



Nº28
DEZEMBRO 2025
MAGAZINE

amoviseu®

FOR *Life*

GINÁSIO · PISCINAS
CABELEIREIRO · ESTÉTICA

Treina desde
9,99€
/mês

MAKE *it* COUNT



17 Anos de História

índice

02	Suplementos Multivitamínicos	07	Quando o Frio Chega	12	Furto de Dados Pessoais
14	A Gestão do Futuro	30	Anoitecer	44	Cinema
46	Jorge Marques	64	Acolhimento Familiar	80	Receita da Avó

editorial

Quando Dezembro chega a Viseu já o frio se instalou na cidade convidando ao cedo recolher a casa e passar os convívios familiares e de amigos das ruas e praças da cidade para o interior aquecido das habitações, confirmado na maioria dos casos pelo crepitar de uma cavaca à lareira.

Mas quanto mais Dezembro "cresce" mais as ruas se iluminam, as lojas recriam as suas montras com motivos natalícios, surgem barraquinhas de artesanato e outras onde podemos aquecer a alma e não só. As ruas voltam a encher-se de gente, os reencontros entre amigos sucedem-se, sendo que muitos deles apenas ocorrem apenas uma vez por ano, exactamente aquando do regresso, em muito casos breve, natalício a casa.

Avós que eram pais, pais que eram filhos, filhos que eram netos, todos eles participam deste convívio e reencontros que tornam Viseu numa verdadeira cidade de afectos e onde o Natal é vivido em paz e amor.

Bom Natal para todos!

Rui Rodrigues dos Santos
Viseu, Dezembro de 2025

SUPLEMENTOS MULTIVITAMÍNICOS: VALEM A PENA?

Os suplementos multivitamínicos são produtos destinados a complementar a alimentação e fornecer nutrientes que podem estar em falta na dieta diária. Estes suplementos podem conter uma ou várias vitaminas, por vezes associadas a minerais, aminoácidos, plantas ou outras substâncias com valor nutricional ou fisiológico. Embora uma alimentação equilibrada deva, idealmente, fornecer todas as vitaminas necessárias ao bom funcionamento do organismo, certas situações — como carências alimentares, condições de saúde específicas, ou fases da vida com maiores exigências nutricionais — podem justificar o recurso a suplementos.

A utilização destes suplementos tem vindo a aumentar de forma significativa nas últimas décadas, impulsionada por fatores como a preocupação crescente com a saúde, o envelhecimento da população, o aumento da prática desportiva e a ampla divulgação de benefícios atribuídos a esses compostos. No entanto, o seu recurso nem sempre é fundamentado em necessidades clínicas reais, podendo, em alguns casos, conduzir a desequilíbrios nutricionais ou efeitos adversos decorrentes de uma suplementação inadequada.

Quando são realmente necessários?

Os suplementos vitamínicos desempenham um papel importante na correção de falhas nutricionais, mas não devem, em circunstância alguma, substituir uma dieta equilibrada. Uma alimentação variada, que inclua frutas, vegetais, cereais integrais, proteínas e gorduras saudáveis, continua a ser a melhor forma de assegurar os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do organismo. Ainda assim, existem situações específicas em que a suplementação é recomendada. A título de exemplo, a **vitamina D** deve ser administrada em crianças até ao primeiro ano

de vida, sendo igualmente aconselhada em idosos ou em pessoas com exposição solar limitada. No caso das mulheres que pretendem engravidar, as orientações médicas indicam a toma de **ácido fólico** antes da conceção e durante o primeiro trimestre da gravidez, bem como a suplementação com **iodo** durante a gestação, com vista ao desenvolvimento saudável do bebé. A suplementação com **ferro** pode ser necessária em situações de anemia.

Por outro lado, pessoas que seguem dietas muito restritivas, como a dieta vegan, aquelas que foram submetidas a cirurgia bariátrica ou que sofrem de doenças que comprometem a absorção de nutrientes, podem igualmente necessitar de apoio através de complexos vitamínicos.

Os especialistas sublinham, no entanto, que a utilização de suplementos deve ser sempre acompanhada por orientação médica, uma vez que o consumo desnecessário pode acarretar riscos para a saúde.

Há riscos de uso inadequado? O consumo excessivo de certas vitaminas pode provocar **toxicidade ou hipervitaminose** provocando danos a nível hepático e efeitos gastrointestinais como vómitos, diarreia ou obstipação. Certos suplementos podem ainda interferir na ação de certos medicamentos, aumentando ou diminuindo os seus efeitos, como é o caso do efeito da **vitamina K com os anticoagulantes**. A automedicação com polivitamínicos pode mascarar défices nutricionais, podendo atrasar o seu diagnóstico e tratamento e, por vezes, agravar doenças pré-existentes. Quando os suplementos são de baixa qualidade e pouco regulamentados, existe também o **risco de contaminação** com impurezas ou metais pesados e pode até existir discrepâncias de dosagens. Para além dos riscos para a saúde, o consumo desnecessário de suplementos e quando não recomendados



Imagem Freepik

por um profissional de saúde pode traduzir **desperdício financeiro**, dado o preço elevado a que maioritariamente são vendidos.

Por fim, de reforçar que, em pessoas saudáveis, é pouco provável que a toma de um suplemento multivitaminico tenha um efeito benéfico ou o proteja de cancro ou outras doenças. É fundamental compreender o que são, como atuam no organismo, e quais os seus benefícios e potenciais riscos, de forma a garantir uma utilização informada e responsável. Para isso, procure sempre o seu médico de família antes de iniciar qualquer suplemento.



Carolina Morais

Médica IFE de Medicina Geral e Familiar na USF Grão Vasco



Ana Teresa Pinho

Médica IFE de Medicina Geral e Familiar na USF Viriato

Renata Ribeiro

Médica IFE de Medicina Geral e Familiar na USF Viriato



CIRURGIA DE IMPLANTES NAVEGADA: "IMPLANTES COM G.P.S."



Durante anos a colocação de implantes dentários "à mão livre" foi a prática mais comum.

Entre a planificação e a execução, em particular em casos complexos ou com anatomias comprometidas, sabemos que podia haver problemas.

No princípio deste século quando surge a planificação 3D e a possibilidade de se imprimir guias baseadas no C.B.C.T (Tomografia Feixe cónico) começaram a popularizar-se as guias cirúrgicas para a realização de "Cirurgia Guiada Estática". Isto implica o fabrico de uma guia antes da intervenção. No entanto, se quisermos modificar algo durante a cirurgia, por exemplo a posição do implante ou algo imprevisto, não nos vai permitir continuar o que tínhamos planeado e podemos "cair" numa cirurgia invasiva.

Hoje em dia a "Cirurgia Navegada" utiliza um sistema de rastreamento em tempo real com câmaras e localizadores que guiam o cirurgião durante a preparação do leito implantar, permitindo fazer ajustes e correções de maneira instantânea. Oferece ainda um alto grau de controlo e precisão sem prejudicar a flexibilidade necessária em determinadas situações.

A Cirurgia Navegada proporciona-nos uma referência tridimensional contínua dos instrumentos que estamos a utilizar assim como a anatomia do paciente de maneira instantânea em tempo real, o que nos dá mais segurança e reduz enormemente a margem de erro.

Os benefícios da Cirurgia Navegada são, entre outras, a visualização em tempo real, maior precisão, flexibilidade, adaptação



imediate e procedimento no mesmo dia. Não requer o fabrico de uma guia cirúrgica que pode tardar horas ou dias a elaborar, é possível planear e fazer a cirurgia numa mesma sessão, o que otimiza os tempos e facilita a execução da cirurgia.

Concluindo: A Cirurgia Navegada é hoje uma opção de grande valor na implantologia. Oferece vantagens na precisão do tratamento, reduz complicações e aumenta a flexibilidade intraoperatória. Oferece uma experiência mais agradável ao paciente, pois há menos trauma cirúrgico e tem um pós-operatório melhor.

De salientar que esta técnica não pretende substituir a experiência ou conhecimento clínico. É uma ferramenta que oferece uma maneira mais segura, previsível e eficaz de trabalhar. Oferece aos nossos pacientes o melhor que lhes podemos proporcionar.



Miguel Moura Gonçalves

Estomatologista

OM n° 21436

Director Clínico da Visage Dental

Clinic



A VISAGE DESEJA UM
FELIZ NATAL
E UM BOM
ANO NOVO!

**Porque o brilho do Natal
começa no seu sorriso
e na Visage**

cuidamos dele com
a máxima dedicação,
profissionalismo e rigor.

DIRETOR CLÍNICO
DR. **MIGUEL MOURA GONÇALVES**
RUA DOS CASIMIROS, N.º2 | 3510-061 VISEU

232 422 656
(CUSTO DE CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

WWW.VISAGEDENTALCLINIC.PT

QUANDO O FRIO CHEGA: COMO PROTEGER AS CRIANÇAS SEM MEDOS NEM EXAGEROS

Com a chegada dos meses frios, multiplicam-se as dúvidas sobre a saúde das crianças. No inverno, há aumento das infeções respiratórias, não tanto devido ao frio em si, mas porque passamos mais tempo em espaços fechados, o que facilita a transmissão de vírus. Por isso, esta é uma época em que devemos reforçar alguns cuidados fundamentais.

Uma das dúvidas mais frequentes tem a ver com a forma de vestir as crianças. O sistema de camadas é a estratégia ideal: uma peça interior respirável, como o algodão, uma camada intermédia quente e um casaco exterior que proteja do vento e da chuva. Nos lactentes, basta uma camada extra relativamente ao adulto. A cabeça, as mãos e os pés devem ser protegidos, pois são zonas de maior perda de calor. É importante reforçar que o excesso de roupa é prejudicial pois provoca transpiração, desconforto e pode levar ao arrefecimento quando a pele húmida entra em contacto com o ar. No carro, os casacos volumosos devem ser retirados por motivos de segurança.

A hidratação é outro ponto essencial. No inverno, as crianças geralmente bebem menos porque têm menos sede mas continuam a precisar de líquidos para manter as mucosas hidratadas e capazes de desempenhar a sua função de defesa do organismo. Água, sopa e fruta fresca ajudam a garantir esse equilíbrio.

A pele também sofre com o frio e o ar mais seco, tornando-se mais sensível e suscetível a irritações. Banhos rápidos e tépidos e a aplicação diária de um hidratante adequado são medidas simples e eficazes que fazem a diferença.

No tempo frio, o aquecimento é importante mas devem-se evitar temperaturas demasiado elevadas porque secam as mucosas

respiratórias e tornam o ar menos saudável. Idealmente, o ambiente deve manter-se entre os 19 °C e os 21 °C. Ventilar a casa todos os dias, mesmo no inverno, é essencial para renovar o ar e reduzir a concentração de vírus e alérgenos. Deve ainda garantir-se o uso seguro dos aparelhos de aquecimento.

Quanto às atividades no exterior, não são permitidas como recomendáveis. Brincar ao ar livre fortalece o sistema imunitário, melhora o humor, promove o sono e diminui o risco de contágio. Naturalmente, devemos evitar a exposição prolongada em condições de frio extremo, sobretudo em crianças com doenças crónicas respiratórias ou cardíacas, que podem ser mais sensíveis a variações bruscas de temperatura.

A alimentação e o descanso completam estes cuidados. Uma dieta equilibrada, com sopa, legumes, fruta da época rica em vitamina C, peixe, cereais integrais e frutos secos fornecem ao organismo o que ele precisa para responder melhor às infeções. Já o sono adequado e rotinas regulares contribuem para uma boa regulação hormonal e para o fortalecimento das defesas naturais.

Em resumo, cuidar das crianças no tempo frio passa sobretudo por informação, equilíbrio e pequenos gestos diários. Vestuário adequado, manter uma boa hidratação, proteger a pele, ventilar a casa e incentivar atividades ao ar livre são estratégias simples que tornam o inverno mais seguro e tranquilo para toda a família.

Clara Gomes



Dor de garganta

iSaúde

Saiba quando procurar ajuda

A dor de garganta é um sintoma muito frequente. Na maioria dos casos, melhora naturalmente ao fim de alguns dias. No entanto, há situações que podem exigir avaliação e tratamento específicos. Reconhecer os sintomas e saber quando procurar ajuda é essencial para garantir um alívio mais rápido e evitar complicações.

VÁRIAS CAUSAS, DIFERENTES CUIDADOS

A dor de garganta pode ter diferentes causas.

Na maioria dos casos, é provocada por **vírus**, como o das constipações ou da gripe, e melhora de forma espontânea ao fim de alguns dias.

Em alguns casos, é provocada por **infecções bacterianas**, que exigem avaliação médica e, por vezes, tratamento específico com antibióticos.

Também pode surgir devido a fatores **não infecciosos**, como o ar seco, alergias, fumo do tabaco, esforço vocal ou refluxo gastroesofágico.

PEQUENAS MEDIDAS, GRANDE ALÍVIO

Se está com dor de garganta, há pequenos gestos que fazem diferença. Siga estas recomendações.



Hidrate-se

Beba água, infusões mornas ou caldos



Descanse e evite esforço vocal

Falar muito ou em tom alto pode agravar a dor



Mantenha o ambiente húmido

Através da utilização de humidificadores ou inalações de vapor



Evite o fumo e locais poluídos

O tabaco e outros poluentes ambientais irritam as vias respiratórias e atrasam a recuperação.



Adeque a dieta

Prefira alimentos de consistência macia e temperatura morna ou fria, evitando substâncias ácidas ou picantes

Sabia que...



Na farmácia pode realizar um teste que permite identificar se a causa é bacteriana?

Fale com o seu farmacêutico — ele pode ajudá-lo a perceber se o teste é indicado para si.

QUANDO PROCURAR AJUDA?

Procure ajuda do seu farmacêutico ou médico se:



A dor for **muito intensa** ou **não melhorar** ao fim de 7 dias



Tiver **febre elevada** (superior a 39°C) ou que persiste há mais de 3 dias



Sentir muita **dificuldade em engolir**



Observar **pus, pontos brancos** ou **placas** nas amígdalas



Sentir **mal-estar geral** intenso ou **fraqueza** extrema



A dor surgir de forma **recorrente** (várias vezes ao longo do ano)



Procure ajuda médica urgente se tiver dificuldade em respirar, dor intensa apenas de um lado da garganta ou inchaço visível no pescoço ou face.



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

MICROMOBILIDADE: ESTRATÉGIA INTELIGENTE E SUSTENTÁVEL DA MOBILIDADE URBANA



O cosmos da mobilidade integra no século XXI um novo conceito – a micromobilidade, como a corrente de movimentação de pessoas, nas áreas urbanas, utilizando veículos ligeiros, alimentados a energia elétrica ou numa vertente mais tradicional, pelo esforço humano, como complemento à rede de transportes públicos e dimensionados para deslocações breves e promotores ativos da neutralidade carbônica.

O fomento da mobilidade suave é uma política pública de transportes que visa a sustentabilidade das cidades, permitindo maximizar os benefícios da saúde das populações, aliviar o congestionamento urbano, reduzir o nível de ruído e de poluição atmosférica, para que na geometria da cidadania e da mobilidade, devolvamos ao espaço público, uma mobilidade ativa e ciclável, onde pedalar é uma atividade segura e uma opção de mobilidade acessível e atrativa.

Esta tessitura social encontra eco no art.º 112 do Código da Estrada, e segundo o título velocipedes: o legislador nacional agrega

diferentes veículos, tais como: velocipedes, velocipedes com motor elétrico, trotinetas, trotinetas com motor elétrico, bem como, outros dispositivos de circulação com motor elétrico, autoequilibrados e automotores. Na leitura atenta do artigo, colhemos que na alteração do Código da Estrada (versão conferida pelo DL 102-B/2020, de 09/12) a incorporação dos novos microveículos elétricos vai representar uma mudança na mobilidade urbana, permitindo uma partilha democrática com transporte coletivo e com os restantes modos ativos de transporte. Contudo, carece até esta data, da publicação de um decreto regulamentar que fixe o seu regime de circulação e que defina as características técnicas.

Aquele artigo, já encerra uma pluralidade de veículos, e na disciplina de tráfego destas unidades, diferenciamos dois grupos com motorização elétrica, a saber: os velocipedes com motor que constituem unidades equipadas com motor auxiliar com potência máxima contínua de 1,0 kW, cuja alimentação é reduzida progressivamente com o aumento da velocidade e interrompida se atingir a velocidade de 25 km/h, ou antes, se o condutor deixar

de pedalar; e por outra banda, as trotinetas com motor elétrico e os outros dispositivos de circulação com motor elétrico, autoequilibrados e automotores são unidades equipadas com motor de potência máxima contínua de 0,25 kW e atingem a velocidade máxima, em patamar, de 25 km/h.

A composição técnica fixa dois requisitos essenciais: a potência e a velocidade máxima, vinculando para quem adquira estes veículos, a observância desta capacidade. Deste modo, quer na atividade comercial quer na aquisição destas unidades, deve ser desencorajado a evolução de novas configurações de veículos que facilitem o excesso de velocidade e a sua potência nominal.

Entretanto, o comércio destas unidades «ecoamigas» levou à presença nas vias públicas de veículos que podem conflitar com os pedestres e as outras unidades motoras, levando a projetar em síntese, uma regra primordial do Código da Estrada: os condutores devem, durante a condução, abster-se da prática de quaisquer atos que sejam suscetíveis de prejudicar o exercício da condução com segurança (vide o n.º 2 do art.º 11 do Código da Estrada). O alcance desta norma rodoviária espelha uma nova convivência e pacífica conflitualidade, logo, numa qualquer artéria urbana, no trânsito pelos passeios, durante o atravessamento da faixa de rodagem ou na circulação nas pistas especiais, os utilizadores da «atmosfera da micromobilidade», devem: a) manter uma distância de segurança dinâmica com as outras unidades motoras; b) regular e ajustar a velocidade para um valor moderado, considerando o local, a intensidade de tráfego e as condições climáticas; c) envergar e adotar sinalização retrorrefletora para projetar a visibilidade, no período noturno; e ainda, d) adotar uma condução ponderada e consciente, de molde a realizar as manobras de circulação num regime de suavidade. O exame de segurança rodoviária projeta ainda outras obrigações, mas a fixação axiológica destes procedimentos, simboliza um critério individual de segurança e cidadania, no espaço público.

Sobre este tema, o Fórum Internacional dos Transportes (ITF), na sua publicação «Safe Micromobility» na produção de um relatório sobre micromobilidade (2020), propõe o seguinte:

a) a geometria dos veículos deve incluir medidas eficientes na sua construção – priorizando

sistemas de travagem adequados, incorporação de sons acústicos de pré-advertência, determinação de um peso bruto cinético para circulação, dotação de rodas e pneumáticos com relevo de aderência, adoção de sistemas inteligentes de assistência à condução e reforço da sinalização luminosa e de iluminação para as viagens noturnas;

b) impõe-se a adoção de regulação normativa, com vista a integrar esta valência na consciência pública, observando um regime legal de habilitação ou curso adequado, onde o investimento na formação pode reduzir os focos de sinistralidade;

c) reforço de fiscalização sobre a regras sobre a condução sob o efeito de álcool e das substâncias psicotrópicas, do regime legal de velocidade, da utilização dos acessórios de segurança (capacete, por exemplo), bem como das características dos veículos e dos respetivos sistemas, componentes e acessórios, de forma a obviar o comércio e o tráfego de unidades com valores de potência nominal e velocidade não concordantes com a legislação;

d) implementação de uma rede viária especial, subordinada a um regime de tráfego, reconhecendo uma divisão das infraestruturas, desligada dos modelos tradicionais, mas integrando pistas obrigatórias ou zonas interditas a esse tráfego, para deste modo, se conceba uma rede pública de transportes universal, com valores e regras diferenciadas.

Concluindo, o novo século XXI abraça um novo modelo de mobilidade e uma nova nomenclatura, logo, compete a todos reconhecer quais são os limites de circulação, respeitando para esse fim, as regras instituídas no Código da Estrada, levando a considerar na análise individual e na projeção da nossa cidadania que: «na via pública, o espaço é meu e é nosso.».

*www.itf-oecd.org/safe-micromobility

FURTO DE DADOS PESSOAIS - PHISHING



Phishing caracteriza-se por ser um método perigoso e efetivo de ataque cibernético, em que indivíduos ou organizações, tentam ludibriar outras pessoas, fazendo-as revelar, de forma voluntária, informações sensíveis ou confidenciais, como passwords, números de cartão de crédito ou informações pessoais, fazendo-se passar por entidades confiáveis. Os ataques de phishing geralmente ocorrem por meio de emails, mensagens instantâneas ou sites fraudulentos que imitam os fidedignos.

Para se proteger dos ataques de phishing, siga os nossos conselhos:

- Seja cético em relação a emails, mensagens ou chamadas não pedidas que solicitem informações pessoais ou financeiras. Verifique sempre a autenticidade da fonte.
- Leia atentamente a mensagem (erros ortográficos, argumentos persuasivos, ofertas generosas). Ajudá-lo-á a reconhecer a falsidade da mensagem;
- Não seja curioso e desconfie sempre de notícias e ofertas sensacionalistas;
- Ninguém oferece nada sem um retorno. Os concursos têm regras próprias;
- As instituições credíveis e sérias, possuem apps certificadas e informam os seus clientes para estarem atentos aos eventuais ataques de phishing;
- Nunca responda a este tipo de mensagens e apague-as imediatamente;
- Nunca aceda a links ou anexos de emails suspeitos, nem faça o download de anexos de fontes não confiáveis;
- Verifique cuidadosamente os endereços de email ou os URLs dos sites para garantir que sejam legítimos;
- Mantenha o software antivirus e sistema operacional atualizados;
- Passe este alerta a familiares, amigos e outras pessoas próximas, para evitar que também elas sejam vítimas.

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



www.tqv.com
tqv@tqv.com



A GESTÃO DO FUTURO: INCLUSÃO, TELETRABALHO E FELICIDADE NAS EMPRESAS DA REGIÃO DE VISEU



Imagem Freepik

Num período em que as empresas enfrentam desafios crescentes, desde a escassez de talento até à transformação digital acelerada, torna-se evidente que o futuro pertence às organizações que sabem colocar as pessoas no centro da sua estratégia. Inclusão, novas formas de trabalho e felicidade organizacional deixaram de ser conceitos abstratos para se tornarem fatores críticos de competitividade, especialmente numa região como Viseu, onde a vitalidade do tecido empresarial depende da capacidade de atrair, integrar e reter talento. Este artigo procura contribuir para esse debate, trazendo uma visão prática, humanista e orientada para resultados, alicerçada na experiência da JE - Consultoria e Gestão junto de centenas de empresas portuguesas.

Inclusão: Integrar Imigrantes para Fortalecer as Empresas

A crescente presença de trabalhadores imigrantes no mercado laboral português, particularmente na região de Viseu, representa uma oportunidade estratégica que muitas empresas já começam a valorizar. Em setores pressionados pela falta de mão de obra, as equipas multiculturais têm demonstrado maior criatividade, resiliência e produtividade. No entanto, a integração destes colaboradores traz desafios que vão além da barreira linguística, incluindo diferenças culturais, ausência de redes sociais, dificuldades burocráticas e sentimentos de isolamento, que podem resultar em rotatividade elevada e perda de eficiência.

A experiência da JE demonstra que as empresas que melhor integram colaboradores imigrantes são as que adotam medidas consistentes de apoio à adaptação, como programas de acolhimento inicial, formação em diversidade cultural, procedimentos

traduzidos, mentoria interna e alguma flexibilização temporária nos métodos de trabalho. Estas práticas revelam-se determinantes para a estabilidade das equipas, para a melhoria do ambiente de trabalho e para o aumento global do desempenho.

Teletrabalho e o Futuro do Trabalho: Tempo, Espaço e Produtividade

O teletrabalho consolidou-se como uma transformação estrutural na forma como se organiza o tempo e o espaço profissionais. Surgem assim desafios relevantes: garantir produtividade, manter uma cultura organizacional forte e definir o equilíbrio adequado entre trabalho remoto e presencial. A realidade mostra que os modelos híbridos, combinando dias no escritório e dias em trabalho remoto, são hoje a solução que melhor responde às necessidades das empresas, permitindo simultaneamente foco individual e colaboração presencial.

Paralelamente, também os espaços físicos estão a evoluir. O escritório do futuro é menos um local de execução e mais um espaço de encontro, criatividade e alinhamento. Para que esta mudança decorra com sucesso, práticas como regras claras de comunicação, ferramentas digitais simples, reuniões objetivas, avaliação por resultados e um incentivo ao equilíbrio entre vida pessoal e profissional têm-se revelado fundamentais. Quando bem implementado, o teletrabalho promove confiança, responsabilidade e qualidade de vida, traduzindo-se numa produtividade mais elevada.

Felicidade nas Empresas: Um Ativo Estratégico

A felicidade no trabalho deixou de ser vista como algo secundário. Hoje sabemos que equipas mais felizes são mais produtivas, faltam menos, cometem menos erros e contribuem para melhores resultados financeiros. A felicidade organizacional assenta em pilares como sentimento de

pertença, confiança, liderança transparente, reconhecimento, desenvolvimento profissional e equilíbrio entre vida pessoal e laboral, e não em meros benefícios superficiais.

Na JE testemunhamos diariamente o impacto positivo que uma cultura de bem-estar tem na performance das equipas. Quando as pessoas se sentem valorizadas, trabalham melhor, comunicam de forma mais eficaz e assumem maior responsabilidade. A construção desta cultura passa por práticas simples e consistentes: feedback regular, reconhecimento público, flexibilidade inteligente, comunicação transparente e planos claros de desenvolvimento. A felicidade, longe de representar um custo, é um investimento com retorno garantido.

Construir Hoje as Empresas que Viseu Precisa Amanhã

As empresas da região de Viseu têm um potencial único para liderar o futuro do trabalho em Portugal. Inclusão, teletrabalho e felicidade organizacional são pilares de uma nova competitividade mais humana, ágil e sustentável. Na JE – Consultoria e Gestão acreditamos profundamente que o futuro pertence às organizações que cuidam das pessoas enquanto constroem desempenho. É este o caminho que diariamente ajudamos os nossos clientes a percorrer, um caminho que transforma empresas, equipas e comunidades inteiras. Quando investimos nas pessoas, investimos no futuro. E o futuro recompensa sempre quem escolhe evoluir.

Rui Pedro Lima
Azevedo



Boas Festas



je

Serviços de
apoio à gestão

www.je-lda.pt



SEMENTEIRA RELEVANTE



Tenho falado que o processo reprodutivo de plantas carnívoras é sexuado ou assexuado, isto é, com ou sem junção de gâmetas, envolvendo o processo sexuado a produção e a propagação de sementes ao passo que o assexuado decorre através de processos de propagação vegetativa naturais ou artificiais com recurso por exemplo à divisão, a estacas ou a rizomas.

O processo sexuado resulta numa alta variabilidade genética uma vez que a junção de gâmetas conduz à mistura dos genes das plantas progenitoras gerando-se um novo organismo vivo portador do seu próprio código genético enquanto o processo assexuado produz descendentes de código genético idêntico ao da planta-mãe, salvo situações espontâneas de mutação genética decorrida durante o processo assexuado.

Quem tenha a sorte de colher sementes na sua planta carnívora, há procedimentos a serem observados se procura um elevado grau de sucesso na germinação das mesmas. Primeiro pense-se na espécie escolhida para germinar, verifique-se se a espécie apresenta um elevado ou baixo grau de dificuldade no processo de germinação. O *Drosophyllum lusitanicum*, a nossa espécie carnívora mais ibérica, é uma planta de difícil germinação enquanto a *Drosera capensis* se mostra fácil. Quero isto dizer que

iniciantes no cultivo de plantas carnívoras não se devem iniciar com espécies de difícil germinação se não compreenderem como garantir uma germinação de sucesso quando a espécie é difícil.

Por outro lado, há que saber se temos ou não a capacidade de fornecer às nossas sementes colhidas a sua temperatura ambiente ideal para as germinarmos e há que escolher o substrato onde as depositar, musgo esfagno misturado ou não com perlite ou casca de arroz carbonizado é um substrato viável.

Usa-se musgo esfagno porque retém a humidade, assegura uma boa ventilação ao solo evitando que as raízes da planta aí criada fiquem encharcadas, possui um pH ácido proporcionando artificialmente à futura planta um ambiente ácido de solo pobre em nutrientes, é um substrato portador de propriedades antibacterianas e antifúngicas garantindo às plantas aí criadas um ambiente seguro para um crescimento normal e saudável.

Claro que devemos certificar-nos se as sementes usadas provêm de uma espécie que aceite musgo esfagno, algumas muito poucas espécies de plantas carnívoras não toleram um substrato sempre húmido.

Cada género ou espécie de planta carnívora é um género ou uma espécie e para cada género ou espécie há variância nos procedimentos. Os procedimentos que funcionam com um género ou com uma espécie nem sempre funcionarão totalmente com outro género ou com outra espécie. Não terei aqui espaço para expor exaustiva e especificamente quais variâncias há nos procedimentos conforme cada género ou espécie, deixarei o assunto em aberto para minhas futuras publicações sobre o tema.



TOMADA DE POSSE DA FEDERAÇÃO DAS ASSOCIAÇÕES DA DIÁSPORA REÚNE DIRIGENTES EM VISEU



A Federação das Associações na Diáspora (FAD) empossou, no dia 6 de dezembro, na cidade de Viseu, os novos órgãos sociais eleitos a 30 de novembro de 2025, marcando o início do mandato da direção liderada por Fernando Cabaço.

A cerimónia decorreu na sede da Confraria dos Saberes e Sabores da Beira "Grão Vasco", na cidade de Viseu, no centro de Portugal, reunindo dirigentes da federação, representantes da confraria e membros das comunidades portuguesas no estrangeiro. Segundo a FAD, o momento simbolizou "o início de um novo ciclo de trabalho, pautado por cooperação, dinamismo e

vontade de fortalecer o papel das diversas associações culturais espalhadas por todo o mundo e das confrarias como agentes culturais, gastronómicos e sociais".

Fernando Cabaço, residente em Palma de Maiorca, assumiu a presidência da Direção, enquanto Jorge Rodrigues, da Suíça, tomou posse como presidente do Conselho Fiscal e José Ernesto da Silva, de Portugal, assumiu a presidência da Mesa da Assembleia Geral.

A cerimónia contou também com a presença de dirigentes da federação, incluindo João Rocha, Maria Garcia e Bessa Carvalho, além do grão-mestre Garcia



Mendes e da chanceler-mor Anabela Abreu, em representação da Confraria "Grão Vasco".

A FAD agradeceu a participação de todos e reafirmou o compromisso de continuar a trabalhar em prol das comunidades portuguesas na diáspora, reforçando o diálogo entre associações, confrarias e entidades parceiras.

Neste sentido, a constituição dos novos Corpos Sociais da Federação das Associações da Diáspora para o período de 2025 é a seguinte:

DIREÇÃO

Presidente: Fernando Cabaço - Espanha

Vice-Presidentes: Alfredo Stoffel - Alemanha; Maria Violante - Argentina

1.º Secretário: João Paulo Rocha - Portugal

2.º Secretário: Gracia Rodrigues - Espanha
Tesoureiro: Pedro Rupio - Bélgica

Vice-Tesoureiro: José Paulo Peixoto - Luxemburgo

Diretor de Patrocínios: Bessa de Carvalho - Portugal

Diretor de Relações Públicas: Carlos de Oliveira - Argentina

CONSELHO FISCAL

Presidente: Jorge Rodrigues - Suíça

Secretário: Manuel Viegas - Flórida (EUA)
Vogal: António Guerra - Suíça

ASSEMBLEIA GERAL

Presidente: José Ernesto - Portugal

1.º Secretário: Bernardino Nascimento - Toronto (Canadá)

2.º Secretário: Cláudia Cruz - São Paulo (Brasil)

Suplente: Paulo Cardoso - Confraria Grão Vasco

Ígor Lopes

O PODER DAS PEQUENAS - GRANDES CONEXÕES: COMO A IMAGEM PESSOAL POTÊNCIA RELAÇÕES E FELICIDADE NO DIA A DIA

Vivemos tempos em que tudo parece correr depressa, mas, paradoxalmente, o que mais nos nutre continua a ser aquilo que nunca esteve ligado à velocidade: as relações humanas.

Não falo apenas das relações profundas e duradouras, mas também das micro-interações, aqueles pequenos-grandes momentos com as Pessoas que cruzam os nossos dias, quase sem darmos por isso, e que muitas vezes são desvalorizados.

A ciência confirma aquilo que intuitivamente já sabíamos: um sorriso no café, um cumprimento ao vizinho, uma conversa breve com o funcionário da padaria, um "olá, como está hoje?" à senhora da limpeza no escritório, entre outros momentos. Todos estes encontros, aparentemente insignificantes para quem vive na roda viva da vida, têm um impacto direto no nosso bem-estar. Aumentam os níveis de oxitocina, fortalecem o sentido de pertença e, no fundo, lembram-nos de que não caminhamos sozinhos no dia a dia.

E onde entra a imagem pessoal neste processo?

A imagem pessoal, frequentemente associada apenas à estética e aparência, é muito mais do que isso. É sobre verdade. É comunicação silenciosa com poder.

Antes de dizermos uma única palavra, o nosso semblante, postura, gestos e até a forma como cuidamos de nós transmitem mensagens poderosas. Não se trata de vaidade, mas de coerência entre quem somos e o que mostramos ao mundo.

Ao cuidar da nossa imagem de forma autêntica, equilibrada e saudável, estamos a facilitar as relações. Criamos abertura. Convidamos o outro à aproximação. A imagem pessoal como facilitadora das micro-interações.

Um rosto sereno e um sorriso natural tornam mais provável que alguém nos cumprimente ou inicie uma conversa. Uma postura aberta comunica disponibilidade e segurança. Uma apresentação cuidada, mesmo simples, trans-

mite respeito por nós mesmos e pelo outro. Não se trata de perfeição, mas de presença com essência, autenticidade e verdade. A imagem pessoal não é um fim; é um meio. Um meio que torna as pequenas conexões em grandes conexões, mais frequentes, mais naturais e mais autênticas.

A cultura local e a proximidade humana, em cidades como Viseu, onde a vivência comunitária mantém um charme muito próprio, essas pequenas interações ganham uma dimensão especial e expressiva.

A senhora da mercearia que pergunta "Está tudo bem?", o café onde já sabem como gostamos do café, o vizinho que nos vê chegar e acena, estes gestos constroem uma rede invisível de apoio emocional positivo.

E quando nos mostramos de forma cuidada, acessível e genuína, contribuímos também para esta cultura de proximidade. Somos parte ativa na construção de bem-estar coletivo. É sobre autocuidado, cuidar de nós para cuidar das relações com os demais.

A felicidade não depende apenas das grandes conquistas. Muitas vezes mora nos mais simples detalhes: no bom dia dito com intenção, no olhar que reconhece o outro, na breve troca de palavras à porta de casa.

E a imagem pessoal, quando entendida como extensão do nosso bem-estar interno, torna-se uma ferramenta poderosa para cultivar estas conexões. Sem esforço, sem artifícios, apenas com presença e autenticidade.

Na soma das pequenas-grandes ligações revela-se a grandeza da beleza da vida. A imagem pessoal é um gesto poderoso que convida o mundo a se aproximar, e é no sorriso que a magia das relações autênticas que nos fazem mais felizes.

Carla Martins
Gestora de Imagem Pessoal-
Profissional
Gestora de Bem-Estar e
Felicidade Organizacional





No coração de Portugal, Viseu não é apenas a cidade dos jardins, de Viriato e da história; é também o palco que, ao longo de quase dez anos, redefiniu o conceito de beleza com uma profundidade invulgar. O Miss Viseu, promovido e organizado pelo Grupo Peixoto, transcendeu há muito a moldura de um mero concurso de beleza. É, na sua essência, uma plataforma de empoderamento feminino, um farol constante de solidariedade e, acima de tudo, a corporização de um lema: "Somos Mais Que Beleza, Somos a Voz Pela Mudança". Este projeto tem vindo a provar, que a elegância e a inteligência de uma mulher se medem, acima de tudo, pela sua capacidade de se envolver ativamente e de impactar positivamente a comunidade onde está inserida.

O Coração Solidário: Um Compromisso Contínuo com Viseu e as Suas Instituições

O impacto mais profundo e duradouro do Miss Viseu na sociedade viseense reside na ação constante da sua vertente social, a Associação Miss Viseu. Esta associação é o motor das campanhas de recolha e apoio que ocorrem ininterruptamente ao longo de todo o ano, provando que o projeto não se confina à única noite da gala final, mas é um trabalho que se estende por 365 dias. É na base deste trabalho de terreno que o diretor do concurso, Nuno Peixoto, sustenta a missão social do Miss Viseu, sublinhando com uma convicção inspiradora: "Não podemos mudar o mundo, mas podemos sempre mudar o mundo de alguém." Esta é a bússola moral de um evento que se recusa terminantemente a ser superficial.

Recentemente, a Associação Miss Viseu reforçou o seu compromisso vital com a Associação Viseense de Santa Teresinha, uma instituição de solidariedade social que desempenha um papel crucial ao acolher crianças e jovens do sexo feminino em situação de perigo no distrito. Através das

mais recentes e bem-sucedidas ações solidárias promovidas pela organização, foram entregues bens essenciais e urgentes como produtos de higiene pessoal, vestuário, calçado e acessórios. Este apoio direcionado e prático garante um ambiente seguro, estruturado e humanizado, essencial para o desenvolvimento físico, intelectual, emocional e a necessária integração destas jovens na sociedade. É um gesto que espelha perfeitamente a essência do Miss Viseu.

Mas a abrangência e o alcance do Miss Viseu não se esgotam nesta nobre causa. A sua presença estende-se a áreas críticas de saúde e de inclusão social, demonstrando uma versatilidade notável. O projeto tem-se associado de forma determinada ao Movimento Vencer e Viver do Núcleo Regional do Centro da Liga Portuguesa Contra o Cancro, mobilizando recursos e atenção para uma causa que toca a todos e que exige visibilidade constante.

A campanha "A cada tampinha, um sorriso a mais", na qual as candidatas e a organização, com o apoio da comunidade, recolhem centenas de milhares de tampinhas, apoia diretamente o projeto solidário da Mafaldinha, transformando o que seria resíduo em sorrisos e auxílio real para a sua causa. Além disso, a importância do envolvimento ativo na comunidade é reforçada por iniciativas como as recorrentes Campanhas de Doação de Sangue, onde o Miss Viseu atua ativamente não só como dador, mas como divulgador da importância deste ato vital, mobilizando a juventude para o altruísmo.

Ao longo dos anos, o projeto construiu uma rede robusta e abrangente de apoio a diversas instituições locais, procurando dar resposta a necessidades reais e contribuir para um impacto social positivo e mensurável, consciente de que a beleza tem a responsabilidade social de ser mais do que

estética: deve ser profundamente ética e funcional.

Miss Viseu 2026

O Miss Viseu prepara-se para celebrar o seu inigualável 10º aniversário.

Dez anos. Uma década a moldar a personalidade e o caráter de jovens mulheres, a elevar o nome do distrito de Viseu e, o mais importante, a fazer uma diferença na vida de centenas de jovens. A 10ª edição, o aguardado Miss Viseu '26, já tem as inscrições oficialmente abertas (informação disponível em www.missviseu.pt), mas a organização, que tem um histórico de superação em cada edição, promete que esta será uma celebração que irá muito além da simples eleição de uma nova faixa e de uma nova coroa.

O Miss Viseu '26 está a ser preparado para ser o culminar de um legado de serviço, talento e profunda transformação. O que o Grupo Peixoto e a Associação Miss Viseu reservam para assinalar esta "década de ouro" de trabalho e dedicação é, por enquanto segredo. A única certeza que podemos deixar é que este será o ano em que o Miss Viseu elevará a fasquia, provando que a excelência não é um ponto de chegada, mas um caminho contínuo de superação e audácia.

O que se pode esperar é um evento que não só honrará de forma majestosa a história e o legado solidário construído ao longo de dez anos, mas que lançará as bases para os próximos dez anos do Miss Viseu, numa visão de futuro arrojada e inspiradora.

Não perca a oportunidade de fazer parte desta narrativa histórica. A 10ª edição do Miss Viseu, em 2026, não será apenas um concurso de beleza; será uma afirmação inesquecível do poder transformador da beleza com propósito.



Miss Viseu 2017



Miss Viseu 2017



Miss Viseu 2025

UISEU, A ESTRELA QUE GUIA ESTE NATAL



A iluminação natalícia de Viseu é a estrela que guia viseenses e visitantes para a magia do Natal. Na chegada até nós, não precisa de oferecer nada além da sua presença e do seu afeto, para juntos tornarmos este num Natal de união e confraternização.

A vontade de viver o Natal leva-nos a entrar no Centro Histórico de Viseu. Pela Rua Direita acima, o movimento e a azáfama, as cores, o cheiro e a alegria que paira no rosto dos viseenses dão-nos indicações

que é este o trajeto a seguir.

Continuando o caminho avistamos as primeiras lojas do Mercado de Natal. Não encontramos mirra nem ouro, mas sim outros produtos extremamente valiosos, representativos da gastronomia e artesanato da nossa região, e prova clara do significado que o Natal tem para os viseenses. No "sapatinho" levamos alguns presentes para oferecer a quem mais gostamos e continuamos, guiados pela



música e alegria provenientes do Mercado 2 de Maio.

Neste espaço emblemático, os vários concertos e as inúmeras atividades trazem muita animação e confraternização em torno do espírito natalício. Há também um local mágico que não escapa à atenção. A Casa do Pai Natal está de portas abertas para receber miúdos e até mesmo os graúdos que queiram pedir os desejos de Natal, certamente concedidos àqueles

que se portaram bem. Se sempre desejou patinar sobre o gelo, fazer acrobacias e dar eventualmente algumas quedas, a Pista de Gelo está ali mesmo ao lado e convida a deslizes e muitas gargalhadas.

Deslumbrados pela iluminação continuamos o percurso natalício por Viseu. Na Praça da República, são milhares as lâmpadas que acendem os corações com alegria e extrema felicidade. O afeto em cada gesto ou palavra tem outro significado quando celebramos juntos, na nossa cidade, com a nossa gente e com os nossos sabores, esta quadra festiva tão especial. É isto que encontramos no Mercado de Natal do Rossio. Saberes e sabores da nossa região, e um sentimento de comunidade e pertença, que vincam a nossa identidade e que aquecem a alma nos dias e noites frios.

O trajeto leva-nos impreterivelmente até ao ponto mais alto deste presépio a céu aberto que é Viseu. A beleza da Sé e da Igreja da Misericórdia iluminadas tornam este num local deslumbrante e obrigatório de visitar. Daqui é possível observar uma parte da nossa cidade, dos arredores, luzes mais perto e mais distantes, umas estáticas e outras a piscar. O sentimento do Natal é inigualável. Somos mais felizes, tudo parece mais belo e o calor humano que se faz sentir dá-nos a certeza que não existe melhor quadra natalícia do que aquela que passamos juntos dos nossos, na nossa cidade, com afeto e união.

Neste Natal, percorra as várias propostas que oferecemos na cidade, faça a rota pelos presépios das freguesias, oiça as melodias natalícias do Cantando o Natal e ilumine esta quadra festiva com amor e felicidade.

Consulte a programação completa do VISEU NATAL em

www.visitviseu.pt



A COZINHA BEIRÃ COMO SÍMBOLO DE IDENTIDADE REGIONAL



A região da Beira Alta é conhecida pela sua riqueza gastronómica, profundamente enraizada nas tradições rurais, na diversidade do território e na fusão de influências históricas. No contexto atual, a gastronomia da região enfrenta novos desafios e oportunidades, resultantes das mudanças sociais, económicas e ambientais que marcam o século XXI.

Os pratos típicos da gastronomia beirã refletem a vida comunitária e a utilização dos produtos locais, como o cabrito, borrego, enchidos, queijo da Serra da Estrela, castanhas, mel e azeite. A sopa de grão, o arroz de carqueja, o pão de centeio e os doces conventuais, como as cavacas e os papos de anjo, são exemplos da autêntica cozinha beirã. A confeção baseia-se em técnicas ancestrais, com destaque para o uso da lareira e dos fornos a lenha, conferindo aos alimentos sabores únicos e genuínos.

Nos últimos anos, observa-se uma crescente valorização dos produtos tradicionais, estimulada pelo turismo gastronómico e pela procura de experiências autênticas. Restaurantes e chefs têm apostado na reinvenção de receitas clássicas, integrando técnicas contemporâneas e apresentando os pratos de forma inovadora, sem perder a essência dos ingredientes locais. Por outro lado, a globalização trouxe novos ingredientes e influências, tornando a cozinha beirã mais diversificada. No entanto, tal influência também pode representar um risco para a preservação das tradições, à medida que receitas originais são adaptadas ou substituídas por opções mais rápidas e padronizadas.

A gastronomia da região beirã tem novos desafios, como a preservação das receitas e produtos tradicionais. A transmissão do conhecimento gastronómico entre gerações enfrenta dificuldades, especialmente em pequenas aldeias, devi-

do à desertificação rural e ao envelhecimento da população.

Há também a questão da sustentabilidade. A valorização dos produtos locais e biológicos, bem como a adoção de práticas agrícolas sustentáveis, são cada vez mais relevantes para responder às preocupações ambientais e à procura de alimentação saudável. Por outro lado, o aumento significativo do turismo cria oportunidades para promover a gastronomia beirã, mas exige qualidade, inovação e capacidade de adaptação às exigências dos visitantes nacionais e internacionais. O enoturismo é outra vertente que tem vindo a crescer, criando desafios, mas também oportunidades para o setor vitivinícola. Naturalmente que é indissociável a gastronomia da região e o vinho do Dão, este como bandeira de uma região que está entre as melhores do mundo.

A digitalização é, também, um passo importante, pois a presença nas redes sociais e plataformas digitais é fundamental para divulgar a oferta gastronómica, alcançar novos públicos e preservar a memória cultural da região.

No contexto atual, a gastronomia beirã procura afirmar-se pela autenticidade e qualidade dos seus produtos, apostando na certificação de origem e na promoção de eventos gastronómicos, como festivais de queijo, enchidos e pão. A colaboração entre produtores locais, restaurantes, autarquias e instituições de ensino é fundamental para dinamizar a economia e valorizar o património alimentar.

A aposta na inovação, aliada à preservação das tradições, revela-se o caminho para garantir a sustentabilidade da gastronomia da região, tornando-a relevante tanto para residentes como para visitantes. O futuro passa por uma abordagem integrada, onde a identidade regional é respeitada, mas também adaptada às exigências do mundo contemporâneo.

A gastronomia beirã, no contexto atual, é marcada pela busca de equilíbrio entre tradição e modernidade. É um património vivo, que se reinventa e se adapta, sem perder o seu carácter distintivo. A valorização dos produtos locais, a inovação e a preservação do saber-fazer ancestral são pilares fundamentais para garantir o futuro da cozinha beirã, tornando-a um símbolo de identidade regional e uma referência no panorama gastronómico nacional.

MAFALDA MOTA

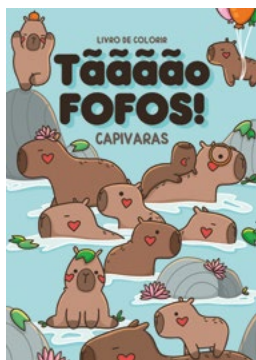


Designer e ilustradora de paixão e profissão, Mafalda Mota dedica a sua vida a histórias inspiradoras que possam fazer a diferença na vida das pessoas. Seja a contá-las, a escrevê-las ou a ilustrá-las (por vezes, tudo de uma só vez).

Tentou, desde pequena, encontrar o seu grande sonho. Experimentou a patinagem no gelo e até abriu uma loja de roupa imaginária, pensou em desenhar roupa e, eventualmente, fugir para um planeta longínquo onde perguntas complicadas como «o que queres ser quando fores grande?» não fizessem parte do repertório, mas nenhum dos caminhos a levou a lado algum.

Nunca soube exatamente qual seria o seu lugar no mundo, e quiçá nunca o descubra mas, refletindo sobre o que sempre a moveu, foi descobrindo o seu caminho.

Formou-se em Design de Comunicação pela Faculdade de Belas Artes de Lisboa e focou-se em como comunicar de forma criativa após terminar o Mestrado em Edição e Publicação pela Universitat Pompeu Fabra (Barcelona, Espanha). Começou a construir tanto um conjunto de habilidades e ferramentas como um portfólio que mostram a sua dedicação à arte. Hoje, é freelancer especializada em criação de conteúdo literário, artístico e lúdico-didático para crianças e em gestão de projetos. O que sempre soube (mas nunca quis admitir) é que no epicentro da sua vida estiveram e estarão sempre as histórias: as que ouve, as que lê, as que partilha, as que conta, as que ilustra e as que inventa. Porque, afinal, de que somos nós feitos se não de histórias?





“ANOITECER”, O LUGAR-ESPETÁCULO MULTICULTURAL REUNIU



Imigrantes do Brasil, Irão, Argélia, China, Espanha, Ucrânia e Venezuela juntaram-se no dia 22 e 23 de Novembro, em Viseu, para apresentar “Anoitecer”, um “lugar-espetáculo” que cruza histórias reais, culturas e línguas com teatro e música, num encontro artístico único entre profissionais e membros das comunidades migrantes. Criado pela Cem Palcos e com música original e ao vivo da banda Bela Noia, “Anoitecer” apresentou-se em Viseu, Tondela, Carregal do Sal e Águeda, nos meses de Novembro e Dezembro de 2025 e tem espetáculos marcados em Santarém, Ílhavo e Vale de Cambra no primeiro trimestre de 2026. O projeto junta em palco sete intérpretes profissionais a sete participantes oriundos de diferentes

países atualmente a residir nos locais de apresentação, num processo artístico que promove o diálogo intercultural e a partilha de vivências.

O texto, da autoria de Hanneke Paauwe, foi construído a partir de conversas com pessoas de várias nacionalidades residentes em Portugal e é sempre adaptado à realidade local. Em Viseu, o espetáculo nasceu também na Escola Secundária Alves Martins, que acolhe mais de 40 nacionalidades e onde se ministram aulas de Português Língua de Acolhimento. Em palco, os intérpretes partilham histórias pessoais de deslocação, pertença, medo e esperança.

INTÉRPRETES DE VÁRIOS PAÍSES EM VISEU

Entre elas está Karina Rosa, da Venezuela, que partilha preocupações sobre a família que ficou no seu país e a falta de recursos que muitos ainda enfrentam.

Ao longo do espetáculo, dez palavras escolhidas pelos participantes – como paz, saudade, família, mudança, criança e comida – servem de fio condutor às narrativas. Para Graeme Pulleyn, encenador britânico radicado em Viseu há 36 anos, o objetivo é olhar para a imigração através das possibilidades e não apenas dos desafios: "A melhor forma de olharmos para o problema é sonharmos juntos e deixarmos-nos cativar pela criatividade e imaginação."

Anna, de 57 anos, veio da Ucrânia há quase três anos e vive em Viseu com o marido. A integração tem sido difícil, mas os cursos de português e o projeto "Anoitecer" abriram-lhe portas para novas amizades e ajudaram-na a aliviar a dor da guerra, mostrando-lhe que é possível construir um futuro novo apesar do trauma.

Hassan, de 40 anos, veio da Argélia há pouco mais de um ano com a família. Escolheu Viseu pela tranquilidade e segurança, querendo oferecer um futuro melhor à filha. Participar em "Anoitecer" foi uma experiência transformadora: pela primeira vez, sentiu-se ouvido e incluído, descobrindo na arte uma forma de partilhar histórias e emoções, o que lhe trouxe um sentido de pertença e a certeza de que é possível criar laços mesmo longe de casa.

Masoum, do Irão, vive em Viseu desde 2022. Apesar das limitações para as mulheres no seu país, trabalhou como gestora. Veio para Portugal após casar, mas não conseguiu trazer os filhos devido a entraves burocráticos. "Anoitecer" permitiu-lhe contar a sua história, compreender outras realidades e sentir-se menos sozinha, encontrando força, esperança e

um sentido de comunidade.

Mônica, do Brasil, chegou a Viseu em 2023 com a família. Está em adaptação e sente-se limitada pela impossibilidade de exercer a profissão. "Anoitecer" ajudou-a a vencer a timidez, criar laços e relativizar as dificuldades ao conhecer os desafios de outros imigrantes, tornando-se um espaço de empatia e alegria que deseja preservar.

"Anoitecer" é assim um encontro de vozes, vivências e culturas, onde a criação artística se torna ponte entre mundos, promovendo o diálogo, a escuta e a construção de novos futuros.

www.cempalcos.pt







Em Portugal, a presença de animais errantes, sobretudo cães e gatos, constitui um problema social, ético e de saúde pública que persiste ao longo dos anos. Estes animais, que vivem nas ruas sem cuidados adequados, são maioritariamente o resultado do abandono por parte dos seus tutores, da reprodução descontrolada e da forte influência da comercialização de animais de raça. Apesar dos esforços desenvolvidos por associações de protecção animal, por alguns municípios, e muitos cidadãos anónimos, o fenómeno continua a ter um impacto significativo na sociedade.

O abandono de animais é uma das principais causas do aumento do número de animais errantes. Muitos tutores adquirem animais por impulso, sem reflectirem sobre a responsabilidade a longo prazo que estes exigem. Mudanças de residência, dificuldades económicas, falta de tempo ou comportamentos considerados indesejados são frequentemente usados como justificação para o abandono. Este acto, para além de ilegal, expõe os animais a situações de sofrimento, fome, doenças e acidentes, comprometendo seriamente o seu bem-estar.

Outro factor determinante é a procriação descontrolada. A ausência de esterilização, tanto em animais com tutor como nos que já se encontram na rua, contribui para o crescimento exponencial das populações errantes. Uma única fêmea pode dar origem a dezenas de descendentes ao longo da sua vida, perpetuando um ciclo difícil de travar. A falta de sensibilização da população para a importância da esterilização e o acesso limitado a programas gratuitos ou de baixo custo agravam este problema.

A comercialização de animais de raça também tem um impacto relevante nesta realidade. A valorização social de determinadas raças, muitas vezes associada a modas ou estatuto, leva muitas pessoas a optarem

pela compra em detrimento da adopção. Esta procura alimenta criadores ilegais e práticas pouco éticas, onde o bem-estar animal é frequentemente negligenciado. Paralelamente, milhares de animais sem raça definida permanecem em canis e associações, à espera de uma oportunidade de adopção que muitas vezes nunca chega.

As consequências da existência de animais errantes vão além do sofrimento animal. Existem riscos para a segurança rodoviária e muitas vezes conflitos com a população. Além disso, os municípios enfrentam elevados custos associados à recolha e manutenção destes animais.

Para combater este problema, é essencial investir em educação e sensibilização da sociedade, promovendo a adopção responsável, a esterilização e o respeito pelos animais enquanto seres sencientes. A aplicação rigorosa da legislação existente e o controlo da comercialização de animais de raça são igualmente fundamentais. Apenas através de uma acção conjunta entre cidadãos, instituições e o Estado será possível reduzir de forma sustentável o número de animais errantes em Portugal.

**VIDAS NÃO SE COMERCIALIZAM!
ADOpte, NÃO COMPRE!**



Luis Teles

Renovem-se os votos para 2026

Um passo para a Paz

(Memória de Peace Acorn de John Lennon e Yoko Ono)

A 15 de Junho de 1968 John Lennon e Yoko Ono, plantaram duas bolotas na Catedral de Coventry que havia sido bombardeada na Segunda Guerra Mundial, que mais tarde foi reconstruída como símbolo da Paz, e em 1969, enviaram para alguns dos líderes mundiais, duas bolotas num pequeno estojo e pediram para que fossem plantadas em prol da Paz Mundial.

BOAS
Festas



FREGUESIA DE
VISEU



Exposição Pousada de Viseu

5 de Janeiro a 2 de Fevereiro

FLORENTINA RESENDE nasceu em 1950 na cidade de Matosinhos.

Frequentou Pintura na Cooperativa Artística Árvore, Porto.

Estudou História da Arte Contemporânea; Temas de Estética e Teorias da Arte Contemporânea e, ainda, Da Neo vanguarda à Atualidade” na Sociedade Nacional Belas Artes, Lisboa.

Estagiou no Centre de Formation à la Peinture, Lyon – França

Foi Co-fundadora da Académie Européenne des Artes – Secção Portuguesa) onde foi Presidente do Conselho Fiscal. É associada de várias associações artísticas em Portugal, França, Brasil e Itália. Foi Comissária e Júri de vários Concursos Internacionais de selecção/premiação de pintura e escultura em Portugal. Participou em inúmeras exposições no Continente e Madeira, Espanha, França, Bélgica, Áustria, Itália, Brasil, U.S.A., Malta, Reino Unido, Alemanha, Japão e Coreia do Sul. Foi artista convidada da Galerie Thuillier, Paris e da Galleria Oldrado da Ponte, Itália. É Artista residente da International Zarco Academy of Arts.

Expõe regularmente desde 1986.

Sinopse

Cores que Atravessam Lugares apresenta obras abstratas que nascem da memória, da imaginação e da experiência. As pinturas não representam espaços concretos, mas evocam lugares da alma, construídos a partir de lembranças, afetos e sensações. As cores atuam como passagem, atravessando tempos e lugares vividos ou inventados, convidando o olhar a percorrer esses espaços abertos. A exposição propõe uma pausa: um atravessamento silencioso entre o sentir, o lembrar e o imaginar.

Florentina Resende Dezembro de 2025

AULAS DE GRUPO: ENERGIA, SAÚDE E BEM-ESTAR EM MOVIMENTO

Há algo de especial nas **aulas de grupo**. Quem já participou sabe — a música certa, o ritmo coordenado, a motivação do instrutor e o entusiasmo coletivo criam uma energia contagiante que transforma qualquer treino em algo mais do que exercício físico. É uma experiência social, emocional e até terapêutica.

De onde vieram as aulas de grupo?

As aulas de grupo surgiram na década de 1980, com o boom do **aeróbico** e das aulas coreografadas. O objetivo era simples: tornar o exercício mais divertido e acessível. O que começou com passos de dança e música vibrante evoluiu para uma enorme variedade de modalidades, desde práticas de relaxamento até treinos de alta intensidade. Hoje, a oferta é quase infinita — e continua a crescer.

É comum encontrar uma programação diversificada com aulas como **Pilates, Yoga, Body Pump, Body Combat, Cycling, GAP, Aerolocal, ABS, HIIFIT, Aeroyoga, Aeropilates, Hidroginástica, Zumba** ou **Body Jump**. Cada uma delas responde a diferentes objetivos e estilos de vida, mas todas partilham o mesmo propósito: **promover saúde, equilíbrio e bem-estar**.

Porque continuam a ser uma tendência mundial?

Apesar da crescente popularidade do treino individualizado e das plataformas digitais, as aulas de grupo continuam a ser uma das **principais tendências do fitness a nível mundial**. A razão? O poder da **motivação coletiva**.

Quando treinamos em grupo:

- Sentimo-nos **mais motivados** — o ambiente incentiva-nos a dar o nosso melhor.
- Criamos **laços sociais** e um sentimento de pertença.

- O treino torna-se **mais consistente** — é mais fácil manter a rotina quando sabemos que há uma turma à nossa espera.
- E, acima de tudo, **divertimo-nos** — e quando o exercício é prazeroso, ele deixa de ser uma obrigação.

O impacto no corpo e na mente

Os benefícios são vastos e comprovados. A prática regular de aulas de grupo melhora a **condição física**, a **força muscular**, a **postura**, o **equilíbrio** e a **coordenação motora**. Modalidades como o **Pilates**, o **Yoga** ou o **Aeropilates** contribuem para uma mente mais calma e focada, reduzindo o stress e a ansiedade. Já o **Body Combat**, o **HIIFIT** ou o **Body Pump** são ideais para libertar energia e fortalecer o corpo.

Mesmo atividades mais suaves, como a **Hidroginástica** ou o **Zumba**, oferecem benefícios cardiovasculares e articulares, sempre com um toque de alegria e descontração.

Mais do que exercício, um estilo de vida

As aulas de grupo não são apenas uma forma de treinar — são um **momento de conexão**, de superação e de equilíbrio. São o reflexo de uma comunidade ativa, saudável e positiva. Em Viseu, essa cultura de movimento está viva e a crescer. E talvez seja isso que as torna tão especiais: em cada aula, há música, energia e um grupo de pessoas com um objetivo comum — **sentir-se bem**.

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 MELOS**
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 —



A trama de "Nuremberga" (2025) não é original, e esta não é sequer a primeira vez que a mesma é adaptada ao cinema, mas é agora a vez de James Vanderbilt contar, à sua maneira, a história verídica do julgamento de altas patentes do regime Nazi no rescaldo imediato da segunda grande guerra mundial.

Antes de mais, é importante salientar que este filme não pretende ser um retrato documental dos eventos históricos nos quais é inspirado, para desgosto dos estudantes entusiastas de história, mas certamente para agrado dos fans de cinema, para os quais sacrificar a exactidão histórica no altar da arte e do entretenimento só é um crime grave se apresentado como um documentário, que "Nuremberga" não finge ser. Não obstante, James Vanderbilt emprega cuidadosamente imagens reais do período histórico que retrata, cimentando a credibilidade e autenticidade da história. Infelizmente, este é apenas um dos sintomas da reticência deste filme em se aliar

firmemente ao campo da verdade em detrimento da arte ou ao campo da arte em detrimento da verdade.

O elenco extenso de "Nuremberga" é encabeçado proeminentemente por Malek Rami, Russel Crowe e Michael Shannon, cada um dos quais trazendo consigo a sua marca pessoal, que se reflecte nos contrastes entre os seus desempenhos. Crowe retrata o Marechal Hermann Göring com uma mistura inquietante de afabilidade e uma constante ameaça iminente. Shannon interpreta o papel do juiz Robert Jackson com uma pose e precisão calculadas que, muito deliberadamente, não conseguem ocultar completamente a intensidade da sua determinação e Rami, depois de uma prestação algo ensossa em "007: Sem Tempo Para Morrer" (2021), transborda emoção em cada fotograma que ocupa; no entanto, frequentemente cai na tentação de exagerar as suas expressões, e contorcer as suas feições já de si notáveis em esgares hiperbólicos e irrealistas. Não obstante, o contraste

entre os três transforma cada diálogo num exercício de esgrima, em que as personagens se revezam a atacar e defender, cada uma com o seu próprio método e estilo.

Sendo um filme de natureza dramática, deliberadamente pobre em cenas de acção cativantes, "Nuremberga" poderia facilmente ter cometido o erro de ser pouco mais que uma sucessão de grandes planos de cada um dos actores na sua vez de discursar, mas não; aos grandes planos seguem-se os planos abrangentes, aos planos que retratam os actores frontalmente enquanto estes argumentam, como se se dirigissem ao espectador, seguem-se os planos que relegam o espectador para uma posição voyeurista, observando uma personagem que nem se apercebe da nossa presença. Finalmente, quando é preciso retratar o estado de espírito de uma personagem à medida que esta atravessa um espaço, Vanderbilt não se poupa a planos mais ambiciosos como takes mais longos em que a câmara se desloca com as personagens com impecável coreografia. É também de destacar o excelente uso que é dado à luz, quer pela sua intensidade, quer pela sua cor, frequentemente usada para ampliar a sensação de claustrofobia de certos lugares onde o filme decorre, quase sempre provocando contrastes apelativos de luz e sombra sem nunca assoberbar o espectador com zonas do écran demasiado brilhantes ou partes da imagem demasiado escuras para serem claramente entendidas.

A música é empregue judiciousa e conservadoramente em "Nuremberga", que prefere dar proeminência aos diálogos e sons ambientes a enfeitá-los desnecessariamente. As cenas musicadas frequentemente desfrutam da música como consequência de a mesma estar a ser tocada no local em que a cena decorre. Assim sendo, nas poucas ocasiões em que a música é acrescentada ao filme, o seu efeito tem ainda mais impacto, traduzindo ideias e emoções que as imagens sozinhas não conseguiriam. Mesmo assim, o filme sabe empregar igualmente o silêncio ou o quase silêncio, entrecortado apenas por sons ambiente ou uma meia-palavra, dita por algum efeito sonoro, que, para bom entendedor, basta.

Consequentemente, o filme tem uma lista de músicas empregues extremamente reduzida, com apenas sete itens, dos quais se destaca, pela sua obscuridade, o tema "Gloomy Sunday", que foi proibido de passar na BBC durante várias décadas pela sua associação ao suicídio.

O andamento do filme é talvez a parte menos bem conseguida de "Nuremberga". O primeiro acto procura equilibrar a apresentação menos cativante das muitas personagens do filme quase todas de uma só vez com as cenas mais dinâmicas e marcantes que contém, mas, durante a vasta maioria do resto do filme, a maior parte destas personagens é deixada de lado e trazida à ribalta só no último acto, deixando-as muito fracamente conectadas à trama a que pertencem, ao que não ajuda a extensão deste filme, que dura mais de duas horas. Ao centrar a narrativa quase exclusivamente na personagem de Hermann Göring, "Nuremberga" ganha preciosos minutos da excelente prestação de Russel Crowe à troca de cerca de vinte nomes que surgem no princípio do filme e no seu clímax, com pouca ou nenhuma noção de como transitaram do princípio do filme para o fim do filme ou razão pela qual o espectador se interessaria por eles. Finalmente, os últimos minutos do filme, ainda que historicamente correctos, ressoam com certos tópicos frementes da actualidade, mas, por isso, ao serem apresentados de forma sensacionalista e afastada de um contexto que defina a sua mensagem com mais exactidão, adquirem um certo ar de activismo político.

Não obstante as suas falhas, "Nuremberga" é um filme de enorme impacto e que demonstra, sem sombra de dúvidas, que mesmo um filme que possa ser, ainda que de forma demasiado simplista, reduzido à essência de "algumas pessoas discutem entre si", se bem feito, pode perfeitamente não ter um único segundo entediante. Fortemente recomendado!

Pedro Polónio



Jorge Marques

NÃO ME LEVEM AS MEMÓRIAS



Era Jorge Luís Borges que dizia, de todos os instrumentos do Homem, o mais assombroso é o livro! O livro enquanto extensão da memória e da imaginação. Não há nada como um livro para guardar as memórias. Foi esta a minha primeira ideia!

Porque nos lembramos? Esta é melhor pergunta do que aquela onde perguntamos, porque nos esquecemos? A memória é a obra-prima do cérebro e ela tanto nos orienta para o passado, como para o novo, o inesperado e até para o que vai acontecer no futuro. As memórias nunca desaparecem, estão sempre perto de nós.

O problema é que nós não conseguimos descobrir o caminho para chegar até elas. Eu escolhi o caminho, escrever este livro!

Um livro que nasce no dia seguinte à morte de um amigo que tinha 93 anos. Ele era a minha memória da Cidade de Viseu! Sempre que queria saber alguma coisa do passado perguntava-lhe. Eu tinha saído de Viseu aos 18 anos e regressado com 66 anos. Quando pensei escrever um livro com as suas memórias, ele morreu! Escrevi este livro por isso, para não esquecer as minhas próprias memórias. Sobretudo aquelas que tem a ver com a minha cidade. Escrevi

com a consciência de que a realidade e a imaginação são as duas faces da memória e deixei de me perguntar, porque me esqueço e passei a adotar uma outra pergunta: Porque me lembro?

Dedico este livro aos lugares e amigos que vivem na minha memória! Conto a história de um viajante que parte cedo da sua terra à procura de um tesouro, mas que depois regressa e vai encontrá-lo nos muros velhos do seu quintal na cidade a que chamou Porto Velho. O fim, que afinal era o princípio! O abraçar das memórias vivas e imaginadas, como se o meu cérebro fosse um Contador de Histórias.

Tudo começa nas memórias de um avô que combateu na Primeira Guerra e que ao regressar emigra para o Brasil. Memórias do amor pela música, pelo fado, a primeira música que ouvi ainda na barriga da minha mãe. Ela cantava-me as "Rosas Brancas"! A procura da Liberdade, aquela que Bob Marley dizia: "Se volta é porque a conquistei, se não volta é porque nunca a possui". A Liberdade cantada na Independência do Brasil pela Inconfidência Mineira, com gente que estudou em Coimbra.

Memórias de Fernando Pessoa, quando ele diz que nós temos os genes de Viriato e do Infante D. Henrique e esta é a sua cidade! O Mondego e a Cavalaria a unir estes dois homens, ambos a quererem o mar, uma partida para o mar que se festejou na Praça D. Duarte. Estava tudo escrito nas linhas das nossas mãos! Conto o meu regresso a Viseu, depois de 47 anos ausente. Aquele porto igual ao que deixei e só encontrei no Adro da Sé. Chamei-lhe Porto Velho! O lugar onde via o pôr do sol por detrás da Serra do Caramulo e sentado naquele cruzeiro. Lembrei os três bispos e um santo que foram maiores que a cidade. Diego Ortiz de Villegas, Miguel da Silva, Alves Martins e S. Teotónio...vi voar o João Torto!

Lembro sete amigos, o Eduardo e os Tubarões, o grande amante e embaixador de Viseu! O Liceu do nosso tempo, os professores, as disciplinas sem nota: O Padre Tavares (Moral); o Beethoven (Canto Coral) e o Pipa (Ginástica). Lembro a Fernanda Mo-

reira, foi ao lembrá-la que aos 50 anos escrevi o meu primeiro livro; o Albano Martins poeta e que nos ensinava fazendo. Lembro as Festas dos Finalistas, a colagem dos cartazes para o baile, o baile e o livro!

Lembro o Cine Rossio onde começavam as noites, figuras como o Toninho Panelas, os Fiscais dos Isqueiros, a cultura dos bichos da seda, os banhos no Vouga e Dão. Lembro quando na Casa do Miradouro fizemos uma Rádio Pirata (Pop Norte). Quando visitávamos as adegas dos amigos, o Verde Gaio e o Amadeuzinho!

Lembro Viseu como Cidade Aeroespacial em 1965. Os dois amigos que lançaram os foguetões no Fontelo e no Campo da Aviação. Viseu nos caminhos da CEA e da NASA. Lembro outros amigos e entre eles o Fernando Assis Pacheco, o companheiro das noites cabo-verdianas. Foi ele que um dia em Barcelona, num restaurante chamado Sete Portas (7 Portes) me falou pela primeira vez das sete portas da nossa muralha Afonsina! Conto essa e outras aventuras com ele na Baía de Jorge Amado e nas cadeiras do Diário de Lisboa. Lembro Cabo Verde como a Terra da Música e a história do Mário Lúcio, uma figura genial!

Lembro por fim um Homem-Sábio que respondeu a algumas das minhas grandes dúvidas: Porque me acontecem tantas coisas boas, porque conheço gente tão interessante e lugares de encantar? Porque escrevo? Ele dizia-me: Tu sabes o que é sorte? É quando as nossas competências encontram as oportunidades. Um sem as outras e nada acontecerá! As coisas só acontecem quando estamos preparados! Quem assim me falava era Rui Nabeiro... é com ele que acaba o livro...

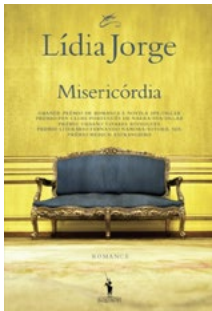


Energia natural,
sabor irresistível!



Jorge Oliveira | 960 157 486

LEITURAS OBRIGATÓRIAS



LÍDIA JORGE

MISERICÓRDIA

A história que a mãe de Lídia Jorge lhe pediu que escrevesse.

Misericórdia é um dos livros mais audaciosos da literatura portuguesa dos últimos tempos. Como a autora consegue que ele seja ao mesmo tempo brutal e esperançoso, irónico e amável, misto de choro e riso, é uma verdadeira proeza.

Não são necessárias muitas palavras para apresentá-lo – o diário do último ano de vida de uma mulher incorpora no seu relato o fulgor das existências cruzadas num ambiente concentracionário, e transforma-se no testemunho admirável da condição humana.

Isso acontece porque o milagre da literatura está presente. Nos tempos que correm, depois do enfrentamento global de provas tão decisivas para a Humanidade, esperá-vamos por um livro assim. Lídia Jorge escreveu-o.



JOHN LE CARRÉ

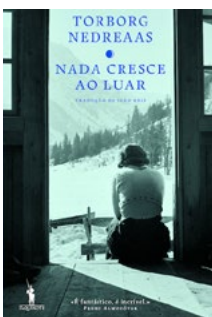
UM ESPÍÃO EM PRIVADO - AS CARTAS DE JOHN LE CARRÉ

John Le Carré foi um escritor marcante do seu tempo. Esta cativante recolha de cartas – escritas a leitores, editores, realizadores e atores cinematográficos, políticos e figuras públicas – revela o homem divertidamente inteligente e inabalavelmente eloquente por detrás do pseudónimo.

Um Espião em Privado abrange sete décadas e narra não só a vida de Le Carré, como os tempos turbulentos de que foi testemunha. Iniciando-se com a sua infância, na década de 1940, contém relatos do período em que foi funcionário público, da sua passagem por Oxford e dos tempos em que foi professor em Eton de «lords ingleses de nariz afilado, sem queixo e de olhos de groselha».

Descreve a sua entrada no MI5, o surgimento da Cortina de Ferro e o florescimento da sua carreira como romancista reagindo à construção do Muro de Berlim. Através das suas cartas viajamos com ele do período que vai da Segunda Guerra Mundial até à atualidade.

Vemos Le Carré a escrever a Sir Alec Guinness para o persuadir a aceitar o papel de George Smiley e, mais tarde, a discutir a imoralidade da guerra contra o terrorismo com o chefe do serviço de segurança interna alemão. O que emerge é um retrato, não apenas do escritor, ou do intelectual em termos globais, mas sim, segundo as suas próprias palavras, do homem muito privado, muito apaixonado e muito real por detrás do nome.



CHRISTOPHER HARDING

UMA BREVE HISTÓRIA DO JAPÃO

Um mergulho na vida quotidiana dos japoneses ao longo do tempo.

O Japão é um país com uma história rica e fascinante, marcada por milénios de transformação e adaptação constante. Desde as primeiras comunidades costeiras da era Jōmon até à ascensão dos samurais, passando pela influência da China e Coreia, a chegada desafiante do Ocidente e os traumas da modernidade e da guerra, o arquipélago tem navegado por séculos de mudança radical.

Em Uma Breve História do Japão, Christopher Harding oferece uma introdução essencial e perspicaz à construção de uma sociedade e cultura únicas. Longe de se limitar a datas, batalhas e grandes acontecimentos, o autor mergulha na vida quotidiana dos japoneses ao longo do tempo, explorando a sua visão do mundo através da cerâmica, do teatro Nō e Kabuki, da arquitetura, da comida e das artes marciais.

Com base na mais recente investigação académica, Harding revela a natureza única do Japão – um país que soube filtrar e adaptar influências externas de forma criativa, mantendo valores intrínsecos que lhe permitiram superar desafios e prosperar. Uma leitura envolvente que irá transformar a sua perceção deste país extraordinário e resiliente.

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



VIRIATVS RESERVA TINTO

Boa expressão de notas rosmaninho, cereja preta, amora silvestre e com pota de ameixa, aliadas a notas de cacao, cravo-da-índia, baunilha, madeira tostada e caruma.

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Alfrocheiro 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



VIRIATVS Encruzado 2023

Presença fina e requintada de notas de madresilva, aliadas a leve notas de fruta cítrica, manga e nectarinas complexados com expressões de baunilha fina, madeira tostada, noz-moscada, pimenta branca e damasco seco.

Castas: Encruzado



QUINTA DOS MONTEIRINHOS Lux Edition 2016

Excelente para acompanhar pratos de carne e peixe no forno. Deve ser aberto 15 minutos antes de ser consumido a uma temperatura de 16°-18°C.

Castas: Touriga Nacional (60%), Tinta Roriz (20%), Jaen (20%).

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS
72HORAS**





VIRATUS





WWW.VIRIATVS.COM

Tesouro da Sé

Descubra Toda a Gama Premium!



GAMA TESOURO DA SÉ GANHA NOVOS BRILHOS

As nativas castas Touriga Nacional e Alfrocheiro foram as escolhidas para engrandecer a já reconhecida gama de vinhos da UDACA.

A UDACA, União das Adegas Cooperativas do Dão, uma das mais influentes vozes na produção de vinhos da região, anunciou o lançamento de duas novas e notáveis referências que "prometem cativar os paladares mais exigentes: o Tesouro da Sé Alfrocheiro Reserva 2023 e o Tesouro da Sé Touriga Nacional Reserva 2021", de acordo com o enólogo Carlos Silva.

Desde a sua fundação em 1966, a UDACA tem sido um pilar na promoção e comercialização dos vinhos do Dão e, atualmente, com uma estratégia robusta de internacionalização e valorização da autenticidade.

"Estes novos "Tesouros da Sé" são a materialização da profunda ligação da UDACA à terra e à tradição, refletindo o compromisso em apresentar vinhos que transcendem o paladar, contando a história de um *terroir* singular. A linha Tesouro da Sé é reconhecida por vinhos que exibem uma elegância madura, perfil mineral, equilíbrio notável e grande potencial de envelhecimento, expressando fielmente o carácter das suas castas, do seu solo, do seu clima e do saber das suas gentes", explica Carlos Silva, enólogo da Udaca há mais de 2 décadas.

Nas suas palavras, estes dois novos "Tesouros" "representam a pura essência do *terroir* do Dão e o carácter inconfundível das castas que o engrandecem".

As Castas e sua expressão na gama Tesouro da Sé:

Alfrocheiro - Tesouro da Sé Alfrocheiro

Reserva 2023: A Magnitude do Dão em Destaque

"O Tesouro da Sé Alfrocheiro Reserva 2023 é uma ode à casta Alfrocheiro na região do Dão, apresentando uma cativante cor rubi profunda com laivos grená. No nariz, desvendam-se aromas de frutos vermelhos maduros, onde mirtilo e amora se harmonizam com suaves nuances de rosmaninho, alecrim, urze e caruma, complementadas por toques de especiarias e chocolate negro. Na boca, revela uma textura sedosa e taninos completos e macios, com uma elegância e requinte ímpares. O seu equilíbrio singular, as notas minerais e um longo final de boca consolidam-no como um vinho de grande autenticidade." É ainda recomendação de Carlos Silva, que se "entre 16 a 18 °C, como acompanhamento ideal para pratos de carnes vermelhas, caça ou queijos intensos."

Touriga Nacional - Tesouro da Sé Touriga Nacional Reserva 2021: A Nobreza Portuguesa Encontra o Dão

"Por sua vez, o Tesouro da Sé Touriga Nacional Reserva 2021 celebra a rainha das castas portuguesas, a Touriga Nacional, que encontra no Dão o seu berço de maior exuberância", explica o enólogo. "Este vinho é fruto de uma rigorosa seleção de uvas das adegas associadas da UDACA, beneficiando de um estágio de 18 meses em barricas de carvalho francês. Exibe uma cativante cor rubi profunda com nuances de púrpura. O seu perfil aromático é rico, com notas de fruta madura como violeta, ameixa-preta, amora e mirtilo, envolvidas por toques balsâmicos, bergamota cristalizada e especiarias finas, com um subtil remate de frutos secos. Na boca, apresenta-se com elegância, delicada suavidade, volume equilibrado, notas minerais frescas e taninos aveludados. A

sua harmonia é notável e o final de boca é longo e requintado". A sugestão de serviço passa por o servir a 18 °C, harmonizando com pratos mais estruturados e queijos curados.

O evento de lançamento.

O evento de apresentação destes dois novos vinhos decorreu no dia 5 de dezembro, e reuniu a "família" Udaca, amigos clientes e fornecedores, bem como personalidades de várias instituições regionais e do panorama vínico: fizeram-se representar as Confrarias Grão Vasco, dos Enófilos do Dão e Gastronómica do Dão, da Comissão Vitivinícola Regional do Dão, do Comando da GNR de Viseu, da Associação Comercial de Viseu, da CIMVDL, do IPV, da ADDLAP, da Câmara Municipal de Viseu e da Associação Comercial de Viseu. Não poderiam faltar os representantes das Adegas Cooperativas do Dão, associadas da UDACA, e a comunicação social local.

A cerimónia de lançamento que tomou lugar na Sala Fontelo da icónica Pousada de Viseu, ofereceu aos seus convidados a prova comentada das estrelas da noite, pelo criador dos vinhos, o enólogo da UDACA, Carlos Silva. A prova foi antecedida pelo discurso do Presidente do Conselho de Administração da Udaca, António Mendes, que sublinhou a importância do sector cooperativo no panorama vitivinícola e a relevância da promoção do Dão no contexto da valorização do Vinho: "*A gama Tesouro da Sé representa a essência do Dão: vinhos de autenticidade, elegância e sentido de origem. Estes novos Reservas reforçam o papel da UDACA e das cooperativas na defesa da nossa região e na criação de valor para quem nela trabalha e acredita.*"

João Azevedo, Presidente da Câmara Municipal de Viseu, também foi convidado a endereçar algumas palavras à audiência. Na sua prestação referiu a qualidade do sector e do Vinho que produz e a importância do investimento municipal em iniciativas de promoção deste produto que "tão bem representa a região".

Toda a gama Tesouro da Sé foi colocada à disposição, permitindo aos participantes

efetuarem a prova do vinho blend tinto, do blend branco, dos vinhos monocastas Encruzado, do Malvasia-Fina e do branco espumante, a par dos recém-chegados.

De acordo com o Departamento Comercial e de Marketing da Udaca, o local para este evento foi escolhido celebrando a parceria, já com vários anos, com o Grupo Pestana e muito especialmente com a unidade de Viseu: "Consideramos a Pousada de Viseu como nossos parceiros de cariz especial. Vai muito além de uma parceria comercial. É muito maior! Temos orgulho de apadrinhar um quarto, a Suite "Adro da Sé", detentora de vistas fantásticas sobre a cidade e para a Sé de Viseu. E é também com brio que vemos os nossos Vinhos "Adro da Sé" e "Sertório" nas suas cartas. Estas marcas embelezam excelentes vinhos, e em Viseu, encarnam todo o cariz emblemático do nome que transportam, homenageando a Sé de Viseu e o general sucessor de Viriato, líder dos Lusitanos."

Com estes lançamentos, a "UDACA reafirma o seu papel como guardiã e inovadora dos vinhos do Dão", afirma o enólogo Carlos Silva. "Convidamos todos os apreciadores a mergulhar numa experiência que celebra a história, a autenticidade e a paixão que definem esta prestigiada região vitivinícola. Os vinhos Tesouro da Sé Alfrocheiro Reserva 2023 e Touriga Nacional Reserva 2021 são mais do que apenas bebidas; são um convite a descobrir as histórias e os sabores que o Dão tem para oferecer."

A gama premium da UDACA, Tesouro da Sé, estabelece-se, assim, no mercado com uma grande variedade que festeja a qualidade e o melhor que o Dão tem para oferecer. A marca disponibiliza já para este Natal: Tesouro da Sé Private Selection Vinho Tinto, Tesouro da Sé Private Selection Vinho Branco, Tesouro da Sé Reserva Encruzado, Tesouro da Sé Reserva Malvasia-Fina, Tesouro da Sé Reserva Touriga- Nacional e Tesouro da Sé Reserva Alfrocheiro. A par, a gama disponibiliza ainda o Tesouro da Sé Vinho Branco Espumante.



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



**todosjuntos
peloacolhimento
familiar**

SEJA FAMÍLIA DE ACOLHIMENTO

5987 CRIANÇAS PRECISAM DE SI

Instituto da Segurança Social

300 512 350

ISS-AcolhimentoFamiliar@seg-social.pt

Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

910 047 370

servico.acolhimentofamiliar@scml.pt

Casa Pia de Lisboa

969 890 074

acolhimento.familiar@casapia.pt



REPÚBLICA
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL



ISS
SEGURANÇA SOCIAL

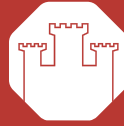


ISS
SEGURANÇA SOCIAL



Casa Pia
Lisboa

SANTA CASA
Misericórdia de Lisboa



Editorial

MORRER SÓ

Vivemos numa sociedade velhofóbica, com medo de envelhecer. Como será pensar na morte, viver só, até ao fim dos nossos dias, e morrer sem que alguém sinta a nossa falta?

Quando se descobre um cadáver, dias, semanas, meses ou mesmo anos, depois do último suspiro, ainda nos resta o funeral social, assegurado pelo Estado, longe de entes queridos ou amigos, porque já não existem ou porque os laços foram quebrados ao longo da vida.

Vivemos de forma estranha, cada vez mais individualizada, acelerada, ocupada, conectada digitalmente, deslaçada social e humanamente. Numa sociedade envelhecida, com elevados índices de solidão e dependência, assistimos, sem grande reação, ao colapso das redes sociais de apoio.

São cada vez mais as pessoas idosas que morrem sozinhas, sem que ninguém se aperceba. Da inutilidade à invisibilidade, o idadismo faz os seus estragos, sem que nos insurjamos contra esta discriminação e preconceito porque é algo que está normalizado, num silêncio corrosivo e desumanizador. Um fenómeno que os japoneses designam "Kodokushi" que está a alastrar pela Europa, Portugal não é exceção.

Há também quem morra em Portugal, depois de anos numa cama de hospital a aguardar por um lugar num lar. "Há quem aguarde há mais de quatro anos por uma oportunidade para sair do hospital. Muitos

morrem antes de serem transferidos." (Público, 24 de novembro de 2025). Uma realidade que resulta da falta de planeamento estratégico, num dos países que envelhece mais rapidamente, no mundo. A realidade demográfica não é novidade para ninguém, mas continua a ser ignorada. Não se atacam as causas, procura-se responder, paliativamente, às consequências, com resultados catastróficos.

De ano para ano, após a pandemia, os números pioram. A taxa de internamentos sociais inapropriados cresceu quase 20% nos últimos dois anos, entre 2023 e 2025, tendo os custos disparado 83%, num crescimento quatro vezes superior.

A bazuca do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) foi apontada como a tábua de salvação para quase tudo, também para a putativa resolução dos internamentos sociais nos hospitais do SNS. Foi criada, já gorada, a expectativa de criação de 7400 novos lugares para a Rede de Cuidados Continuados Integrados e para a Rede de Cuidados Paliativos (internamento e ambulatório). Afinal, correndo tudo pelo melhor, serão criados 3850 lugares, segundo a última revisão do PRR, submetida pelo Governo a Bruxelas no início do mês. Como lembrou o sociólogo alemão Norbert Elias, "à medida que envelhecem e se vão tornando mais frágeis, ficam cada vez mais isolados da sociedade e, portanto, também do seu círculo familiar e das suas relações. Existem cada vez mais instituições para onde vão viver, entre elas, pessoas idosas que não se conheciam anteriormente."

Com o avançar da idade, quebram-se laços e vai ocorrendo a morte social da pessoa que fica só, sem opções.

Como será viver, meses ou anos, internado, numa cama de hospital, sabendo que não regressaremos a casa, nem para perto da família, quando existe?

Que sensação tomará conta de nós, no dia em que tivermos que ingressar num lar que servirá de antecâmara à nossa última morada?

Quem decidirá a nossa institucionalização? Seremos nós? Serão os nossos familiares? Será o Estado, se não tivermos quem cuide e se preocupe connosco?

"Todas as pessoas que entram num lar de terceira idade sabem, e é impossível não saberem, apesar dos rituais de negação e do jogo do fingimento mútuo, que chegaram à sua última morada." (Didier Eribon, Vida, velhice e morte de uma mulher do povo, Ziguarte, 2025)

Estou plenamente consciente de que poderei ter que viver no quarto de um lar da terceira idade, igual a todos os outros, ao lado de um desconhecido, submetido às regras da casa, independentemente da minha vontade, gosto e história de vida. A imperiosa rotina esmaga qualquer possibilidade de personalização dos cuidados.

Como chegarei ao lar? De carro? De ambulância? Pelo meu pé? Numa cadeira de rodas? Numa maca? Não tenho filhos nem companheira, quem me levará?

Só espero que, se esse dia chegar, sejam familiares, amigos ou profissionais me digam a verdade e evitem dar início ao jogo do fingimento mútuo. Não me digam que vou ficar bem, que é o melhor para mim ou que virão dias melhores. Restar-me-á aceitar a realidade tal como ela é. Não fingirei, não direi que vai ficar tudo bem. Como poderá ficar tudo bem?

Partilho uma sugestão de série - AMOR VERDADEIRO - RTP 2 - Série britânica de 6 episódios, um drama envolvente sobre amizade e morte assistida - Philippa Leach,

a primeira mulher a ocupar um cargo de chefianapólicia britânica, goza agora de uma reforma confortável, ainda que entediante. Ken, divorciado e antigo veterano das forças especiais sente-se igualmente sem rumo. Namorados na adolescência, Phil e Ken nunca se esqueceram um do outro. Os dois reencontram-se no funeral de um amigo e juntam-se a um grupo de velhos amigos septuagenários. Entregando-se à nostalgia e à bebida, imaginam como seria uma morte digna e brincam que Ken e Phil têm as capacidades necessárias para a proporcionar. Já embriagados fazem um pacto, em vez de se deixarem uns aos outros sofrer um declínio lento e doloroso, quando chegar a hora certa ajudar-se-ão mutuamente a planear uma morte digna. Mas, o que começa como uma brincadeira rapidamente se transforma numa realidade chocante. Um drama envolvente que explora os grandes temas do amor, morte, lealdade, amizade, empatia, solidão e frustração.

José Carreira

Presidente das Obras
Sociais Viseu



ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

ACOLHIMENTO FAMILIAR: A URGÊNCIA DE DAR COLO A QUEM PRECISA



Todas as crianças têm direito
a crescer numa família.
Seja essa família!

Em Portugal, existem muitas crianças e jovens (quase 6000) que têm de sair das suas casas, por motivos que lhes são alheios, para poderem estar seguras. E, de um dia para o outro, o mundo delas muda: deixam amigos, rotinas, pessoas de referência, cheiros, tudo aquilo que

lhes era familiar. Num momento em que o chão desaparece sob os seus pés, surge o acolhimento familiar, não como uma resposta milagrosa e que vá reparar por completo tudo o que foi o passado destas crianças/jovens, mas sim como um gesto de profunda humanidade.

O Acolhimento Familiar constitui-se como uma medida tutelar do Sistema de Promoção e Proteção de Crianças e Jovens em Perigo, que tem como objetivo prioritário diminuir a colocação de crianças em casas de acolhimento, que, por algum motivo foram retiradas do seu meio natural de vida, e privilegiar a sua integração em ambiente familiar. A ciência comprova-nos que é neste ambiente familiar salutar que a criança tem a oportunidade de se desenvolver de forma saudável e segura, enquanto a sua vida se reorganiza.

Comparativamente com a Europa, Portugal continua a ter um número reduzido de famílias de acolhimento certificadas, sendo que muitas destas crianças e jovens continuam a ser acolhidas em instituições. Apesar de conscientes que o acolhimento residencial é uma resposta essencial e válida, constituindo-se, por vezes, a solução mais viável para algumas destas crianças e jovens, torna-se urgente sensibilizar a comunidade para esta causa, para que cada vez mais crianças possam encontrar segurança, afeto e colo num ambiente familiar.

A equipa de acolhimento familiar procura dar apoio todos os dias tanto às famílias de acolhimento como às crianças, proporcionando o suporte essencial em todas as fases do processo. Ainda que o processo de candidatura e avaliação seja rigoroso, bem como o acolhimento possa trazer desafios e alguns receios, existe sempre uma equipa presente para acompanhar, orientar e cuidar.

Acolher uma criança é muito mais do que oferecer um quarto ou um prato de comida. É oferecer presença, é celebrar as pequenas conquistas do dia a dia, mas também é ter conversas difíceis e aprender a confiar. E são muitas vezes estas crianças que nos ensinam primeiro: ensinam-nos a ter paciência, resiliência, a ver para além do comportamento, a ouvir o que não se diz.

Com o tempo – sejam dias, meses ou anos – a temida despedida acaba por acontecer. E dói, porque é suposto doer, porque, neste período, foram criados laços e memórias. Mas estes laços e

memórias não desaparecem, assim como não desaparece a certeza que se fez a diferença na vida daquela criança. E talvez seja isso que falta: mais pessoas dispostas a acreditar que podem fazer a diferença, por mais pequena que possa parecer. Não para sempre, não para substituir ninguém – apenas para ser família enquanto for preciso.

Inês Quadrado Lopes

Psicóloga Equipa Acolhimento Familiar Viseu Afetos



ESTRATÉGIAS PARA UM NATAL CENTRADO NA PESSOA



O Natal é para muitos sinônimo de reencontros, memórias, tradições e alegria, mas para quem vive com demência e para os seus cuidadores esta época pode adquirir uma complexidade particular. As alterações cognitivas, emocionais e comportamentais associadas às demências exigem adaptações cuidadosas que respeitem e preservem a dignidade, segurança e sentido de pertença da pessoa.

A demência, ou segundo o DSM-5-tr, Perturbação Neurocognitiva Major, é caracterizada por um declínio cognitivo significativo em um ou mais domínios que interfere com a capacidade de desempenho das atividades da vida diária, afetando também a forma como a pessoa comunica e se relaciona com o meio. No entanto, de acordo com o conceito de

personhood proposto por Kitwood (1997), mesmo perante o declínio cognitivo, a pessoa continua presente e merece reconhecimento e respeito. Esta perspectiva coloca um desafio ético e relacional: manter o foco na pessoa e não apenas na doença.

Durante a época natalícia, as alterações nas rotinas, a intensidade dos estímulos sensoriais (como as luzes, sons e cheiros) e a presença simultânea de várias pessoas podem provocar ansiedade, confusão ou agitação na pessoa com demência. A Alzheimer's Society (2025) recomenda, por isso, a introdução gradual das decorações natalícias, envolvendo a pessoa em tarefas e atividades adequadas às suas capacidades e interesses, bem como a manutenção de elementos da rotina habitual, como os horários das refeições.

Salienta ainda a importância de planejar celebrações simples e familiares, limitando o número de convidados e criando um espaço tranquilo onde a pessoa possa retirar-se se se sentir cansada ou sobrecarregada. O objetivo é equilibrar estimulação e serenidade, permitindo que a pessoa usufrua da presença dos outros sem se sentir perdida ou sobre-estimulada.

Em consonância, a Alzheimer Portugal (2024) reforça que a celebração deve ser adaptada ao estado e às preferências da pessoa, enfatizando que é possível viver um Natal significativo com demência desde que prevaleçam o respeito, a empatia e a flexibilidade. Esta adaptação, longe de empobrecer a experiência, confere-lhe autenticidade e humanismo.

A comunicação desempenha um papel central neste processo de inclusão. Comunicar com uma pessoa com demência requer mais do que transmitir informação: exige empatia, escuta ativa e valorização. Durante as interações, é aconselhável dirigir-se à pessoa pelo nome pelo qual prefere ser tratada, manter contacto visual e usar um tom de voz calmo e pausado, privilegiando frases curtas e claras que facilitem a compreensão (Alzheimer Canadá, 2023; Alzheimer Portugal, 2024). A literatura também enfatiza a importância de evitar correções ou confrontos diretos, adotando uma postura facilitadora e não desafiadora, centrada na validação emocional. Este tipo de comunicação favorece a confiança e reforça o sentimento de segurança e pertença.

Importa igualmente considerar o impacto emocional e físico sobre o cuidador. A sobrecarga associada à prestação de cuidados tende a intensificar-se durante o período festivo, marcado por expectativas sociais e familiares elevadas. Por vezes, o "menos" torna-se "mais": simplificar as celebrações, reduzir exigências e acolher

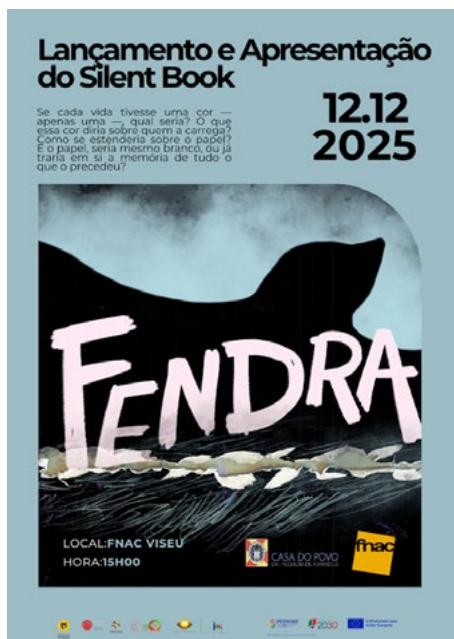
a imperfeição pode ser essencial para manter o equilíbrio e o bem-estar de todos. Como defendem Kitwood (1997) e Brooker e Latham (2020), o cuidado é essencialmente uma relação, e o bem-estar do cuidador constitui uma condição indispensável para o bem-estar da pessoa cuidada.

Celebrar o Natal com uma pessoa com demência implica, portanto, mais do que adaptar a logística: requer uma reinterpretação do próprio significado da celebração. A literatura e as boas práticas internacionais convergem na ideia de que a inclusão e o bem-estar da pessoa com demência durante o Natal dependem da combinação de três pilares fundamentais: comunicação empática, ambiente previsível e oportunidades de participação significativa. A implementação destas estratégias contribui não apenas para reduzir o stress e a agitação, mas também para reforçar a dimensão relacional e humana das festividades.

Celebrar o Natal com pessoas com demência é, assim, um exercício de presença onde o essencial é viver o presente com amor, respeito e humanidade.

Maria João Cardoso

LANÇAMENTO FENDRA: UM LIVRO QUE TRANSFORMA SILÊNCIO EM PRESENÇA E ARTE EM RECONSTRUÇÃO



FENDRA foi lançado ao público no passado dia 12 de dezembro, às 15h00 na FNAC Viseu, como uma obra singular que reúne expressões visuais criadas por participantes cujas vidas foram marcadas por relações íntimas violentas. Sem nunca recorrer ao termo "violência doméstica", o projeto assume uma abordagem inovadora: a de que certas palavras cristalizam o que deve permanecer em movimento. A obra propõe, assim, um espaço de criação onde cada pessoa pôde expressar-se sem vitimização, sem rótulos e sem imposições narrativas.

No âmbito do Projeto CLDS 5G Viseu Plural: Itinerários Inclusivos, promovido pelo Município de Viseu e coordenado pelas Obras Sociais de Viseu, a Oficina de Movimento e Expressão Plástica tornou-se um espaço de criação e reconstrução pessoal para participantes vítimas de violência doméstica. Aqui, a arte e a expressão corporal abriram caminho para narrativas visuais que refletem resiliência, identidade e transformação.

Ao longo do processo, não foram recolhidos relatos individuais nem exploradas histórias pessoais de forma direta. Cada participante partilhou apenas aquilo que, no seu tempo e na sua medida, sentiu poder oferecer — um gesto, uma cor, um traço, um silêncio. O grupo evoluiu de forma orgânica: pessoas entraram, outras saíram, algumas mantiveram-se em espera. E, nesse fluxo, emergiu a consciência de que cada voz era parte essencial do processo criativo.

Através da expressão artística — desenho, pintura e movimento — foi construída uma linguagem comum. Para muitos, este percurso revelou-se simultaneamente descoberta e desafio. A desvalorização pessoal, frequentemente deixada por ciclos de abuso, tornou a criação num ato de coragem. Criar significou resistir, reconstruir e reivindicar espaço.

As páginas do livro refletem esta diversidade e profundidade: pequenos fragmentos visuais surgidos em momentos de espera, saudade ou incerteza. Neles, vê-se a força de quem insiste em manter viva a esperança. É dessa resistência que nasce a verdade e a beleza do projeto.

Mais do que um registo linear, FENDRA é um território de suspensão — um instante entre o que se perdeu e o que ainda pode vir a ser. Uma obra que convida o público a questionar: e se cada vida tivesse uma única cor, o que revelaria ela no papel? E será o papel alguma vez totalmente branco?

O livro propõe uma experiência de encontro. Um diálogo aberto, sem destino pré-definido. Fragmentos de presença que se cruzam e se transformam.

Porque, no fim, talvez o mais importante não seja contar uma história — mas escutar o que permanece no silêncio, no gesto e na cor.

Este projeto evidencia a importância de

espaços artísticos comunitários como instrumentos de reparação emocional e social. Reforça ainda a necessidade de dar visibilidade a percursos muitas vezes silenciados, promovendo diálogo, consciência e inclusão.



ESPECIALISTAS DEFENDEM A CRIAÇÃO DE NÚCLEO DE PLANEAMENTO PARA PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO EM VISEU



A criação de um **Núcleo de Planeamento e Intervenção Sem-Abrigo** (NPISA) no concelho de Viseu emergiu como a principal conclusão do seminário "**Caminhos para a Inclusão: Intervenção com Pessoas em Situação de Sem-Abrigo**". O evento reuniu no passado dia 28 de novembro especialistas nacionais e entidades de ação social.

Organizado pelo **CLDS5G Viseu Plural**, projeto coordenado pelas **Obras Sociais de Viseu**, em parceria com o **Município de Viseu** e a **Universidade Católica Portuguesa – Centro regional de Viseu**, o evento serviu para **clarificar o conceito de pessoa em situação de sem-abrigo e partilhar boas práticas de intervenção de vários territórios do país**, reforçando a importância de uma abordagem local articulada.

Ficou claro que **o perfil das pessoas em situação de sem-abrigo está a mudar**, registando-se cada vez mais casos de pessoas que, apesar de terem emprego, não conseguem aceder a uma habitação. Perante esta realidade, a **prevenção**, através de um trabalho de equipa e planeamento antecipado, foi destacada como a ferramenta fundamental para travar este ciclo.

A necessidade de criar o NPISA – uma estrutura prevista na **Estratégia Nacional para a Integração de Pessoas em Situação de Sem-Abrigo (ENIPSSA)** – foi consensual entre os participantes. **Dr. Henrique Joaquim, Coordenador Nacional da ENIPSSA**, presente no evento, manifestou total disponibilidade para apoiar técnica e estrategicamente este passo decisivo para Viseu.

Uma ideia unificadora emergiu das intervenções de todos os especialistas: a transformação real na vida de todas as pessoas em situação de sem-abrigo só é possível através de uma **rede local sólida e articulada**. Mais do que a dimensão nacional, foi salientado que **é no terreno, através da cooperação entre parceiros locais, que se constroem soluções duradouras e eficazes**.

A sessão de abertura contou com as intervenções da **Vereadora do Município de Viseu, Dra. Marta Rodrigues**, da **Diretora do Núcleo de Intervenção Social do Centro Distrital da Segurança Social, Dra. Rosário Simões**, da **Dra. Célia Ribeiro, Universidade Católica Portuguesa Viseu** e do **Dr. José Carreira Presidente das Obras Sociais de Viseu**, entidade coordenadora do projeto CLDS 5G Viseu Plural.

“O seminário não se esgotou na partilha de conhecimento. Foi o ponto de partida que precisávamos. Saímos daqui com três certezas: a necessidade premente de uma rede local forte, a centralidade da prevenção como caminho e a vontade firme de criar o NPISA em Viseu. Com o apoio inequívoco da estratégia nacional, este é o primeiro passo para uma intervenção mais coordenada, técnica e humana no nosso concelho.” (Sónia Brito, Coordenadora Técnica do CLDS5G Viseu Plural)





NUNO LOUREIRO

É com profundo respeito e reconhecimento que prestamos homenagem a Nuno Loureiro, físico português de renome internacional, natural de Viseu, cuja vida e obra deixam um legado notável na ciência e na investigação em Física do Plasma e Fusão.

Ao longo da sua carreira académica e científica, Nuno Loureiro destacou-se pela excelência intelectual, pelo rigor científico e pela relevância do seu contributo para o avanço do conhecimento. Era director do Centro de Ciência do Plasma e Fusão do Massachusetts Institute of Technology (MIT), uma das mais prestigiadas instituições científicas a nível mundial, cargo que reflete o reconhecimento internacional do seu trabalho e da sua liderança científica.

Apesar da projecção global do seu percurso, a sua origem em Viseu permanece como motivo de particular orgulho, demonstrando que o talento, a dedicação e o compromisso com a ciência podem projectar-se do contexto local para os mais altos patamares internacionais.

O seu legado perdurará através da investigação que desenvolveu, das equipas que liderou e da inspiração que continuará a oferecer a estudantes, investigadores e à comunidade científica.

Relembrar Nuno Loureiro é reconhecer uma vida dedicada ao saber, à investigação e à promoção da ciência, cuja memória subsistirá como referência de excelência e dedicação.

Recordaremos o **Nuno** com orgulho e saudade — um de nós, cuja inteligência, humildade e humanidade permanecerão para sempre na nossa memória.

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-Caçadores

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.geral

Santa Sede - wine & snack

Rua 25 de Abril, 53
232 942 044
www.facebook.com/santasede53viseu

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

Rabanadas no forno



INGREDIENTES:

- 1 cacete
- 1 litro de leite
- 2 cascas de limão
- 3 paus de canela
- 3 ovos
- Açúcar
- Canela em pó

PREPARAÇÃO:

Colocar ao lume o leite, as cascas de limão e os paus de canela.
Cortar o cacete em fatias com mais ou menos 2 dedos de grossura.
Ligar o forno a 200 °C, com as duas resistências ligadas.
Aquecer o leite (sem ferver), e molhar as fatias do cacete no leite, colocando de seguida no tabuleiro que vai ao forno, com uma grade, para que o leite escorra.
Em outro tabuleiro, forrado com papel manteiga, colocar as fatias, que são passadas pelos ovos batidos, deixar escorrer bem o ovo.
Levar o tabuleiro ao forno (a 200 °C e pré-aquecido), durante cerca de 10 minutos, após esse tempo viram-se as fatias do cacete, e deixa-se ficar mais 10 minutos para torrar do outro lado.
No fim passa-se as rabanadas pela mistura do açúcar e canela (previamente misturadas em um recipiente).

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



WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÃO
REDAÇÃO
FOTOGRAFIA
SOCIAIS
CREATIVE
STUDIO





5 DEZ
2025



Viseu Natal

6 JAN
2026



Mercado de Natal • Música & Animação • Oficinas & Histórias
Rota dos Presépios • Pista de Gelo

ORGANIZAÇÃO



MUNICÍPIO DE
VISEU

PARTICIPAÇÃO



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL
DISTRITO DE VISEU

JUNTAS DE
FREGUESIA
DO CONCELHO



WWW.
VISITVISEU
.PT