*.

Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2021/04/1747602>

Ana Cristina Oliveira

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, na Unidade Local Dão Lafões Viseu, EPE Mestre em Toxicodependências e Doenças Psicossociais; Pós-Graduação em Gestão e Administração de Serviços de Saúde e Pós-graduação em Cuidados Paliativos e Fim de Vida. Sócia da



PROGRAMA ESTOU AQUI! CRIANÇAS ALTERAÇÕES RELATIVAS À IDADE



A Polícia de Segurança Pública (PSP), desenvolve em exclusivo, desde 2012, o Programa (pioneiro) Estou Aqui! Dirigido às crianças.

Este programa tem como principal objetivo agilizar o trabalho de sinalização de uma criança desaparecida e promover o seu rápido retorno à família. Caso a criança portadora da pulseira se perca, qualquer adulto que a encontre somente necessita contactar a Polícia de Segurança Pública por intermédio do número de emergência nacional (112) e comunicar onde se encontra e qual o código da pulseira que a criança tem consigo.

De salientar que com a edição de 2024, o Programa Estou Aqui Crianças passa a estar disponível para **crianças a partir dos 2 anos até jovens com 15 anos de idade inclusive**. Excepcionalmente, podem ser facultadas a crianças com idade inferior a 2 anos se estas forem, comprovadamente, capazes de andar sozinhas. As pulseiras possuem um código alfanumérico, único, sem qualquer relação com

dados pessoais. São válidas em todo o território nacional, durante todo o ano, e podem ser solicitadas tanto para crianças residentes em Portugal como não residentes (estrangeiros que se encontrem de férias).

Para aderir ao programa Estou Aqui! Crianças, pode fazer-se durante todo o ano, entre 1 de janeiro a 31 de dezembro, sem qualquer custo, através do endereço: <https://estouaqui.mai.gov.pt/>, cujo interface inicial encaminha o utilizador para a escolha da área do programa Estou Aqui! a que pretende aceder/aderir: **CRIANÇAS OU ADULTOS**.

Após aceder à área CRIANÇAS, o utilizador terá acesso à base estruturante, nomeadamente, da **INSCRIÇÃO**, que poderá ser **NOMINAL** ou em **GRUPO**. No final o utilizador seleciona a Esquadra da PSP onde pretende levantar a(s) pulseira(s). O pedido é válido durante 25 dias (contados a partir do dia da adesão). Após esse prazo, sem a validação e entrega da pulseira, a inscrição é anulada, pelo que terá de ser feita nova adesão. A plataforma é gerida exclusivamente pela PSP e os dados pessoais são utilizados exclusivamente no contexto do programa.

ALVARÁ N° 209 A



3XL

SEGURANÇA PRIVADA

SEGURANÇA EM

RECINTOS DESPORTIVOS
EVENTOS E ESPECTÁCULOS
RONDAS MÓVEIS OU VIGILÂNCIA ESTÁTICA

WWW.3XLSEGURANCAPRIVADA.PT
232 435 487



Management
System
ISO 9001:2015

www.tgv.com
pt 2015/01/01



O PROGRAMA E-GUARD TELEASSISTÊNCIA A PESSOAS VULNERÁVEIS



Através da afetação de um pequeno dispositivo apelidado de "gota", a GNR estabelece um canal de comunicação direto entre os idosos mais vulneráveis do Distrito e a Sala de Situação do Comando Territorial da GNR de Viseu, permitindo garantir padrões de segurança muito significativos, através da monitorização dos fatores de vulnerabilidade em que se encontram.

Em termos de realidade nacional e local, ao longo dos anos a conjugação de alguns fatores (alguns positivos, outros fragilidades), tem permitido o aumento da esperança média de vida, onde destacamos, os avanços da medicina, a evolução do mercado de trabalho, que permitiu empregos mais bem remunerados e menos exigentes fisicamente, melhorando de forma geral as condições de vida da população, a descida na natalidade, e a (i) emigração, originou e continua a acentuar um caminho de população residente mais envelhecida.

Na área de responsabilidade do Comando Territorial de Viseu contactou-se a existência de três fatores de peso, que contribuíram efetivamente para o agravamento da vulnerabilidade da pessoa idosa, o elevado envelhecimento o isolamento geográfico e em determinados locais a proliferação de uma baixa densidade populacional. Estes fatores contribuem para que as pessoas vivam de facto isoladas, estando agravada a sua situação quando vivem sozinhas. No âmbito da operação Censos Sénior, que a

GNR leva a efeito anualmente no mês de outubro em todo o Território Nacional, para identificar os idosos que vivem sozinhos, isolados, e simultaneamente em ambas as situações, no ano de 2023, foi possível verificar que na área de responsabilidade policial da GNR, foram sinalizados 44.114 idosos a viver nestas condições, sendo que só em Viseu, somou um total de 3,528 idosos, constituindo-se como o 3.º distrito do país com maior número de sinalizações.

Perante esta realidade, surge a necessidade de orientar o policiamento da Guarda, para os problemas das pessoas, no sentido de criar sinergias para propiciar à população ganhos de segurança, saúde e ganhos de natureza social, através de uma rede de confiança com os Municípios, direcionadas às pessoas mais vulneráveis do território, em particular aos cidadãos em situação incapacidade, solidão ou isolamento, e como tal se encontrem em situação de risco.

No ano de 2021, o Comando Territorial de Viseu implementou o programa E-guard, com a formalização do protocolo de cooperação entre a GNR e 15 Municípios (Carregal do Sal, Castro Daire, Cinfães, Mangualde, Moimenta da Beira, Nelas, Penalva do Castelo, Resende, São Pedro do Sul, Sátão, Sernancelhe, Santa Comba Dão, Tarouca, Tondela, Viseu), contando na atualidade com um total de 103 aparelhos em funcionamento.

Este programa, com a utilização de um dispositivo eletrónico de apoio, visa melhorar a qualidade de vida dos utentes, minimizando o seu isolamento, e contribuindo para que os idosos permaneçam mais tempo no seu meio (mais confortável), invertendo a institucionalização.

Assenta em três vetores fundamentais, o primeiro através da solução tecnológica, criada por um aparelho que se coloca ao pescoço do idoso com inúmeras funcionalidades, onde se destaca a georreferenciação e a possibilidade de definição de um perímetro de segurança, e a existência de um botão SOS que permite manter uma



comunicação bidirecional falada, apenas com os militares que operam o sistema; o segundo vetor, através da constituição de uma central de monitorização em funcionamento na Sala de Situação do Comando Territorial da GNR de Viseu, que funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana com um software próprio com registo de ocorrências, em apoio direto aos idosos; e o terceiro vetor, a prevalência das Secções de prevenção criminal e policiamento comunitário (SPCPC), dos Destacamentos Territoriais, militares estes especializados no policiamento vocacionado aos idosos, e que diariamente lhes prestam apoio presencial.

Este programa, com perspetiva de implementação nacional, tendo tido a sua génese no Comando Territorial da GNR da Guarda, conta já com um prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na região Centro, tendo sido no dia 12 de dezembro de 2023, atribuído o primeiro prémio na categoria Vida + participação, pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro, I.P. (CCDR Centro).

Toda a pessoa deve ter a possibilidade de viver com dignidade e segurança, sem exploração ou maus tratos, e em matéria de proteção e cuidado de grupos vulneráveis, não basta o essencial, sendo fundamental idealizar mecanismos que reduzam os riscos através de uma prevenção eficaz.



Fotos GNR

João Ricardo Campos Marques

Tenente-coronel

Chefe da Secção de Operações Treino e Relações Públicas
Comando Territorial da GNR de Viseu



Serviços de
apoio à gestão

WWW.JE-LDA.PT

NA DEFESA DOS ATIVOS DIGITAIS: A IMPORTÂNCIA DA CIBERSEGURANÇA NA GESTÃO EMPRESARIAL

Num mundo cada vez mais digital, a **cibersegurança** assume um papel crítico na continuidade do negócio, na proteção dos dados financeiros e pessoais, não havendo exceções em termos de setores de atividade, dimensão nem em termos geográficos.

A normal e necessária transformação digital de todos os setores da nossa economia, e em particular na área dos serviços de contabilidade, trouxe eficiências operacionais notáveis, mas também expôs as organizações a uma ampla gama de riscos cibernéticos. A prevalência de ataques cibernéticos cada vez mais sofisticados, de phishing a ransomware, enfatiza a necessidade urgente de proteger os dados financeiros contra intrusões maliciosas.

A gestão eficaz da **cibersegurança** vai muito além de uma simples precaução, é um investimento estratégico que protege a reputação, os ativos e a continuidade operacional de uma empresa. As repercussões de uma violação de dados ou de um ataque cibernético podem ser devastadoras, podendo ir desde perdas financeiras avultadas até danos irreparáveis à imagem da marca. Além disso, as regulamentações cada vez mais rígidas em relação à proteção de dados e privacidade impõem às organizações a responsabilidade de garantir a segurança das informações confiadas a elas pelos seus clientes e parceiros.

Neste contexto, a norma **ISO/IEC 27001** fornece um conjunto abrangente de diretrizes e requisitos para estabelecer, implementar, operar, monitorizar, rever, manter e melhorar um sistema de gestão de segurança da informação, bem como os requisitos para os controlos de segurança a serem implementados de acordo com as necessidades individuais da organização.

Ao adotar os princípios delineados pela norma, as organizações podem desenvolver políticas e procedimentos robustos que promovem a confidencialidade, integridade e disponibilidade dos dados. Uma das maiores vantagens da implementação da **ISO 27001** é a sua abordagem sistemática e contínua à segurança da informação. Ao adotar um ciclo de melhoria contínua, as empresas podem adaptar as suas práticas de segurança ciber-

nética às evoluções do cenário de ameaças e às mudanças nos requisitos regulatórios.

Além disso, a certificação conforme a ISO 27001 confere credibilidade às práticas de segurança de uma organização, fornecendo tranquilidade aos clientes e partes interessadas quanto ao compromisso da empresa com a proteção de dados.

A JE ciente da evolução empresarial assume como vetor fundamental preservar a confidencialidade, a integridade e a disponibilidade da informação, considerando que esta é um bem crítico para a sua operação e para a sobrevivência de qualquer organização, como tal iniciou em 2023 a implementação do seu sistema de gestão de segurança da informação de acordo com a ISO 27001, o qual foi certificado pela auditoria de concessão que ocorreu no mês de abril.

É com muita satisfação e orgulho que podemos agora divulgar que a JE é neste momento uma das primeiras organizações contabilísticas em Portugal com o seu sistema de gestão de segurança da informação certificado em conformidade com a ISO/IEC 27001, assumindo esta certificação um papel crucial na proteção da informação, uma vez que permite identificar e mitigar os riscos relacionados com a cibersegurança.

Importa destacar que o sucesso deste complexo processo só foi possível graças à dedicação da equipa da JE, dos formadores, e dos consultores que nos ajudaram a implementar o sistema, a todos eles estamos todos muito gratos.

A JE com esta certificação reforça o seu compromisso com a excelência e a integridade, sendo estes essenciais para manter a confiança dos nossos clientes, e do setor contabilístico e financeiro.

Rui Azevedo



SALAMANCA, ÁVILA E SEGÓVIA: UM TRIÂNGULO DE EMOÇÕES

Blogue de Viagens – “Continuando à procura”



Salamanca, Ávila e Segóvia encontram-se aqui mesmo ao lado, em Espanha. Três cidades medievais que constituem um triângulo de emoções, o destino ideal para uma escapadinha.

Apelidada, muitas vezes, de “Ciudad Dorada”, **Salamanca** é conhecida pelo seu magnífico conjunto arquitetónico de pedra amarelada, que confere uma belíssima tonalidade aos edifícios.

Se há algo pela qual esta cidade é mundialmente conhecida, é por albergar a mais antiga universidade espanhola, fundada em 1218. Atualmente, grande parte da população é composta por estudantes, o que contribui para que Salamanca tenha uma das melhores vidas noturnas do país. Basta passear pelas suas ruas, cheias de pessoas a qualquer hora e em qualquer época do ano.

Para os apreciadores da gastronomia, existem muitos restaurantes nos quais a cozinha é tradicional e ao mesmo tempo criativa, com produtos da terra onde não podem faltar o presunto de Guijuelo, as carnes de vitela ou morucha, as lentilhas de Armuña e a chanfana. Para além disto, a cidade é uma das mais ricas em monumentos da Idade Média, do Renascimento e das épocas Clássica e Barroca. A Plaza Mayor, considerada a mais bonita de Espanha, foi edificada entre 1729 e 1755 e é, atualmente, o local onde praticamente tudo acontece.

Uma das principais atrações de Salamanca é o complexo de catedrais, a Catedral Nueva, que começou a ser construída em 1512, e a Catedral Vieja, que se encontra mesmo ao lado, e possui o órgão mais antigo da Europa. Merecem também uma visita o Palácio da Salina, um edifício de estilo construído em

plateresco gótico com elementos italianos, o Palácio de Anaya, um dos poucos edifícios de Salamanca em estilo neoclássico, o Palácio de Monterrey, a Casa das Conchas, uma antiga mansão do século XVI, a Casa Lis, um palacete muito especial que guarda no seu interior a essência do Art déco Art Nouveau, o Convento de las Duenas, fundado em 1419, as Torres da Clerezia, e a Igreja de Santo Estevão. **Ávila** é conhecida como a cidade-berço de Santa Teresa. Juntamente com as igrejas extramuros, a Cidade Antiga de Ávila foi declarada Património Mundial da UNESCO.

Um dos destaques vai para a muralha medieval que se encontra bem preservada. No seu interior existe uma grande diversidade de monumentos e atrações históricas, incluindo igrejas românicas, conventos medievais e palácios renascentistas.

Visitar Ávila é fazer uma viagem no tempo pela Espanha medieval. As ruas de paralelepípedos, a espiritualidade e o misticismo de suas igrejas, a gastronomia e o ritmo próprio da cidade são apenas algumas das experiências que tem para oferecer.

Qualquer roteiro tem início fora das muralhas no miradouro Los Cuatro Postes, que proporciona desafogadas para a cidade. Segue-se a Catedral de Ávila, a primeira catedral gótica de Espanha, a Plaza del Mercado Chico, uma típica praça castelhana, onde se situam a Iglesia de San Juan Bautista, o Ayuntamiento e outros edifícios administrativos. É o local ideal para fazer uma pausa numa das esplanadas e contemplar a atmosfera medieval do espaço.

Outros pontos de interesse são a Casa Museo de Santa Teresa, o Convento e Iglesia de Santa Teresa, construído em 1636, que cativa pela sua fachada barroca, os vários palácios renascentistas construídos entre os séculos XV e XVI, como o Palácio de los Verdugo ou o Palácio de Nuñez Vela.

Também a Capela de Mosén Rubí é um monumento de grande importância histórica

e arquitetónica, bem como a Basílica de San Vicente que se localiza fora do recinto amuralhado e o santuário mais antigo de Ávila, o Real Monasterio de San Tomas fundado em 1482, ou ainda a Plaza del Mercado Grande (ou Santa Teresa).

Como se não bastasse a riqueza arquitetónica, Ávila prima pela oferta gastronómica simples, mas rica em sabor dada a qualidade dos produtos regionais, nomeadamente, o chuletón de Ávila, um succulento bife de vitela da raça autóctone Avileña-Negra, grelhado no carvão e servido numa tábua de madeira.

Segóvia é uma cidade marcada pelo traço medieval, pelas suas ruas labirínticas, pela sua arquitetura, e pela sua história. O seu centro histórico medieval e o aqueduto romano estão listados como Património da Humanidade UNESCO desde 1985.

O Aqueduto é uma obra-prima da engenharia romana que se estende majestosamente, um testemunho impressionante da habilidade técnica dos engenheiros romanos.

O Alcazar de Segóvia é outro destaque notável, com sua imponente estrutura de castelo que se ergue acima da cidade. Este antigo palácio real, que remonta ao século XII, combina elementos de diferentes estilos arquitetónicos, proporcionando uma experiência interessante ao explorar as suas salas, torres e pátios. A vista panorâmica do Alcazar oferece uma visão desafogada sobre os arredores de Segóvia.

A Catedral de Segóvia, uma majestosa construção gótica, também é digna de destaque, com os seus vitrais, esculturas elaboradas e atmosfera sacra a evidenciarem-se no conjunto de elementos.

Ao percorrer as estreitas ruas de paralelepípedos do centro histórico, chega-se à Plaza Mayor, repleta de cafés e restaurantes que oferecem uma variedade da culinária local, nomeadamente, o cochinitillo (leitão



assado) e o cordero asado (cordeiro assado). Além disso, Segóvia é palco de festivais culturais vibrantes e eventos ao longo do ano, atraindo apreciadores de música, dança e arte. Estas celebrações adicionam um toque especial à atmosfera animada da cidade.

A movimentada Calle Cervantes, a Casa de los Picos com os seus peculiares blocos de granito com ponta de diamante, a Plaza de Medina del Campo, a Plaza Mayor, o Bairro Judeu também são pontos de passagem obrigatória.



Fora muros, os destaques vão para a Iglesia de Vera Cruz fundada pelos Cavaleiros Templários no século XIII, para o Mosteiro de Santa Maria del Parral, o Convento de San Juan de la Cruz do ano de 1692, o Convento das Carmelitas Descalças, o Santuário de Nossa Senhora de La Fuencisla e o Museo Real Casa de Moneda.

Segóvia é um destino gastronómico conhecido como o epicentro do "asado castellano".

Numa panóplia de pratos típicos, destacam-se o cochinillo de Segovia (leitão assado), o lechazo asado (cordeiro assado em forno de lenha), os judiones de la Granja (guisado de feijões *kingsize*), a trucha segoviana (truta dos rios de Segóvia), o chorizo de Cantimpalos (enchido), e o ponche segoviano (bolo de recheio cremoso).

Como se pode ver, motivos não faltam para visitar três das cidades mais bonitas de Espanha.



Carla Ferreira





Miss Viseu



Edição 2024

Inscrições Abertas

(até 12 de maio)

www.missviseu.pt/inscricoes



HOTEL SJ



Localizado na cidade de Tondela, no centro de Portugal, o Hotel SJ beneficia de um enquadramento paisagístico luxuriante. Disponibiliza 41 quartos de diferentes tipologias, salas amplas e funcionais e um jardim e piscina exteriores com vista privilegiada para a Serra do Caramulo.

Um hotel com um recorte clássico, acolhedor e confortável, com um serviço personalizado e um gosto por receber bem tão característico das gentes da Beira. Graças à sua posição geográfica estratégica, a partir do Hotel é muito fácil descobrir toda a região envolvente: as Serras do Caramulo e da Estrela e as cidades de Viseu, Coimbra, Aveiro e Porto.

Possibilidade de realizar percursos pedestres, passear pela Ecopista do Dão, a pé ou de bicicleta, visitar as tradicionais olarias de Molelos e os Museus Terras de Besteiros e do Caramulo. Ir a banhos nas praias fluviais do concelho, jogar Golf ou pura e simplesmente relaxar... com uma massagem, um cocktail no bar, um mergulho na piscina em pleno Verão ou uma tarde de leitura à lareira sem sair do Hotel, saboreando o charme do Inverno, são sugestões a ter em conta.

Hotel SJ, Tondela

Av. Francisco Sá Carneiro, 170, 3460- 523 Tondela

Coordenadas GPS: Latitude: 40°30'41.82"N Longitude: 8°4'51.44"W

Telefone: 232 813 422 *Chamada para rede fixa nacional, de acordo com o nº3 do artigo 3º – Decreto-Lei nº59/2021*

E-mail: reservas@sjhotel.pt





WWW.PORTUGALMODELMANAGEMENT.COM

EM 2024, VISEU É CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO!



Foto: Rui da Cruz

Uma distinção de enorme orgulho, mas também de um respeitoso compromisso de promoção do bem-estar e da atividade física perante toda a comunidade viseense e amigos da Cidade-Jardim.

Situada no "coração" de Portugal, Viseu oferece um conjunto de espaços verdes que convidam à prática de desporto ao ar livre, desde caminhadas, desafiantes trilhos de bicicleta ou um simples passeio pela singularidade das paisagens arrebatadoras que acompanham as Ecopistas, do Vouga e do Dão.

Viseu e os viseenses têm ainda à disposição uma variedade de instalações desportivas de topo, incluindo campos de futebol e de desportos de praia, pista de atletismo, piscinas municipais, pavilhões desportivos, circuitos de gerações ativas e percursos pedestres que incentivam viseenses e visitantes a manter um estilo de vida mais ativo, mais saudável e mais feliz.

A Cidade Europeia do Desporto tem ainda muitas surpresas imperdíveis guardadas, durante o ano de 2024! Nesse sentido deixamos seis sugestões de eventos, para todas as idades e condições, que não vai querer perder ao longo dos próximos três meses. O Desporto é para todos, sem exceção!

Conheça as iniciativas da Cidade Europeia do Desporto, para os próximos três meses, que prometem mexer com Viseu:

Jogos Desportivos de Viseu 2.0

Os Jogos Desportivos de Viseu nasceram em 1992, com o objetivo de fomentar, durante os meses de verão, a prática desportiva junto dos escalões mais jovens da população.

Após um pequeno interregno, os Jogos Desportivos regressaram em 2023, na sua versão 2.0, renovada e devidamente

enquadrada no princípios e objetivos que a Cidade Europeia do Desporto traçou como estratégia municipal para a promoção da atividade física.

A edição de 2024 arranca a 27 de abril, e apresenta dez novas modalidades, que os pequenos atletas viseenses, entre os 5 e os 15 anos, vão poder experimentar até dia 28 de julho. A edição de 2024 conta ainda com o jovem central internacional português, António Silva, que acumula a distinção de embaixador da Cidade Europeia do Desporto, ao compromisso de ser também embaixador dos Jogos Desportivos 2.0.

A marcar vidas. A inspirar o Desporto.

Percursos Ativos 2024

Os Percursos Ativos são o plano ideal para quem procura a prática de atividade física aliada à paz e beleza natural das paisagens da região de Viseu!

Através da Rede Municipal de Percursos Ativos, diversas atividades não competitivas e de participação livre para qualquer cidadão são organizadas a contar com a presença de toda a família, dos mais pequenos aos mais seniores.

A oferta de percursos pedestres alastra-se pelas 25 freguesias do concelho de Viseu, e este ano tem ainda uma componente de recompensa pela conclusão de vários percursos. Ao completar 6 percursos, o munícipe receberá uma t-shirt, ao décimo segundo percurso concluído, receberá uma garrafa reutilizável, e ao fim de 22 percursos completos, todos os ativos atletas que os conseguiram completar serão recompensados com um saco de desporto!

Manhãs Ativas

O projeto Manhãs Ativas é um projeto pontual, que vive de mãos dadas com o sol e o bom tempo.

Guardado para a primavera e o verão, as Manhãs Ativas visam, através de atividades não competitivas, inclusivas e de participação



Foto: Andrea Couceiro



Foto: Andrea Couceiro



Foto: Rui da Cruz



Foto: Rui da Cruz



Foto: Rui da Cruz

livre, promover a atividade física a todos os grupos etários de Viseu.

É ainda um projeto que pretende envolver diversas entidades e instituições ligadas ao desporto, como ginásios, na promoção de um estilo de vida mais ativo, saudável e feliz.

Em 2024, o projeto terá iniciativas associadas entre o mês de maio e julho, concentradas no Parque Urbano de Santiago, e para toda a família.

Jogos Tradicionais

Realizado em cinco fases, o Torneio de Malha é o evento maior incluído no projeto "Jogos Tradicionais". Este é um evento inclusivo, preparado para todos os interessados em participar, mas de participação limitada a maiores de idade.

Com organização da Associação Cultural, Social e Recreativa de Santiago, o Torneio de Malha vai atravessar, entre os meses de abril e setembro, 5 freguesias do nosso concelho, numa celebração intergeracional de tradições e convívio, porque no desporto não existem exceções!

Ó Viseu anda pra rua

Vamos pra rua!

Em colaboração com a Associação Brave Viriathvs Runners, o Viseu 360 e o Grupo Desportivo "Os Ribeirinhos", Viseu tem agora um incentivo, semanal, à atividade física e um estímulo à procura de um estilo de vida mais ativo, e, conseqüentemente, mais feliz.

"Ó Viseu anda pra rua" consiste na participação, todas as quartas-feiras, numas das modalidades apresentadas: uma caminhada de 5 quilómetros ou uma corrida de 9 quilómetros.

Com partida do Parque Urbano de Santiago, a primeira destas ações aconteceu no passado dia 10 de abril, quarta-feira, e foi a estreia de uma iniciativa que pretende pôr Viseu a mexer!

Fitness Welcome Summer

A chegada do verão é sempre uma boa razão para praticar desporto!

O Fitness Welcome Summer é uma celebração divertida, saudável e muito colorida, promovida por vários ginásios do concelho de Viseu, no dia da chegada do verão à nossa cidade.

A atividade consiste numa mega-aula de fitness, entre os dias 20 e 21 de junho, o solstício de verão, coberta de cor e alegria através de tintas fluorescentes, criando um ambiente mágico nas primeiras horas desta estação!

Na Cidade Europeia do Desporto há espaço e atividades para todos!

Até ao final de 2024, Viseu vai ser palco de centenas de eventos desportivos, num esforço conjunto de muitos colaboradores para tornar a nossa cidade num exemplo de promoção da atividade física e do envolvimento da população nesses eventos!

Contamos com todos para celebrar o desporto, para celebrar Viseu!

Somos Cidade Europeia do Desporto!

Fique a par de todas as novidades da Cidade Europeia do Desporto, através do **viseuced2024.pt** ou das nossas páginas oficiais de Facebook e Instagram!

Por Câmara Municipal de Viseu

Edição Limitada



SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO

Touriga Nacional
Alfrocheiro
Tinta Roriz
Jaen

#STOPIDADISMO



Manifesto

**PORTUGAL: UM PAÍS
PARA TODAS AS
IDADES**



#AWorld4AllAges
#PortugalParaTodasAsIdades



Queremos um Portugal para todas as idades!

Em Portugal, os dados obtidos pelos Censos 2021, publicados pelo Instituto Nacional de Estatística, I. P., revelam um aumento expressivo da população idosa e um decréscimo da população jovem. **Por cada 100 jovens portugueses existem já 182 idosos.** Portugal é, pois, um dos países que apresenta um Índice de Envelhecimento mais elevado do Mundo e projeções recentes colocam **Portugal como o 4.º país a envelhecer mais rapidamente.**



O combate ao idadismo é urgente e deve ser priorizado se queremos, efetivamente, melhorar os indicadores da qualidade de vida e garantir um país para todas as idades que garanta a cidadania plena a todas as mulheres e homens durante o seu percurso de vida.

O QUE É O IDADISMO?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o idadismo como "estereótipos, preconceitos e discriminação contra as pessoas por causa da sua idade". É um problema generalizado, silencioso, invisível e normalizado. Afeta as pessoas ao longo de todo o percurso de vida, mas tem maior impacto nas pessoas mais velhas. A conquista da longevidade é algo novo e surge a uma escala sem precedentes, tanto do ponto de vista da proporção, quanto do ponto de vista dos anos vividos. Os estereótipos, os preconceitos e a discriminação, em relação aos mais velhos, representam um desafio colossal que urge combater.

Mas, estamos ainda longe dos melhores indicadores quanto à qualidade de vida após os 65 anos. **O idadismo está associado a uma pior saúde física e mental, um maior isolamento social, sensação de solidão, uma maior insegurança financeira, uma menor qualidade de vida e maiores taxas de mortes prematuras.**

CONFRARIA GRÃO VASCO: DE VISEU PARA O MUNDO



Nasceu em abril de 2002 e, 22 anos depois, está disseminada pelos quatros cantos do mundo, com confrarias irmãs ou através de protocolos de representação recíproca com associações portuguesas.

A Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco' está a comemorar o vigésimo segundo aniversário, numa altura em que se perspetiva a criação de duas novas confrarias irmãs, uma na Europa e outra da América.

Ao longo de mais de duas décadas a Confraria Grão Vasco tem vindo a cumprir a sua missão de promover e divulgar os saberes e sabores da região da Beira, não só no nosso país, mas também juntos das diversas comunidades portuguesas espalhadas pelos quatro cantos do mundo. Nesse sentido, foram criadas três confrarias no Brasil (Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco', no Rio de Janeiro; Confraria de Saberes e Sabores Luso-Amazônicos 'Grão Vasco', em Manaus, e Confraria de Saberes e Sabores de Portugal, de Florianópolis), uma no Canadá (Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco', da Casa das Beiras de Toronto) e duas na Suíça (Confraria de Saberes e Sabores de Portugal, da Suíça Francófona, em Montreux, e

Confraria de Saberes e Sabores de Portugal, de Zurique), criadas por pessoas naturais, ou com raízes, na nossa região. É nesse quadro que vão ser criadas confrarias em Paris, São Paulo e Florida, cujos promotores são naturais da nossa região e ali residem há largos anos. Este passo foi atrasado devido à pandemia, que teve influência decisiva para hoje se ter um novo olhar sobre o mundo e sobre a sociedade, mas provocou também a paragem das atividades associativas, em Portugal e no Mundo, que se começaram a retomar em 2023.

As nossas Confrarias Irmãs estão a reiniciar as suas atividades, perspetivando-se que ao longo dos próximos tempos haja novas atividades e Capítulos de Entronização.

Uma das decisões tomadas no último encontro de confrarias irmãs, realizado em Viseu, foi a uniformização dos nomes das novas Confrarias, que terão sempre por base o da Confraria mãe, como a Confraria de Saberes e Sabores da Beira 'Grão Vasco' de Île-de-France, em Paris.

Processo de renovação da Confraria

A Confraria Grão Vasco promoveu em Julho

de 2023 um Capítulo de Entronização, que teve a particularidade trazer para a Confraria 42 novos confrades, numa ótica de renovação geracional, de modo a dar um novo elam à instituição, mas também a renovação de ideias e projetos para enfrentar o futuro, que, acreditamos, está garantido.

Olhando para trás, há trabalho feito, também, para memória futura. Ao longo de mais de duas décadas, a Confraria Grão Vasco editou mais de duas dezenas de livros, sobre a nossa cultura popular, as memórias e tradições do passado, que ficam para que os vindouros conheçam a região onde nasceram. E esse é um legado importante que deixamos.

Um dos objetivos para este ano é a elaboração de um livro com a História da Confraria, que mostrará o trabalho feito ao longo de 22 anos, e que contará com a participação e colaboração de diversos confrades das nossas Confrarias e de diferentes entidades públicas e privadas.

Além disso, e no sentido a discutir e implementar novas ideias e projetos para o futuro, está prevista para o próximo verão, em Viseu, a realização de um encontro de todas as nossas Confrarias, de modo a que o trabalho feito ao longo dos últimos 15 anos, em termos de internacionalização, - iniciado com a criação da Confraria de Saberes e Sabores da Beira Grão Vasco, na Casa do Distrito de Viseu do Rio de Janeiro (um desafio lançado pelo Almojarife José Ernesto Silva ao grande beirão António Cardão), - tenha continuidade e possa aproximar ainda mais a região da Beira, e Portugal, às nossas comunidades, promovendo e divulgando a cultura popular da região, mas também os sabores, com destaque para a gastronomia beirã e o vinho do Dão.

Neste processo, e não menos importante, há ainda a destacar a Tuna Sabores da Música, o 'braço armado' cultural da Confraria. Em processo de renovação, a Tuna tem procurado recuperar o cancionero popular na região beirã e tem atuado em vários eventos nacionais e internacionais.

Antenas Confrarias... mais Comunidade



*De honra e pelas almas,
justitiamus cultura*



Confraria Saberes e Sabores da Beira Grão da Casa de Viseu no Rio de Janeiro



Confraria Saberes e Sabores da Beira Grão da Casa de Viseu



Confraria de Saberes e Sabores de Portugal em Zurique



Confraria Sabores e Sabores da Beira Grão Vasco da Casa das Beiras de Toronto



Confraria de Saberes e Sabores de Portugal na Suíça Francófona



Confraria dos Sabores Luso Amazônicos Grão Vasco em Manaus



JAF (n. 1993) é um artista plástico português, natural de Mangualde, dedicado sobretudo à Street Art em formatos como o muralismo e o graffiti. O interesse pela arte de rua no geral, graffiti em particular, manifestou-se por volta dos doze anos de idade, altura em que o artista começa a pintar com spray nas ruas, e que durante a sua adolescência o leva a participar em diferentes concursos e eventos ligados a este movimento cultural. Os seus graffiti podiam ser encontrados na zona de Mangualde, mas também noutras localidades por onde ia passando. A paixão pela arte urbana esteve desde cedo relacionada à liberdade e adrenalina inerentes a esta forma de expressão artística e ao seu carácter público que a torna

potencialmente acessível a todos. No ensino secundário, após concluído o 10º ano no curso de Ciências e Tecnologias, decidiu repetir esse ano letivo e estudar Artes Visuais. Ao longo desses anos, foi investindo e evoluindo os seus desenhos e a técnica da pintura a spray, e começou a ver reconhecido o seu trabalho ao receber as primeiras propostas para pintar em troca de remuneração. Em 2014, destacou-se com um primeiro lugar na "5ª Mostra de Graffiti de Almada".

Terminou os estudos na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto em 2017, onde se licenciou em Artes Plásticas – ramo de Multimédia. Durante os anos em que viveu no Porto, participou em várias exposições coletivas e colaborou com diferentes artistas e projetos de música, experimentando-se em áreas como o vídeo, o design e a ilustração. Foi nesta cidade que teve, pela primeira vez, um atelier partilhado com outros três artistas.

Desde 2019 que dedica o seu tempo inteiramente à arte, mantendo, como sempre, o foco na pintura mural a spray. Explora a versatilidade deste tipo de pintura, seja pelo processo criativo em si – por exemplo, na realização de retratos ao vivo – ou pelos diferentes tipos de materiais que servem de tela às suas obras. Além disso, expressa-se também noutras formatos, como o desenho, a gravura, a escultura, o vídeo ou a instalação. Nas suas intervenções e criações artísticas, move-o sobretudo um interesse profundo em temas relacionados com a condição e a mente humanas, a percepção visual, o subconsciente e a noção de espaço-tempo.

"Acredito que o sentido de criar é também o de descobrir, e por isso não me prendo a um único método de pensar nem de fazer arte. Cada ideia exige a sua própria maneira de ser explorada." JAF vive atualmente em Mangualde, onde fica o seu atelier.

Paralelamente ao trabalho autoral que desenvolve, faz também pinturas para clientes públicos e privados, como empresas, escolas, autarquias, entre outros.



Mural dos Produtos Endógenos e Tradições do Concelho de Penalva do Castelo (2021)



Face The Mirror (Série Revelar)
Fotografia: José Vieira



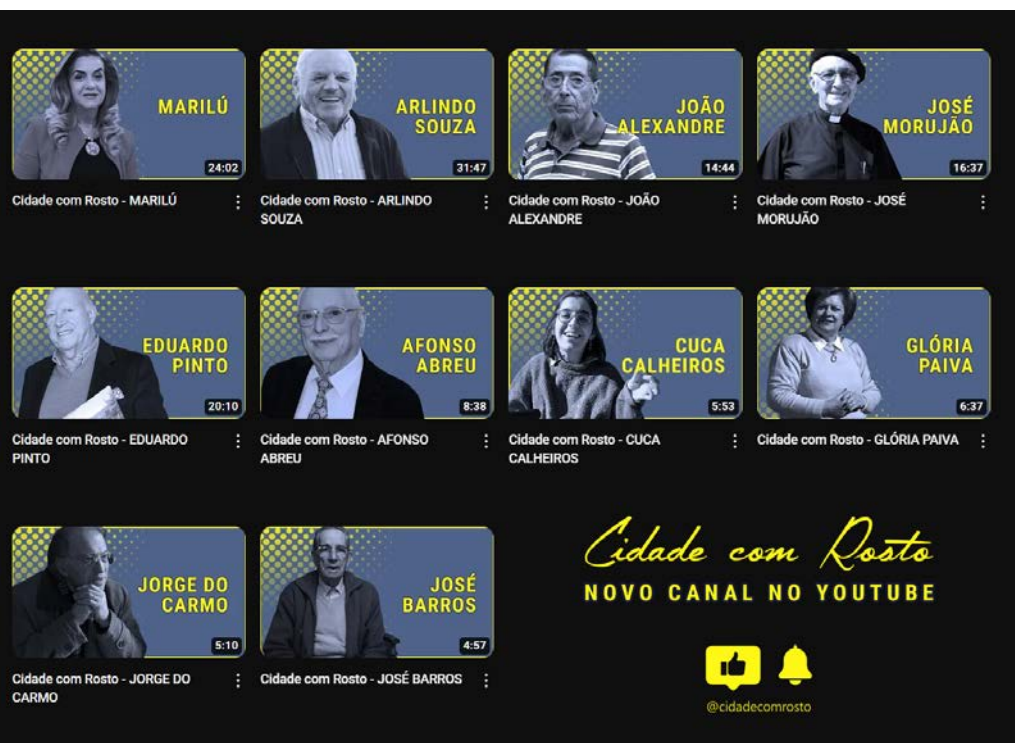
Descobrir Ana de Castro Osório
(Biblioteca Municipal de Mangualde, 2022)



Sequeira
(Simpósio Internacional de Arte Contemporânea, Guarda 2021)

FREGUESIA DE VISEU

CIDADE COM ROSTO



CIDADE COM ROSTO, um projeto de vídeos biográficos, feitos numa lógica intimista, espontânea e narrados na primeira pessoa.

Com o importante objetivo de prestar homenagem aos seus protagonistas ainda em vida, esta iniciativa tem como foco principal contar histórias de vida autênticas e emocionantes.

Cidade Com Rosto é um projeto da Freguesia de Viseu, idealizado por João Pedro Pinto que, após uma viagem inspiradora ao Médio Oriente, passou a valorizar ainda mais as histórias de vida simples e a valorizar ainda mais as pessoas comuns e as suas vivências.

Os documentários adotam uma abordagem íntima e pessoal, permitindo que se-

jam os próprios protagonistas a narrarem as suas próprias histórias de vida. Esta escolha estilística confere maior autenticidade e confere ao espectador uma experiência imersiva, permitindo-lhe captar as emoções e a essência de cada indivíduo retratado.

São também exibidas fotografias, documentos e vídeos pessoais, alvo de um minucioso trabalho de restauro digital e que nos ajudam a revisitar lugares e a reverir outros tempos da história da nossa cidade.

Com 10 episódios já lançados, o projeto Cidade Com Rosto deve o seu sucesso não

apenas à capacidade de emocionar mas também ao seu nobre propósito de reconhecer e valorizar o impacto positivo de cada pessoa na nossa comunidade.

José Barros, Jorge do Carmo, Glória Paiva, Cuca Calheiros, Afonso Abreu, Eduardo Pinto, Padre Zé Morujão, João Pernil, Arlindo Souza e Marilú foram os primeiros 10 rostos deste projeto de vídeos. Novos episódios estão já em produção e terão estreia ainda em 2024.

Os vídeos podem ser vistos no Facebook da Freguesia de Viseu e no novo canal de Youtube em: www.youtube.com/@cidadecomrosto





A Freguesia de Viseu, dentro da sua ação cultural, editou e apresentou publicamente o livro "UISEU, RURALIDADES" da autoria de do Dr. Alberto Correia. Cerimónia pública que decorreu no dia 2 de fevereiro, na Casa da Ribeira.

Com singulares fotografias de um inextinguível preto e branco de Foto Germano e com o conjunto de vinte e cinco crónicas sobre as mesmas construídas para suave leitura, algumas já publicadas em jornal, constituem-se aqui como lídimos documentos de uma história recente, testemunhos loquazes, que o são, de um tempo situado ao dobrar da primeira metade do século XX.

Retratos de costumes, de circunstâncias de vida, testemunhos são de uma geografia humana palpitante que ao tempo envolvia de longe o assento histórico da cidade

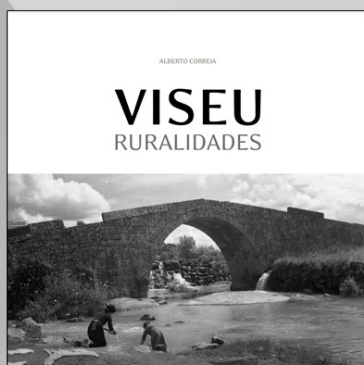
e nele penetravam quanto mais não fosse nas manhãs da feira semanal onde volteavam capuchas de burel e nas manhãs do antigo Mercado para onde as gentes de Órgens ou Silgueiros carregavam cestos de frutas e legumes, onde as padeiras de Vil-demoinhos assentavam banca com rimas de broa, onde, na Feira Franca anual lavradores da arada traziam seus gados, onde as tecedeiras da Várzea vendiam seus pãnos tecidos a cantar, de entre os demais artesãos que lavravam madeira, ferro, modelavam púcaras de barro, bordavam pãnos de linho ou teciam vistosos ramos com flores de papel.

Comoventes, de um expressionismo intenso são esses retratos da mulher de capucha numa foto a abrir, esses outros de uma terna mãe de família que relembra memórias à luz ainda viva de um findar de tarde e

ainda os das lavadeiras que nas margens da Ribeira do Pavia, junto à Casa da Ribeira ou a jusante e montante da Ponte da Azenha lavavam a roupa da cidade, e esse outro ingénuo retrato da menina de comunhão com seu vestido de tule e a coroaizinha de rosas de simplicidade tamanha pousada na frente.

Depois era a dureza da vida dos malhadores de centeio batendo manguais numa eira, a operosa lavra da terra com junta de bois, o vai-vem a caminho da horta de um jovem camponês de enxada ao ombro, ganhador do pão da família ainda a crescer, e eram as bancas dos louceiros, as tendas dos panos e latoeiros na Feira de S. Bartolomeu, em Silgueiros, meninos pobres de pedir que também havia, retratos fugidios mas retratos de verdade de um tempo ainda bem perto de nós, de uma história que não é para esquecer.

Nota: "Viseu, Ruralidades" está disponível para venda nos serviços administrativos da freguesia de Viseu



ALBERTO CORREIA

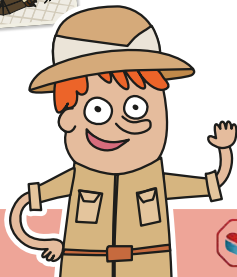
VISEU

RURALIDADES

VEM CONHECER A FREGUESIA DE VISEU CADERNETA DE CROMOS



Coleciona os 46 cromos!



FREGUESIA DE
VISEU



A **Freguesia de Viseu** lançou recentemente uma **CADERNETA DE CROMOS**, pretendendo aumentar o conhecimento dos jovens sobre a sua Freguesia no que ao património material e imaterial diz respeito.

Nesta Caderneta de Cromos englobamos, monumentos, lendas, histórias, tradições, curiosidades, museus, personalidades, quer sejam históricas, poetas e escritores, além da caracterização dos sectores, clima, vegetação, entre muitos outros.

Pretende-se a formação de públicos através de um conhecimento mais profundo sobre a Freguesia e Região onde vivem para que possam ser embaixadores da mesma no contacto com outras pessoas.

Além do nível de conhecimento, pretende-se também aumentar o gosto pela busca de informação, pela curiosidade e pelo despertar para todo um novo mundo que vai muito para além da oferta que é hoje dada pelas redes sociais.

É também uma forma de envolvimento de toda a família na descoberta e conhecimento da sua Freguesia.

Este projeto cultural e educativo foi buscar a ideia às velhinhas cadernetas de cromos, em que se passavam os intervalos escolares em trocas e conversas sobre os conteúdos e, que em jeito de brincadeira, podemos dizer que foram assim dados os primeiros passos para o desenvolvimento do lado comercial de cada um, tal era o engenho para ficarmos com os cromos que faltavam ou adquirir mais dando menos, com o pretexto de ser raro.



Assim, nasceu a ideia de recuperarmos esta velha tradição e desenvolvemos uma caderneta, cujo conteúdo tem a ver com a cidade/povoação e a sua história, quer seja presente, ou passada, pessoas e património. A diferença é que os cromos não se compram, mas estão disponíveis em determinados locais que para serem obtidos têm de ser visitados. Ou seja, têm de ser ganhos ou conquistados.

Estas cadernetas são apresentadas indistintamente para os alunos do primeiro ciclo podendo ter evolução para os restantes. Para estimular ainda mais o conhecimento, poder-se-á fazer no final do ano escolar ou entre períodos, um concurso entre escolas, premiando todos, mas acima de tudo quem mais sabe sobre a sua Freguesia. Este projeto poderá ser desenvolvido e posteriormente apresentado em conjunto com a autarquia a escolas.

São vários os **objetivos** desta iniciativa, onde destacamos:

- Criar formas de conhecimento que possibilitem uma melhor interpretação e conhecimento dos factos.
- Estreitar a relação entre os jovens e a sua Freguesia, fazendo também com que a família seja parte integrante do projeto através do acompanhamento dos filhos aos locais a visitar, proporcionando-lhes também um conhecimento mais aprofundado da região. Por último, que sejam dias bem passados em família com perguntas e respostas, num desafio entre pais e filhos sobre conhecimento, muitas vezes esquecido, mas que nunca ocupa lugar.

Esta CADERNETA DE CROMOS já foi distribuída a todas as crianças do 3º 4º anos do Ensino Básico da Freguesia, estando em curso a recolha dos 46 cromos, dispersos estrategicamente em diversos locais da Freguesia. Todas as informações são prestadas pelas diversas escolas. Esta é seguramente uma forma lúdica e didática das crianças conhecerem a Freguesia de Viseu.

WWW.STUDIOBOX.PT

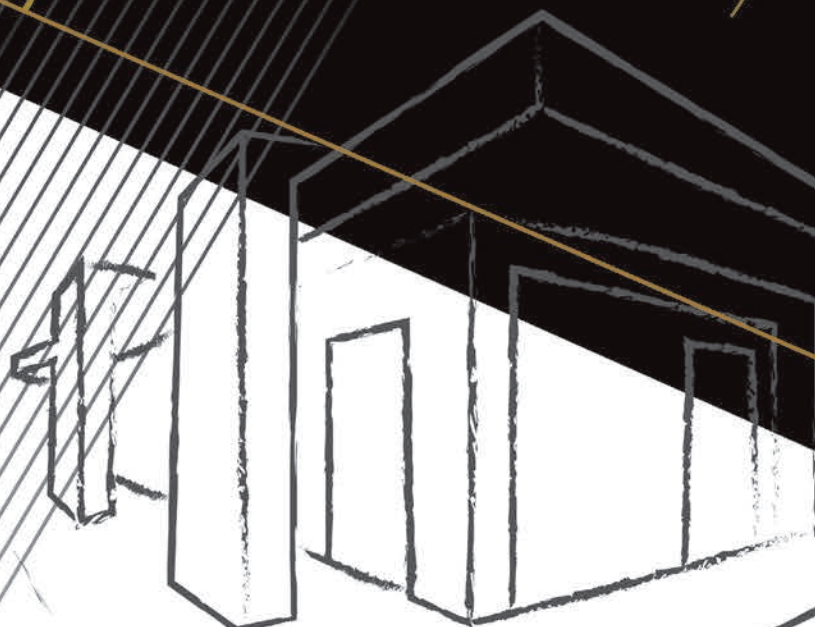
WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÃO
REDAÇÃO
FOTOS
SOCIAIS
GRAFIA
CREATIVE
STUDIO



Aqui
encontrará a
sua casa de
sonho...

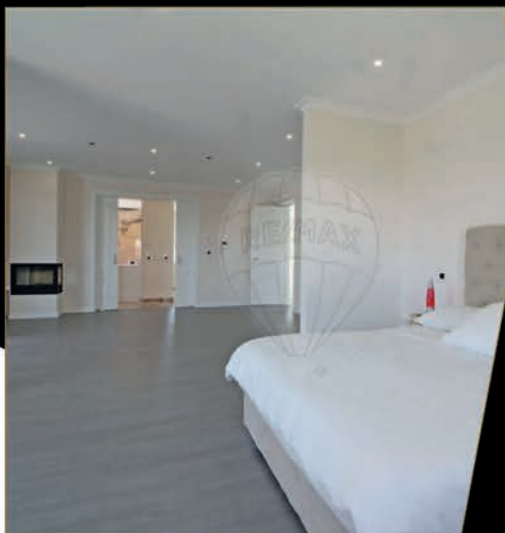


Coleção
PREMIUM



Quinta c/ Moradia T5

📍 S. Cipriano e Vil de Souto, Viseu



A escassos quilómetros da cidade de Viseu, localiza-se esta fantástica Quinta com cerca de 3 ha onde está implantada uma moradia de Sonho com muito charme, requinte e acabamentos de excelência e alta qualidade, onde nada foi deixado ao acaso!

Devido à elevação do terreno e ser bastante envidraçada, esta bellissima moradia T5+1 tem vistas deslumbrantes e de grande amplitude para toda a envolvente e para uma parte da cidade de Viseu, sendo que possui imensa luz natural! Está assente numa base bastante sólida com paredes de betão armado e é composta por 3 pisos.

Aquecimento central com piso radiante através do recuperador de calor ou eléctrico; - Painéis solares para aquecimento das águas sanitárias; - Caixilharia de alta qualidade com corte térmico e vidro temperado térmico; - Terreno totalmente murado em betão armado e 2 portões automáticos; - Furo artesiano com bastante água; Jardim e relvado com rega automática; - Espaço de bosque. - Pinhal anexo à quinta com 6.160 m².

A few kilometers from the city of Viseu, you'll find this fantastic estate spanning approximately 3 hectares, where a dream villa is nestled, boasting charm, refinement, and finishes of excellence and high quality, leaving nothing to chance!

Due to its elevated terrain and extensive glass features, this beautiful T5+1 villa offers breathtaking and expansive views of the surroundings and a portion of the city of Viseu, basking in abundant natural light! Built on a solid foundation with reinforced concrete walls, it comprises 3 floors.

Central heating with underfloor heating through a heat recovery system or electric; - Solar panels for heating sanitary water; - High-quality thermal cut aluminum frames with tempered thermal glass; - Fully fenced land in reinforced concrete with 2 automatic gates; - Artisanal well with plentiful water; - Garden and lawn with automatic irrigation; - Wooded area. - Pine forest adjacent to the estate spanning 6,160 m².

Caraterísticas:



28666 m²



5



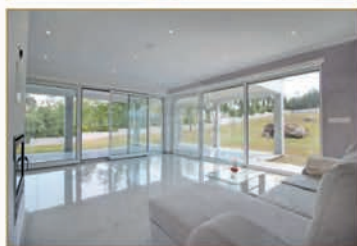
917 m²



8



Vende-se / Sells
970.000€



símbolos
symbols

Tamanho do lote
Lot size

Total m²
Total m²

Quartos
Bedrooms

Casas de Banho
Bathrooms

Piscina
Pool

Classe energética
Energy efficiency

remax.pt/dinamica

Moradia T5

📍 Sátão



Moradia de Tipologia T5, inserida numa Quinta com 5.960m², envolvida pelo verde da natureza. This T5 detached house, set in a 5.960 m² farm, is surrounded by the green of nature.

A casa foi terminada em 1995 e tem uma área bruta de construção de 1292m², distribuídos por 3 pisos. The house was completed in 1995 and it has a gross construction area of 1292m², distributed over 3 floors.

Ao todo conta com 5 quartos, todos eles com wc privativo, roupeiros, todos eles dotados de áreas generosas. Altogether it has 5 bedrooms, all with private bathroom, wardrobes and all of them with generous areas.

Cozinha equipada com despensa, sala de jantar, sala de estar e escritório, são mais alguns dos seus espaços. An equipped kitchen with pantry, dining room, living room and office are some of its spaces.

Todas as divisões têm vistas para a natureza que envolve a propriedade. Pedra, vidro e madeira são alguns dos materiais presentes na casa. Nas varandas é possível usufruir um final de tarde com um bom livro acompanhado de um copo de vinho num clima de relax e com o chilrear dos pássaros, que lhe possa descansar. All the rooms have views to the fantastic surrounding nature. Stone, glass and wood are some of the materials that can be found in the house. In the balconies it's possible to enjoy a lovely evening with a good book and a fine glass of wine in a relaxing environment, listening to the twittering of the birds.

uma moradia de apoio de Tipologia T2.

Vende-se / Sells
845.000€

Caraterísticas:



5960 m²



5



1292 m²



6



E



ID: 127031084-287

Coleção PREMIUM

Morada T5

📍 Orgens, Viseu

Morada Isolada T5 para venda, localizada em São Martinho de Orgens, com vistas desafogadas e com excelente exposição solar.

Equipada com aquecimento central a gásóleo e sala com solução de climatização a pellets.

Morada com excelentes espaços, decoração e pormenores únicos.

Cerâmicas Porcelanosa, madeiras em sucupira ou cambala, pormenores em pedra, são algumas características de qualidade deste imóvel.

No R/C temos cozinha em open space, sala de jantar e copa, escritório, w/c de serviço e Suite ampla e espaçosa com closet.

No primeiro andar temos uma suite e dois quartos com W/C espaçoso.

Possui cave com espaço de convívio.

O logradouro encontra-se bem ajardinado e é servido por churrasqueira coberta.

Tem um anexo como artigo urbano independente.

Detached 5-bedroom house for sale, located in São Martinho de Orgens, with unobstructed views and excellent sun exposure.

Equipped with central heating fueled by diesel and a room with a pellet heating solution.

The house boasts excellent spaces, decoration, and unique details.

Porcelanosa ceramics, sucupira or cambala woods, and stone details are some of the quality features of this property.

On the ground floor, there is an open-plan kitchen, dining room, and pantry, office, guest bathroom, and a spacious suite with a walk-in closet.

On the first floor, there is a suite and two bedrooms with spacious bathrooms.

It has a basement with a socializing space.

The backyard is well landscaped and features a covered barbecue area.

Additionally, there is an annex as an independent urban article.



Caraterísticas:

 2766 m²

 5

 797 m²

 7

B-



☎ 122031160-179

Vende-se / Sells
550.000€

símbolos / symbols

 Tamanho do lote / Lot size

 Total m² / Total m²

 Quartos / Bedrooms

 Casas de Banho / Bathrooms

 Piscina / Pool

 Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Coleção PREMIUM

www.remax.pt/dinamica

Morada T4

Mundão, Viseu

Morada T4 toda murada, em Urbanização premium da Cidade de Viseu!

Composta por: Piso R/C: Hall de entrada; 1 divisão que neste momento é um escritório (mas pode ser um quarto); 1 casa de banho de serviço; 1 sala de estar e de jantar com espaço acolhedor com recuperador de calor ambiente; Cozinha e sala de estar em open space, com lareira; Lavandaria com varanda e bastante arrumação.

Piso 1 (4 quartos): 1 quarto com varanda e roupeiro embutido; 1 casa de banho com banheira; 1 quarto; 1 suite com closet e casa de banho com poliban; 1 suite com espaço de estar, varanda espaçosa, 1 closet com 3 roupeiros embutidos, 1 casa de banho com poliban e banheira de hidromassagens e acesso ao piso 2 (sótão).

Piso 2: Sótão em bruto.

Piso -1 (garagem): Garagem para 3 carros; 1 arrumo; 1 casa de banho com banheira; 1 divisão atualmente utilizada como ginásio; 1 divisão espaçosa (com canalização preparada para cozinha), onde se encontra o recuperador de calor.

Zona exterior: Churrasqueira com grelhador, forno a lenha e zona de estar e casa das máquinas.

A moradia possui ainda: Painéis solares; Pré-instalação de ar-condicionado; Aspiração central; Radiadores em todas as divisões; O aquecimento é feito através de recuperador de calor a lenha e gásóleo; Videoproteiro; Furo artesiano.

T4 house completely walled, in the premium Urbanization of the City of Viseu!

Comprising: Ground floor: Entrance hall, 1 room which is currently an office (but can be a bedroom); 1 service bathroom; 1 living and dining room with a cozy space with a heat recovery system; Kitchen and living room in open space, with a fireplace; Laundry room with balcony and plenty of storage.

1st floor (4 bedrooms): 1 bedroom with balcony and built-in wardrobe; 1 bathroom with bathtub; 1 bedroom; 1 suite with a closet and a bathroom with a shower; 1 suite with a living space, spacious balcony, 1 closet with 3 built-in wardrobes, 1 bathroom with a shower and a whirlpool bathtub, and access to the 2nd floor (attic)

2nd floor: Raw attic.

Basement (garage): Garage for 3 cars; 1 storage room; 1 bathroom with bathtub; 1 room currently used as a gym; 1 spacious room (with plumbing prepared for a kitchen), where the heat recovery system is located.

Exterior area: Barbecue with grill, wood oven, seating area, and machinery room.

The villa also has: Solar panels; Pre-installation of air conditioning; Central vacuum; Radiators in all divisions; Heating is done through wood and diesel heat recovery system; Video intercom; Artesian well



Caraterísticas:



825 m²



4



545 m²



5



A



ID: 122031142-57

Vende-se / Sells
485.000€

símbolos / symbols

Tamanho do lote / Lot size

Total m² / Total m²

Quartos / Bedrooms

Casas de Banho / Bathrooms

Piscina / Pool

Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Morada T6+1

 Torredeita, Viseu



Apresentamos-lhe esta fantástica moradia na freguesia de Torredeita, com uma excelente exposição solar e em ótimo estado de conservação, implantada num lote de terreno com 2.180m², contando com uma área bruta de 489m².

Contém uma generosa área de jardim, na qual se encontra inserida uma piscina, para que possa aproveitar os dias de verão, tendo em conta que possui boa exposição solar durante todo o dia.

Possui ainda um anexo totalmente remodelado e independente da moradia, o que proporciona um ambiente mais privativo e abre novas perspetivas de potenciar o imóvel (habitação própria + rentabilização)!

Exterior com churrasqueira, com apoio de uma sala, garagem e piscina.

We present to you this fantastic villa in the parish of Torredeita, with excellent sun exposure and in great condition, situated on a plot of land measuring 2,180m², with a gross area of 489m².

It features a generous garden area, where a swimming pool is located, allowing you to enjoy the summer days, considering it has good sun exposure throughout the day.

It also has a completely renovated annex independent of the villa, providing a more private environment and opening up new perspectives for maximizing the property (own residence + rental potential)!

Exterior with barbecue area, supported by a lounge, garage, and swimming pool.

Caraterísticas:



2108 m²



7



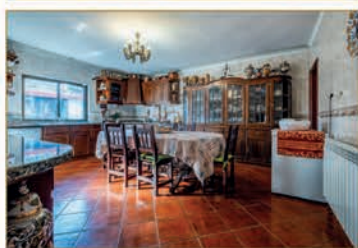
489 m²



8



Vende-se / Sells
450.000€



ID: 122031177-2

símbolos
symbols

 Tamanho do lote
Lot size  Total m²
Total m²  Quartos
Bedrooms  Casas de Banho
Bathrooms  Piscina
Pool  Classe energética
Energy efficiency

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

Morada T4

📍 Rio de Loba, Viseu



Morada T4 situada na Quinta da Magarenda, reta do caçador, Freguesia de Rio de Loba.

Inserida num lote de terreno, com churrasqueira, casa de banho, casa das máquinas e poço com água própria para consumo. Espaço verde meticulosamente cuidado, com várias árvores de fruto e decorativas, onde predomina o bom gosto.

Composta por:

Garagem - Com capacidade para 2 carros ou mais e espaço (salão), onde pode realizar eventos/convívios com família e amigos.

1º Andar - Com acesso pela frente (entrada principal) ou pelas traseiras - Open-space (cozinha/sala) com varanda; grande sala de jantar e estar com varanda, casa de banho, hall e escadaria de acesso para a garagem e 2º andar.

2º Andar - Com 4 espaços quartos com varanda, sendo um deles suite com pequeno closet, casa de banho e hall.

T4 villa located in Quinta da Magarenda, Rio de Loba, Viseu

Situated on a plot of land, with barbecue area, bathroom, machinery room, and well with water suitable for consumption. Meticulously cared for green space, with several fruit and decorative trees, where good taste predominates.

Comprising:

Garage - With capacity for 2 cars or more and space (lounge), where you can hold events/gatherings with family and friends.

1st Floor - With access from the front (main entrance) or from the rear - Open-space (kitchen/living room) with balcony; large dining and living room with balcony; bathroom; hallway and staircase leading to the garage and 2nd floor.

2nd Floor - With 4 spacious bedrooms with balcony, one of them being a suite with a small closet; bathroom and hallway.

Vende-se / Sells
362.500€

Caraterísticas:



670 m²



4



281 m²



3



F



ID: 122031169-18

Quinta c/ Moradia T7

📍 Vouzela



Quinta em Vouzela, com uma área total de 4.435,72m², totalmente vedada com muros em pedra.

Farm in Vouzela, with a total area of 4,435.72m², completely fenced with stone walls.

A quinta está inserida num local privilegiado, com uma ótima exposição solar e possui várias árvores de fruto.

The estate is located in a privileged area, with excellent sun exposure, and has several fruit trees.

É constituída por uma casa em pedra com cave e r/chão, distribuídos da seguinte forma:

It consists of a stone house with a basement and ground floor, distributed as follows:

R/Chão: 4 quartos, uma casa de banho, cozinha e dois salões.

Ground floor: 4 bedrooms, a bathroom, kitchen, and two living rooms.

Na zona exterior vamos encontrar 3 quartos

In the outdoor area, we find 3 additional bedrooms.

Cave: zona toda ampla.

Basement: spacious area.

Possui também um furo e água da companhia.

It also has a well and water from the utility company.

Vende-se / Sells
315.000€

Caraterísticas:

📏 4435 m²

🛏️ 7

🏠 296 m²

👤 1

F



Morada T3

📍 Mosteirinho, Viseu

Morada T3 isolada, em excelente estado de conservação, situada em Mosteirinho, freguesia de Coutos de Viseu, a aproximadamente 10 minutos do centro da cidade de Viseu.

Piso inferior com uma ampla garagem com lavandaria, espaço para máquinas, casa de banho completa e canil.

Piso principal com hall de entrada amplo; sala com recuperador de calor e acesso à varanda; cozinha com despensa e acesso ao exterior; casa de banho de serviço completa; 3 quartos, sendo um suite com closet.

Piso superior sótão com acabamentos similares à restante moradia, pode ser usado como salão de lazer ou escritório.

Dispõe de aquecimento central a pellets, bem como painéis solares, estes com baterias/acumuladores.

Possui espaço exterior e terreno murado.

Detached 3-bedroom villa, in excellent condition, located in Mosteirinho, Coutos de Viseu parish, approximately 10 minutes from the center of Viseu city.

Lower floor with a spacious garage with laundry area, space for machinery, a full bathroom, and a dog kennel.

Main floor with a large entrance hall, living room with a heat recovery system and access to the balcony; kitchen with pantry and access to the exterior; full guest bathroom; 3 bedrooms, one of which is a suite with a walk-in closet.

Upper floor attic with finishes similar to the rest of the house, can be used as a leisure room or office.

It has pellet central heating, as well as solar panels, with batteries/accumulators.

It has outdoor space and walled land.



1528 m²



3



498 m²



3



A+



ID: 122031117-11

Vende-se / Sells
295.000€

símbolos / symbols



/ remax.pt/dinamica

Moradaia T7

📍 Cavernães, Viseu

Moradaia T7, localizada em Silvares de Cavernães, Viseu.

Moradaia isolada, inserida num lote de terreno com 1.080m².

Constituída da seguinte forma:

No R/C a moradia tem 5 quartos e 2 casas de banho completas.

No primeiro andar a moradia tem 2 quartos, uma casa de banho completa, sala de estar e jantar com lareira (com 37m²) e cozinha com lareira (com 25m²).

No exterior, ao nível do R/C, possui um jardim e um telheiro. Ao nível do primeiro andar, com acesso através da cozinha, tem um terraço com churrasqueira e arrumos.

No terreno existem várias árvores de frutos e um barracão de apoio à agricultura, onde tem um furo de água.

A moradia está equipada com aquecimento central a gasóleo.

T7 Villa located in Silvares de Cavernães, Viseu.

Detached villa, set on a plot of land measuring 1,080m².

Comprising the following:

On the ground floor, the villa has 5 bedrooms and 2 full bathrooms.

On the first floor, the villa has 2 bedrooms, a full bathroom, a living and dining room with fireplace (37m²), and a kitchen with fireplace (25m²).

Outside, at ground level, it has a garden and a shed. On the first floor, accessed through the kitchen, there is a terrace with barbecue and storage.

On the land, there are several fruit trees and an agricultural support shed, where there is a water well.

The villa is equipped with diesel central heating.



Caraterísticas:



1080 m²



7



389 m²



3



E



Vende-se / Sells
290.000€

ID: 129031038-189

símbolos / symbols



/remax.pt/dinamica

Morada T5

📍 São João de Lourosa, Viseu



Morada T5 para venda em Viseu.

Constituída da seguinte forma:

r/chão: sala com varanda e lareira; cozinha moblidada com varanda; casa de banho completa; dois quartos e um escritório; sótão: dois quartos e uma casa de banho completa; cave: um grande salão equipado com uma cozinha moblidada; casa de banho completa e um compartimento destinado a lavandaria e casa de máquinas. Está equipada com aquecimento central completo, através de caldeira que pode trabalhar a lenha ou a pellets. Também possui um poço que abastece a moradia e a piscina.

T5 villa for sale in Viseu.

Comprising the following:

Ground floor: living room with balcony and fireplace; furnished kitchen with balcony; full bathroom; two bedrooms and an office; Attic: two bedrooms and a full bathroom; Basement: a large lounge equipped with a furnished kitchen; full bathroom and a compartment for laundry and utility room.

It is equipped with full central heating, through a boiler that can run on wood or pellets. It also has a well that supplies the villa and the pool.

Caraterísticas:



1633 m²



5



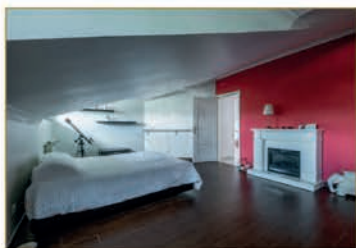
398 m²



3



Vende-se / Sells
290.000€



ID: 122031154-21

símbolos
symbols

Tamanho do lote
Lot size

Total m²
Total m²

Quartos
Bedrooms

Casas de Banho
Bathrooms

Piscina
Pool

Classe energética
Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Morada T4

📍 Oliveira do Conde, Carregal do Sal



Morada T4 em Oliveirinha.

Primeiro piso: 2 quartos; 1WC; 1 sala de cinema e relax; Escadaria em Carvalho francês com tonalidade escura que destaca as paredes brancas com janelas panorâmicas embutidas. Rés do Chão: 1 quarto; 1 escritório com luz natural e de áreas generosas para que possa estar em teletrabalho com o maior conforto; 2 wc's; Tem a sala da lareira com portas para as varandas panorâmicas para que possa relaxar e desfrutar da paisagem com o máximo conforto.

Tem uma sala de jantar com varandas panorâmicas de vidros duplos viradas para a Serra da Estrela.

Tem uma cozinha em mogno castanho com ligação para a dispensa e lavandaria com caldeira de aquecimento a pellets.

No exterior a moradia dispõe : Espaço de churrasqueira e forno de lenha com telheiro típico da beira alta. Dispõe de um anexo com fogão de lenha todo revestido a madeira e com iluminação embutida que pode usar em datas festivas e reuniões familiares!

Tem garagem para 2 carros e um abrigo de bicicletas em madeira.

T4 villa in Oliveirinha.

First floor: 2 bedrooms; 1 bathroom; 1 cinema and relaxation room; Staircase in dark-toned French Oak that highlights the white walls with built-in panoramic windows.

Ground floor: 1 bedroom; 1 office with natural light and generous areas for comfortable telecommuting; 2 bathrooms; It has a fireplace room with doors to panoramic balconies for you to relax and enjoy the landscape with maximum confort.

It has a dining room with double glazed panoramic windows facing the Serra da Estrela.

It has a kitchen in chestnut mahogany with connection to the pantry and laundry room with pellet heating boiler.

Outside, the villa has Barbecue area and wood oven with a typical Beira Alta-style shed.

It has an annex with a wood-burning stove all lined with wood and built-in lighting that you can use on festive occasions and family gatherings!

It has a garage for 2 cars and a wooden bicycle shelter.

Vende-se / Sells
283.500€

Caraterísticas:

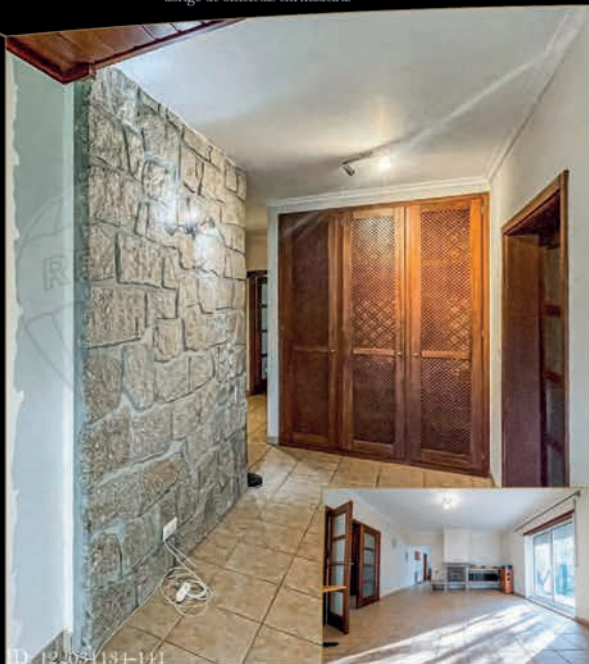
🏠 1890 m²

🛏️ 4

🏠 345 m²

👤 3

A+





Coleção PREMIUM

Morada T4

📍 Mamouros, Castro Daire

Morada T4, para 4-bedroom villa for sale, located in MAMOUROS, a MAMOUROS, approximately 10 minutes from the town of Castro Daire and 15 minutes from the city of Viseu.

Esta moradia está inserida num lote de 510m2 e é constituída por 4 quartos, sendo um deles com casa de banho privativa; 3 casas de banho; sala; cozinha e garagem ampla, que permite estacionar 3 ou mais carros.

Está equipada com aquecimento central através de recuperador de calor e também com pré-instalação para aquecimento a gás/óleo, painéis solares e termo-accumulator para águas quentes.

This villa is set on a plot of 510m2 and consists of 4 bedrooms, one of which has an en-suite bathroom; 3 bathrooms; living room; kitchen; and a large garage, which can accommodate 3 or more cars.

It is equipped with central heating through a heat recovery system and also with pre-installation for diesel heating, solar panels, and a water heater for hot water accumulation.

Caraterísticas:



510 m²



4



384 m²



4



B



ID: 126421023-12

Vende-se / Sells
270.000€

símbolos / symbols

Tamanho do lote / Lot size

Total m² / Total m²

Quartos / Bedrooms

Casas de Banho / Bathrooms

Piscina / Pool

Classe energética / Energy efficiency

/remax.pt/dinamica

Morada T3

📍 Mões, Castro Daire



Morada com excelente logradouro, com um anexo com espaço amplo e uma cozinha, um coberto que serve de garagem no mínimo para dois carros. Portão automático, adega e um espaço onde está um reservatório de 1000 l de água para alguma falha momentânea, com bomba automática e poço. A moradia é em pedra, com uma suite no rés do chão. O acesso ao primeiro piso é feito por escadaria em pedra, que dá acesso à sala com recuperador a lenha, cozinha toda equipada, um escritório e ao hall privativo, onde temos uma casa de banho completa com hidromassagem, um quarto e uma suite. Todos os quartos têm roupeiros embutidos e o chão é de madeira. A caixilharia é alumínio com rutura térmica e tem pré instalação de ar condicionado e aquecimento central em todos os compartimentos.


House with an excellent backyard, featuring an annex with ample space and a kitchen, a covered area serving as a garage for at least two cars. Automatic gate, cellar, and a space where there is a 1000-liter water tank for any momentary failure, with an automatic pump and a well. The house is made of stone, with a suite on the ground floor. Access to the first floor is via a stone staircase, leading to the living room with a wood-burning stove, a fully equipped kitchen, an office, and a private hall, where we have a full bathroom with a whirlpool bath, a bedroom, and a suite. All bedrooms have built-in wardrobes and wooden floors. The window frames are aluminum with thermal breakage, and there is pre-installation for air conditioning and central heating in all rooms.

Caraterísticas:

 404 m²

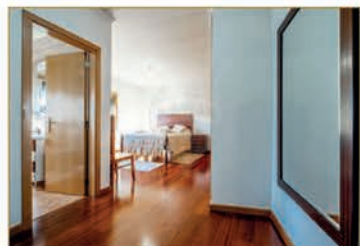
 3



 305 m²

 3

Vende-se / Sells
195.000€



ID: 122031035-149

símbolos
symbols

 Tamanho do lote
Lot size

 Total m²
Total m²

 Quartos
Bedrooms

 Casas de Banho
Bathrooms

 Piscina
Pool

 Classe energética
Energy efficiency

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



Apartamento T2+2

📍 Viseu Centro

Apartamento T2 + T2 no Bairro de S. José - Viseu. Estes apartamentos são contíguos por:

T2 no R/C - sala e cozinha em "open space", casa de banho comum, suite com casa de banho e roupeiro e quarto com roupeiro.

T2 na Cave - sala e cozinha em "open space", casa de banho comum, roupeiro e quarto com roupeiro.

Os dois apartamentos têm a pré-instalação para Ar Condicionado e termoacumulador para águas sanitárias.

Apartment with 2 bedrooms + 2 bedrooms in Bairro de S. José - Viseu.

These apartments consist of:

T2 on the ground floor - living room and kitchen in "open space", common bathroom, suite with bathroom and wardrobe, and bedroom with wardrobe.

T2 in the Basement - living room and kitchen in "open space", common bathroom, suite with bathroom and wardrobe, and bedroom with wardrobe.

Both apartments have pre-installation for air conditioning and a water heater for sanitary water.

Vende-se / Sells
280.000€

Caraterísticas:



m²



2



164 m²



B-



ID: 122031038-342

PREMIUM/



RE/MAX[®]
Dinâmica

Visalentejo, Lic. Anú 7068

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

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



SERI DOIS

Publicidade e Artes Gráficas, Lda.

AO SERVIÇO DA **CRIATIVIDADE** HÁ MAIS DE 20 ANOS



📍 Av. Luís Martins, Repeses – VISEU

☎ 232 469 895

@ geral@seridois.pt

🌐 www.seridois.pt

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA E DIA MUNDIAL DA SAÚDE



Hábitos alimentares saudáveis e prática de atividade física regular, podem evitar ou melhorar fatores de risco como hipertensão arterial, alteração nos níveis de glicose e colesterol sanguíneos, excesso de peso, entre outras doenças crônicas.

O consumo frequente de alimentos industrializados com elevada densidade calórica (como sumos e refrigerantes, bebidas com álcool, produtos de pastelaria, doces ou salgados, bolachas, barritas e cereais açucarados, croissants, bebidas alcoólicas, enchidos, fast-food, etc.) em simultâneo com uma reduzida ingestão de frutas e hortícolas, são consumos prejudiciais para a saúde.

É fundamental ter uma rotina alimentar saudável que inclua o consumo de hortícolas, frutas, cereais integrais (arroz, aveia, centeio..), carnes magras, peixes e laticínios magros e bom volume de água diariamente, reduzindo muito a frequência e quantidade dos processados açucarados e ricos em gorduras.

Fazer várias refeições ao longo do dia com volumes mais reduzidos, incluir sopa e verduras ao almoço e ao jantar, usar o azeite e frutos secos de forma moderada ou reduzida e beber muita água são procedimentos importantes a lembrar.

O acompanhamento do nutricionista permite estimar as suas necessidades energéticas e orientar a alimentação em quantidades, qualidade, distribuição por refeições e ao longo do dia. O acompanhamento de um Técnico de Exercício Físico irá permitir uma prescrição de treino adequada aos seus objetivos, condição física e saúde.

Coma bem, Treine bem, Durma bem!

Nutricionista Ana Luísa Ferreira
CP 2343N da Ordem dos Nutricionistas
FFitness Group



Clube de Golfe
VISEU

www.clubegolfeviseu.com



MONTEBELO GOLFE



GOLFE E FOOTGOLF

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

INFO E RESERVAS

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

Enjoy the best

montebelohotels.com
— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —

GOLFE VERSUS FOOTGOLF: DUAS MODALIDADES, MUITAS DIFERENÇAS

Se é fã de desporto ao ar livre, seguramente já ouviu falar de golfe e footgolf. Embora ambos envolvam bolas e buracos, estas duas modalidades têm diferenças fundamentais que as tornam únicas e emocionantes. Neste artigo, exploraremos as principais distinções entre o golfe tradicional e seu primo mais jovem, o footgolf.

Origem e História

O golfe tem uma longa tradição que remonta a séculos atrás, com as suas raízes na Escócia do século XV. Já o footgolf é uma inovação mais recente, surgindo pela primeira vez na Holanda nos anos 2000. Enquanto o golfe é conhecido pela sua etiqueta refinada e ambiente tranquilo, o footgolf traz uma energia mais descontraída e atlética, misturando elementos do futebol com a precisão do golfe.

Regras e Equipamentos

No golfe tradicional, os jogadores utilizam tacos para lançar a bola em direção aos buracos espalhados pelo campo, tentando completar o percurso com o menor número de tacadas possível. Já no footgolf, a bola é chutada com os pés em direção aos buracos, incorporando habilidades do futebol, como controlo e precisão do chute.

Os campos de golfe são extensos e bem cuidados, com obstáculos naturais e artificiais, como lagos e bunkers de areia. Por outro lado, os campos de footgolf são adaptados para combinar desafios de futebol, como dribles e passes, com a estrutura dos buracos do golfe.

Estilo de Jogo e Experiência

Enquanto o golfe é frequentemente associado a um jogo mais lento e contemplativo, o footgolf é dinâmico e acelerado, ideal para quem procura uma combinação de habilidade e diversão desportiva. No footgolf, os jogadores podem correr pelo campo, driblar obstáculos e competir de forma mais intensa, criando uma atmosfera de camaradagem e competição saudável.

Ambas as modalidades oferecem benefícios físicos e mentais, como melhorias na coordenação, concentração e condicionamento físico. Enquanto o golfe pode ser um jogo mais estratégico e técnico, o footgolf apela para os amantes da adrenalina e da ação.

Em resumo, o golfe e o footgolf são duas modalidades desportivas distintas, cada uma com seu charme e desafios únicos. Enquanto o golfe tradicional cativa com a sua elegância e tradição, o footgolf conquista pela sua dinâmica e versatilidade. Independentemente da sua escolha, ambas as modalidades prometem diversão e emoção para os praticantes de todas as idades.

Portanto, se está à procura de novas experiências desportivas, por que não experimentar tanto o golfe quanto o footgolf e descobrir qual deles se encaixa melhor no seu estilo de jogo e personalidade? Afinal, o que importa é divertir-se, exercitar-se e apreciar a beleza do desporto em todas as suas formas.

LEITURAS OBRIGATÓRIAS



GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

VEMO-NOS EM AGOSTO

Todos os anos, a 16 de agosto, Ana Magdalena Bach apanha o ferry que a leva até à ilha onde a mãe está enterrada, para visitar o seu túmulo. Estas viagens acabam por ser um convite irresistível para se tornar uma pessoa diferente durante uma noite por ano.

Ana é casada e feliz há vinte e sete anos e não tem motivos para abandonar a vida que construiu com o marido e os dois filhos. No entanto, sozinha na ilha, Ana Magdalena Bach contempla os homens no bar do hotel, e todos os anos arranja um novo amante. Através das sensuais noites caribenhas repletas de salsa e boleros, homens sedutores e vigaristas, a cada agosto que passa Ana viaja mais longe para o interior do seu desejo e do medo escondido no seu coração.

Escrito no estilo inconfundível e fascinante de García Márquez, Vemo-Nos em Agosto é um hino à vida, à resistência do prazer apesar da passagem do tempo e ao desejo feminino. Um presente inesperado de um dos melhores escritores que o mundo já conheceu.



AMAZING AMEZIANE

QUENTIN POR TARANTINO

"Os filmes de Tarantino serão vistos sob uma nova luz após a leitura deste livro!"

Este livro mergulha no cérebro de Quentin Tarantino que, com a sua produtora de filmes independentes durante a década de 1990, realizaram uma verdadeira revolução no cinema. Tendo ganho fama internacional logo com as suas duas primeiros longas-metragens, "Reservoir Dogs" (1992) e "Pulp Fiction" (1994), premiado com o Palma de Ouro em Cannes.

Amazing Ameziane conta neste livro, e na primeira pessoa, a vida, os começos, filmes, influências e opiniões de um dos mais talentosos diretores e roteiristas contemporâneos. O estilo de Tarantino é inconfundível: diálogo elaborado, referências recorrentes à cultura pop, cenas altamente estéticas, mas extremamente violentas, inspiradas na exploração filmes de artes marciais ou westerns spaghetti...

Este livro conta com os nove filmes já produzidos por Tarantino e numa altura em que se aguarda com expectativa se ele realmente irá produzir o seu décimo e último filme.



HARUKI MURAKAMI

ROMANCISTA COMO VOCAÇÃO

Os inúmeros fãs de Haruki Murakami ficarão encantados com este olhar único sobre a mente de um dos maiores contadores de histórias. Neste livro envolvente, o premiado autor de bestsellers internacionais e famoso escritor de romances partilha com os leitores o que pensa sobre ser romancista e sobre o papel do romance na nossa sociedade; as suas origens como escritor; e as suas reflexões sobre o que inspira a criatividade dos outros escritores, artistas e músicos.

Os leitores que há muito se interrogam sobre onde o misterioso romancista vai buscar as suas ideias e o que inspira os seus mundos estranhamente surreais ficarão fascinados com esta visão profundamente pessoal sobre o ofício da escrita.

Livraria LEYA Viséu
www.leya.com



UM FILME
Kinjolas Motion Pictures

PRODUÇÃO EXECUTIVA
Pedro Anjos

Produção Executiva
UNIVERSE CALLING
(Pedro Anjos E Guilherme Marques)

Realização
Ana Campina

Guião Original
Pedro Anjos

Direcção de Produção
Rita Simões

Director Fotografia
João Oliveira

Make-up Artist
Bárbara Lourenço

Caracterização
Pentearte - Cristina Ferreira e Catarina Oliveira

Som
Alvaro Melo

LULU KINJOLAS MOTION PICTURES

"Lulu" é uma sátira à sociedade portuguesa atual, numa comédia leve e divertida, que descreve de uma forma abrangente várias classes e etnias de Portugal.

Lulu é um personagem humilde de classe social baixa, que como todos nós queria ter uma vida melhor e achou que normalmente conhecidos socialmente como Jet7, ou seja, todos os que aparecem diariamente nas TVs e revistas cor de rosa. Assim, decidiu emigrar para os EUA, Hollywood concretamente, tentando o estrelato e, por consequência, usufruir desse estatuto no nosso país.

Arranjou um emprego numa escola de cinema, como empregado de limpeza e, com os seus amigos de trabalho, pegavam nas câmaras de filmar, de fotografar e microfones, e deslocavam-se aos eventos Red Carpet para se divertirem. Lulu, vestido com as roupas exuberantes do guarda roupa da escola, fazia-se passar por convidado VIP e os amigos ajudavam à encenação de reportagens, fotos e entrevistas... Os verdadeiros repórteres questionavam quem seria ele

-"Who is it? Who is it?"

E os seus cúmplices da brincadeira diziam

-"Lulu!? Very famous RP in Portugal, very famous in Europe",

O que fez com que imediatamente aparecesse na imprensa em Hollywood todas as semanas.

Devido à sua rápida fama nas revistas cor de rosa, Lulu foi convidado a regressar a Portugal, começando a organizar festas e a ser um habitué dos eventos do "croquete", acompanhado pela sua "entourage" (três raparigas lindíssimas cúmplices da sua encenação). Pouco tempo depois, devido à falta de dinheiro, pois ninguém em Portugal enriquece como RP, Lulu leva uma vida dupla para sustentar o seu nível de vida. Durante o dia, limpava piscinas e à noite transformava-se nessa personagem excêntrica, com uma peruca loira, vestido com roupas espetaculares mas de contrafação, que

compra a um amigo cigano, cuja intervenção no filme é muito cômica e simpática.

A história anda em torno de um convite de uma agência de publicidade famosa que escolhe Lulu para ser o organizador de uma festa patrocinada de uma marca de renome mundial, na qual, Angelina Jolie e Brad Pitt são os convidados especiais. Lulu seria o perfeito host devido ao seu passado em Hollywood.

A trama da ação é que Lulu limpa a piscina de um milionário Angolano que vive em Portugal e ele é desmascarado casualmente pelo seu assessor financeiro (interpretado pelo ator português Pepe Rapazotel, vai ser alvo de chantagem pelo mesmo, pois ele presa que Lulu deixe o alarme desligado no fim de semana pois o angolano vai fazer compras a Paris com a esposa, sendo a altura perfeita para roubarem umas malas de dinheiro que tinham chegado há pouco tempo de Angola.

Lulu é confrontado durante toda a trama com muitas situações inesperadas de possível insucesso, mas consegue sempre por isto ou por aquilo (de uma forma cômica), sair das mesmas com "estilo".

Ao ficar apaixonado pela dona da agência, a mensagem do filme também se concentra no tema dos homens terem de melhorar a atitude honesta e de respeito pelas mulheres, tendo este aspeto um foco absolutamente importante na ação do filme.

Em resumo, de uma forma divertida estarão várias mensagens positivas nesta obra, pois o target é muito abrangente e não rebaixa nem maltrata qualquer classe ou etnia, mas sim promove a riqueza de povos que vivem no nosso país através de uma história de amor, amizade, justiça e mérito.

LULU Kinjolas Motion Pictures

atores



Lulu - Pedro Anjos



Pêpê Rapazote



Daniela Esdras



Oscar Magrini



Paulo Gonzo



Liliana Aguiar



Ricardo Trepá



Ze Carlos Pereira



Mathilde Stiwel



Paca



Rita Simões



Pedro Rogeiro



Ana Afonso



Não obstante as prestações mediocres de “Venom” (2018) e “Venom: Tempo de Carnificina” (2021), ou o claro fracasso de “Morbius” (2022), a divisão de cinema da Sony ainda insiste em fazer filmes acerca de personagens oriundas do imaginário do Homem-Aranha sem o próprio Homem-Aranha. “Madame Web” é possivelmente o pior desta tendência.

Certamente que os fãs mais acérrimos do Homem-Aranha reconhecerão imediatamente o nome desta personagem secundária, esotérica e francamente obscura da banda desenhada. Muitos fãs menos ávidos reconhecerá-la das temporadas mais tardias da série de desenhos animados do Homem-Aranha que estreou em 1994, e que recebeu algum destaque pelo seu uso de imagens geradas por computador combinadas com um estilo de animação mais convencional (o que, na altura, não era uma prática corrente na produção de desenhos animados para a televisão), e que foi cancelada antes de uma hipotética sexta temporada que provavelmente poria mais ênfase nesta personagem. E, finalmente, muitíssimos fãs mais casuais do Homem-Ara-

nha talvez não reconheçam a personagem de todo. Assim sendo, mesmo antes de começar, o filme diminui gravemente a dimensão da audiência ao qual é destinado, dificilmente conseguindo apelar à maior parte dos fãs quer de banda desenhada, quer de filmes de super-heróis.

Para agravar a situação, “Madame Web” não pode verdadeiramente ser considerado um filme de super-heróis, uma vez que os poderes sobre-naturais da sua protagonista não se prestam nem a proezas de força ou de agilidade, nem a cenas de acção sequer remotamente comparáveis às esperamos e facilmente encontramos em qualquer um dos muitíssimos filmes de super-heróis com que temos sido bombardeados ao longo dos últimos 15 anos, desde que Robert Downey Jr. protagonizou “Homem de Ferro” (2008). O vilão, por outro lado, tem mais que habilidades suficientes para merecer ser chamado de “super”, mas o género de “filme de super-vilões” ainda não existe, e o vilão não é a personagem principal. Talvez por isso, a realizadora deste filme preferiu classificá-lo como “um

thriller de suspense”, mas nem mesmo nessa categoria o filme parece encaixar, tendo muito pouco de thriller e rigorosamente nada de suspense.

No papel principal, Dakota Johnson revela-se gravemente inadequada ao papel. A própria atriz admite o mesmo, e justifica-se dizendo que nunca tinha trabalhado no paradigma de um filme tão rico em efeitos visuais e outros elementos que não estão fisicamente presentes com os actores durante as gravações, e também que, entre a sua contratação e a gravação do filme, o guião sofreu tantas e tantas alterações que se tornou num filme diferente daquele para o qual ela se tinha proposto. Ainda que Dakota tenha toda a razão e, não obstante, tenha dado o seu melhor, a escolha da protagonista foi claramente mal feita. Do resto do elenco principal, Celeste O'Connor demonstra ainda uma enorme falta de experiência diante da câmara, e Isabelle Merced dá-nos uma prestação tão insalubre que, ainda que não sobressaia como boa, também não se destaca pela negativa. Apenas Sydney Sweeney revela talento e potencial, ofuscando mesmo a protagonista em termos da sua capacidade de transmitir emoção. Finalmente, Tahar Rahim, apesar de desempenhar o importante papel de antagonista, não recebe tempo de écran suficiente para demonstrar nem a sua habilidade nem a falta dela.

A trama do filme é facilmente o aspecto mais decepcionante: dadas as habilidades de clareza e antecedência da heroína e a motivação do vilão de evitar uma visão aterradora do seu destino, o filme poderia ter explorado avenidas metafísicas como a fusão entre causa e consequência a que a presciência obriga, por exemplo, mas não; ao invés, “Madame Web” persegue antes apenas os lugares comuns de um filme de acção, impedido de atingir a espectacularidade de outros filmes igualmente inspirados por bandas desenhadas, agraciado por uma habilidade sobre-humana que, à semelhança da sua atriz principal, teria sido mais adequada a um filme radicalmente diferente.

Mesmo uma trama medíocre pode dar origem a um filme de algum valor, se outros aspectos colmatarem a falha de um enredo interessante. Mas, se já estabelecemos que não seria o elenco a compensar a falta de uma boa trama, certamente também não são os valores de produção: o filme está pejado de inconsistências gritantes que distraem o espectador.

Para piorar, a realizadora SJ Clarkson, que se estreia neste filme enquanto realizadora para o grande écran, optou por saturar o filme de ângulos de câmara dinâmicos e cortes rápidos que não só fatigam o espectador como também o confundem, tornando a acção frequentemente difícil de seguir. Para além disso, a edição do filme agrava ainda este efeito, dando, por vezes, a percepção, ainda que algo errónea, de que o filme tem ainda mais inconsistências e outros erros que os que realmente tem.

A acompanhar a trama, os diálogos, evidentemente oriundos das mesmas mentes que a trama, não são de melhor qualidade. Neste aspecto, há a destacar a relação de amor-ódio que o filme demonstra para com a personagem do Homem-Aranha: se é evidente que lhe deve até o simples facto de ter sido feito, o filme desfaz-se em esforços para se cravar firmemente nas suas proverbiais saias, mas, ao mesmo tempo, debate-se constantemente para evitar sequer mencionar o seu nome, o que só pode parecer má ideia, sonogando aos fãs do Homem-Aranha a satisfação de ouvirem falar do seu herói favorito, apesar de representarem a audiência-alvo do filme.

Dito tudo isto, o maior defeito do filme é a sua falta de subtilidade, que, em certos momentos, se torna quase insultuosa para com o espectador, que facilmente pode sentir que o filme subestima gravemente a sua inteligência, achando-se na necessidade de o atingir violentamente com imagens gritantes, como se o julgasse incapaz de as captar de outra forma.

Dada a sobre-saturação do mercado cinematográfico com adaptações de bandas desenhadas e ainda mais o recente fracasso de “As Marvels” (2023), igualmente um filme de super-heróis protagonizado por uma equipa de heroínas, “Madame Web” pode facilmente dar origem a uma nova moda: a de ignorar os filmes de super-heróis. Este é um filme que não posso recomendar.

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



OKEY Dão Reserva Tinto 2017

Aroma de compota de fruta vermelha madura e toque de especiarias.

Castas: Tourina Nacional e Alfrocheiro



QUINTA DE LEMOS Dona Santana 2015

Boa presença olfativa, complexo a fruta madura, especiarias. Bom equilíbrio, em boca, termina longo e saboroso

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaen e Alfrocheiro



UDACA Tesouro da Sé Private Selection 2017

Muito elegante, demonstrando notas delicadas de tília e flor de laranjeira, casadas com suaves expressões de fruta de polpa branca e leve nuance de baunilha fina.

Castas: Encruzado, Malvazia Fina e Cercial Branco



OKEY Dão Reserva Encruzado 2019

Aroma intenso de fruta branca e notas tostadas, mentoladas e citrinas.

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaen e Alfrocheiro

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS
72HORAS**



VINHOS TESOURO DA SÉ

Os vinhos Tesouro da Sé são caracterizados por apresentarem uma elegante maturidade, serem minerais, muito equilibrados, de rara elegância com grande aptidão para gerar vinhos com grande potencial de vida em garrafa.



Expressam bem o carácter do seu terroir e a exuberância das suas castas. Dadas as suas propriedades tão singulares, estes vinhos demonstram boa aptidão gastronómica principalmente com os pratos típicos da cozinha regional.

O vinho Branco Tesouro da Sé Privat Selection 2017 revela cor citrina brilhante com suaves laivos de cor palha. Apresenta aromas requintados de frutos de polpa branca, com expressões de flor de laranjeira, tília e suave cidreira com nuances de discreta fruta exótica. Na boca demonstra elegância e suavidade, excelente equilíbrio de ácidos, boa frescura, com perfil muito correto, demonstrando longa persistência. Com o tempo este vinho vai evoluindo de forma muito interessante adquirindo cor dourada, maior complexidade aromática, ficando mais avulados e aprimorado. Servir à temperatura de 12 °C.

Por sua vez o vinho tinto Tesouro da Sé Privat Selection 2020 apresenta uma cor vermelha profunda com nuances granada. O aroma é

rico com notas de ameixa preta, violeta, amora, com leves expressões balsâmicas. O sabor revela agradável textura envolvente, com taninos sedosos e muito finos, com corpo macio, elegante e enigmático. Com recorte autêntico, consistente, revelando final longo e refinado bouquet. Com o passar dos anos este vinho vai adquirindo tonalidade atijolada, aromas mais complexos de frutos secos, especiarias finas envolvidos com suaves notas de pinhal, num estilo muito elegante e requintado. Servir à temperatura de 16 a 18° C.

Relativamente ao vinho Espumante Bruto Tesouro da Sé, expressa cores muito cativantes e cintilantes com boa persistência de bolha fina. Boa finura e delicadeza aromática com presença de suaves notas de florais e frutadas. Demonstram uma acidez crocante e bem integrada, com uma mousse delicada a dar vida à prova, de estilo muito afinado e esmerado. Servir à temperatura de 8 - 9° C.

Carlos Silva

Enólogo e responsável pelo departamento de enologia e qualidade




UDACA
DÃO

DESCUBRA O
maior tesouro
DO DÃO



MUTUALISMOS PACÍFICOS

Esquecemos com frequência haver no Reino Vegetal carnívoro cooperação interespecífica quando somos taldados por angustiantes imagens sádicas de presas em vão debatendo-se para não serem devoradas, e sempre que o somos, consideramos que todo e qualquer inseto encontrado próximo a uma planta carnívora morrerá dentro de instantes porque para nós não existe entre plantas carnívoras e insetos outro contacto que não o estabelecido entre predador e presa. Tal presunção leva-nos a não reconhecer o omnipresente clado angiospérmico das plantas carnívoras, ignoramos no clado angiospérmico a presença de organismos carnívoros quando erroneamente os encaramos como plantas nas quais nenhum polinizador tocaria.

O Reino Vegetal divide-se em plantas vasculares e não vasculares, sendo o clado angiospérmico o ramo vascular onde se agrupam todas as espécies conhecidas de plantas carnívoras, contudo isso não significa que todas as plantas classificadas no clado angiospérmico sejam carnívoras.

O clado angiospérmico caracteriza-se por ser o ramo associado às plantas possuidoras de flor, portanto plantas cuja polinização quando biótica é geralmente levada a cabo por insetos. A polinização é um processo reprodutivo sexuado essencial à manutenção e propagação do clado angiospérmico. Claro que nem todas as angiospérmicas dependem exclusivamente da polinização para se reproduzirem quando dispõem de processos reprodutivos assexuados, mas sempre que uma angiospérmica precise da polinização para se reproduzir, ela recorre a polinizadores.

As plantas carnívoras, no tocante à reprodução sexuada, não diferem do clado onde se integram quando a sua polinização é biótica. Sabendo haver plantas carnívoras com necessidades reprodutivas comuns às demais espécies do seu clado, elas matariam o seu polinizador travando assim o seu próprio ato proliferativo? Obviamente se o fizessem, fadar-se-iam à extinção. As armadilhas numa planta carnívora são parte essencial da sua sobrevivência bem como a floração e a transferência de pólen de uma flor para outra. São predadoras, isso são, mas predadoras vítimas de ideias pré-concebidas sobre os seus hábitos predatórios como se não houvesse limites em torno de tudo o que caçam.

Diferentes espécies vegetais carnívoras adotaram diferentes estratégias para prevenirem a morte dos seus polinizadores; observa-se

nas dioneias, nas sarracénias, nas pingüculas e nalgumas dróseras sumidades florais com flores elevadas e distanciadas em relação às armadilhas; observa-se nas utriculárias e nas genlíseas armadilhas submersas ou subterrâneas e flores acima da água ou do subsolo, observa-se por exemplo no "Drosophyllum lusitanicum" odores diferentes entre as armadilhas e as flores produzidos para atrair os polinizadores às flores e as presas às armadilhas, observa-se nalgumas espécies carnívoras flores portadores de colorações garridas e formatos extravagantes concebidas para se diferenciarem do resto da planta. Mesmo assim apesar das estratégias adotadas por cada espécie para prevenirem a morte dos seus polinizadores, por vezes algumas plantas carnívoras sem o quererem matam um, para não falar de insetos não polinizadores que por vezes poisam na flor.

Inadvertidamente a ideia pré-concebida de plantas carnívoras caçarem qualquer presa que se aproxime faz-nos desconhecer situações de plantas carnívoras parasitadas por pragas de afídios e cochonilhas, bem como outras relações de mutualismo estabelecidas entre plantas carnívoras e insetos além da polinização. As plantas do género "Roridula", consideradas protocarnívoras por alguns autores, desfrutam de uma relação com o inseto "Pameridea roridulae" baseada na coprofagia visto elas absorverem as fezes deixadas pelo inseto após ele comer as presas coladas às folhas. A espécie "Nepenthes bicalcarata", encontrada no Bornéu, vive em mirmecofilia ao abrigar e alimentar com néctar formigas da espécie "Camponotus schmitzi" que em troca a protege e a ajudam a caçar ao encurralarem presas caídas no fundo das suas armadilhas.



Foto de Luis Rafael (Werds Carnívoras), planta Roridula gorgonias



Carlos Henrique Batista da Costa

CASA DOS PETISCOS, 10 ANOS DE TRADIÇÃO!



Desde 2014, o nosso restaurante tem sido o ponto de encontro para os amantes da boa gastronomia. Com uma história de uma década de paixão pela culinária, estamos orgulhosos de apresentar as nossas especialidades que conquistaram paladares em todo o país.

Especialidades da Casa:

- Bacalhau à Casa: Uma fusão de sabores tradicionais que encanta até os mais exigentes apreciadores.
- Naco na Pedra: Uma experiência única onde o sabor é elevado ao próximo nível.
- Secretos de Porco Preto: Sabor intenso desta iguaria que é verdadeira arte culinária.
- Terra e Mar: O prato que se tornou uma lenda, conquistando corações e paladares, tanto a nível nacional quanto internacional. Uma experiência que não vai esquecer.

Para acompanhar estes e outros pratos, temos uma seleção cuidadosamente escolhida de vinhos, que complementam perfeitamente cada prato.

Para um melhor atendimento, investimos em 2024, numa remodelação da nossa casa. Do ambiente acolhedor ao serviço impecável, cada detalhe foi pensado para garantir momentos inesquecíveis.

Horário de Funcionamento:

Estamos abertos de segunda a sábado, das 07h00 às 02h00.

Venha desfrutar da nossa hospitalidade e da deliciosa comida que nos tornou uma referência na gastronomia.

Reserve já a sua mesa e deixe-nos encantá-lo com o melhor da culinária. Estamos ansiosos para recebê-lo!

Tel: 232 414 134

Loc: Av. Visc. José Pereira 25,
3505-416 Fragsosela, Viseu

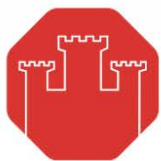




Senna Culture é uma marca de streetwear portuguesa que procura desenvolver uma comunidade entre os amantes da cultura urbana, marcando a diferença através da diversidade e criatividade das suas peças únicas, sendo assim não só uma marca de moda, mas também um movimento cultural em constante evolução.

Este projeto foi criado por dois jovens empreendedores portugueses com o intuito de revolucionar a cultura de streetwear fashion no país.





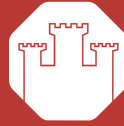
obras
sociais
Visu

Doar é sobre fazer a diferença

DOE 0.5% do seu IRS às OSV



NIF: 503018546



Editorial

DESLAÇAMENTO SOCIAL

As desigualdades sociais e a pobreza foram pouco abordadas, durante a campanha para as eleições legislativas, em evidente contraste com o agudizar do deslçamento social que ameaça agravar as condições de vida de uma franja significativa da população. Ainda não sabemos quem serão os futuros governantes, uns preferem políticos experimentados, outros técnicos qualificados. Perfis à parte, desejo que o próximo elenco governativo enfrente, com coragem e determinação, a realidade do nosso país e não a idealizada nos corredores e gabinetes do poder, dados ao experimentalismo social e ao tacticismo político. Não é possível continuarmos a assistir, passivamente, ao endurecimento das condições de vida dos pobres e à (quase) extinção da classe média. A Estratégia Nacional de Combate à Pobreza contempla mais de 270 medidas que requerem reflexão para a sua eficiente execução. Valerá a pena prestarmos atenção ao olhar de Esther Duflo, distinguida com o Nobel da Economia em 2019, autora de livros como "Boa Economia para Tempos Díficeis" e a "Economia dos Pobres" (Actual Editora) e à reflexão, no artigo de opinião "A Economia da Fome", de António Brito Guterres, na coluna "Traficante de Sonhos" (Diário de Notícias, 16/03/2024). Respondamos afirmativamente à chamada de Esther, "confiemos nos pobres", demos-lhes dignidade, experimentemos, avaliemos, voltemos a experimentar. Algo estamos a fazer mal, ao não conseguirmos quebrar o ciclo geracio-

nal e estrutural da pobreza. Políticos, investigadores, trabalhadores sociais e ativistas, reconheçamos, humildemente, a pouca eficácia das nossas intervenções, ao longo dos últimos anos. É imprescindível conhecer a vida dos pobres. Não há respostas apriorísticas, nem soluções instantâneas para responder ao desafio multidimensional da pobreza. As famílias multidesafiadas vivenciam problemas que se interceccionam e, portanto, requerem distintas soluções. Esther é apologistista da "mentalidade do canalizador" como via para a resolução de problemas específicos. É necessário colocar a mão na massa e trabalhar todos os dias. O canalizador, quando é chamado às nossas casas, procura resolver o problema identificado por tentativa e erro. Nem sempre consegue ver todos os possíveis focos do problema (há canos e ligações ocultas, metidos nas paredes...), vai experimentando e avaliando possíveis soluções. Também acredito no potencial das pequenas intervenções, como soluções específicas para cada pessoa, cada família, cada comunidade. Tenhamos a coragem e a abertura necessárias para experimentarmos soluções construídas com as pessoas. "É urgente pensar em criar políticas sociais envolventes, construídas também na base, a partir dos classificados como «vulneráveis»." (António Brito Guterres)

A Europa, Portugal não é exceção, tem vindo a tornar-se campo fértil para o populismo, aporofobia e xenofobia. É fundamental "quebrar a divisão entre o «Nós» e o «Eles»". Ponhamos termo à profunda

desconfiança em relação ao outro, ao pobre, ao migrante! Não, as pessoas não se acostumam, não querem ser pobres. De uma vez por todas, erradiquemos as ideias preconcebidas como a de que os pobres tendem a ser preguiçosos. Ninguém quer ser subsidiodependente! Abandonemos este conceito vil e volátil que, muito provavelmente, não deixa de ser um mito com pouca aderência aos dados e aos fatos. Há experiências internacionais a comprovar que o acesso a rendimentos, por via de apoios sociais, não impede as pessoas de trabalhar. Urge intervir numa lógica emancipatória que potencie a transitoriedade dos contextos de vulnerabilidade e a aplicação dos "recursos existentes de forma justa e verdadeira orientados para enaltecer as potencialidades, mudando o paradigma, propor a equidade."

As desigualdades aumentam muito e depressa. A classe média está a ser esmagada. A empatia está arredada dos quotidianos desafiantes, sombrios e desumanizados. É tempo de deixarmos de bater palmas à pseudo inovação social, num experimentalismo sem fim, com acesso a recursos significativos, mas com métricas de impacto social desligadas das reais necessidades das pessoas. Já chega de inovação que gera pouca ação e raramente se transforma em solução. Digamos basta ao paternalismo bacoco, anacrónico, desnecessário e prejudicial dos "queridos" e "queridas" dos "nossos meninos", das "nossas velhinhas", dos "pobrezinhos". As pessoas estão exaustas, não querem condescendência, exigem respeito, não desejam a caridade, defendem a imparcialidade, o empoderamento, a dignidade e a equidade.

No que diz respeito à implementação de medidas e da execução de projetos de intervenção social e comunitária, temos que ser audazes e capazes de criar condições que nos libertem do garrote das dinâmicas resultadistas, impregnadas por burocracias sem fim, castradoras do processo que permitam conhecer a fundo os problemas e testar soluções personalizadas, construídas com as pessoas.

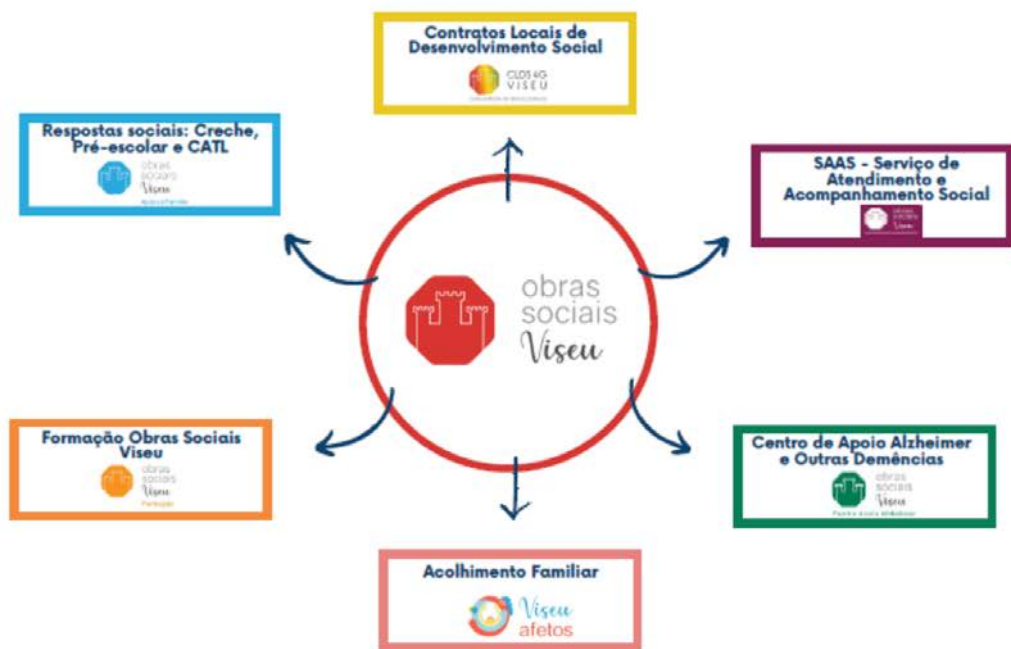
O código postal diz muito sobre uma pessoa e a sua família, sobre o seu presente e o seu futuro. Cumpre-nos, como comunidade, combater e inverter esta realidade, empoderando as pessoas para que se libertem das amarras do inevitável destino traçado à nascença.

José Carreira
Presidente das Obras
Sociais Viseu



OBRAS SOCIAIS DE VISEU

As Obras Sociais Viseu são uma IPSS de referência que têm como objetivos principais o apoio à família, a proteção à infância, juventude, terceira idade e deficientes, de promoção e proteção da saúde, educação e formação profissional. Desde 1963 a responder às mais prementes necessidades da nossa sociedade, as Obras Sociais Viseu focaram, desde então, toda a sua atenção e esforços na criação de respostas que facilitam, apoiam e acompanham as famílias, no decorrer do seu crescimento e desenvolvimento.



É missão das Obras Sociais Viseu, **contribuir para a longevidade feliz das pessoas, ao longo do seu percurso de vida, promovendo, na comunidade em que nos inserirmos, saúde, a segurança, a participação e a aprendizagem, potenciando a autonomia, a não discriminação e a inclusão.**

COMO CONSIGNAR O SEU IRS?

0.5% DO SEU IRS PODE AJUDAR-NOS A FAZER A DIFERENÇA!

1

Aceda a Portal das Finanças | A Minha Área | Pesquise "**Entidade a Consignar**"

Clique na lupa do campo "NIF" e procure por **503018546**

2

3

Clique em Submeter

ENTRE 1 DE ABRIL E 30 DE JUNHO

No IRS Automático, a consignação é feita na área de "Pré-Liquidação".

Na declaração anual de rendimentos tradicional (Modelo 3), a consignação faz-se na folha Rosto | Quadro 11.

Em qualquer dos casos, para consignar o seu imposto, deverá indicar os seguintes dados:

- Tipo de entidade que pretende apoiar - **Instituições Particulares de Solidariedade Social**
- NIF da entidade - **503018546**
- O que deseja consignar - **"IRS", "IVA" ou "IRS e IVA"**

9º ANIVERSÁRIO DE GRUPO DE SUPORTE



Os Grupos de Ajuda Mútua surgem como uma rede social de suporte que proporciona aos cuidadores de pessoas com demência uma mudança na melhoria da sua qualidade de vida enquanto prestadores de cuidados, através da interação e partilha entre os mesmos, que se ajudam mutuamente na melhor gestão de sentimentos e na procura de formas para lidar com as dificuldades do quotidiano, potenciando o sentido de autocontrolo, a melhoria da autoestima, resiliência e a promoção de uma rede social, que se procura que vá para além do espaço de encontro. Espera-se que quanto maior for a preparação dos cuidadores e a sua aceitação e compreensão da doença, melhor será a qualidade dos serviços prestados às pessoas com demência, trabalhando assim numa manutenção de qualidade de vida conjunta. De forma a facilitar a participação dos cuidadores no grupo e também a inclusão das pessoas com demência no meio social, funciona em simultâneo um grupo de estimulação cognitiva para as mesmas.

Neste sentido, assinala-se este mês, no Centro de apoio à doença de Alzheimer e outras demências, o 9º aniversário do Grupo de Suporte para Cuidadores de pessoas com de-

mência. Orientado pelas duas psicólogas do CAAV, que entre outras funções, são facilitadoras da comunicação intergrupar, num ambiente seguro, confidencial e de proximidade.

Testemunho de uma participante no grupo, cuidadora da mãe:

"Pertencer ao grupo GAM é uma grande alegria, enriquecimento e partilha, que nós cuidadores damos e recebemos, com a experiência de cada um.

O GAM é uma fonte constante de profissionalismo e esforço das suas colaboradoras, sempre presentes para nos ouvirem e aconselharem, nos nossos percalços diários.

GAM é uma grande família, com muito carinho, rimos, choramos, trocamos experiências e informações, mas no fim de cada sessão sinto-me realizada e feliz.

Obrigada pelos 9 anos (no meu caso já 5 anos) de experiências, carinho e amizade que sempre recebemos."

2024 EU ELECTIONS CAMPAIGN

#DementiaNeedsEU



As Obras Sociais Viseu, no âmbito da resposta social Centro de Apoio a Pessoas com Alzheimer e outras Demências, subscrevem a campanha lançada pela Alzheimer Europe, pelo reconhecimento da Demência como prioridade pública a nível europeu, no contexto das Eleições Europeias que ocorrerão em 2024.

A campanha dirige-se a todos os cidadãos da União Europeia, assim como aos candidatos ao Parlamento Europeu e baseia-se no "Manifesto de Helsinquia" que descreve a situação atual da Demência na Europa e especifica diversas solicitações destinadas à Comissão Europeia, instituições e governos nacionais.

Juntamo-nos à Alzheimer Europe no apelo às cidadãs e aos cidadãos para que assinem a "Call to Action" de modo a veicular aos decisores políticos europeus duas ideias-chave:

- A DEMÊNCIA É UMA QUESTÃO FULCRAL PARA OS CIDADÃOS EUROPEUS.

- É FUNDAMENTAL QUE OS CANDIDATOS AO PARLAMENTO EUROPEU ASSINEM O "COMPROMISSO EUROPEU PARA PRIO-

RIZAR A DEMÊNCIA - 2024" COMPROMETENDO-SE A COLABORAR COM A ALZHEIMER EUROPE, DURANTE A PRÓXIMA LEGISLATURA.

NOTAS IMPORTANTES:

- A DEMÊNCIA É A TERCEIRA CAUSA DE MORTE NA EUROPA E A SÉTIMA EM TERMOS GLOBAIS.

- A DEMÊNCIA REPRESENTA UM CUSTO, ESTIMADO EM 2019, PARA A EUROPA DE 392 MIL MILHÕES DE EUROS.

- EM 2025, 9,1 MILHÕES DE PESSOAS VIVERÃO COM DEMÊNCIA NA UNIÃO EUROPEIA, AUMENTANDO EM 2050 PARA 14,3 MILHÕES.

LINK PARA ASSINAR A PETIÇÃO:



36.º CONFERÊNCIA GLOBAL DA ALZHEIMER DISEASE'S INTERNATIONAL

The 36th Global Conference of Alzheimer's Disease International

The 36th Global Conference of Alzheimer's Disease International will take place 24-26 April 2024, both in Kraków, Poland and online.



As Obras Sociais Viseu, no âmbito do trabalho que realiza no Centro de Apoio a Pessoas com Alzheimer e outras Demências (CAPAD - <https://capad.pt/>), estarão representadas na Conferência Global da ADI, em Cracóvia de 24 a 26 de abril de 2024. No dia 23 de abril, na antecâmara da conferência, a Direção da ADI realizará a sua Assembleia Geral e, entre os vários pontos da ordem de trabalhos, destacamos a proposta a de adesão de quatro membros novos: Panamá, Portugal, Suécia e Ucrânia. O Presidente das Obras Sociais Viseu considera "extremamente importante que, em caso de aprovação, as Obras Sociais Viseu integrem, na qualidade de membros efetivos, uma rede global única de 105 membros em todo o mundo."

A equipa do CAPAD participou, nos últimos dois anos, na Universidade de Alzheimer, beneficiando de uma série de oficinas que robusteceu o modelo de intervenção no apoio às pessoas com demência, aos cuidadores e às famílias, bem como para consciencializar a comunidade e influenciar as políticas públicas.



36TH GLOBAL CONFERENCE OF ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL

**DEMENTIA:
INSIGHTS. INNOVATIONS.
INSPIRATIONS.**

Kraków, Poland and online

Registrations are open | Click the banner to learn more



24-26 APRIL 2024

ACOLHIMENTO FAMILIAR – VISEU AFETOS



A resposta de Acolhimento Familiar constitui uma medida tutelar do Sistema de Promoção e Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, que tem como objetivo prioritário diminuir a colocação de crianças, retiradas do seu meio natural de vida, em casas de acolhimento, e privilegiar a sua integração em ambiente familiar. É um facto amplamente comprovado que um ambiente familiar salutar é fator promotor de um desenvolvimento igualmente saudável e pleno para uma qualquer criança ou jovem. Ainda pela inexistência de Famílias de Acolhimento certificadas em número suficiente, a institucionalização de crianças e jovens tem sido a medida maioritariamente deliberada pelas Entidades competentes em Portugal, colocando o nosso país na cauda da Europa no que toca à coloca-

ção de menores em Acolhimento Familiar (existem apenas cerca de 3,5% de crianças em acolhimento familiar, para um universo de aproximadamente 6000 crianças em instituições). Sabemos que o acolhimento residencial é necessário e, em determinadas circunstâncias, a solução mais viável, no entanto, pretendemos sensibilizar a comunidade para a necessidade premente de mais famílias se mostrarem disponíveis para apoiar esta causa e aceitar o desafio de acolher estas crianças que integra o sistema de promoção e proteção.

Para tal, o nosso trabalho passa por sensibilizar, informar e captar famílias que estejam dispostas a acolher crianças, avaliar e prestar todo o acompanhamento possível ao longo de todo o processo. Apesar de toda

a exigência do processo de candidatura e avaliação, esta é uma experiência enriquecedora e de grande aprendizagem para cada família, uma vez que cada elemento envolvido tem um papel fundamental na conceção e viabilização da certificação como família de acolhimento! É por isso também uma experiência de vida, porque cada pessoa é única e especial... e todas as histórias e experiências contam!

Nas sessões informativas que antecedem a formalização da candidatura, bem como na formação inicial dos candidatos, a equipa explica a todos os interessados, os pressupostos da medida e o que é afinal ser família de acolhimento!

A equipa de acolhimento familiar trabalha todos os dias para que as nossas crianças e famílias de acolhimento possam viver esta experiência da melhor forma possível! Por isso, durante o período de acolhimento estamos totalmente disponíveis e sem impedimentos de horário, para poder estar junto destas de forma plena e securizante!! Estamos juntos nesta missão tão especial e única para cada criança, para cada jovem, para cada família!

Acreditamos que ser família de acolhimento é ter um coração grande para poder amar alguém que não nos pertence! É ser casa temporária, aconchego permanente e afeto sem fim! Cada família que acolhe de forma temporária é e será sempre um porto seguro que ficará na história de cada criança acolhida! A temporalidade da resposta, o "deixar ir" a criança para aquele que será o seu projeto de vida, não é sinal de fim e desapego, mas antes a mais bonita contribuição da família que acolhe para o futuro de cada criança, numa relação e memória que se perpetuem no tempo!

A Equipa Viseu Afetos



ENTIDADE FORMADORA DE REFERÊNCIA NA ÁREA DO CUIDADO

NÃO PODEMOS CURAR, MAS PODEMOS CUIDAR!



CAPACITAÇÃO DE CUIDADORES DE PESSOAS COM DEMÊNCIA



Como *Entidade Formadora Certificada, na Formação Obras Sociais Viseu* sentimos que estamos no caminho certo, sempre que podemos formar mais profissionais da área do cuidado a pessoas com demência.



As OBRAS SOCIAIS DE VISEU como IPSS a operar no terreno conhece as dificuldades e potencialidades do setor social e leva até si através da Formação Certificada uma oferta formativa valiosa para construção diária de uma comunidade que valoriza e apoia a longevidade feliz de todas as pessoas.

Na Formação das Obras Sociais de Viseu temos como missão, levar formação de qualidade a toda comunidade e instituições e é com imensa alegria que partilhamos que no início deste ano, iniciámos em vários pontos do país, formação para Instituições e Entidades do setor público e privado. De norte a sul do país levamos diariamente conhecimentos, técnicas e boas práticas para que o cuidado e o ato de cuidar seja prazeroso e digno para quem cuida, mas principalmente, para quem, por algum motivo ou situação necessita de ser cuidado. Através da Capacitação De Cuidadores De Pessoas Com Demência entramos numa realidade que também é nossa enquanto IPSS, e construimos um caminho que vai ao encontro das necessidades vividas em contexto de cuidado.

Muito nos honra poder acolher as necessidades das instituições/entidades e trabalhar em conjunto, para que possamos, todos, fazer um trabalho eficaz e benéfico no dignificar a vida humana até ao fim dos seus dias.



obras
sociais
Viseu
Formação

UMA OFERTA DE QUALIDADE QUE PRIVILEGIA A INOVAÇÃO

Também no início deste ano lançamos o CURSO ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL COM A TERCEIRA IDADE. Uma aposta da Formação das Obras Sociais de Viseu na inovação e na revolução na área das técnicas de intervenção na Terceira Idade. Este curso esgotou as vagas existentes nesta primeira edição e, em breve voltará a estar disponível para toda a comunidade e Instituições.

CURSO ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL NA 3.ª IDADE



DURAÇÃO: 35 HORAS

Sessões síncronas e assíncronas.

REVOLUCIONAR A ÁREA DA ANIMAÇÃO NA SUA INSTITUIÇÃO

Um curso pensado e estruturado para levar até si, novas técnicas de intervenção na Terceira Idade que vão revolucionar a forma como vê e pensa o envelhecimento assim como, auxiliar a sua prática diária no contacto direto com quem cuida. Estamos comprometidos em levar até si a inovação e alegria necessárias para a vida de todos aqueles que de alguma forma dependem de si ou da sua instituição.

ALGUMAS DAS TEMÁTICAS ABORDADAS:

- Estimulação Cognitiva
- Yoga na Terceira Idade
- Dança sénior
- Musicoterapia
- Aromaterapia
- Massagem de estimulação

**AS TÉCNICAS DE
ANIMAÇÃO EVOLUEM
E NÓS EVOLUÍMOS
COM ELAS!**




A SUA INSTITUIÇÃO NECESSITA E NÓS TEMOS AS RESPOSTAS

Estamos comprometidos em levar até si a inovação, a humanização e a criatividade na hora de cuidar. Dê uma oportunidade à sua Instituição de renovar os seus conhecimentos e aprender a desenvolver novas formas de cuidar, desde um ponto de vista centrado nas necessidades das pessoas mais velhas e com uma compreensão sistémica do processo de envelhecimento.

Estamos dispostos a caminhar consigo na implementação gradual de novas formas de fazer e de olhar para o cuidado, minimizando o esforço e focando no alvo de toda a nossa operacionalização, as pessoas. ***Integre a nossa oferta formativa na carga horária anual de formação obrigatória a desenvolver na sua Instituição e contribua para colaboradores mais capazes e utentes mais felizes.***

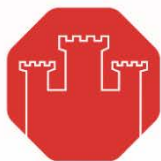


**PORQUE AS PESSOAS MERECEM
O MELHOR, SEMPRE!**

-  obrassociaisformacao@gmail.com
-  +351 232 488 888
-  Formação Obras Sociais Viseu

Acompanhe-nos e fique a saber o que andamos a preparar para si e para a sua instituição.

**PORQUE NA FORMAÇÃO DAS OBRAS SOCIAIS DE VISEU A NOSSA
PRIORIDADE SÃO AS PESSOAS!**



obras
sociais
Visu

DOAR É SOBRE FAZER A DIFERENÇA

DOE 0.5% do seu
IRS às OSV



NIF: 503018546

RESTAURANTES

Inprovviso

Rua do Serrado, 9
232 461 033
www.facebook.com/inprovviso

Dux Palace

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

Taberna Londrina

Rua Aquilino Ribeiro, 11-13
232 441 484
www.tabernalondrina.com/locais/viseu

O Perdigueiro

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

O Cortiço

Rua Augusto Hilário, 45
232 416 127

Muralha Da Sé

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

Mesa Da Sé

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

Legado Restaurante

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

Marisqueira Casablanca

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

Taberna Da Milinha

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

A Budêga

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

Mesa d'Alegria

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

Forno da Mimi & Rodízio Real

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

HOME Sushi & Asian Food

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

100 Papas na Língua

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

Vintage

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

O Pateo

Rua Direita
232 413 209
facebook.com/pateoestauranteviseu

Porta da Sé

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

Nomiya Sushi Bar

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

A Fábrica

Edifício A Santo Estevão
232 414 027
fabricaviseu.pt

Porta 64

Rua das ameias, 6 - 10
963 754 021
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

Celta Bar & Pub

Rua Poeta António José Pereira Lote 54
instagram.com/celtabarpub

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

Montebelo

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

Palácio dos Melos

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

Casa da Sé

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

Hotel Grão Vasco

Rua Gaspar Barreiros
232 423 511
www.hotelgraovasco.pt

Príncipe Perfeito

Largo da Misericórdia
232 469 200
montebelohotels.com/hotelprincipeperfeito

Hotel Durão

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

Hotel José Alberto

Rua Cândido dos Reis, 42
232 440 440
www.hotelvis.pt

Residencial D.Duarte

Rua Alexandre Herculano
232 421 980
www.residencialdomduarte.pt

Hotel Avenida

Avenida Alberto Sampaio
232 423 432
www.hotelavenida.com.pt

Viseu Garden Hotel

Vermum Campo
232 430 050
www.viseugardenhotel.com

Charme & Alegria

Rua da Vitória
232 400 765
www.charmealegria.com

Pousada da Juventude

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

Loft Guest House Jardim das Mães Charming

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

ONIX

Recta Caçador 16
232 479 243
www.hotelonix.pt

Moinho do Vento

Rua Emílio Paulo, 13
232 424 116
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 de vida

www.informexviseu.com

CONTABILIDADE | SEGUROS | LEGALIZAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

PUB



SR

MAQUADORA
PROFISSIONAL

RECEITA DA AVÓ

Bolo à Preguiçosa



INGREDIENTES:

- 4 OVOS
- 250 g de açúcar
- 250 g de farinha
- 250 g de manteiga
- 100 g de coco ralado

PREPARAÇÃO:

Batem-se os ovos com todos os ingredientes, menos a manteiga, que se derrete e depois de fria é que se junta aos ingredientes. Unta-se uma forma com buraco, com manteiga e coco. De seguida coloca-se o preparado que vai ao forno durante 40 minutos. Coloca-se, depois do bolo estar cozido, uma calda. O bolo pode ser enfeitado a gosto com coco ralado.

Calda para bolo:

A 1/2 L de leite a ferver juntam-se 125 g de açúcar.

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



ADOPTE

Se considera ter condições para ter um novo membro da família, adopte 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



tondelgráfica
ARTESGRÁFICAS

GERAL@TONDELGRAFICA.PT

232 812 093



FREGUESIA DE
VISEU



Semana Solidária

de 25 a 31 de Maio

SOLIDARIEDADE

SUSTENTABILIDADE AMBIENTAL

SAÚDE E BEM ESTAR

CULTURA DESPORTO

DIREITOS HUMANOS