



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº27
AGOSTO 2025
MAGAZINE

amoviseu®

FOR *Life*

GINÁSIO · PISCINAS
CABELEIREIRO · ESTÉTICA

Treina desde
9,99€
/mês

MAKE *it* COUNT



17 Anos de História

índice

- | | | | | | |
|-----------|--|-----------|---|-----------|--|
| 03 | Vou viajar... preciso de consulta?! | 10 | Operação "Prevenção de Afogamentos 2025" | 28 | Roteiro de dois dias para descobrir Viseu |
| 34 | Freguesia de Viseu | 46 | Livraria Cruzeiro das Letras | 55 | UDACA Sector Cooperativo |
| 62 | A pobreza não é crime | 72 | Sim, amarrar é mal-tratar | 80 | Receita da Avó |

editorial

Verão na nossa cidade é sinónimo de festa, diversão, regressos e reencontros.

São inúmeras as festas e romarias que ocorrem por esta altura nas aldeias que nos circundam proporcionando momentos de alegria e convívio a residentes e forasteiros, em particular aos nossos emigrantes cujo o reencontro com amigos de cá e de outras paragens constituem momentos de alegria impar.

Mas o momento alto desta época é sem dúvida alguma a secular Feira de S. Mateus, certame mais antigo da Península Ibérica que ocorre entre Agosto e princípios de Setembro e onde para além das tradicionais farturas e enguias se pode provar o prato rei da região, o famoso "Rancho à moda de Viseu", bem como desfrutar de inúmeras diversões que fazem a delícia de crianças e graúdos.

De referir o cartaz de concertos sempre apelativo e recheado de vedetas nacionais e, nos últimos anos, também de artistas internacionais.

Muito havia para dizer sobre o verão em Viseu, mas fica à imaginação de cada um juntamente com o convite para visitar Viseu cidade região.

Rui Rodrigues dos Santos
Viseu, Verão de 2025

AMOVISEU N.º27, Agosto a Novembro de 2025

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: Vanessa Chrystie

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

VOU VIAJAR... PRECISO DE CONSULTA?!

Nesta altura do ano grande parte da população "ativa" usufrui dos dias de férias a que tem direito, em especial os períodos considerados como o "período grande" e muitas pessoas optam mesmo por sair do próprio país.

Promover a saúde assim como prevenir situações de doença ou minorar os seus efeitos negativos pode ser um desafio quando se alteram as rotinas diárias e mais particularmente ao viajar para locais com clima e hábitos diferentes dos nossos.

Viajar dentro da Europa, poderá representar uma logística simples, como ligar para o 112 (número europeu de emergência, nos países da União Europeia), usar somente o Cartão de Cidadão (dentro do espaço Schengen), ou obter o Cartão Europeu de Seguro de Doença que permite a uma pessoa segurada ou abrangida por um regime de proteção social de um dos 27 Estados-Membros da União Europeia, e ainda, Islândia, Liechtenstein, Noruega, Suíça e Reino Unido, garantir junto dos prestadores de cuidados públicos a assistência de saúde que necessitar durante a estadia temporária, em qualquer dos Estados referidos. Estas medidas facilitam todo o processo de acessibilidade aos Cuidados de Saúde.

No entanto, independentemente do destino escolhido, é importante recorrer à Consulta do Viajante. Este serviço, disponibilizado pelo Serviço Nacional de Saúde, encontra-se acessível em todo o território nacional — incluindo nas Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira — assim como os de centros de vacinação internacional.

Nesta consulta a pessoa é informada sobre medidas preventivas (ou curativas) a adotar antes, durante e depois da viagem, tanto em função do destino da viagem como de quem viaja, incluindo as

seguintes temáticas / intervenções:

Vacinação ou toma preventiva de medicação contra múltiplas doenças de risco baixo ou inexistente em Portugal;

Informação sobre higiene individual e cuidados a ter com a água e os alimentos que se ingerem;

Aconselhamento e prescrição da farmácia do viajante que pode ou deve levar consigo;

Informações sobre assistência médica, riscos de acidentes e segurança ou outros nos destinos para que viaje;

Importa sublinhar que estas consultas são extremamente importantes mesmo para viajantes saudáveis e em particular para grávidas, crianças, pessoas idosas e/ou com doenças crónicas.

Como em tudo, para evitar sobressaltos, dissabores ou contratempos, esta consulta deve ser realizada cerca de 4 a 8 semanas antes da viagem, devendo para tal, fazer-se acompanhar de alguns documentos, como o de identificação pessoal, número de utente do serviço de saúde, boletim individual de saúde/vacinas e certificado internacional de vacinação (se já o tiver).

Na nossa Unidade Local de Saúde Viseu Dão Lafões não existe, por enquanto, a Consulta do Viajante, sendo que a curto/médio prazo se almeja o surgimento da mesma.

Assim, como opções mais próximas, sendo que não são vinculativas de escolha, mas sim uma sugestão pela sua proximidade com Viseu, existe a Consulta do Viajante na Unidade Local de Saúde da Região de Aveiro, na Consulta Externa do Hospital Infante D. Pedro (234378360 - medicina.viajante@chbv.min-saude.pt), a Consulta do Viajante e Vacinação Internacional na Unidade Local de Saúde da Guarda, na Consulta Externa do Hospital Sousa



Imagem Freepik

Martins (271205348 – sec.sp@ulsguarda.min-saude.pt), ou ainda em Coimbra, no Centro de Saúde de Santa Clara (239802112 – usp@ulscoimbra.min-saude.pt).

Esta informação pode ser complementada consultando o sítio do SNS 24 ou através do link:

<https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/prevencao-e-cuidados-de-saude/consulta-do-viajante>

Somente fazendo uso desta tipologia de consultas consegue diminuir ou debelar a ocorrência de doenças e tratamentos evitáveis, pois, uma viagem segura começa com uma boa preparação!

E não será demais dizer que...

“Uma pessoa prevenida vale por duas!”



Teresa Martins
Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilitação, UCC
Viseense

Diogo Carvalhais
Enfermeiro Especialista em
Enfermagem de Saúde Mental e
Psiquiatria, USF Viriato, em colaboração
com a UCC Viseense.



APNEIA OBSTRUTIVA DO SONO (AOS) NO ADULTO

PAPEL DO MÉDICO DENTISTA E ESTOMATOLOGISTA

Dormir bem parece um ato simples, mas na verdade é um dos pilares fundamentais da saúde. Passamos cerca de um terço da nossa vida a dormir.

É função do sono o equilíbrio emocional, conservar/recuperar energia, regular a função imunitária e consolidar a memória.

Quando o sono é insuficiente de forma repetida, todos estes processos são prejudicados, provocando alterações fisiológicas como por exemplo arritmias, hipertensão arterial, resistência à insulina, diminuição de anticorpo...

A sua privação tem impacto no comportamento/humor: hipersonolência, fadiga (risco de acidentes), alterações de humor, menor produtividade, menor qualidade de vida, défice de memória e de aprendizagem.

A AOS é um transtorno respiratório do sono, muito frequente e subdiagnosticado.

Entre 15% e 20% dos adultos podem sofrer de AOS sem se aperceberem. Muitas vezes é o acompanhante quem nota o risonar, as pausas respiratórias ou os despertares.

A Apneia Obstrutiva do Sono ocorre quando há colapso dos tecidos moles da via aérea bloqueando o fluxo de ar totalmente ou reduzindo a sua passagem $\geq 90\%$ durante ≥ 10 segundos. Quando há redução parcial do fluxo respiratório $\geq 30\%$ e $\leq 90\%$ durante ≥ 10 segundos dizemos que há uma hipopneia.

O IAH (Índice de Apneia-Hipopneia – nº de apneias e hipopneias por horas de sono), quantifica a gravidade da AOS: leve, moderada ou grave.

Os sintomas de AOS podem ser noturnos: risonar, despertares, insónia, sono agitado, sudorese, refluxo gastro-esofágico, pesadelos, nictúria..., ou diurnos: fadiga, sonolência, dores de cabeça, perda de memória, alterações de humor, depressão, diminuição da libido...

São factores predisponentes a obesidade, sexo (homens >60 anos e mulheres >50 pós-menopausas), idade, factores anatómicos, álcool, tabaco, medicamentos, refluxo gastro-esofágico e patologias nasais...

A avaliação da possibilidade do paciente ter AOS pode ser feita por um Médico Dentista/Estomatologista credenciado em Medicina

Dentária do Sono, através duma história clínica minuciosa, questionários de screening (Epworth, STOP-BANG), exame intraoral/ facial, medição do perímetro do pescoço e do abdómen, I.M.C., exames radiográficos (RX de perfil, CBCT) e poligrafia respiratória.

Se após a análise de todos os dados se verificar a possibilidade de existir uma AOS devemos encaminhar o paciente para uma unidade de sono pluridisciplinar (Pneumologia, Otorrino, Maxilo-Facial,) onde deverá estar um Médico Dentista/Estomatologista, para ser feito o diagnóstico e o plano de tratamento.

Há vários tipos de tratamentos sendo o "Gold Standard" o CPAP (Pressão de AR Continua Positiva), mas em muitas situações como nas apneias leves e moderadas assim como em certos casos de intolerância ao CPAP os Aparelhos de Avanço Mandibular, personalizados, feitos pelo Médico Dentista/Estomatologista são uma solução com muito bons resultados.

Outras medidas devem ser tomadas como a perda de peso, evitar álcool e sedativos, evitar a posição de supino e ter uma boa higiene do sono.

Portanto, AOS é mais do que "risonar alto": é um problema de saúde com consequências graves. Os Dentistas e Estomatologistas têm hoje um papel importante na sua identificação e tratamento.

Na nossa clínica, temos uma consulta de Medicina Dentária do Sono onde é feita uma avaliação rigorosa e nos casos indicados tratamento com Dispositivos de Avanço Mandibular personalizados que podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Miguel Moura Gonçalves

Estomatologista
Certificado em Medicina Dentária
do Sono pela "Sociedad Española
de Medicina Dental del Sueño"
SEMDES



Alba Moura Gonçalves

Médica Dentista
Certificado em Medicina Dentária
do Sono pela "Sociedad Española
de Medicina Dental del Sueño"
SEMDES

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

Mostre o seu sorriso Visage

www.visagedentalclinic.pt

BQDC

232 422 656

(Custo de chamada para a rede fixa nacional)



GOSTARIA DE SABER EM TEMPO REAL SE O FAMILIAR FAZ CORRETAMENTE OS TRATAMENTOS MÉDICOS?



Tem problemas para gerir a medicação ?

Intuitivo, cómodo e simples.

A forma mais fácil e segura de preparar a sua medicação semanal, por dia e toma.

Solicite o serviço na farmácia Costa, e todas as semanas ou quinzena ser-lhe-á entregue um organizador de comprimidos para não se preocupar com nada.

Pretende receber alertas sobre a toma da medicação, para que nenhuma toma seja esquecida ?

O paciente recebe notificações via WhatsApp para lembrar a medicação, confirma a toma sem necessidade de escrever nem configurar nada. O cuidador/familiar também poderá receber alertas quando o paciente não tiver confirmado a toma da medicação e um relatório semanal ou diário do cumprimento do tratamento, o que permitirá melhorar a adesão ao tratamento.



Para mais informações:

232 414 075

farmaciacostaviseu@gmail.com

 **FARMÁCIA
COSTA**



FARMÁCIA COSTA

TODOS OS DIAS

DEDICADOS A SI!

ABERTO AOS DOMINGOS!



AVALIAÇÃO DE RISCO
CARDIOVASCULAR



MEDIÇÃO DA GLICEMIA, COLESTEROL
TOTAL E ÁCIDO ÚRICO
TESTE DE INTOLERÂNCIA À LACTOSE
E INFECÇÃO URINÁRIA



TESTE DESPISTE HELYCOBACTER PILORY
E OROFARINGE



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

O HIBRIDISMO CARNÍVORO



Entender o conceito de espécie obriga a um esforço racional na busca de um critério seguro para se entender o que uma espécie é. John Ray apresentou um critério de fecundidade ao definir espécie como um grupo de indivíduos idênticos entre si, capazes de se perpetuarem por via da reprodução produzindo assim outros demais indivíduos igualmente idênticos; Lineu aplicará um critério morfológico ao encarar espécie como um grupo de indivíduos com características morfológicas comuns e Ernest Mayr propõe um critério biológico baseado na genética ao definir espécie como

uma população de indivíduos isolada reprodutivamente de outra e com indivíduos capazes de se cruzarem entre si, dando origem a descendência fértil.

Parece-nos à partida simples confiar nestes critérios para se entender o que uma espécie é, mas ao definirmos espécie através desses critérios percebemos haver algumas limitações. Os critérios de Ray e Mayr pressupõem um padrão reprodutivo certo quando o padrão não se cumpre se aplicado a espécies extintas ou a híbridos inférteis, os critérios de Ray e Mayr ignoram

a ocorrência de cruzamentos interespecíes ou de isolamento reprodutivo, o critério de Mayr não é cabível a organismos de reprodução assexuada e os critérios de Ray e de Lineu não explicam situações de variância morfológica dentro de organismos enquadráveis sob a mesma espécie ou de semelhança morfológica verificada entre os não enquadráveis.

Face às limitações colocadas pelos critérios aqui apresentados, convencionou-se um critério multidimensional para abranger estes e todos os demais possíveis critérios visto não haver um modo universal de entender o conceito de espécie; e para o processo de formação de novas espécies cunhou-se o conceito de especiação, um processo alopátrico ou simpátrico, isto é, um processo respetivamente com isolamento geográfico ou sem.

Foqumo-nos na especiação simpátrica, o processo aqui relevante para compreender como artificialmente se produz plantas carnívoras híbridas, um processo derivado da poliploidia, uma mutação cromossômica decorrida espontaneamente quando após a mitose ou a meiose cada par de cromossomas dos progenitores de um híbrido não é separado. Entenda-se que o cruzamento entre duas espécies distintas produz com frequência híbridos inférteis porque na maioria das vezes o processo reprodutivo dos progenitores de um híbrido implica a separação perfeita de cada par de cromossomas, e quando a separação é perfeita, o híbrido é incapaz de se reproduzir sexuadamente porque os cromossomas herdados de um progenitor não se complementam com os de outro gerando um híbrido estéril com um conjunto dissemelhante de cromossomas incapazes de se emparelharem impossibilitando separações cromossômicas viáveis ao passo que os híbridos férteis produzidos por poliploidia resultam de separações falhadas, gerando-se híbridos com perfeitos conjuntos cromossômicos homólogos capazes de atribuir ao híbrido a capacidade de se reproduzir sexuadamente. Disse "sexuadamente" porque, apesar da incapacidade de os híbridos inférteis se reproduzirem por semente, alguns contornam a limitação ao apresentarem capaci-

dade para se clonarem por meios próprios de reprodução assexuada.

A polinização representa o ato sexuado reprodutor aqui relevante, visto todas as espécies conhecidas de plantas carnívoras serem angiospérmicas, e a polinização decorrida em meio natural é propícia a trocas acidentais de pólen entre espécies diferentes produzindo-se por vezes híbridos estéreis ou férteis. A espécie *Drosera patens* × *occidentalis* *occidentalis*, por exemplo, representa um híbrido de origem natural encontrado na Austrália.

É óbvio que nenhum criador de plantas carnívoras ficará quieto à espera de trocas naturais de pólen quando há mais de dois séculos se descobriu as artificiais. Foi em contexto artificial que a drósera 'Ivan's Paddle' foi produzida por Ivan Snyder através do cruzamento das espécies *Drosera rotundifolia* e *Drosera anglica*. Um criador transfere o pólen de uma flor para outra, transferi-lo-á sempre que necessário até obter um híbrido não apenas fértil, mas belo. Convém o híbrido ser fértil e convém esse híbrido ser belo porque, em termos práticos e comerciais, o híbrido deve ser fácil de se vender e de se propagar. Note-se que o processo aqui descrito de polinização requer tempo e paciência, muitas tentativas e erros; obriga por vezes no início a autopolinizar o primeiro híbrido fértil obtido, de modo a multiplicá-lo; e é inclusive aplicável entre híbridos férteis ou entre um híbrido fértil e uma espécie não híbrida.

Sabendo haver uma variedade vasta de híbridos vegetais propagada por poliploidia, não a percebemos haver sempre que compramos plantas novas sejam ou não carnívoras. A nomenclatura a atribuir à nova espécie produzida é regulamentada pela International Association for Plant Taxonomy.



OPERAÇÃO “PREVENÇÃO DE AFOGAMENTOS 2025”



GNR reforça ações de prevenção contra o afogamento infantil: segurança em meio aquático é prioridade

O afogamento é, infelizmente, uma das principais causas de morte por acidente natural entre crianças. Esta realidade, muitas vezes silenciosa e repentina, continua a representar um grave risco, sobretudo nos meses de verão, quando a procura por espaços aquáticos aumenta significativamente.

Com o intuito de prevenir tragédias e promover comportamentos seguros junto da população, a Secção de Policiamento de Proximidade e Policiamento Comunitário (SPCPC) do Destacamento Territorial de Moimenta da Beira tem dado cumprimento a várias ações integradas na estratégia global da Guarda Nacional Republicana, de promoção da segurança e bem-estar dos cidadãos, particularmente no que diz respeito à segurança infantil em ambientes balneares e aquáticos.

Neste contexto, encontra-se em curso, desde o dia 16 de junho e até 30 de setembro, a Operação “Prevenção de Afogamentos 2025”, uma

iniciativa que pretende fomentar estratégias preventivas junto da população relativamente a esta problemática.

A operação consiste em ações de patrulhamento em locais de uso balnear, como piscinas, rios, lagoas e barragens, quer sejam vigiados ou não vigiados, com o objetivo de alertar para os riscos associados à exposição à água e sensibilizar os banhistas para o cumprimento de regras básicas de segurança.

Esta presença no terreno tem não só permitido uma maior proximidade entre a GNR e os cidadãos, como também contribuído para o reforço da cultura de prevenção, sobretudo em regiões com menor vigilância balnear.

Um dos principais focos da operação está na prevenção de acidentes com crianças, que representam o grupo mais vulnerável no que toca ao risco de afogamento. De acordo com dados recentes divulgados pela Associação para a Promoção da Segurança Infantil (APSI), nos últimos quatro anos morreram cerca de 55 crianças em Portugal devido a afogamentos. Estas mortes ocorrem de forma silenciosa, rápida e muitas ve-

zes em quantidades mínimas de água, o que reforça a necessidade de uma vigilância constante e de comportamentos preventivos por parte dos adultos responsáveis.

A área de atuação da SPCPC de Moimenta da Beira — que abrange os concelhos de Moimenta da Beira, Penedono, Sernancelhe, Tabuaço, São João da Pesqueira e Vila Nova de Paiva — é particularmente sensível neste contexto, pois inclui diversas zonas balneares, muitas das quais não possuem vigilância permanente.

A ausência de controlo nestes espaços representa um risco acrescido, sobretudo para crianças e jovens que os frequentam sem supervisão adequada, sendo que, a título de exemplo, nos anos de 2021 e 2023 ocorreram dois casos fatais de afogamento nesta região, reforçando a importância da ação preventiva no terreno.

Com o objetivo de evitar futuras perdas humanas, em especial entre crianças, a SPCPC de Moimenta da Beira tem intensificado o seu trabalho de patrulhamento de proximidade junto das populações locais e visitantes sazonais. Estas ações visam sensibilizar para os riscos iminentes associados à presença de crianças em zonas balneares — tanto em espaços públicos como em espaços privados, como piscinas residenciais e tanques agrícolas, que muitas vezes não têm qualquer tipo de barreira ou sistema de segurança.

Além da componente de patrulhamento, a GNR tem vindo a desenvolver uma forte interação com as autarquias locais, com o intuito de promover ações de sensibilização e sessões de esclarecimento dirigidas à população em geral, com enfoque na segurança infantil em ambientes aquáticos. Estas ações têm sido fundamentais para a consciencialização dos riscos e para a adoção de medidas preventivas simples, mas eficazes.

Como parte integrante da Operação "Prevenção de Afogamentos 2025", e em parceria com a APSI, está a ser divulgada uma campanha nacional de sensibilização intitulada "Brincar na Água em Segurança", que pretende informar os cidadãos sobre os cuidados a ter com crianças perto da água, incluindo orientações claras sobre supervisão ativa, barreiras físicas, uso de coletes flutuadores, entre outras recomendações práticas.

A campanha está a ser promovida através de flyers informativos, afixados em áreas de acesso a zonas balneares, com o objetivo de alcançar o

maior número possível de pessoas, reforçando a mensagem de que a segurança começa com a prevenção.

Até ao momento, a SPCPC de Moimenta da Beira já realizou várias ações de sensibilização que abrangeram 126 pessoas, sendo a maioria jovens até aos 20 anos de idade. Este grupo etário é um dos mais expostos ao risco de afogamento, uma vez que frequenta de forma assídua locais balneares, por vezes sem supervisão ou consciência plena dos perigos.

A GNR acredita que, através da educação, da proximidade e da vigilância, é possível evitar acidentes e criar uma cultura de prevenção que se estenda para lá do período de veraneio.



FURTOS POR CARTEIRISTAS EM FEIRAS E MERCADOS - MEDIDAS PREVENTIVAS

Os eventos de grande concentração de pessoas, como as feiras e mercados, são propícios a que os carteiristas se aproveitem da distração das pessoas para praticarem furtos.

Para além das medidas a nosso cargo, como o reforço de visibilidade preventiva e a vigilância por polícias não uniformizadas, a Polícia de Segurança Pública (PSP) tem igualmente alertado os cidadãos sobre a importância de se adotarem medidas preventivas que possam diminuir a probabilidade de se tornarem vítimas e também dificultar a ação dos criminosos, por vezes especializados em perpetrar este tipo de ilícito, procurando fazer da prática reiterada destes furtos, um modo de vida.

Alguns casos de furtos de carteira e objetos de valor, nomeadamente em recintos onde se realizam as feiras semanais, têm sido comunicados à PSP de Viseu e de Lamego. Recentemente, na feira semanal de Lamego, uma mulher de 43 anos foi interceptada por assaltar um feirante e um cliente, tendo sido retida por populares e entregue à PSP, sendo igualmente suspeita da prática de outros crimes semelhantes.

Para evitar ser alvo dos carteiristas, é importante estar atento e observar algumas medidas preventivas, tais como:

1. Manter os seus pertences sempre próximos de si, evitando deixar bolsas, mochilas e carteiras, ainda que temporariamente, em locais de fácil acesso, mantendo e usando esses objetos junto do seu corpo.

2. Evitar exibir desnecessariamente objetos de valor, como joias, relógios e telemóveis, bem como quaisquer quantias em dinheiro que possa transportar consigo.

3. Preferir bolsas, mochilas ou carteiras com fechos de zíper, correias com fivelas ou botão, mantendo-os sempre na posição de fechados. Em espaços muito congestionados, procure envergar estes acessórios no seu tronco e à sua frente.



4. Observar o espaço ao seu redor, desconfiando de movimentações de pessoas que se aproximem demasiado de si e sem motivo aparente.

5. Caso detete alguma atividade ilícita, memorize ou anote toda a informação sobre o suspeito, nomeadamente as suas características físicas e indumentária. Se estiver sozinho, não tente abordar ou manietar um suspeito, opte por pedir ajuda e contacte as autoridades assim que possível.

Não esquecendo as suas especiais responsabilidades, principalmente na prevenção dos ilícitos, a PSP enfatiza a importância do empenho de todos na adoção de comportamentos que possam contribuir para a nossa segurança coletiva, para que em locais de grande concentração de pessoas, se possa desfrutar de momentos de lazer e tranquilidade.

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



IA NA GESTÃO E CONTABILIDADE: DE PROMESSA FUTURISTA A REALIDADE EMPRESARIAL

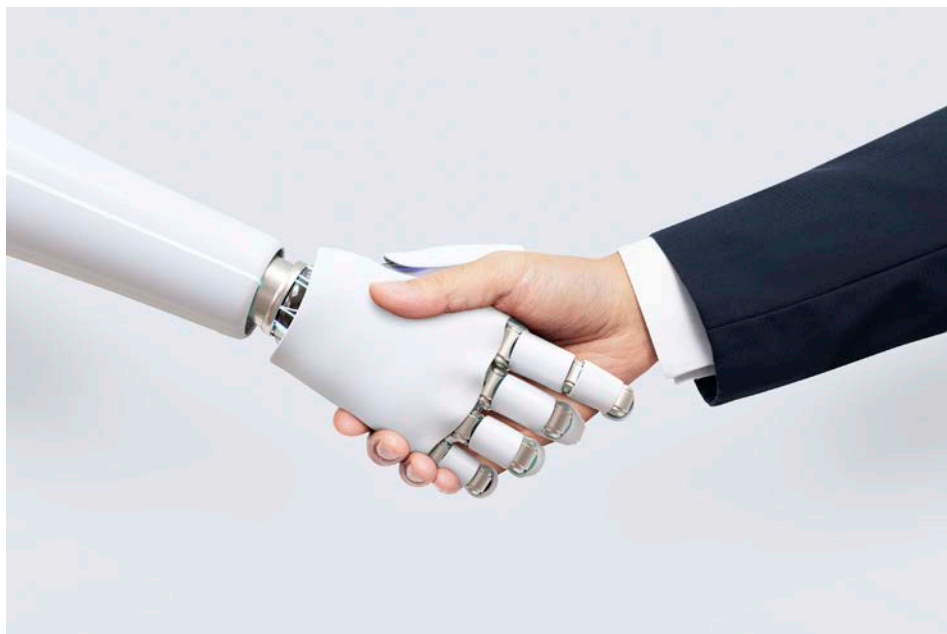


Imagem Freepik

Durante décadas, falámos da Inteligência Artificial (IA) como uma tecnologia do futuro. Hoje, deixou de ser ficção científica: é uma ferramenta real, acessível e profundamente transformadora. De forma clara, a IA está a redesenhar a forma como se gere, se planeia e se tomam decisões, sobretudo nas áreas mais críticas: a gestão e a contabilidade.

Na JE|BTOCNET, acompanhamos há mais de 30 anos os ciclos económicos, as reformas fiscais, a digitalização administrativa e as mudanças no perfil do empresário português. Sabemos, por experiência, que quem não se adapta, arrisca ficar para trás. E a IA representa, neste momento, tanto a maior oportunidade, como o maior desafio da nossa geração.

Mais do que automatizar: a IA ajuda a pensar melhor

Amajoria das empresas nasce com recursos limitados: equipas reduzidas, orçamentos controlados, mas com uma enorme vontade de crescer. É precisamente nesse

contexto que a Inteligência Artificial revela o seu verdadeiro potencial. Mais do que automatizar tarefas rotineiras, a IA permite libertar tempo e foco para o que realmente interessa, ou seja, desenvolver o negócio e tomar decisões estratégicas com maior confiança.

É comum associar a IA apenas à automatização de processos, mas isso é apenas superficial. O verdadeiro valor está na sua capacidade de **"pensar connosco"**. Um sistema bem configurado pode sugerir melhorias nos processos internos, identificar riscos fiscais antes de se tornarem problemas, ou antecipar quebras de tesouraria com base no comportamento passado dos clientes.

Longe de ser apenas uma ferramenta técnica, a IA assume-se como um parceiro estratégico, discreto, mas altamente eficaz.

Na JE|BTOCNET, temos vindo a evoluir continuamente a forma como apoiamos os nossos clientes, tirando partido das ferramentas mais avançadas para prestar um serviço de maior qualidade, mais rápido,

mais rigoroso e com maior capacidade de antecipação. Hoje, conseguimos oferecer diagnósticos financeiros mais profundos, pareceres mais personalizados e soluções estratégicas mais bem fundamentadas, assegurando que cada cliente beneficia de um acompanhamento ajustado à sua realidade e às exigências de um mercado em constante mudança.

Contabilidade com valor acrescentado

Na contabilidade, a IA está a transformar o papel do contabilista de "repetidor de lançamentos" para "estratega de dados". O registo continua importante, mas o valor está agora na análise preditiva, na construção de dashboards em tempo real, na identificação de desvios e tendências que informam o negócio. Ferramentas como o OCR inteligente, reconciliações automáticas e classificação de documentos já são uma realidade na JE.

A confiança mantém-se humana

Há quem veja a IA como uma ameaça, algo que vem substituir pessoas ou tirar o "lado humano" dos negócios. A verdade é outra: as ferramentas de IA **não pensam por nós**, mas **ajudam-nos a pensar melhor**. E são cada vez mais acessíveis: muitas soluções no mercado têm preços ajustados à realidade de qualquer microempresa e não exigem grandes conhecimentos técnicos para serem utilizadas.

Ainda assim, continuamos a acreditar que a confiança é, e será sempre, construída entre pessoas. A IA é uma excelente assistente, mas não substitui o discernimento ético, a sensibilidade humana nem a empatia nas decisões mais difíceis. É por isso que apostamos num modelo híbrido, que combina o melhor da tecnologia com a experiência dos nossos consultores.

Motivação para agir agora

Ignorar a IA é como recusar usar o email nos anos 2000. Pode parecer exagerado, mas a velocidade com que esta tecnologia evolui não deixa muito espaço para hesitações. As empresas que souberem incorporar estas ferramentas desde cedo, com estratégia e espírito crítico, terão uma vantagem competitiva clara, mais agilidade, mais precisão e, sobretudo, mais

tempo para inovar.

A adoção destas novas ferramentas já não é apenas uma tendência, é uma vantagem competitiva. Os empresários que avançarem primeiro vão beneficiar de maior eficiência, decisões mais informadas e maior capacidade de resposta. Esta não é uma revolução para o futuro, é uma realidade que está a acontecer agora. E quanto mais cedo se integrar, mais cedo se colhem os frutos.

O que esperar do futuro próximo?

A Inteligência Artificial está a evoluir a um ritmo acelerado. Quem espera por "mais tarde", corre o risco de perder competitividade. O que propomos é simples: usar a IA como alavanca para prestar um serviço mais rápido, mais inteligente e mais próximo dos nossos clientes. E isso começa por compreender onde é que a tecnologia pode realmente acrescentar valor, e onde é que não pode.

Na JE|BTOCNET, estamos a preparar-nos para este novo ciclo. Não com receio, mas com estratégia. Porque acreditamos que o futuro pertence a quem consegue integrar inovação com propósito.

"A tecnologia não substitui a inteligência humana — potencia-a. E a inteligência que mais conta é a de saber evoluir com os tempos."



Rui Pedro
Lima Azevedo
JE|BTOCNET





BTCC NET

CONTABILIDADE CONSULTORIA SALÁRIOS



Viseu

Rua Dom António Monteiro 14
Fração D, R/C

Guarda

Rua Dr. Francisco Pissarra
de Matos 16,

Sernancelhe

Rua Santa Cruz, nº 1

Porto

Rua de Eugénio de Castro
248, 2º, Sala 237,

Paços de Ferreira

Rua Rainha D. Leonor,
106, 1º

GUARDIÃS DE SABORES E MEMÓRIAS



Ao longo dos séculos, a cozinha portuguesa foi preservada, transmitida e reinventada, sobretudo pelas mãos hábeis das cozinheiras tradicionais. São elas as guardiãs do receituário antigo, conhecedoras dos segredos das ervas, dos tempos certos de cozedura e dos truques herdados de geração em geração. Estas mulheres, muitas vezes anónimas, foram essenciais para a identidade gastronómica de Portugal e para o encanto das mesas lusitanas.

A figura da cozinheira tradicional emerge em muitos contextos: nas casas senhoriais do norte, nas tabernas rurais do Alentejo, nas tas-cas lisboetas e até nas festas populares das aldeias. São geralmente mulheres que aprenderam com mães e avós, dominando receitas transmitidas oralmente, sem recurso a livros ou medidas exatas – apenas a experiência, o olhar e o paladar.

Estas cozinheiras foram imprescindíveis em épocas em que os recursos eram escassos, demonstrando engenho na utilização de ingredientes locais e sazonais. Da simplicidade de uma sopa de legumes feita com o que havia na horta, à complexidade de um cabrito assado para ocasiões festivas, souberam sempre criar pratos ricos em sabor e tradição. A cozinha tradicional portuguesa é marcada pela diversidade de ingredientes e técnicas, reflexo da geografia e das influências históricas do país. As cozinheiras tradicionais dominam a arte de preparar o bacalhau, transformando-o em centenas de receitas, desde o clássico Bacalhau à Brás até ao rico Bacalhau com Natas. Conhecem o ponto perfeito para cozer o polvo, a maneira correta de assar castanhas ou de amassar o pão de trigo na Beira. O uso de panelas de barro, tachos de cobre e fornos a lenha são hábitos que ainda persistem em algumas regiões, conferindo aos pra-

tos sabores únicos. O azeite, o alho, a cebola, os coentros e o louro são ingredientes omnipresentes, usados com mestria para realçar o que de melhor a terra e o mar oferecem.

Embora muitas cozinheiras tenham permanecido anónimas, algumas destacaram-se localmente ou mesmo a nível nacional, tornando-se embaixadoras dos sabores portugueses, como Maria de Lourdes Modesto, conhecida como a "rainha da culinária portuguesa"; Conceição Pequito, conhecida pelas suas receitas lisboetas, ou Maria da Luz, que guardou a tradição das sopas de pão, dos enopados e dos cozidos, mantendo viva a identidade rural alentejana.

Contudo, muitos outros nomes permaneceram apenas na memória das famílias e das gentes das suas terras, sendo lembradas pelo sabor único dos seus cozinhados.

A rotina das cozinheiras tradicionais começa cedo, frequentemente ainda antes do sol nascer. Do amassar do pão, à preparação das caldeiradas, passando pela conserva de enchidos e pela secagem de frutas, tudo exigia dedicação e energia. Muitas vezes, a cozinha era o verdadeiro coração da casa, ponto de encontro familiar e lugar de partilha de histórias.

O fogo de lenha era aceso, os tachos alinhavam-se e, enquanto os ingredientes eram trabalhados com paciência, as conversas fluíam. Não era apenas uma questão de alimentar; era, sobretudo, um ato de amor e de cultura, que envolvia todos os sentidos.

Pratos Icónicos

Diversos pratos emblemáticos da gastronomia portuguesa devem a sua fama às mãos sábias das cozinheiras tradicionais. O Cozido à Portuguesa, a Açorda Alentejana, o Caldo Verde, o Arroz de Marisco ou o Leitão à Bairrada são disso exemplo.

Num mundo cada vez mais acelerado e tecnológico, o papel das cozinheiras tradicionais enfrenta novos desafios. A transmissão oral dos saberes está ameaçada, mas iniciativas como festivais gastronómicos, escolas de cozinha, livros de receitas e o trabalho de muitas Confrarias contribuem para a preservação

deste património. Em algumas aldeias, ainda é possível encontrar mulheres que ensinam os mais novos a fazer pão, a preparar enchidos e a cozinhar ao lume de lenha, mantendo vivas as raízes da culinária portuguesa.

As Cozinheiras e a Comunidade

Muitas das cozinheiras ocupavam um lugar central na sua comunidade. Eram frequentemente convidadas para preparar refeições em festas, casamentos e celebrações religiosas. A sua reputação espalhava-se para além da aldeia, e, muitas vezes, eram procuradas por pessoas de outros lugares, ansiosas por provar os seus pratos ou aprender os seus métodos.

A partilha era uma constante: receitas trocadas entre vizinhas, conselhos dados nas feiras, truques ensinados às novas gerações. Mais do que simples cozinheiras, eram agentes de união e de transmissão cultural.

O legado das cozinheiras tradicionais

O legado das cozinheiras tradicionais é, por isso, incalculável. Ao preservarem receitas, técnicas e gestos antigos, mantiveram viva uma identidade única, marcada pelo respeito pelos ingredientes e pela valorização dos produtos locais. Hoje, chefs de renome e restaurantes premiados voltam-se para as raízes, inspirando-se nos métodos e sabores de outrora.

A herança destas mulheres manifesta-se em cada prato tradicional servido numa mesa portuguesa. Seja numa casa modesta de aldeia ou num restaurante estrelado, a essência das cozinheiras tradicionais continua a inspirar, alimentar e encantar.

As cozinheiras tradicionais portuguesas representam muito mais do que o simples ato de cozinhar. São guardiãs de histórias, de gestos e de saberes que transcendem o tempo. O futuro da gastronomia nacional depende, em grande parte, da capacidade de honrar, preservar e celebrar o seu legado. Enquanto houver alguém a amassar pão, a mexer um tacho de sopa ou a temperar um peixe com sal e limão, a tradição portuguesa estará viva – e as suas cozinheiras... eternas.

Por José Luis Araújo

GASTRONOMIA PORTUGUESA - UMA HERANÇA DE SABORES E TRADIÇÕES



A gastronomia é um dos tesouros culturais do nosso país, com uma rica história que reflete o passado explorador e multicultural de Portugal. A partir do século XV, as grandes navegações levaram os portugueses a diversos cantos do mundo, não apenas para descobrir novas terras, mas também para trocar sabores, técnicas e ingredientes que viriam a moldar as cozinhas locais e enriquecer a sua própria culinária.

A base da gastronomia portuguesa reside na simplicidade e autenticidade dos sabores, nos ingredientes frescos, métodos de preparação tradicionais e uma profunda ligação com a terra e o mar. Carnes autóct-

tones, peixe e marisco, azeite, pão, vinho e especiarias são elementos centrais que continuam a ser protagonistas à mesa.

A diversidade regional é também uma marca da gastronomia portuguesa. Desde o bacalhau, preparado de mais de mil maneiras, das carnes de bovino (Mirandesa, Barrosã, Cachena, Marinhola, Maronesa, Arouquesa, Alentejana, Jarmelita, Garvonesa, Mertolenga ou Ramo Grande); aos pequenos ruminantes, cabrito e borrego, de várias regiões; os enchidos dos territórios do interior, (como a alheira, o chouriço, o salpicão, o butelo, o plangaio ou o maranho) - e o leitão da Bairrada, passando



pelas sobremesas conventuais, cada prato reflete tradições únicas e histórias passadas de geração em geração.

As expedições marítimas levaram a gastronomia portuguesa além-fronteiras e muitos elementos da cozinha lusitana foram abraçados e adaptados por outras culturas. Este processo de troca de influências criou laços gastronômicos surpreendentes, que ainda hoje são visíveis.

Com a colonização portuguesa, o Brasil herdou não apenas a língua, mas também uma enorme influência culinária. Pratos como a feijoada têm raízes nas tradições portuguesas. O famoso 'Barreado', que se pode degustar em Morretes, uma cidade a cerca de 70 quilômetros de Curitiba, terá sido levado pelos primeiros portugueses que chegaram ao litoral do Paraná, diz-se, oriundos dos Açores. Por sua vez, doces como o quindim e a canjica foram adaptados com ingredientes nativos, como o coco e o milho. O pão de queijo, apesar de

ser agora um ícone brasileiro, deve muito às técnicas de panificação levadas pelos portugueses.

Já no Oriente, especialmente na Índia, Malásia, Macau e Japão, a presença portuguesa deixou marcas profundas. O vindalho, prato típico de Goa, é uma adaptação do "vinha d'alhos" português, enquanto em Macau, a fusão das cozinhas chinesa e portuguesa criou iguarias como a Tarte de Nata e pratos de influência mista. No Japão, os famosos 'tempura' e 'castella' são exemplos da introdução de técnicas gastronômicas lusitanas durante o século XVI. Por sua vez, nos territórios africanos onde Portugal exerceu influência, como Guiné, Angola, Cabo Verde e Moçambique, a gastronomia local foi enriquecida pelas tradições portuguesas. Do cozido à portuguesa ao uso de especiarias, como o piri-piri, emergiu uma fusão única de sabores, criando pratos como o frango à zambezianna e a cachupa.

Na Europa, a cozinha portuguesa encontrou ecos em países vizinhos, sobretudo através da emigração. As comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo ajudaram a popularizar pratos como a francesinha, o caldo verde e, claro, os pastéis de nata, que hoje são apreciados em cafés e pastelarias de várias cidades globais, de Londres a Sidney.

Portugal é igualmente reconhecido pelos seus vinhos. O vinho do Porto é, naturalmente, o grande embaixador dos néctares portugueses. Contudo, é bom não esquecer que foi com vinho Madeira que foi celebrada a independência dos Estados Unidos e que os czares da Rússia mandavam os seus barcos passarem pela Ilha do Pico para levarem os famosos vinhos licorosos que ali se produzem. Entretanto, nas últimas décadas os vinhos portugueses projetaram o nosso país como um dos grandes produtores mundiais e continuam a contar a história de um país que combina tradição e inovação.

Hoje, a gastronomia portuguesa está em ascensão, com chefs premiados e restaurantes de renome a levar a cozinha lusitana para novos patamares. A valorização de produtos locais, a sustentabilidade e técnicas modernas estão a redefinir a forma como o mundo vê a gastronomia portuguesa. Ao mesmo tempo, o enoturismo, com o turismo gastronómico à cabeça, tem crescido exponencialmente, colocando Portugal como um destino preferido para os apreciadores de experiências, gastronómicas e vínicas, únicas.

A gastronomia portuguesa é, por isso, muito mais do que comida; é uma narrativa viva de história, cultura e identidade. Ao longo dos séculos, viajou pelo mundo e adaptou-se a novas realidades, sem nunca perder a sua essência. Hoje, continua a inspirar e a conquistar paladares, solidificando

o seu lugar como um símbolo de Portugal no cenário global.

Ao saborear um prato ou um vinho português, somos convidados a embarcar numa viagem sensorial através do tempo e das fronteiras, celebrando uma herança única e inesquecível, que nos deve orgulhar a todos.

Por José Luis Araújo

UMA PRINCESA DA MESA



Houve um tempo ancestral em que as ostras eram colhidas para atender apenas à prosaica necessidade de aplacar a fome num mundo hostil. Até dá para imaginar o esforço do primeiro dos homens a agarrar-se aos rochedos para extrair o molusco da pedra e descobrir um comestível depois de abrir o bivalve a muito custo. Houve também um tempo em que as ostras foram alimento barato e popular, especialmente para populações pobres de áreas costeiras, como as do Reino Unido, da Catalunha e da Andaluzia, na Europa, e da Califórnia e do Maine nos Estados Unidos.

Mas já foi na Roma antiga que elas começaram a ganhar o status de iguaria. Os romanos se davam o trabalho de importar as melhores da Bretanha, no Mar do Norte, para servi-las in natura. Foram os franceses, entretanto, os responsáveis pela sofisticação do seu consumo e pela resignificação de seu conceito. Invenção da Provença, a Paris iluminista logo adotaria os "bares de ostra". Há inclusive uma célebre tela de Jean-François de Troy, do 1735, que

imortaliza essa nova relação entre homem e iguaria. A cena retratada exhibe senhores da nobreza ao redor de uma mesa, num salão de castelo no estilo greco-romano. O quadro "Almoço de Ostras" já evidenciava a motivação hedonista no consumo de ostras, combinada perfeitamente com outro prazer do paladar. Champagne em fartura regava a voracidade dos comensais.

É fato conhecido que grandes intelectuais franceses como Richelieu, Montesquieu e Voltaire foram consumidores entusiasmados do molusco. Há relatos que este último só se considerava satisfeito com 25 dúzias a cada refeição.

Esse consumo mais exclusivo e cada vez mais elitizado serviu para conferir à ostra uma nota de glamour. Hoje, Nova Iorque é famosa pelos "oyster bars", que dispõem balcões de gelo moído para acomodar ostras com as melhores procedências do mundo. Uma experiência, é claro, acompanhada por espumantes da melhor estirpe.

Do outro lado do Atlântico, os irlandeses de Galway realizam em setembro a Galway Oyster Festivals. O evento atrai milhares de aficionados para degustar as ostras nativas, obviamente na companhia de muitas pints de Guinness.

No Brasil, o valor torna o bivalve um alimento ainda mais seletivo. A produção doméstica é recente. A criação controlada tem pouco mais de 15 anos, quase toda ela realizada no estado de Santa Catarina. O consumo, porém, se concentra nas grandes cidades, destacadamente São Paulo e Brasília, o que é compreensível levando em consideração a relação entre ostra e PIB per capita.

Ainda assim, a condição de maior produtor nacional, com 3 milhões de dúzias produzidas por ano, tem favorecido o desenvolvimento de uma cultura de consumo, especialmente na Grande Florianópolis, que reúne a maior parte dos criadouros. Como indicativo de mudança cultural, o estado instituiu recentemente as ostras como parte do cardápio de merendas escolares em suas escolas públicas, servidas cozidas, misturadas em risotos ou omeletes, um estímulo à formação dos futuros apreciadores.

Além disso, a capital catarinense tem crescentemente atraído um público aficionado. Em Ribeirão da Ilha, que até hoje exhibe suas origens luso-açorianas na arquitetura e nas tradições – consagrada como destino gastronômico obrigatório na Ilha – abriga vários restaurantes que proporcionam a degustação das ostras ali produzidas, a maioria da espécie do Pacífico.

O grau de sofisticação é notável não só nas receitas, mas também no cuidado com a qualidade sanitária. No restaurante Ostradamus, uma das referências locais, antes de serem consumidas, as ostras permanecem num depurador por aproximadamente 12 horas. O processo, inédito no País, consiste na imersão do molusco num tanque com água do mar filtrada, tratada com luz ultravioleta, cloração, filtração, oxidação com baixa concentração de cloro. O resultado é ausência de matéria orgânica no

interior da concha, cor mais clara e sabor mais suave.

A cidade investe na vocação. A Prefeitura realiza anualmente a Festa Nacional da Ostra, comercializando, só em sua última edição, cerca de 180 mil ostras e atraindo um público superior a 50 mil pessoas.

Parece muito, mas o mercado nacional ainda é insipiente. Mesmo mundo afora, a ostra costuma ser uma iguaria cara e luxuosa, ainda mais quando demanda o transporte climatizado até chegar às mesas de restaurantes. O valor, por si só, seleciona o público consumidor, que está disposto financeiramente a pagar por receitas mais sofisticadas, as quais reforçam o imaginário associado à ostra. Embora os puristas prefiram a iguaria no seu preparo mais básico, os chefs não resistem às possibilidades de gourmetização.

Em São Paulo, outro destino para os apreciadores incondicionais é o Félix Bistrot, na Granja Viana, nos arredores da capital. O chef radicado no País há nove anos, reproduz clássicos como a "Ostra de Nantes au Gratin", célebre pelo "sauce bernaise", um molho que reúne apenas cebolinha roxa e manteiga, mas que entrega um sabor irresistível às protagonistas do prato. Outra receita dá exemplo de como as possibilidades são infinitas, inclusive com casamentos improváveis: filé mignon ao molho de ostras faz uma adaptação de uma receita australiana que combina molhos temperados com brandies e licor de cherry, espinafre e cogumelos. O resultado no paladar só poderia ser surpreendente. O sabor do oceano irriga a carne nobre e provoca o que se espera da grande arte culinária: experiências únicas pelo universo dos sentidos.

Por Luiz Garcia



Os The Stage são uma banda de rock que foi formada em Viseu, mais precisamente na escola In music, pelo vocalista e guitarrista Zé Afonso, pelo guitarrista Pedro Triane, pelo baixista Martim Madeira e pelo baterista Xavier Ribeiro.

Participaram recentemente no concurso Sons à Solta, o qual venceram. Esse prémio possibilitou-lhes tocar no Palco Sabseg na feira de São Mateus. O concerto foi composto por cerca de 30 min de um rock eletrizante, onde se destacou a química



Os membros da banda não escondem o desejo de continuar com o projeto e de ter mais concertos agendados.

Para informações ou possíveis convites é possível consultar o **Instagram** da banda: **the._stage**

O futuro do rock em Viseu pode ter encontrado agora um rumo.



ca entre os membros, mesmo tendo sido apenas a 2.^a vez que tocavam todos juntos em público. O espetáculo estava dividido em 8 músicas, sendo 5 delas originais e 3 covers de bandas como Arctic Monkeys e Foo Fighters.

VEISEU CELEBRA A ELEGÂNCIA E O TALENTO NA 9ª EDIÇÃO DO MISS VISEU

A cidade de Viseu voltou a ser palco de glamour, emoção e tradição no passado sábado, 26 de julho, com a realização da 9ª edição do Miss Viseu, um evento que já se tornou um marco no calendário cultural da região. Organizado pelo Grupo Peixoto, o concurso decorreu pela primeira vez na Praça 2 de Maio, espaço emblemático que pulsa história e vida, e que se encheu com mais de mil espetadores prontos para celebrar a beleza e o talento do distrito.

Sob o céu quente de uma noite de verão, 16 finalistas oriundas de vários concelhos de Viseu subiram ao palco, levando consigo não apenas o encanto individual, mas também a identidade das suas terras. O público vibrou a cada desfile, num ambiente que misturou euforia, orgulho local e sofisticação.

A cerimónia, apresentada com elegância por Joana Gomes e Catarina Moreira, teve momentos de pura celebração e emoção. A Miss Viseu 2024, Gabriela Figueiredo passou a coroa à nova soberana, Inês Gonçalves, do concelho de Sátão, que conquistou o título de Miss Viseu 2025. O título e coroa de 1ª Dama Miss Viseu foi entregue a Susana Oliveira, natural de Viseu.

A noite foi também marcada pela entrega de diversos títulos que enaltecem a pluralidade de talentos e carismas das participantes:

Miss Viseu Popular'25 – Beatriz Reis (Nelas)

Miss Viseu Simpatia'25 e Miss Viseu Fotogenia'25 – Marta Cardoso (São Pedro do Sul)

Miss Bikini Viseu'25 – Beatriz Miranda (Castro Daire)

Miss Traje Cultural'25 – Susana Oliveira (Viseu)

Miss Talento Viseu'25 – Maria Oliveira (Viseu)

Miss Viseu Ativa'25 by Forlife – Catarina Tessitore (Castro Daire)

Miss Voz Pela Mudança'24 – Lara Magalhães (Viseu)

No segmento teen, Catarina Tessitore sagrou-se Miss Teen Viseu 2025, com Beatriz Miranda como 1ª Dama.

Já na categoria Mrs., Marta Cardoso levou o título de Mrs. Viseu 2025.

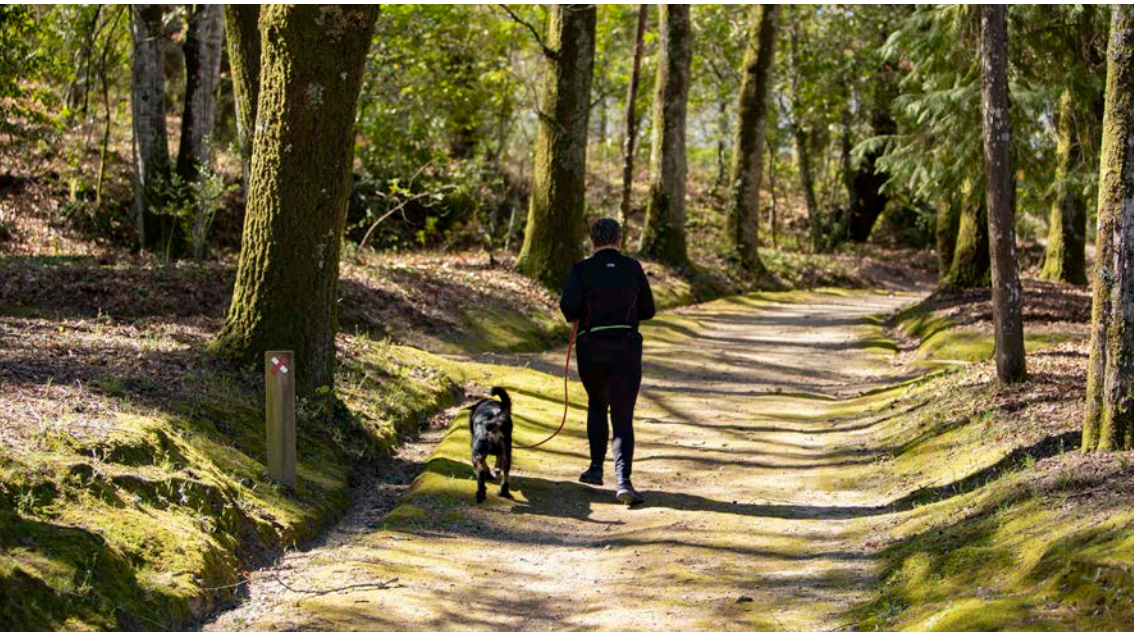
Música, Glamour e Identidade Local

Mais do que um concurso de beleza, o Miss Viseu é um evento cultural e social, que valoriza o talento, a confiança e a identidade das jovens do distrito. A festa foi animada pelas atuações da cantora Cláudia Fernandes, pelo DJ Uborges e pelos ritmos envolventes do saxofonista Alessandro, proporcionando momentos de descontração e celebração ao público presente.

Com esta edição, Viseu reafirma-se como palco de talento e tradição, onde a elegância se mistura com a autenticidade das suas gentes. A nova Miss Viseu 2025, Inês Gonçalves, será agora o rosto do distrito, levando consigo não apenas a coroa, mas também a responsabilidade de representar a cidade em futuros desafios e eventos culturais.



ROTEIRO DE DOIS DIAS PARA DESCOBRIR VISEU



Não existe uma forma certa de aproveitar dois dias no Coração de Portugal. Deixamos aqui, sim, sugestões para aproveitar a cidade e os arredores, na certeza de que, faça o que fizer, serão momentos inesquecíveis.

Dentro de Portas

Nada melhor do que começar dois dias de descanso com o ar fresco e saudável dos espaços verdes. A cidade de Viseu é conhecida pelos muitos locais que conciliam a natureza e o bem-estar, ideais para passear, descansar e aproveitar uma merecida pausa da rotina diária.

Os espaços são tão aprazíveis, a natureza cuidada e um ambiente imaculado, que o melhor é estender uma toalha e almoçar. Assim, alimenta também a felicidade de estar com quem mais gosta num local tão agradável.

De barriga e alma cheias, um bom plano para a tarde é devorar a rica história da cidade de Viseu. Os sinais de povos e civilizações antigas, os marcos de relevo no passado de Portugal e os vestígios que

vão sendo descobertos, irão certamente cativar a sua curiosidade. De Viriato até à atualidade, a tarde tornar-se-á curta para tantos pontos de interesse.

Pela hora do jantar não faltarão opções onde pode provar a gastronomia da região. Locais mais recolhidos, concorridos, modernos ou tradicionais – a escolha é sua! Da entrada à sobremesa, os sabores de Viseu evidenciam bem os saberes que a identidade gastronómica da região guarda. Para terminar o dia da melhor forma, pode optar por um momento cultural num dos vários espaços da cidade, ou desfrutar do convívio no Mercado 2 de Maio ou no Centro Histórico.

Nas redondezas

A região de Viseu é composta por uma paisagem única, que reúne a imponência da serra com a beleza das vinhas. A vista verdejante é ideal para passear, percorrer trilhos e descobrir os tesouros guardados nas profundezas de Portugal.

Para o almoço, a nossa sugestão é que

encontre um local onde possa desfrutar da boa gastronomia, dos excelentes vinhos do Dão e das magníficas paisagens que Viseu tem para oferecer. Se conciliar isto, terá o privilégio de experienciar a "Melhor Cidade para Viver".

Deixamos, por fim, duas sugestões distintas para o resto do seu dia, uma para quem quer aproveitar o tempo ao máximo, e outra para acabar os seus dois dias de pausa com acalmia e tranquilidade. Pode

optar por conhecer os importantíssimos monumentos megalíticos espalhados pelo concelho de Viseu, ou relaxar com as águas termais que atravessam a nossa região. A escolha é sua. Seja Feliz!

Consulte todos os locais de interesse, roteiros e mais sugestões em

www.visitviseu.pt

Por Câmara Municipal de Viseu



VANESSA CHRYSTIE

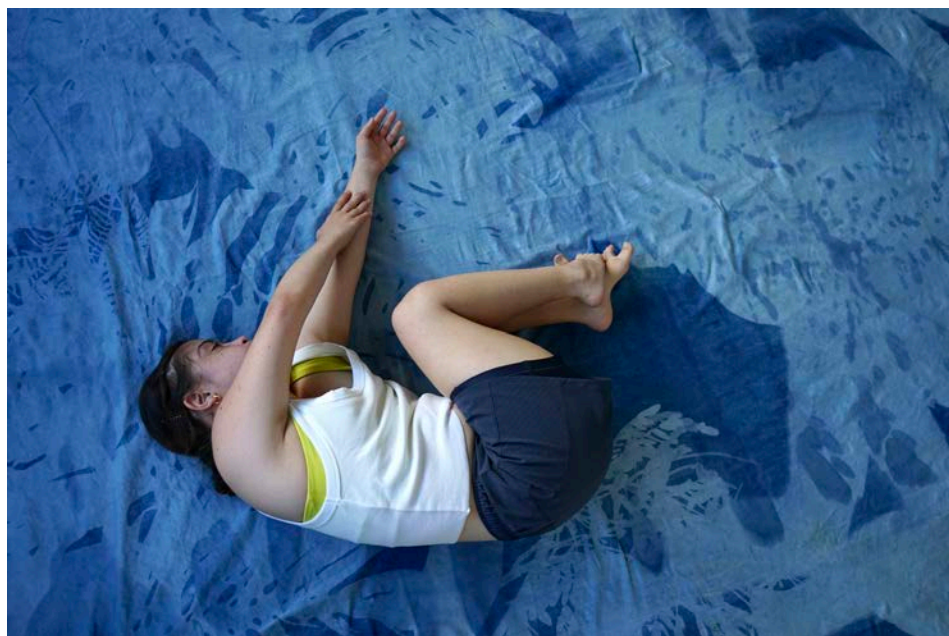


"A noção de que a natureza proporciona uma experiência estética privilegiada, que a arte procura reproduzir, apropriar, ou igualar, é uma das ideias fundadoras da produção artística. Seja por via da representação, do registo, ou da abertura de campos de experiência, a referência ao mundo natural mantém-se como uma constante da história da arte, tendo superado radicalmente os limites da mimesis inicial. Representar e registar espécimes naturais foi também um meio de aprofundar o conhecimento sobre a flora e a fauna, familiar ou exótica, por via de rigorosas metodologias científicas ou ao sabor da curiosidade individual.talento."

Joana Cunha Leal







DANÇANDO COM A DIFERENÇA



Titulo do projecto "Garden of Eden".
A convite do diretor Henrique Amoedo,
trabalho com os bailarinos a imprimir peças
de roupa com cianotipia. Impressão de
plantas da ilha da Madeira.
Bailarinos sobre uma peça de tecido de 9,5
metros por 3,5 metros. (Tecido doado por
Celso Lemos da Habidecor)

FREGUESIA DE VISEU

Semana Solidária da Freguesia de Viseu: Uma Comunidade Unida pela Inclusão e Solidariedade



De 26 a 30 de maio, a Freguesia de Viseu foi palco de uma iniciativa marcante: a Semana Solidária, promovida pela Junta de Freguesia em articulação com mais de 50 entidades do concelho. Durante cinco dias intensos, foram dinamizadas dezenas de atividades com o propósito de promover a cidadania, a coesão social e os valores da solidariedade.

Esta semana foi mais do que um conjunto de eventos — foi um verdadeiro movimento comunitário, orientado por uma visão integrada e interinstitucional de intervenção social. Através de conferências, rastreios de saúde, encontros culturais, webinars e momentos intergeracionais, a população foi chamada a participar ativamente, refletir e agir em torno de temas estruturantes como os **direitos humanos, a saúde, a habitação digna, a igualdade e o papel da cultura na inclusão social**.

Com uma participação direta de **1.077** pessoas, e centenas mais de forma

indireta, a Semana Solidária espelhou o compromisso da comunidade com uma freguesia mais justa e inclusiva. Entre os destaques do programa estiveram **webinars com especialistas**, ações com seniores e crianças, campanhas solidárias e espetáculos culturais, promovendo o encontro entre diferentes gerações e públicos.

Um dos momentos de maior impacto foi a **campanha de recolha de produtos de higiene**, que resultou na angariação de **132 artigos essenciais**, destinados a apoiar famílias em situação de vulnerabilidade. Esta iniciativa, lançada pela Comissão Social de Freguesia, foi um exemplo concreto de como a solidariedade pode transformar realidades.

O **trabalho em rede**, com a participação ativa de **IPSS, escolas, associações locais, serviços de saúde e entidades culturais**, foi essencial para o sucesso da semana. A diversidade de parceiros permitiu abordar

os temas com profundidade e garantir o envolvimento da comunidade em diferentes frentes.

Também as redes sociais desempenharam um papel central na divulgação das iniciativas, contribuindo para um alcance nacional, com participantes oriundos de diferentes pontos do país — incluindo as regiões autónomas. Este alcance refletiu não só o interesse pelas temáticas abordadas, como também a capacidade de mobilização da Junta de Freguesia e das suas parcerias locais.

O feedback recolhido junto dos participantes foi unânime: a Semana Solidária foi uma **iniciativa relevante, participativa e profundamente inclusiva**. As instituições destacaram a pertinência dos temas, a qualidade das atividades e a forma como a semana envolveu públicos tão diversos, reforçando o sentimento de pertença e a importância da ação local no combate às desigualdades.

Mais do que uma semana temática, esta iniciativa mostrou o que é possível quando se junta vontade política, envolvimento comunitário e uma rede forte de parceiros: **criar respostas eficazes, reforçar laços e construir um território mais coeso e solidário**.

A Junta de Freguesia de Viseu assume, assim, um papel não apenas organizador, mas **mobilizador e transformador**, abrindo caminho para novas edições e fortalecendo o seu lugar como agente de mudança no concelho.



MISS VISEU: ONDE A BELEZA É COMPROMISSO E A MULHER É PILAR DA COMUNIDADE



Num tempo em que os desafios sociais exigem ação concreta, exemplos inspiradores de compromisso, liderança e empatia emergem onde menos se espera. O projeto Miss Viseu, no qual a Junta de Freguesia de Viseu se apresenta como parceira, tem vindo a provar que concursos de beleza podem ser muito mais do que celebrações estéticas — podem ser plataformas de transformação social, onde as mulheres assumem o seu papel como pilares ativos da comunidade.

A mulher como agente de mudança

A mulher, tantas vezes vista como cuidadora e sustentáculo da família, assume neste projeto uma dimensão ainda mais ampla: a de protagonista social. Através da participação ativa no Miss Viseu e na Associação Miss Viseu, mulheres de diferentes origens tornam-

se embaixadoras de causas sociais, defensoras da inclusão e impulsionadoras de solidariedade.

Em parceria com a Junta de Freguesia de Viseu, este projeto tem promovido uma intervenção comunitária que reforça valores como a dignidade, o respeito e a igualdade. Esta colaboração institucional tem permitido expandir o alcance das ações da Miss Viseu, criando oportunidades para que as participantes se envolvam diretamente em projetos sociais no território, junto da população mais vulnerável.

Muito além de um concurso

Organizado anualmente, o Miss Viseu destaca-se por cultivar muito mais do que aparência: valoriza carácter, empatia, responsabilidade social e capacidade de

liderança. Ser Miss é, hoje, sinónimo de ser ativa, ser solidária e ser consciente — valores fundamentais que se tornam visíveis nas múltiplas ações desenvolvidas ao longo do ano.

As participantes e vencedoras colaboram em campanhas de sensibilização, projetos de voluntariado, iniciativas ambientais e de solidariedade. A recolha de tampinhas para ajudar crianças com necessidades especiais, a doação de bens a famílias carenciadas ou a promoção de eventos de literacia em saúde são apenas alguns exemplos do impacto direto que este projeto tem na comunidade.

Associação Miss Viseu: cuidar, apoiar e empoderar

Fundada em abril de 2022, a Associação Miss Viseu nasce com a missão clara de empoderar mulheres e criar redes de apoio seguras e acessíveis. Através de apoio psicológico, jurídico e emocional, esta associação oferece às mulheres do distrito de Viseu um espaço de escuta e partilha, onde a sororidade se transforma em ação concreta.

A parceria com a Junta de Freguesia de Viseu tem sido essencial para consolidar este trabalho no terreno. Juntos, promovem a proximidade, o cuidado e a cidadania ativa, reconhecendo o papel fundamental que as mulheres desempenham no equilíbrio e progresso da sociedade.

Uma nova forma de inspirar

Num mundo em constante transformação, eventos como o Miss Viseu são, ainda hoje, gatilhos poderosos de mudança social. Não apenas recordam à sociedade a centralidade da mulher na estrutura familiar, comunitária e política, como também a projetam como elemento dinâmico, interventivo e inovador.

Com o apoio da Junta de Freguesia de Viseu, o projeto Miss Viseu transforma cada participante numa voz com propósito, e cada ação num exemplo vivo de que a beleza pode — e deve — caminhar lado a lado com a solidariedade, a consciência e a intervenção cívica.

Celebrar a mulher, transformar a comunidade

Hoje, mais do que nunca, precisamos de plataformas que valorizem e amplifiquem o papel da mulher. O Miss Viseu, em articulação com os vários parceiros, da qual Junta de Freguesia também faz parte, mostra-nos que é possível — e necessário — criar espaços onde as mulheres são ouvidas, respeitadas e apoiadas na construção de um futuro comum.

Ser mulher é ser força, é ser cuidado, é ser presença.

Ser Miss Viseu é transformar essa força em compromisso com o outro.

Por Junta de Freguesia de Viseu





ACADÉMICO DE VISEU
FUTEBOL CLUBE

Um passado, com raízes profundas

Fundado em 1914, o Académico de Viseu FC é um dos clubes históricos da região centro, conhecido pelo seu compromisso com o desporto e com a comunidade viseense. Ao longo da sua história, a formação sempre teve um papel vital: mais do que formar atletas, o clube tem procurado formar indivíduos, promovendo valores como o respeito, o espírito de equipa, a responsabilidade e a ambição.

A secção de formação cresceu progressivamente nas últimas décadas, tornando-se uma estrutura sólida, transversal a várias modalidades. Do futebol à natação, o Académico investe na continuidade, identidade local e valorização do talento, preparando atletas para os desafios desportivos e pessoais do futuro.

Formação que une modalidades, géneros e gerações

Com futebol masculino e feminino, natação e uma estrutura técnica multidisciplinar, a formação do Académico de Viseu é um ecossistema de desenvolvimento humano e desportivo — onde o talento encontra espaço para crescer.

A missão da formação do Académico de Viseu é clara:

“Oferecer a jovens da região estruturas de treino exigentes, pedagógicas e inspiradoras, que promovam tanto a excelência desportiva como o desenvolvimento pessoal.”

O modelo de formação continua a assentar nos pilares da dedicação, mérito e compromisso — preparando não só atletas, mas jovens com competências para a vida.

Futebol feminino: crescer com identidade e ambição

O futebol feminino tem vindo a afirmar-se como uma das áreas mais promissoras dentro da estrutura formativa do Académico de Viseu. Com o crescimento da modalidade a nível nacional, o clube não ficou indiferente e tem apostado de forma séria no desenvolvimento de equipas femininas, oferecendo condições de treino e competição em pé de igualdade com os restantes escalões.

Natação: disciplina, técnica e crescimento contínuo

A secção de natação do Académico de Viseu tem vindo a ganhar relevância e solidez nos últimos anos, oferecendo aos jovens nadadores da região uma oportunidade de evoluírem tecnicamente e participarem em competições regionais e nacionais.

Treinos regulares nas piscinas municipais e acompanhamento técnico personalizado;

Participação em provas organizadas pela Associação de Natação do Centro Norte de Portugal;

Foco no desenvolvimento técnico e físico, promovendo a resiliência e o espírito de superação.

O clube continua a manter o objetivo de alargar o número de atletas inscritos, reforçar a equipa técnica e consolidar a presença em competições — dando especial atenção aos escalões de base e pré-competitivos, onde se constroem os nadadores do futuro.

DESPORTO



“ONDE CRESCEM OS
VIRIATOS DO FUTURO!”





Competência ao serviço da formação

O sucesso de um projeto formativo de excelência não depende apenas dos atletas. No Académico de Viseu existe uma equipa técnica e médica altamente qualificada, que assegura uma abordagem profissional e multidisciplinar ao desenvolvimento desportivo.

A estrutura técnica da formação é composta por treinadores com certificação UEFA, muitos deles com ligação histórica ao clube — o que permite transmitir não só conhecimento, mas também identidade academista.

Planeamento rigoroso de treinos e épocas;
Integração de metodologias modernas de análise;
Avaliação contínua da progressão individual e coletiva;

O clube conta ainda com o apoio de profissionais de saúde desportiva, essenciais para garantir o bem-estar físico e emocional dos atletas:

Fisioterapeutas e massagistas com presença regular nos treinos e jogos; Acompanhamento de lesões e reabilitação personalizada.

Este acompanhamento transversal é aplicado a todos os escalões, incluindo o futebol feminino e a natação, garantindo que os jovens atletas crescem num ambiente seguro, profissional e orientado para a performance a longo prazo.

Resultados para lá do campo e da piscina

Mais do que resultados imediatos, a formação do Académico de Viseu mede o sucesso pela progressão dos seus atletas, pela criação de boas práticas desportivas e humanas, e pela forte ligação à comunidade.

A integração progressiva entre modalidades e o reforço de uma identidade comum fazem da formação academista um projeto agregador, transversal e moderno.

Acreditar nos jovens é acreditar no futuro do clube

O crescimento e a solidez da formação academista não seriam possíveis sem o empenho e dedicação de muitos:

Aos dirigentes, que acreditam e investem neste projeto com visão e coragem;

Aos pais e encarregados de educação, pelo apoio diário e pela confiança;

Aos patrocinadores e parceiros locais, que continuam a acreditar no poder transformador do desporto e no valor do talento regional.

A todos eles, um sentido obrigado em nome dos jovens atletas, técnicos e de toda a estrutura do clube.



FIT & FELIZ: COMO O TREINO ELEVA O BEM-ESTAR DOS MAIS NOVOS

Num mundo em que os pais se debatem com sono instável, desempenho escolar, redes sociais e bem-estar emocional, o exercício surge como um poderoso aliado. A ciência comprova: atividades físicas regulares promovem muito mais do que músculos — moldam mentes saudáveis e vidas equilibradas.

1. Qualidade do sono

O treino promove uma subida da temperatura corporal seguida de relaxamento, facilitando o sono profundo. Em adolescentes, melhor repouso está diretamente ligado a mais concentração, menos ansiedade e humor positivo.

2. Desempenho escolar e capacidades cognitivas

Numerosos estudos associam o exercício aeróbico a melhores notas de matemática, leitura e desenvolvimento cognitivo em crianças de 6 a 18 anos. O esforço físico estimula o fluxo sanguíneo cerebral, favorece a formação de novas conexões neurais, potenciando memória e capacidade de aprendizagem.

3. Saúde mental e felicidade

Três pontos principais:

- O treino combate a ansiedade e sintomas depressivos através da libertação de endorfinas.
- Crianças com boa forma física relatam menor risco de transtornos emocionais e défice de atenção.
- A prática estruturada — desporto ou dança — fortalece resiliência, reduz agressividade e reforça o controlo emocional.

4. Vício em redes sociais: prevenção eficaz

Estudos chineses e meta-análises mostram que 40-45 min de exercício aeróbico, três vezes por semana durante cerca de 12 semanas, reduzem significativamente sintomas de dependência digital. Assim, o

treino oferece uma alternativa preciosa aos ecrãs.

5. Socialização e felicidade relacional

Através de aulas de grupo (cross-kids, jiu-jitsu, dança ou zumba), os jovens reforçam laços, partilham conquistas e desenvolvem competências sociais. A interação presencial suprime a solidão virtual, promove o sentimento de pertença e diminui a ansiedade.

O que isso significa para os pais?

- **Rotina:** 40-45 min de aeróbico, pelo menos três vezes por semana.
- **Variiedade:** rotinar entre aulas de dança, natação ou artes marciais ajuda a manter motivação.
- **Acompanhamento:** um personal trainer (PT) acolhedor pode garantir um progresso gradual, atenção individual e apoio emocional.
- **Foco em valores, não apenas resultados:** o treino não é só sobre corpo — é sobre confiança, equilíbrio e resiliência.

Conclusão

Incorporar o treino nas rotinas juvenis traz ganhos profundos: melhor sono, capacidade de aprendizagem, humor mais estável, menor dependência digital e relações interpessoais mais saudáveis.

Registe os progressos com alegria — celebrar cada conquista motiva e reforça hábitos duradouros. E se procura apoio profissional, um programa variado — com PT, natação, dança, jiu-jitsu e Zumba — no *FFitness Health Club* temos soluções adaptadas a cada necessidade individual.

Bons Treinos!

Sónia Nascimento

FFitness Group



MONTEBELO GOLFE



Viseu espera
por si.

3 Circuitos,
3 Hotéis, 1 Destino

Preços
especiais
para
jogadores



 **MONTEBELO VISEU**
CONGRESS HOTEL *****



 **MONTEBELO PRÍNCIPE PERFEITO**
VISEU GARDEN HOTEL *****



 **MONTEBELO PALÁCIO DOS MEIOS**
VISEU HISTORIC HOTEL *****

RELAXE

Da antiga muralha da fortaleza de Viseu, onde a história ganha vida, às comodidades de um hotel 5 estrelas, e ao sossego dos jardins que abraçam o hotel, garanta uma estadia perfeita para combinar com a sua paixão pelo golfe.

JOGUE

Enquadrado pelas serras da Estrela e do Caramulo, o Montebelo Golfe oferece uma paisagem de sonho. Constitui um verdadeiro desafio para todos os graus de experiência golfista, com 3 circuitos e um total de 27 buracos.

REPITA

Faça a sua pausa merecida depois de um bom jogo de golfe. Descubra os encantos do hotel, como as piscinas interiores, ou explore a cidade pelas suas ruas históricas. Não esquecendo das maravilhas da gastronomia de Viseu.

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

Enjoy the best

montebelohotels.com
— PORTUGAL · MOZAMBIQUE —

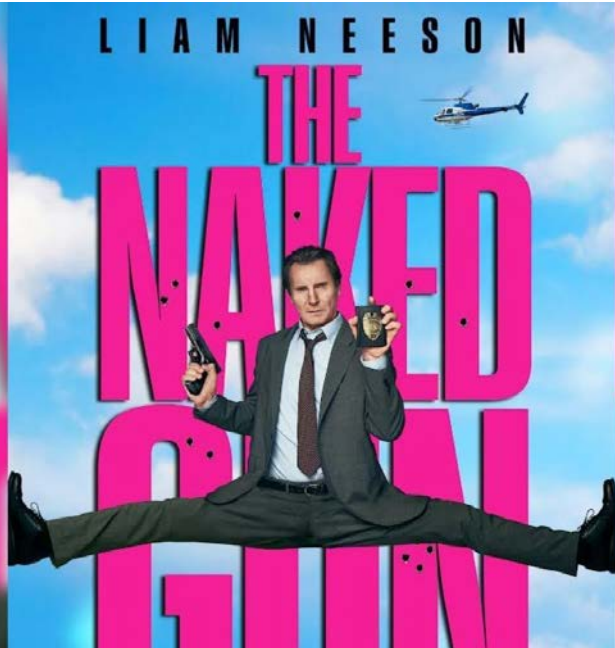




WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÕES
REDAÇÕES
FOTOGRAFIA
SOCIAIS
CREATIVE
STUDIO



"THE NAKED GUN: AONDE É QUE PÁRA A POLÍCIA!?", DE 2025



Mais de trinta anos depois do último filme do desastrado, mas afortunado, agente Frank Drebin, Liam Neeson voluntaria-se para perpetuar o legado do herói. Os espectadores mais velhos talvez se recordem, com mais ou menos clareza, dos filmes em que Leslie Nielsen protagonizou as aventuras cômicas de um polícia com mais sorte que juízo, e certamente encararão este filme com um escrutínio aguçado por três filmes recordados com grande nostalgia e mais de três décadas de memórias saudosas. Estará este novo filme à altura? Então, vejamos...

O primeiro filme da série "Aonde É Que Pára a Polícia", de 1988, não é a gênese do seu protagonista; essa distinção cabe a uma série de televisão de 1982, "Polícias à Parte", que reivindica igualmente a rara e dúbia distinção de ter sido uma série cômica cancelada por ter demasiada piada, ou, mais exactamente, de se caracterizar por uma sucessão tão frenética de piadas que os espectadores mal conseguiam

acompanhá-las. Esta série tinha sido criada pelo trio de Jim Abrahams e dos irmãos Zucker, David e Jerry, que já tinham colaborado em "Aeroplano", de 1980, outro filme cômico com a participação de Leslie Nielsen e vastamente o mesmo género de humor. Entretanto, os três escritores voltaram a juntar-se para continuar as histórias do agente Frank Drebin ao longo de três filmes. Está, portanto, estabelecido que este novo "Aonde É Que Pára a Polícia" parte da pouco invejável posição de ter que fazer jus à sua própria augusta e colorida história.

Não obstante o seu cariz abertamente cômico, este "Aonde É Que Pára a Polícia", muito à semelhança dos anteriores, é partes iguais sátira e homenagem aos filmes policiais que o precederam, desde os filmes noir da década de 1940 e 1950 até filmes mais recentes. O filme deste ano tem ainda mais três décadas de filmes e outros elementos da cultura popular para parodiar.

Liam Neeson, abreviando o seu nome próprio desta forma, partilha iniciais com o defunto Leslie Nielsen (cujo segundo nome também era "William", curiosamente), mas não é um nome frequentemente associado à comédia. Semelhantemente, Leslie Nielsen começou a sua carreira de actor em papéis dramáticos, e só depois de "Aeroplano" conquistou a sua posição nos anais do cinema cómico, não obstante algumas participações em programas de televisão cómicos. Assim sendo, Liam Neeson, que já tem tido papéis cómicos noutros filmes, como, por exemplo, "O Filme Lego", de 2014, não parece menos qualificado para protagonizar este filme e, de facto, fá-lo muito bem. O seu desempenho não é uma imitação de Leslie Nielsen, mas antes uma homenagem feita à maneira do actor, que consegue fazer comédia de quão seriamente desempenha o seu papel, contrastando dramaticamente com as peripécias que decorrem em seu redor.

Pamela Anderson toma a seu cargo o sex appeal deste filme, mas traz muito mais consigo que uma cabeleira loira e uma figura atraente: agora com 58 anos e 33 anos depois de se ter apresentado ao mundo como C. J. Parker em "Marés Vivas", de 1989, em cujo elenco se integrou em 1992, a actriz Canadiana prova, para além da sombra de dúvida, que o seu mérito enquanto actriz não se resume à beleza e sensualidade que nos mostrou, pela primeira vez, no seu icónico fato de banho vermelho.

Finalmente, Danny Huston desempenha o papel do vilão, como já tinha feito em "X-Men Origens: Wolverine", de 2009, com a mesma presença e o mesmo carisma, mas, desta vez, numa forma menos fantástica (mas por pouco).

Podia tecer críticas à trama do filme, mas seria um exercício fútil: a trama deste filme em particular existe única e exclusivamente como um veículo para mais e mais piadas, e querer analisá-la como à trama de um filme dramático ou de acção seria praticamente absurdo, ainda mais quando o filme abertamente troça da sua própria trama no intuito de fazer ainda mais piadas.

E agora, mesmo antes de terminar, a parte mais importante de qualquer comédia: as piadas. Herdeiro como é do legado de "Polícias à Parte", este filme está absolutamente repleto, transbordante mesmo, de gracejos variados. Aos trocadilhos juntam-se as piadas visuais, às acrobacias cómicas juntam-se os mal-entendidos, e a impenetrável seriedade do protagonista pontua e permeia a pantomina. Infelizmente, nem todas as piadas são criadas em pé de igualdade: muitas das trocas mais cómicas do filme são feitas ao estilo de Abrahams e dos irmãos Zucker, mas muitas outras levam o espectador a desconfiar que Seth MacFarlane, criador de "Family Guy", de 1999, e "American Dad!", de 2005, e produtor executivo deste filme, teve influência no seu guião, apesar de não ter sido acreditado como tal. Aliando isso à necessidade de um enorme volume de gracejos, acabamos com uma colecção de piadas inconsistente; algumas piadas, particularmente no primeiro acto do filme, são de levar às lágrimas, enquanto que outras mal merecem um risinho. Para além disso, a distribuição das piadas ao longo da duração do filme não é muito equilibrada, resultando em segmentos genialmente cómicos permeados de segmentos engraçados, mas francamente menos.

Em conclusão, "The Naked Gun: Onde É Que Pára a Polícia!?" é uma boa comédia, se bem que algo inconsistente, e talvez um excelente veículo para apresentar às novas gerações o legado de Frank Drebin, mas não me parece estar à altura dos seus antepassados, especialmente de "Polícias à Parte".

Pedro Polónio





É com grande entusiasmo que apresentamos as novas instalações da Livraria Cruzeiro das Letras, Lda.

Um espaço totalmente renovado, moderno e acolhedor, pensado para oferecer uma experiência única aos nossos clientes.

Com um design contemporâneo e um ambiente pensado para todos os amantes dos livros. A nova livraria é mais do que um ponto de venda — é um verdadeiro espaço de cultura.

Venda de Livros Escolares com Voucher MEGA!

Neste regresso às aulas, reforçamos o nosso compromisso com a educação, disponibilizando um serviço rápido, prático e organizado de venda de manuais escolares através de vouchers. A nossa equipa está preparada para apoiar pais e encarre-

gados de educação em todo o processo, garantindo eficiência e comodidade.

Envie já o seu voucher através do e-mail: jmcruzeirodasletras@gmail.com

Venha conhecer o novo espaço e aproveite as vantagens que preparamos para si!

Rua Dr. Alexandre Lucena e Vale, 49
3500-072 Viseu

232 431 623 | 960 157 563

facebook.com/cruzeirodasletras





Energia natural,
sabor irresistível!



Jorge Oliveira | 960 157 486

LEITURAS OBRIGATÓRIAS



GARY STEVENSON

O JOGO DOS MILHÕES UMA CONFISSÃO

Quando era miúdo, a viver na periferia de Londres, GARY STEVENSON via ao longe os arranha-céus da City e sonhava com uma vida melhor.

O talento para a matemática ajudou-o a escapar ao seu bairro, onde tantos se perdiam, e a entrar na prestigiada London School of Economics. Ali percebeu que enfrentava uma concorrência desleal. Os colegas, meninos de boas famílias, puxavam os cordelinhos para entrar nas grandes empresas financeiras, enquanto ele só podia contar consigo próprio. Um dia, porém, falaram-lhe de um jogo, The Trading Game, promovido por um dos maiores bancos do mundo. O prémio era a entrada direta no Citibank.

Gary jogou, ganhou e aos 20 anos entrou de rompante no coração financeiro de Londres. Mal atravessou a porta, como nos conta neste livro, sentiu-se engolido por um furacão. Numa narrativa de ritmo alucinante, mergulhamos com o autor no universo do trading e testemunhamos a loucura, o ambiente tóxico, os jantares, as noitadas e o bullying. E o dinheiro, milhões e milhões a serem movimentados todos os dias por rapazes que ainda mal faziam a barba.

O JOGO DOS MILHÕES é a confissão do mais bem-sucedido trader do mundo. Gary não esconde nada. Narra-nos a sua meteórica ascensão, o modo como enriqueceu e a sensação de vazio que se seguiu – porque o segredo do seu sucesso foi apostar sempre no fracasso da economia, no empobrecimento dos pobres e no enriquecimento dos ricos. Ou seja, na destruição sistemática do mundo de onde tinha vindo. Poderia ser apenas uma parábola moral sobre a ganância desmedida. Mas é mais do que isso, é a realidade nua e crua dos bastidores dos bancos, onde o nosso destino não passa de um jogo – jogado por nerds e sociopatas.



MARCEAU MILLER

O MISTÉRIO DE MARCEAU MILLER

Na esplêndida e perigosa paisagem do Lago Léman, à sombra das montanhas circundantes, um escritor de renome morre, deixando um manuscrito. O seu nome é Marceau Miller. A sua vida foi construída sobre uma mentira. O seu último romance será a sua confissão.

Existem homens que arriscam constantemente a vida.

Marceau Miller é um deles. Assombrado pela memória da sua irmã, desaparecida vinte anos antes, tornou-se um escritor de sucesso, com uma vida aparentemente perfeita. Porém, seja a pilotar o seu Savage Bobber ou a escalar de mãos nuas as montanhas que rodeiam o Lago Léman, o escritor não para de desafiar o perigo até à queda fatídica.

Do cume do Dent du Vêlan, uma silhueta contempla o seu corpo esmagado no chão.



TORBORG NEDREAAS

NADA CRESCE AO LUAR

No crepúsculo azul de uma noite de primavera, um homem sente-se atraído por uma bela e solitária desconhecida que vê no átrio de uma estação ferroviária, e a quem oferece ajuda. Ela acompanha-o até casa e, durante uma noite inebriante de vinho e cigarros, conta-lhe a história devastadora da sua vida. Ela precisa desesperadamente de alguém com quem falar. Ele ouve-a, fascinado, e a partir dessa noite será assombrado para sempre pela revelação clara e honesta de uma alma despedaçada – tal como o leitor o será.

Aos dezassete anos, ela torna-se amante do professor de liceu, e a sua vida fica fora de controlo, dando lugar à gravidez, à pobreza e à alienação. Aqui, a escuridão e a luz convergem, e o amor não correspondido floresce no meio das sombras das injustiças sociais, enquanto ela luta pela autonomia: da sua vida, da sua mente e do seu corpo. Consumida por uma paixão obsessiva, regressa continuamente a situações em que é abusada. Por fim, ao confrontar o seu passado sem autocomiseração, sem negar a sua responsabilidade pessoal, apercebe-se do quanto o seu comportamento autodestrutivo se deve a um sistema capitalista e patriarcal que obriga as mulheres a desempenhar papéis que as tornam emocional e economicamente dependentes.

Cativante, visceral e repleto de emoções, Nada Cresce ao Luar é uma obra imprescindível sobre o que significa navegar numa sociedade opressiva feita para homens, mas também uma ode intransigente ao amor, à saudade e ao desejo.

AMOVISEU ENCRUZADO 2023

Região: Dão

Castas: Encruzado

Aspecto: Brilhante, cristalino

Cor: Citrino

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

Sabor: Na boca demonstra uma estrutura fresca e mineral com harmonia e persistência requintada

Álcool: 13,5%



SUGESTÕES



QUINTA DOS MONTEIRINHOS Menino Afonso Reserva Tinto 2019

Complexo com notas de frutos vermelhos.

Castas: Tourina Nacional, Tinta Roriz e Jaen



QUINTA DE LEMOS Gégé Espumante Branco

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

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz e Jaen



TESOURO DA SÉ ESPUMANTE

Muito delicado, fresco e floral. Elegante e delicado, de bolha fina e bem distribuída, de elevado requinte e persistência.

Castas: Malvasia-Fina, Cercial e Bical



MONTEIRINHOS ESPUMANTE BLANC DE NOIR

Excelente espumante, robusto e simultaneamente delicado.

Castas: Touriga Nacional e Tinta Roriz

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS
72HORAS**



DÃO: A JÓIA DO VINHO PORTUGUÊS E O ENCANTO DA CASTA ENCRUZADO

Localizada no coração de Portugal, a região do Dão é uma das mais antigas áreas vitivinícolas do país, reconhecida pela sua rica herança cultural e pela produção de vinhos de alta qualidade. As serras do Caramulo e da Estrela que envolvem o planalto, combinadas com um microclima fresco e solos predominantemente graníticos, criam um terroir único que favorece a viticultura.

O Terroir do Dão

O Dão é caracterizado por um terreno montanhoso e um clima mediterrânico com influência continental, proporcionando verões quentes e invernos rigorosos. A altitude média das vinhas, entre 400 e 600 metros, é fundamental para a expressão das uvas, permitindo uma maturação lenta que resulta em vinhos com complexidade e frescura. Os solos graníticos com alguns afloramentos xistosos oferecem diferentes características às vinhas cultivadas na região.

A Casta Encruzado

Dentro deste cenário, destaca-se a casta Encruzado, considerada uma das variedades brancas mais nobres de Portugal. Esta casta é particularmente apreciada pela sua versatilidade e capacidade de reflectir o terroir do Dão. O Encruzado é conhecido por produzir vinhos com aromas florais e frutados, notas de frutas cítricas, como limão e laranja, além de toques de pêssego e um leve carácter mineral.

Os vinhos elaborados a partir da casta Encruzado têm uma excelente acidez, o que proporciona frescura e equilíbrio. Quando vinificado em barricas, pode adquirir complexidade adicional, com notas de baunilha e especiarias, complementando sua expressão frutada.

Viriatvs 100% Encruzado: Um Exemplo de Excelência

Um exemplo excepcional desta casta é o vinho Viriatvs 100% Encruzado. Produzido com uvas cuidadosamente selecionadas em vinhas que beneficiam todo o potencial do Dão, este vinho é uma verdadeira ode à autenticidade e à tradição vitivinícola da região.

Ao servir o Viriatvs, os amantes do vinho são recebidos com uma cor amarelo-palha, brilhante e sedutora. No nariz, as notas frescas de frutas cítricas destacam-se, misturadas com um delicado bouquet floral, revelando complexidade e elegância. Na boca, o Viriatvs impressiona pela sua frescura vibrante e pelo corpo bem estruturado, equilibrado por uma acidez refrescante que convida ao segundo gole.

As notas minerais e o final persistente conferem ao Viriatvs uma identidade única, ideal para harmonizações com pratos de peixe grelhado, mariscos ou mesmo aves brancas. A versatilidade deste vinho faz dele uma escolha perfeita tanto para ocasiões especiais quanto para momentos mais descontraídos.

O Dão, com seu terroir privilegiado e a riqueza da casta Encruzado, oferece uma experiência vinícola incomparável. O Viriatvs 100% Encruzado é um magnífico representante desta tradição, destacando-se pela sua frescura e complexidade. Ao apreciar este vinho, não apenas desfrutamos de uma taça bem equilibrada, mas também nos conectamos a uma história rica e um legado que continua a evoluir, mantendo viva a paixão pela viticultura na região do Dão.

Pode encontrar o vinho em diferentes restaurantes na cidade de Viseu, como pode adquirir online em www.winebox4you.com

VINHOS QUE DÃO PRAZER



SEJA RESPONSÁVEL, BEBA COM MODERAÇÃO

100%
ENCRUZADO



A Alma do Dão No Seu Copo!



UDACA- Sabores Medalhados em 2025.
Emoções Com Origem.



ENTRE NO UNIVERSO UDACA!



Da Vinha à Garrafa, Cada Prémio é o Reflexo do que nos Tornamos
Únicos.

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO



SECTOR COOPERATIVO: DAS GENTES E TRADIÇÕES À QUALIDADE COMPROVADA

O sector Cooperativo, na área da produção de vinhos, está em alta! Entre o cuidar, o vindimar, vinificar e a apresentação ao público em garrafa vestida, as dificuldades são muitas. Mas os resultados têm, ao longo dos últimos anos, falado por si. No passado mês de julho, o Concurso organizado pela entidade reguladora dos Vinhos do Dão (CVR Dão) premiou a excelência dos Vinhos do Dão, entre os quais muitos saídos do sector cooperativo.

O trabalho durante o ano é árduo e exige muito dos pequenos viticultores e das Adegas Cooperativas que os orientam, acompanham e apoiam. Os desafios são mil, entre o próprio trabalho, que se pode tornar muitas vezes agreste, às dificuldades na manutenção das vinhas, aos aspectos meteorológicos incontornáveis, imprevisíveis e por vezes, devastadores.

As vindimas, outrora tarefa de pessoas do campo bem habilitadas pela própria tradição, hoje em dia é talha almejada por turistas. A experiência, essa, é enriquecedora, diferente e única, o que leva muitos a procurar produtores com essa oferta na sua vertente de enoturismo. Setembro, mês de vindimas por excelência, tem sido brando e ameno, o que ajuda no “romantizar” do labor.

Mas a lavoura precisa de braços experientes, e olhos conhecedores, para que se garanta uma colheita boa, e uma seleção apropriada.

A vindima é feita pelos pequenos viticultores e as uvas, por casta, são entregues à Adega Cooperativa da sua área, onde são selecionadas e direcionadas para vinificação consoante as castas, o grau, a qualidade...


Seguem-se processos enológicos de tratamento e controlo da fermentação e es-

tabilização. Prosseguem-se os estágios dos vinhos que podem ser em inox, em cimento ou em madeira de várias proveniências, dependendo do perfil em mente. A magia final sai das mãos dos enólogos, com os blends de várias castas, ou o afinar das monocastas, tão em voga atualmente. No caso da UDACA, como União das Adegas do sector cooperativo da região do Dão, cada garrafa apresenta o sortilégio de ser mais que um simples blend. Em cada vinho existe um blend de diferentes terroirs, diferentes exposições solares da uva, diferentes operações vitícolas, diferentes anos de colheitas e diferentes saberes que unem toda uma região. O Dão é uma região vitivinícola que, além de grande, abraça diferentes microclimas e culturas que fazem toda a diferença no desabrochar de cada casta. Fazendo um blend de vinhos que adquire nas suas Adegas associadas, a Udaca faz um blend de todas estas particularidades e arrolha toda essa magnitude.

A UDACA foi honrada com duas medalhas de Ouro na edição de 2025 do Concurso Melhores Vinhos do Dão, nos vinhos Tesouro da Sé Encruzado Reserva 2023 e Adro da Sé Reserva 2018 tinto. E todo o sector cooperativo está de parabéns, pois a sua qualidade tem vindo a ser provada, não só em concursos de vinhos, mas também nas expectativas dos consumidores. Fica a listagem de prémios do Sector Cooperativo, no Concurso Melhores Vinhos do Dão, reflexo de décadas de dedicação e do trabalho cooperativo que dá vida à autenticidade dos Vinhos da Região do Dão:

 Tesouro da Sé Reserva Encruzado 2023 - UDACA

 Adro da Sé Tinto 2018 - UDACA

 Castelo de Azurara Reserva Branco 2023 - Adega de Mangualde

- 1
 Seleção de Enófilos Reserva Encruza-
do 2023 - Adega de Mangualde

- 1
 Senhor da Vinha Reserva Touriga-Na-
cional 2023 - Adega de Mangualde

- 1
 Castelo de Azurara Grande Reserva
Jaen 2023 - Adega de Mangualde

- 1
 Adega de Penalva Cerceal-Branco
2022 - Adega de Penalva

- 1
 Adega de Penalva Alfrocheiro 2020 -
Adega de Penalva

- 2
 Adega de Penalva Bical 2023 - Adega
de Penalva

- 2
 Morgado de Silgueiros Garrafeira Tinto
2013 - Adega de Silgueiros





TROTINETAS E BICICLETAS E A PROIBIÇÃO DE CIRCULAR NOS PASSEIOS



As trotinetas são velocípedes equiparados às bicicletas, de acordo com a lei portuguesa em vigor (n.ºs 1 e 3 do artigo 112.º do Código da Estrada), motivo pelo qual podem circular tanto nas vias rodoviárias como nas ciclovias, sendo estritamente proibido circular no passeio (com exceção de crianças até aos 10 anos e “desde que estas não ponham em perigo ou perturbem os outros peões”)



tondelgráfica
ARTESGRÁFICAS

GERAL@TONDELGRAFICA.PT

232 812 093



obras
sociais
Viseu

INSCRIÇÃO CRECHE E PRÉ- ESCOLAR

Uma resposta que vai ao encontro das necessidades das crianças e das famílias!

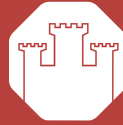
ACOMPANHE-NOS E SAIBA MAIS:



Crianças e Jovens Obras Sociais Viseu



Obras Sociais Viseu



Editorial

Setembro é sempre um mês especial. Recomeçam as atividades das respostas sociais Creche, Ensino Pré-escolar, Atividades de Enriquecimento Curricular (AEC) e Componente de Apoio à Família (CAF). É o mês Mundial da Doença de Alzheimer. O dia 21 de setembro é o Dia Mundial da Doença de Alzheimer e também se assinala o dia de Viseu, data em que encerrará um dos mais antigos e prestigiados certames do país, a Feira de São Mateus.

Este ano, setembro será ainda mais especial. Daremos início a um novo projeto, Viseu Comunidade Amiga na Demência, apoiado pelo Portugal Inovação Social, Município de Viseu e BPI / Fundação La Caixa. Durante 36 meses, o trabalho será focado na criação de comunidades amigas na demência que compreendem, respeitam e apoiam pessoas que vivem com demência e os seus cuidadores, promovendo a inclusão, autonomia e qualidade de vida. É uma abordagem comunitária e integrada que visa tornar o ambiente social, físico e cultural mais acessível e compreensível para quem vive com este desafio quotidianamente.

No âmbito do projeto #ID Memória Futura, vencedor do prémio BPI Sénior, que estamos a desenvolver, em parceria com a Associação Cultural Intruso, iremos criar o Espaço #ID, de 8 de setembro a 8 de outubro, no Fórum de Viseu (o nosso bem-haja!). Serão desenvolvidas múltiplas atividades, que resultam do processo inovador de aproximação à temática da identidade e sua relação com a memória, a partir do trabalho de

pesquisa social, formação artística e criação coreográfica multidisciplinar que envolve num diálogo intergeracional pessoas com problemas de memória, alzheimer e outras demências, cuidadores e famílias. Em setembro, faremos a inauguração oficial do novo projeto LONGEVIDADE: Centro Para a Qualidade de Vida. No centro desenvolveremos, com a comunidade, múltiplas atividades: Centro de Apoio a Pessoas com Alzheimer e outras Demências; Envelhecimento Ativo, Espaço Família, Formação e Consultoria Especializada e Bem-estar e Felicidade.

Neste verão, que vai bem quente, desejo a todos os nossos colaboradores, voluntários, associados, parceiros e amigos umas boas e merecidas férias juntos dos seus entes queridos. Renovemos as nossas energias, para uma nova etapa de trabalho e dedicação à comunidade.

José Carreira
Presidente das Obras
Sociais Viseu





Aumentou a desigualdade social, desde o final da pandemia. Klaus Schwab e Thierry Malleret, autores do livro "Covid 19: The Great Reseat", indicam que o aumento da desigualdade radica na menor capacidade que as classes sociais média baixa e baixa têm na hora de aceder aos meios de criação de riqueza futuros, associados à digitalização e hiperglobalização.

O número de milionários em Portugal deve aumentar 10% até 2028, de acordo com as estimativas do UBS que constam do relatório "Global Wealth Report 2024".

No Relatório "Pobreza e Exclusão Social em Portugal, do Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza" (2024), verificamos que têm vindo a ocorrer modificações nos perfis da pobreza que afeta, fortemente, as

Ana Paula vivia com três filhas numa "casa" autoconstruída e trabalhava num lar de pessoas idosas. A Câmara Municipal de Loures demoliu a barraca, deixando-a sem teto. A família passou a viver num quarto de pensão. Nasceu a quarta criança e pairou a ameaça de lhe ser retirada, por falta de condições de habitabilidade. Importa combater as perceções erradas.

Em regra, as sinalizações feitas pelos hospitais para as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) ocorrem quando há um risco iminente para as crianças: negligência, perigo de ofensa à integridade física e sexual, ausência de competências parentais, sinais de violência doméstica, consumo de estupefacientes...

A insuficiência económica não pode, por si só, ditar a retirada das crianças. A pobreza não é crime. A ineficácia ou inexistência de políticas sociais capazes de responder a estes desafios, não podem normalizar o desprezo pelos mais fracos, o espezinhar dos indefesos, aumentar a indiferença em relação à pobreza, à miséria e à violência.

Quanto custa ao Estado a colocação de uma criança numa Casa ou Família de Acolhimento? Segundo a Portaria n.º 95/2024/1, a comparticipação mensal, por criança, da Segurança Social, oscilará entre os 1100 e os cerca de 3300 euros.

Ainda que fosse atribuído o valor mínimo, a Ana Paula passaria a receber 4400,00€ mensais para cuidar e educar os seus filhos. Se o único motivo, neste e noutros casos, for apenas a situação de pobreza em que se encontra a família, não subsistirão grandes dúvidas, quanto ao que deverá ser feito pelas crianças e pela mãe que não escolheu ser pobre, viver numa "barraca" e nada pôde fazer para evitar a demolição do seu "abrigo".

famílias monoparentais (5,5% em risco de pobreza ou exclusão social).

A habitual correlação entre desemprego e pobreza esbateu-se. É cada vez mais significativo o número de pessoas (46,2%) que trabalham e são pobres ("pobreza laboral"), sobretudo nos setores dos serviços, vendas, operários e trabalhadores não qualificados.

ID MEMÓRIA FUTURA (TESTEMUNHO)



A participação no Projeto ID Memória Futura tem sido um desafio desde o primeiro momento em que pensei e decidi participar com alunos da Universidade Sénior.

A motivação primordial em participar, foi por um sentimento de impotência e frustração da minha parte, uma questão bastante pessoal, quando, após a pandemia me deparei com um aumento

significativo de alunos com sinais de alerta na área da saúde mental. Estando à frente de um projeto feito para seniores, de portas abertas a todos, com oportunidades para todos, de facto foi um choque quando percebi que, o projeto tal como está montado não conseguiria dar resposta, ou pelo menos, uma resposta focada nas necessidades de uma pessoa em declínio mental acentuado. Foi neste sentido que, quando soube do Projeto ID Memória



Futura, confesso que senti ali uma resposta para a minha impotência, pelo menos por um período de tempo e claro para um grupo muito reduzido de pessoas, dando assim oportunidade de fazerem um trabalho diferente e direcionado para as suas necessidades. Aliado a isto tudo, a minha paixão pela área artística e o conhecimento que tenho no impacto positivo das artes na vida das pessoas, foi também um dos grandes motivos que me

fez alterar muito da minha rotina semanal, assumindo esta responsabilidade durante tantos meses.

A nível pessoal o impacto tem sido muito positivo e desafiante, primeiro porque, como "cuidadora formal", nunca tinha sentido que o meu bem-estar seria importante, posso mesmo dizer que foi uma surpresa quando me pediram "coisas pessoais" para fazer ou dizer. Trabalhamos sempre para o bem-estar dos nossos alunos, focamo-nos integralmente neles, nos problemas deles, nas dificuldades deles. É muito difícil que alguém nos pergunte se nós estamos bem, se estamos a suportar a carga que o dia a dia traz, muito pelo peso de tantas histórias e vidas que nos chegam e que nós pouco ou nada podemos fazer, levando para casa tudo isso de garganta embargada numa esperança que fora dos nossos serviços alguma coisa se resolva.

Eu entrei no projeto com esta certeza, que seria um projeto para os meus alunos, para o bem-estar deles, para "mexer" positivamente com eles, para os tirar da sua rotina, para verem mais pessoas no mesmo barco e logo após a 2ª ou 3ª sessão percebi que estava também envolvida. Não ia ser somente o transporte daquelas pessoas, eu ia estar com elas, partilhar com elas sentimentos, emoções, vivências e realidades.

Têm sido meses de muita aprendizagem, de muita compaixão e de pouco julgamento, porque quando vivemos um pouco o lugar do outro a visão do mundo que nos rodeia muda.

Enquanto profissional tem sido uma experiência surpreendente e impactante, conseguindo aprender mais, não em teoria, mas no "saber de um olhar voltado para o outro", com compaixão, compreensão e amor. Um olhar que todos os profissionais deverão ter, mas para isso é preciso que alguém o tenha também para com eles.

Quanto aos alunos que estão a usufruir do projeto, o impacto tem sido muito positivo. Duas das pessoas, já têm a sua vida muito circunscrita à sua casa, com pouca interação social, porque, ainda que sendo alunos da Universidade Sénior,

o tempo de participação tem vindo a diminuir significativamente, até porque chegamos a um ponto que as atividades oferecidas já não respondem às suas necessidades e este projeto ajudou muito a resgatá-las. Em relação a um casal (cuidadora e pessoa cuidada) a ajuda deste projeto tem sido enorme. Deparamo-nos com uma cuidadora asoberbada, com pouca aceitação da realidade que está a viver, negando os factos, precisando ela também muito de apoio e que alguém também lhe desse essa atenção. Isso tem sido conseguido neste projeto, ainda que, como é lógico, terá um longo caminho pela frente, mas acredito que sairá desta experiência com uma visão bem diferente do que lhe está a acontecer, pois o exemplo dos outros ajuda a perceber que não está sozinha neste desafio.

As atividades no ID Memória Futura têm dado oportunidade aos alunos de momentos onde podem lembrar, sentir, expor as suas ideias e sentimentos, onde são ouvidos, entendidos e acolhidos, que basicamente é o que todos, com ou sem demência queremos e precisamos!

Obrigada a todos os envolvidos no projeto pelo abraço acolhedor sentido a cada sessão.

Minda!

Eu e o meu marido, tivemos a sorte de fazer parte do projeto ID, que nos proporcionou triplo benefício: ao meu marido, a mim (cuidadora) e ao grupo onde estamos inseridos. Uma mais-valia em termos de estimulação e enriquecimento pessoal. Todos diferentes mas, caminhamos para um objetivo comum que é a sociabilização, a partilha, enriquecimento de todos, não esquecendo a boa disposição. Fantástico assistir à evolução. Bem-haja aos mentores e organizadores do projeto pela oportunidade e, todos os envolvidos.

Fernando e Amélia Correia

Nas sessões do ID Memória Futura somos uma família, amigos, com muita alegria.

Quando começam as sessões, esquecemos os problemas diários, o cansaço psicológico e físico. Cada sessão é única e com grande liberdade de expressão. Um partilha com a minha mãe que, apesar das suas dificuldades, sai sempre feliz e gosta da interação com todos.

Obrigada por este projeto maravilhoso.

Dulce Pinto



ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

CLDS 5G VISEU PLURAL: ITINERÁRIOS INCLUSIVOS DE PORTAS ABERTAS PARA A COMUNIDADE

O projeto CLDS 5G Viseu Plural: Itinerários Inclusivos, promovido pelo Município de Viseu e tendo como Entidade Coordenadora Local de Parceria as Obras Sociais de Viseu, já está em funcionamento. Com sede no Centro Comercial Académico, n.º 27, 1.º andar, Loja AT, **esta iniciativa visa reforçar a inclusão social e a capacitação da comunidade, dando continuidade ao trabalho desenvolvido nas edições anteriores do CLDS.**

As **Obras Sociais de Viseu**, responsáveis pela coordenação dos anteriores projetos CLDS 3G Viseu Igual e CLDS 4G Viseu Comunidade de Afetos e Viseu Positivo, **destacam os resultados positivos alcançados na capacitação de famílias e no fortalecimento da rede social local. A colaboração dos parceiros tem sido fundamental para promover uma comunidade mais inclusiva e melhorar a qualidade de vida de todos os cidadãos.**

Com um plano de ação ambicioso, o **CLDS 5G VISEU PLURAL: ITINERÁRIOS INCLUSIVOS** conta com o **Eixo IV – Desenvolvimento Social, Capacitação Comunitária e Intervenção em contextos de emergência social e de cenários de exceção e visa capacitar a comunidade**, apoiar grupos vulneráveis e promover a inclusão através de 14 ações estruturadas em eixos como cuidados comunitários, diversidade cultural, apoio a migrantes e intervenção em situações de emergência social, através de uma intervenção de proximidade, mobilizando para o efeito os agentes locais para ações integradas e sustentáveis.

Entre as iniciativas, deste plano de ação, destacam-se:


- **“Comunidade Mais Cuidadora”:** Rede de Apoio a cuidadores informais e pessoas cuidadas, com grupos de suporte e uma linha de ajuda;

- **“Mais Identidade(s)”:** Bienal de Identidades Comunitárias Performativas, envolvendo famílias vulneráveis em atividades artísticas;
- **“Pessoas Como Nós”:** Plataforma digital e projetos artísticos para integração de migrantes
- **“Itinerários Mais Inclusivos”:** Ações de sensibilização e capacitação para situações de sem-abrigo.


Destacamos a abordagem multisectorial deste plano, com foco na arte e na cultura, porque acreditamos na arte como ferramenta de transformação social, capaz de unir comunidades, de gerar oportunidades e melhorar a qualidade de vida e bem-estar.

QUEREMOS TRANSFORMAR VISEU NUM TERRITÓRIO MAIS JUSTO E MAIS COESO, ONDE NINGUÉM FICA PARA TRÁS!





TODOS OS DIAS A DAR VIDA À MISSÃO
DE FAZER COM QUE TODAS AS CRIANÇAS
POSSAM CRESCER NUM AMBIENTE SEGURO
E CAPAZ DE AS FAZER SONHAR!



Desenvolvimento pessoal e social bem-estar e
segurança

Despertar a curiosidade e o pensamento crítico



Desenvolvimento da expressão e comunicação

Partilhar com a família os cuidados e a
responsabilidade do desenvolvimento das
crianças



Proporcionamos a todas
as crianças um clima
de segurança física e
emocional que contribuiu
para o seu bem-estar
e desenvolvimento.

ESTAMOS AQUI PARA SI:



232 414 908



secretaria@obrassociaisviseu.pt



Rua José Branquinho, Bloco F, Cave,
3510 - 001 Viseu

AS PESSOAS SÃO A NOSSA PRIORIDADE E O CUIDADO UMA META PARA NÓS

A INVESTIR NO CUIDADO EM TODAS AS IDADES DESDE SEMPRE

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.

Novidades Formativas já em SETEMBRO!!!

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.



WORKSHOP
Técnicas de Estimulação Cognitiva com a Terceira Idade

25 E 30 DE SETEMBRO

19H30 ÀS 22H

ONLINE | ZOOM

9.ª EDIÇÃO

obras sociais de viseu Formação



Workshop
Práticas de Animação com a Terceira Idade (6.ª edição)

16 E 18 DE SETEMBRO

19H30 ÀS 22H

ONLINE | ZOOM

obras sociais de viseu Formação



WORKSHOP
CUIDADOS PALIATIVOS EM ERPI

2.ª EDIÇÃO

7 E 9 DE OUTUBRO

19H30 ÀS 22H

ONLINE | ZOOM

INCREVA-SE JÁ!

obras sociais de viseu Formação

A SUA INSTITUIÇÃO NECESSITA E NÓS TEMOS AS RESPOSTAS

Mais do que um curso, uma aposta no cuidado humanizado e num presente e futuro melhor para todos. Porque na Formação das Obras Sociais Viseu o nosso foco são as pessoas ao longo do seu percurso de vida e, principalmente, nos grandes momentos de vulnerabilidade e fragilidade. É nossa missão transformar o contexto do cuidado em Portugal e sensibilizar para questões fulcrais na nossa sociedade, nomeadamente, o cuidado das pessoas mais velhas. Nesse sentido estruturámos um curso, uma ferramenta que poderá fazer a diferença no dia a dia da sua Instituição,mas, fundamentalmente, na vida dos seus utentes. Afinal, todos nós queremos viver mais e melhor!

CURSO | CUIDAR COM DIGNIDADE – UM NOVO OLHAR SOBRE A AUTONOMIA

🕒 DURAÇÃO: 10 HORAS 📍 SESSÕES SÍNCRONAS | ZOOM
Totalmente online



NÓS TEMOS AS RESPOSTAS PARA A SUA INSTITUIÇÃO!

Um curso onde irá aprender *estratégias para criar ambientes que promovam autonomia e segurança sem o uso de contenções nos UTENTES da sua INSTITUIÇÃO.*

OBJETIVOS:

- Sensibilizar os participantes para a importância de adotar um modelo de cuidado baseado na **Atenção Centrada na Pessoa (ACP)**;
- Desafiar os participantes a **refletirem sobre o uso de contenções e a explorarem alternativas mais humanizadas** que favoreçam o **respeito pela liberdade individual**;
- Promover a implementação de **boas práticas baseadas** em metodologias reconhecidas, como as propostas por **Ana Urrutia e a Norma Libera-Care**.

Este Curso tem como objetivo proporcionar uma **compreensão profunda sobre como a Atenção Centrada na Pessoa (ACP)** pode **transformar as práticas de cuidado, respeitando a dignidade e promovendo a autonomia das pessoas**, incluindo as que vivem com demência.

Uma parceria entre:



INSCREVA-SE JÁ!!!

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

SIM, AMARRAR É MALTRATAR!



Quando perguntamos o motivo pelo qual são amarradas as pessoas, a resposta é invariavelmente a mesma, para evitar as quedas. A 24 de junho, assinalou-se o Dia Mundial de Prevenção de Quedas. O Diário de Notícias (25/6/2025) fez uma excelente peça: *“Três mil pessoas sofreram quedas em hospitais nos últimos cinco anos”*. As quedas em hospitais têm vindo a aumentar de forma significativa. Os vários administradores hospitalares entrevistados mostraram-se preocupados com este assunto: *“O tema é muito importante, desde logo para as pessoas, mas também para as organizações e, por isso, há uma crescente preocupação.”* (Óscar Gaspar, Presidente da Associação Nacional da Hospitalização Privada) Ao longo da peça são apresentadas as principais causas que estão na origem das quedas: efeitos da medicação (sedativos, anti hipertensores, diuréticos...); cadeiras / camas desajustadas; pisos escorregadios; obstáculos; falta de recursos humanos;

iluminação insuficiente; fraqueza muscular, tonturas, AVC... São indicadas algumas medidas focadas na prevenção e na formação: *“Temos a avaliação do risco de todos os utentes internados. Depois temos intervenções na estrutura, como iluminação adequada, e eliminação de obstáculos, campainhas ao alcance do utente, calçado antiderrapante, ajusta da altura da cama, supervisão no levante e autocuidado. A ULS aposta ainda em medidas complementares, na formação continua dos profissionais, utentes e familiares na revisão periódica da medicação, para minimizar riscos, em programas precoces de exercício.”*

NOTA IMPORTANTE: Em momento algum, os administradores referem a contenção – física ou farmacológica – como uma medida utilizada para evitar as quedas.

O que estará, então, na origem de 30% de pessoas idosas contidas fisicamente em contexto hospitalar? Ao não mencionarem

esta prática arcaica, desajustada, perigosa e atentatória dos direitos humanos, significará que têm consciência que a mesma não é tolerável no cuidado humanizado e procuram mantê-la invisível? Aproveite para sugerir a leitura do artigo *“A violência que escolhemos não ver”* da enfermeira Carmen Garcia, no Público (22/6/2025), autora da petição contra a contenção física dos idosos. *“Amarrar pessoas que se encontram em lares ou hospitais tornou-se “tão comum” que deixou de parecer algo errado, mas estão em causa a dignidade e os direitos dos mais velhos.”*

“Aconteceu que para validarmos uma prática medieval que nos causa desconforto, decidimos enganar-nos a nós próprios passando a «acreditar» que amarramos alguém por um bem maior. É uma pena que esse bem maior, de facto, não exista.”

A médica geriatra Maisa Kairalla considera que o tema das quedas tem que sair da invisibilidade e fazer parte do debate sobre envelhecimento saudável. Dá algumas sugestões do que fazer para as prevenir:

- **Fortalecer o corpo:** exercícios de força, equilíbrio e alongamento são fundamentais para manter a estabilidade e a coordenação.

- **Fazer a revisão regular dos medicamentos:** muitos idosos usam remédios que podem causar tontura ou sonolência. Ajustar as doses ou substituir pode reduzir o risco.

- **Cuidar da visão e audição:** problemas sensoriais podem atrapalhar o equilíbrio. Consultas regulares com oftalmologista e otorrino fazem parte da prevenção.

- **Adequar a casa:** instalar barras de apoio, melhorar a iluminação, retirar tapetes soltos e organizar os móveis para facilitar a circulação.

- **Avaliar o risco de queda:** um acompanhamento com o geriatra pode identificar os principais fatores de risco e personalizar as orientações para cada pessoa.

Em momento algum é sugerida, como

medida para prevenir / evitar as quedas, a contenção das pessoas.

No nosso país, os dados existentes são escassos. Muito provavelmente, os 30% indicados, para ambiente hospitalar, estarão aquém da realidade. Relativamente aos lares para pessoas idosas, não são conhecidos estudos que nos digam quantas pessoas são contidas, quem as contém, quem decide conter, porque razão as pessoas são contidas e quais as consequências desta prática. São muitas as zonas cinzentas que potenciam os abusos, a negligência e os maus tratos. Existe, do ponto de vista legal, apenas uma Recomendação da DGS sobre o tema. Em 2020 foi realizado o estudo “Contenção Mecânica: Perceção dos Enfermeiros”, publicado na Revista de Investigação & Inovação em Saúde que concluiu que mais de metade dos enfermeiros não conhece a orientação da Direção Geral de Saúde relativa à contenção de pessoas e poucos têm formação específica, embora a pratiquem com frequência e sem intercorrências. Até quando será mantida esta prática violenta que extermina a dignidade e atenta contra os direitos fundamentais do ser humano? José Carreira

RESTAURANTES

Inprovviso

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

Palace Restaurante

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

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

Recta do Caçador

EN 16, Viseu-Mangualde 344
966 767 467
facebook.com/RectaDoCacador

Old Fox

Rua Escura, 46
965 146 019
instagram.com/oldfox.gastrobar

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

Pizzaria Madalena

Avenida António Lopes Pereira
932 303 238
facebook.com/pizzariamadalenaportugal

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

Clube de Caçadores

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

A Púcara by Old Tavern

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

O Monte

Estrada Nacional 16, 20, Bodiosa
962 302 053
facebook.com/omonte.restaurante.ge-
ral

Daruma

Rua 5 de Outubro, 1 A
232 106 074
instagram.com/darumaviseu

Vistrô Restaurante

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

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
Silva, 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

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

Endireita

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/hotelpalaciiodosmelos

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 Paulo Emílio, 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
www.informexviseu.com

CONTABILIDADE | SEGUROS | LEGALIZAÇÃO DE AUTOMÓVEIS

PUB

www.movisart.pt

Movisart[®]

MUDANÇAS ■ SERVIÇOS

★★★★★

RECEITA DA AVÓ

Bolo de Cenoura da Vovó com Laranja



INGREDIENTES:

- 2 chávenas** de farinha de trigo
- 2 chávenas** de açúcar
- 2 cenouras** médias cruas (descascadas e picadas)
- 1/2 laranja** descascada e sem sementes
- 4 ovos**
- 2 colheres de sopa** de fermento químico

PREPARAÇÃO:

Pré-aqueça o forno a 180° C e unte uma forma (com buraco) de manteiga e farinha. No liquidificador, coloque as cenouras picadas, a meia laranja, os ovos e o açúcar, bata até obter um creme homogêneo. Transferira para uma taça e acrescente a farinha aos poucos, misturando com um fouet ou colher de pau. Adicione o fermento e misture bem. Despeje na forma e levar ao forno (pré-aquecido), por cerca de 40/50 minutos ou até o palito sair seco. Pode fazer uma calda de laranja ou de chocolate. Atenção, deve desenformar só quando estiver frio.

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

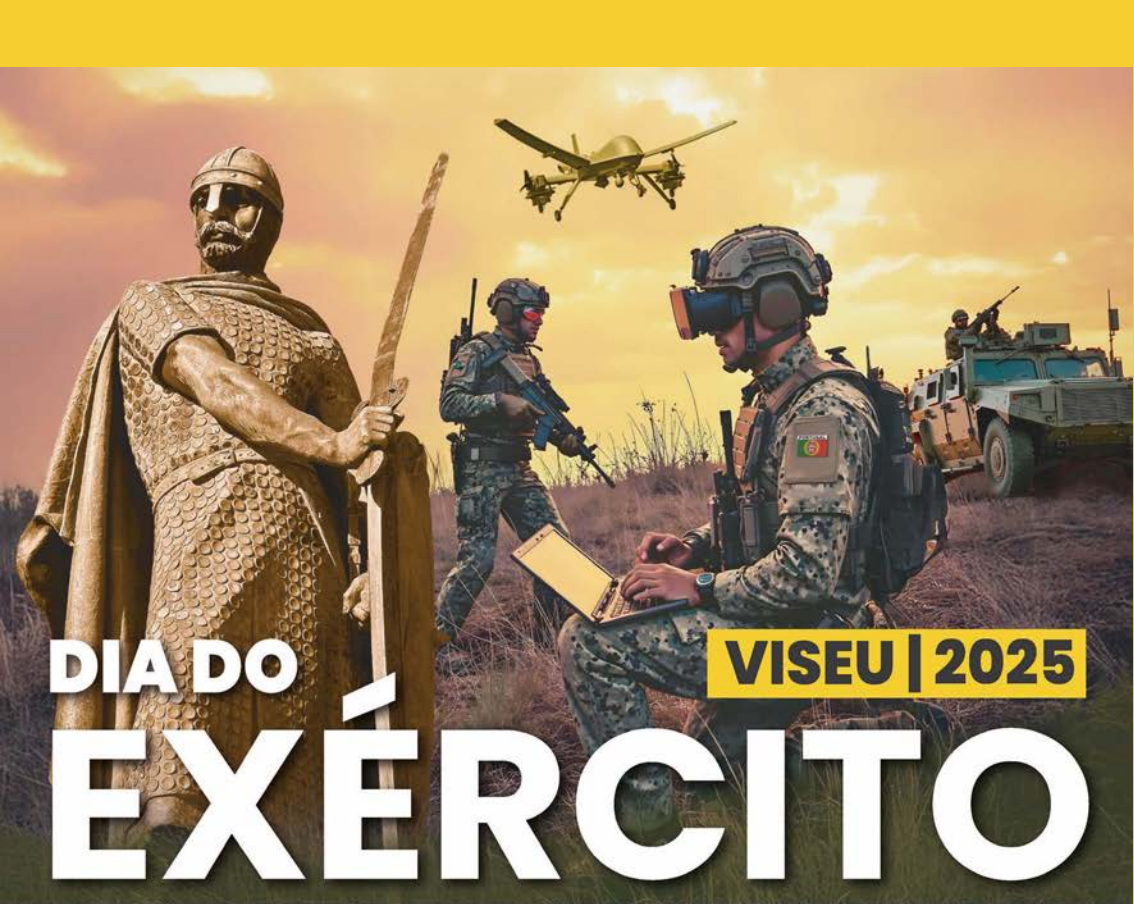
Consumimos mensalmente cerca de 1200 kg de ração.


Grumapa
somos por eles...

COMO PODE AJUDAR?



www.grumapa.com



DIA DO EXÉRCITO

UISEU | 2025

EXPO EXÉRCITO 2025
EVENTOS CULTURAIS
CONCERTOS MUSICAIS
MOMENTOS DE HOMENAGEM
EVENTO DESPORTIVO
SARAU GÍMNICO E MUSICAL
CELEBRAÇÃO EUCARÍSTICA
CERIMÓNIA MILITAR

21 A 26 DE OUTUBRO




EXÉRCITO
PORTUGAL

 MUNICÍPIO DE
VISEU

ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

Não há melhor retorno que o investimento feito nas pessoas e no ambiente. Por isso, aplicamos o nosso dinheiro na proximidade, na interajuda, no desenvolvimento social e na sustentabilidade.

Acreditamos que não é o dinheiro que faz girar o mundo, mas sim o bem que se pode fazer com ele.



#SustentabilidadeCA

Para mais informações:
creditoagricola.pt |    

Caixa Central – Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, CRL
registada junto do Banco de Portugal sob o nº 9000



Crédito Agrícola

O Banco nacional
com pronúncia local

Desde 1911