



DISTRIBUIÇÃO TERRACOTA

TERROR ROMANOUM

F. Pires Costa, 2010



Nº29
ABRIL 2026
MAGAZINE

amoviseu®

FOR *Life*

GINÁSIO · PISCINAS
CABELEIREIRO · ESTÉTICA

Treina desde
10,40€
/mês

MAKE *it* COUNT



18 Anos de História

índice

02	Mover é viver	10	Guardiões da natureza	14	Bombeiros Voluntários de Viseu
26	Viseu, uma obra de arte primaveril	34	Viriato	36	Freguesia de Viseu
55	Udaca	62	O que é o Idadismo?	72	Receita da Avó

editorial

De todas as figuras históricas relacionadas com Viseu, Viriato, herói guerreiro Lusitano, é com toda a certeza a mais icónica e aquela que está mais presente no dia-a-dia dos "Viriatos", como são conhecidos os viseenses.

Viriato, esse "general pastor", terá, segundo reza a história, sido um dos líderes dos Lusitanos contra as invasões romanas do século II a.C. destacando-se pela sua resistência contra o invasor utilizando táticas de guerrilha que lhe permitiram vencer vários exércitos inimigos, apesar de ter menos recursos.

Embora não haja evidências históricas definitivas de que tenha nascido exatamente nesta região, a tradição popular associa-o fortemente à Beira Alta e a Viseu, a a qual adoptou Viriato como herói local, representando a

coragem, independência e espírito de resistência do povo beirão. Como símbolo maior dessa ligação temos a Cava do Viriato, que se acredita possa ter sido um acampamento militar utilizado por Viriato, bem como a estátua do mesmo.

Existem outras ligações afectivas de Viseu com o seu herói mas deixamos para os nossos leitores explorarem.

Rui Rodrigues dos Santos
Viseu, Abril de 2026

AMOVISEU N.º29. Abril a Julho 2026

DIRECÇÃO E EDIÇÃO: Bruno Esteves | Nuno Peixoto

DESIGN GRÁFICO: STUDIOBOX

IMPRESSÃO: Tondelgráfica

O novo acordo ortográfico não foi usado em todos os artigos. A sua utilização ficou ao critério dos autores que redigiram os textos.

CAPA: Rui Costa

ADMINISTRAÇÃO | PROPRIEDADE

StudioBox - Publicidade e Gestão de Meios,
Unipessoal, Lda., Rua Alexandre Herculano, n.º 291
3510-038 Viseu

DEPÓSITO LEGAL . 435657/17

CONTACTO PARA PUBLICIDADE

eu@amoviseu.com

962 161 728 | 968 405 494

A agitação do dia a dia conduz-nos a rotinas que cumprimos para responder às solicitações com que nos deparamos constantemente, sem vislumbrar diferentes formas de melhorar o nosso bem-estar, mas a chegada da primavera, ao lembrar a constante renovação que a natureza traz à vida, ajuda-nos a refletir sobre o que poderemos "renovar" para procurar uma vida mais feliz.

Nesta primavera, celebrar o Dia Mundial da Atividade Física, assinalado anualmente a 6 de abril, é uma oportunidade privilegiada para, enquanto comunidade, pararmos um pouco e refletirmos sobre a forma como vivemos essas rotinas. Pensar, por exemplo, nas condições que têm sido criadas em Viseu para favorecer a prática de atividade física, como parques, jardins, percursos pedestres, ciclovias, ginásios, associações desportivas ou eventos diversos que estimulam a atividades ao ar livre e em família, das quais podemos usufruir.

Se a informação é fundamental para tomarmos decisões conscientes, também é verdade a ampla divulgação de que a atividade física se define como, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que exija gasto de energia e que, praticada de forma regular, traz benefícios claros para o coração, para os músculos, para os ossos e ainda para a saúde mental, ajudando a reduzir o stress, a ansiedade e a melhorar o sono e o humor. Por isso, para além do conhecimento das múltiplas vantagens da prática da atividade física, necessitamos de motivação para escolher o que queremos e como queremos melhorar.

Melhorar o nosso estilo de vida não significa fazer mudanças radicais de um dia para o outro, mas sim introduzir, de forma progressiva, escolhas mais saudáveis. Valorizar o Dia Mundial da Atividade Física é,

assim, um convite a olharmos para a nossa saúde como um projeto continuado e não como algo que só lembramos ao longo de um dia, ou quando surgem doenças e limitações.

Analisar o nosso próprio nível de atividade física e sedentarismo, pode ser uma ajuda na tomada de consciência quanto à necessidade de priorizar mudanças no estilo de vida.

Para quantificar o nível de atividade física e verificar se este se aproxima, ou não das recomendações da Organização Mundial da Saúde (pessoas adultas, entre 150 - 300 minutos de atividade física aeróbia, ao longo da semana), podemos responder a 2 questões:

Numa semana normal, em quantos dias por semana faço caminhada rápida ou exercício físico de intensidade equivalente ou superior? (ginásio, andar de bicicleta, desporto ativo, natação, hidroginástica...)

Quantos minutos duram, em média, essas atividades, por dia, considerando apenas os períodos em movimento? (retirando os intervalos ou transições)

Para quantificar o sedentarismo, respondemos à questão:

Num dia típico, com as rotinas habituais, quanto tempo no total passo na posição sentada? (carro ou outros transportes, secretária/mesa, computador, sofá ou cadeira a conviver, durante as refeições, ver TV, ler... sem incluir o tempo passado a dormir - de noite ou em sesta durante o dia)

De acordo com o recomendado, a soma destes períodos sedentários não deve ultrapassar as 3 horas diárias, no entanto se totalizarem 7 ou mais horas, é importante considerar a mudança de alguns comportamentos e adotar hábitos mais saudáveis.

É fundamental lembrar que cada pessoa



Imagem Freepik

deve adaptar o tipo e a intensidade da atividade à sua idade, condição física e eventuais problemas de saúde, podendo, quando surgirem dúvidas, pedir aconselhamento profissional, nomeadamente através da Equipa de Saúde Familiar, estando comprovado que, em todas as faixas etárias, qualquer movimento é preferível à inatividade e cada minuto conta para a promoção da saúde.

Com ponto de partida no Dia Mundial da Atividade Física, deixamos um desafio à comunidade viseense - escolher um pequeno passo e assumi-lo como compromisso, este pode ser o início de uma mudança sustentada. Pode ser uma caminhada diária de 20 minutos, deixar o carro um pouco mais longe e fazer o restante percurso a pé, optar pelas escadas em vez do elevador, um passeio de bicicleta em família ao fim de semana, uma aula de grupo, ou até dançar em casa ao som da música preferida.

O importante é sair da inatividade e perceber que cada movimento conta. Para que possamos concretizar o lema proposto pelo nosso município de sermos pessoas mais ativas, mais saudáveis e mais felizes!



Teresa Martins
Enfermeira Especialista em
Enfermagem de Reabilitação na
UCC Viseense



ESTÉTICA NATURAL E ABORDAGEM BIOMIMÉTICA: A NOVA TENDÊNCIA NA MEDICINA DENTÁRIA



A **reabilitação biomimética em medicina dentária** é uma abordagem de tratamento que procura **restaurar dentes danificados imitando o mais fielmente possível a estrutura, função e propriedades biomecânicas dos dentes naturais**.

Em vez de apenas “reparar” o dente de forma tradicional, essa filosofia inspira-se na **natureza (biomimética)** para recriar: a **resistência** do esmalte e da dentina, a **elasticidade natural do dente**, a forma como o dente **absorve e distribui forças mastigatórias**. É uma forma de reconstruir dentes como se fossem naturais — tanto na aparência quanto no comportamento mecânico. Na abordagem biomimética, procuramos uma **preservação máxima da estrutura dentária saudável, a utilização de materiais adesivos avançados**, recriar a anatomia e função originais, sempre tendo em mente um planeamento totalmente individualizado para cada paciente, com base na sua história clínica, anatomia e características particulares.

A nova tendência na medicina dentária aposta numa abordagem mais equilibrada e personalizada: a **estética natural**. Mais do que criar dentes perfeitos, o objetivo é criar sorrisos que **pareçam verdadeiros, saudáveis e em harmonia com o rosto de cada pessoa**.

O que é, afinal, um sorriso natural?

Um sorriso natural não é aquele que chama atenção por ser “perfeito”, mas sim aquele que **se integra no rosto sem esforço**. Pequenas diferenças na forma dos dentes, ligeiras variações de cor ou detalhes na textura não são defeitos — são características que tornam cada sorriso único.

A estética de mãos dadas com a saúde

Antes de pensar em estética, é essencial garantir que existe saúde. Problemas como desgaste dentário, fraturas, infeções ou inflamação gengival devem ser resolvidos em primeiro lugar

Áreas como a Endodontia ou a reabilitação de dentes comprometidos são muitas vezes o primeiro passo para devolver função e conforto — só depois faz sentido melhorar a estética.

Um sorriso bonito é também funcional

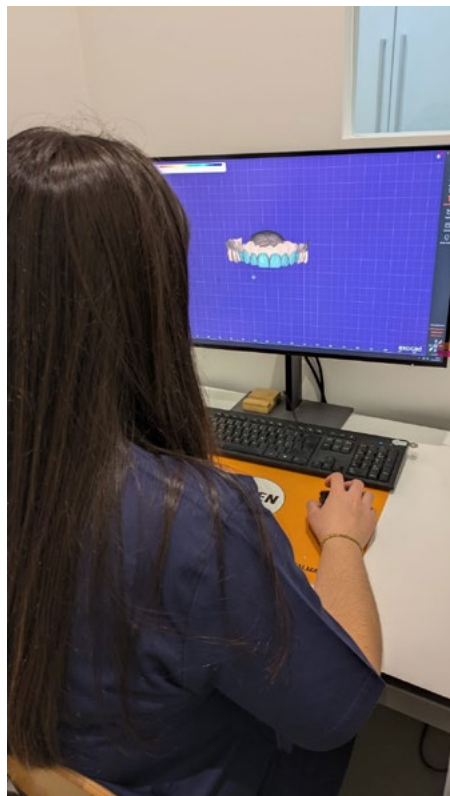
Um aspeto muitas vezes esquecido é que a estética não pode ser separada da função. Dentes desgastados, mal posicionados ou reabilitações antigas podem afetar a mastigação, a fala e até causar desconforto muscular.

A chamada Reabilitação oral permite devolver não só a aparência, mas também o equilíbrio funcional — algo essencial para resultados duradouros.

O papel do paciente: expectativas realistas

Um bom tratamento começa com uma conversa clara entre médico e paciente, onde se alinham objetivos e se respeitam limites biológicos e estéticos. Na Visage Dental Clinic dispomos da vanguarda da tecnologia, que nos permite, na própria clínica, com recursos digitais e radiográficos de última geração, diagnosticar, analisar e redesenhar o sorriso do paciente.

Porque no final, o melhor sorriso não é o mais branco ou o mais perfeito — é aquele que parece genuinamente seu.



Stephanie Corby Nunes

OMD n.º 8054



VISAGE
Dental Clinic

BQDC
BEST QUALITY DENTAL CENTERS



A EXCELÊNCIA EM **SAÚDE ORAL** **EM VISEU**



DIRETOR CLÍNICO
DR. MIGUEL MOURA GONÇALVES

RUA DOS CASIMIROs, N.º 2 | 3510-061 VISEU

232 422 656

(CUSTO DE CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

WWW.**VISAGEDENTALCLINIC**.PT

DEPENDÊNCIA DE SUBSTÂNCIAS NO AMBIENTE DE TRABALHO

Álcool, Drogas, Tabaco e Cafeína

A dependência e o consumo excessivo de substâncias constituem um problema relevante de saúde pública, com repercussões diretas na segurança, na produtividade e na qualidade de vida dos trabalhadores.

O consumo excessivo de álcool, drogas, tabaco e cafeína pode comprometer o desempenho profissional, aumentar o risco de acidentes e afetar o equilíbrio físico e emocional no ambiente laboral.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica as drogas em diferentes grupos, de acordo com os seus efeitos no sistema nervoso central, o que permite compreender melhor as repercussões do consumo de substâncias psicoativas no organismo e no comportamento, conforme explicado na imagem.

No contexto laboral, a dependência de substâncias pode traduzir-se em diminuição da capacidade de concentração e da produtividade, aumento da probabilidade de ocorrência de acidentes de trabalho, desenvolvimento de problemas físicos e psicológicos associados ao consumo e, ainda, no comprometimento das relações interpessoais e do desempenho profissional.

Estes efeitos não afetam apenas o trabalhador, mas também o ambiente organizacional, a dinâmica da equipa e a qualidade global do serviço prestado.

Os sinais de alerta podem manifestar-se através de alterações súbitas de comportamento e de humor, dificuldade em cumprir prazos, tarefas e responsabilidades, necessidade frequente ou crescente de consumir a substância, bem como aumento das faltas, desmotivação e menor envolvimento com o trabalho. O reconhecimento precoce destes sinais é essencial para que

possam ser adotadas medidas adequadas de apoio e intervenção.

A prevenção passa pela consciencialização sobre os riscos do uso abusivo de substâncias, pela procura de apoio junto de profissionais de saúde e grupos de ajuda, pela adoção de hábitos de vida saudáveis e pela manutenção de uma comunicação aberta e de confiança com colegas, familiares e profissionais de saúde.

Cuidar de si é o primeiro passo para cuidar do outro!

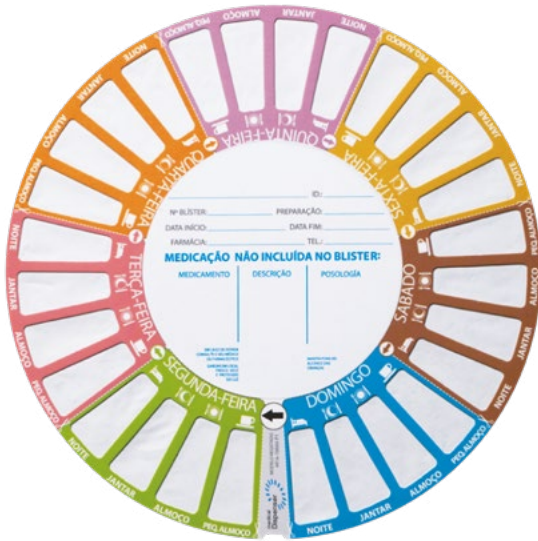
A informação, o diálogo e a adoção de hábitos saudáveis são ferramentas essenciais para prevenir dependências e promover uma vida equilibrada, produtiva e feliz, dentro e fora do trabalho.



Maria João Duarte
Enfermeira Especialista em
Enfermagem do Trabalho,
Enfermagem na área de
Saúde Comunitária e de Saúde
Pública.



A MINHA MEDICAÇÃO



*"Tome o medicamento correto,
na hora e na dose certa"*

O que é este serviço de Preparação Individualizada da Medicação?

Contribuindo para uma redução dos erros de administração da medicação prescrita (devido a confusão, duplicação ou esquecimento) e facilitando os cuidados aos doentes e seus cuidadores, um farmacêutico organiza os medicamentos do Beneficiário num dispositivo de múltiplos compartimentos, selado de forma estanque e descartado após a utilização. Este dispositivo é de utilização semanal.

A quem se destina?

Destina-se a doentes crónicos e a pessoas idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, polimedicados e de uso continuado

Quais as Vantagens?

Facilidade e comodidade de toma, melhorando a adesão à terapêutica e a segurança na toma dos medicamentos, evitando erros de dosagem, sobredosagem ou esquecimento de tomas.



Para mais informações:

232 414 075
farmaciacostaviseu@gmail.com





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

GUARDIÕES DA NATUREZA: O ROSTO DA PROTEÇÃO AMBIENTAL NO DISTRITO DE VISEU



Em 2025, os cidadãos da região de Viseu deram um sinal claro de que o ambiente importa, registando 1370 denúncias. A maioria destes alertas focou-se em duas grandes feridas da nossa sociedade: os incêndios florestais e os maus-tratos a animais de companhia. Na linha da frente para dar resposta a estas preocupações está a Guarda Nacional Republicana (GNR), através do seu Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente (SEPNA). A atuar como polícia ambiental de âmbito nacional, o SEPNA tem a missão vital de vigiar, fiscalizar e investigar as infrações que ameaçam o nosso património natural.

Duas Décadas de Expansão e Proteção A presença especializada desta força na região já tem raízes profundas. A imple-

mentação do SEPNA no Comando Territorial de Viseu começou em 2001, expandindo-se de forma estratégica ao longo da década para Lamego, Santa Comba Dão, Mangualde e Moimenta da Beira. Hoje, funciona como uma engrenagem bem oleada e independente, respondendo diretamente ao Comandante do Comando Territorial.

Para garantir a proteção de um território tão vasto, a Secção SEPNA divide-se em áreas de atuação altamente especializadas. O Núcleo de Investigação de Crimes e Contraordenações (NICCOA) é o braço operacional que vai para o terreno. São estes os elementos que recolhem provas e investigam desde poluição e caça ilegal, até crimes urbanísticos em áreas sensíveis (como a Rede Natura 2000) e incêndios florestais.



Nos bastidores, o Núcleo de Análise e Coordenação Técnica Ambiental (NACTA) gere a informação e coordena os meios vitais de prevenção. Um dos seus papéis mais críticos é o planeamento da defesa contra incêndios, destacando-se a coordenação de 20 postos de vigia na zona de ação (6 da rede primária e 14 da secundária), operados por 80 elementos focados na vigilância das nossas florestas. Tudo isto é orquestrado de perto pela Chefia da Secção, que assegura a ligação vital com a Proteção Civil e coordena toda a atividade operacional.

A excelência do Comando Territorial de Viseu não se esgota no trabalho diário de patrulha e investigação. A região tornou-se um polo de formação de enorme relevo através dos Cursos de Investigação de

Causas de Incêndio Florestal (CICIF). Esta formação altamente especializada capacita os operacionais para descobrir a origem dos fogos e apurar responsabilidades, prestando um apoio crucial ao Ministério Público e ao Instituto da Conservação da Natureza e da Floresta (ICNF).

O prestígio destes cursos ultrapassou fronteiras. Para além de militares e civis da estrutura SEPNA, as formações em Viseu contam regularmente com a presença de forças de elite estrangeiras, como a Guardia Civil de Espanha, a Arma dei Carabinieri de Itália e dos Carabineiros do Chile.

Para a GNR de Viseu, o ambiente é um domínio prioritário. Contudo, esta missão exige a colaboração ativa de todos. Através da linha SOS Ambiente e Território, que funciona 24 horas por dia (via telefone, email ou site institucional), qualquer cidadão tem o poder de reportar ameaças à natureza, aos animais ou à saúde pública.

O objetivo destas equipas vai muito além da fiscalização; é um esforço contínuo para compelir a sociedade a adotar comportamentos mais conscientes, ajudando a cuidar do nosso maior bem comum: A TERRA!

PREVENÇÃO DO CRIME JUVENIL



A prevenção da delinquência juvenil representa um dos maiores desafios das sociedades atuais.

Os jovens são o futuro da nossa sociedade e protegê-los de percursos de risco é um desiderato partilhado pelas Forças de Segurança, famílias, escolas e comunidade em geral.

O Programa Escola Segura (PES) criado em início dos anos 90 do século passado, é o principal elo de ligação com a comunidade escolar, sendo a face mais visível do Modelo Integrado de Policiamento de Proximidade, um modelo proativo e pedagógico, que abrange todos os estabelecimentos de ensino não superior, públicos, privados e cooperativos, tendo como principal objetivo garantir a segurança do meio escolar e da sua envolvente, prevenir comportamentos de risco e reduzir comportamentos potenciadores de insegurança em meio escolar.

É no âmbito da Escola Segura que nos focamos na prevenção e combate à delinquência juvenil, investindo sobretudo

na sensibilização dos mais jovens para temas como o Bullying, violência no namoro, violência doméstica, segurança na internet, prevenção de consumo de estupefacientes, bem como prevenção da posse e uso indevido de armas de qualquer tipologia. A PSP aconselha pais/encarregados de educação a manterem-se atentos a eventuais mudanças súbitas de comportamento, tais como:

- Isolamento social ou abandono de grupos de amigos habituais;
- Posse de objetos de valor sem explicar a origem;
- Alterações no rendimento escolar ou absentismo;
- Comportamentos agressivos ou apologia à violência nas redes sociais.

Participe na segurança dos seus filhos, conheça o seu horário escolar, os percursos que utiliza de ida e volta para a escola, os nomes e contactos dos colegas e amigos mais próximos e os locais onde costuma permanecer ou deslocar-se.

Porque a segurança começa em cada um de nós e depende de todos nós, prevenir a delinquência juvenil é um valioso contributo para uma sociedade mais segura.

"Presente pela Proximidade, Próxima na Segurança!" – Estratégia PSP 2025-2027



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 certificação



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VISEU



A Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Viseu tem desenvolvido, ao longo dos últimos meses, uma atividade intensa e diversificada, reforçando o seu papel não apenas na proteção e socorro, mas também na dinamização da comunidade. Entre iniciativas de caráter social e solidário, destaca-se o Baile de Carnaval, momento de convívio e proximidade com a população, bem como a mobilização em apoio aos territórios afetados pelas intempéries na região de Leiria, evidenciando o espírito de missão e solidariedade que caracteriza a instituição.

No plano comemorativo, operacional e cultural, assinalaram-se as celebrações do 140.º aniversário da Associação, com momentos solenes nos dias 25 e 29 de março, que homenagearam a sua história e todos quantos nela servem. Este período ficou igualmente marcado pela tomada de posse do novo Comandante e do Segundo Comandante, reforçando a estrutura de liderança da corporação. Paralelamente, os bombeiros participaram ativamente em tradições religiosas marcantes da cidade, como a Procissão do Enterro do Senhor e a Procissão do Senhor dos

Passos, assegurando ainda dispositivos de prevenção em eventos de grande dimensão, como a Elite Quebra Costas Internacional, a Corrida dos Viriatos e o IJF World Judo Tour.

A proximidade à comunidade voltou a evidenciar-se no Dia do Quartel Aberto, realizado a 28 de março no Parque de Santiago, proporcionando à população um contacto direto com a realidade operacional dos bombeiros. Em simultâneo, a Associação prepara já novos momentos de união e solidariedade, com destaque para o anúncio do jantar dançante solidário — X Gala da Associação — a realizar no próximo dia 9 de maio, reforçando o compromisso contínuo com a comunidade viseense.



ASSOCIAÇÃO HUMANITÁRIA DE
BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE VISEU
FUNDAÇÃO EM 1886





FEBO.

W E P R I N T

Rua Alexandre Herculano
geral@febo.pt • 912 347 324

A ARTE DE NÃO VOAR

Aprofundemo-nos na mecânica das passivas armadilhas normalmente verticais das plantas carnívoras cefalotáceas, nepentáceas e sarraceniáceas, plantas com armadilhas em formato de poço ou de jarro. Digo "passivas" por serem armadilhas isentas de movimento para a captura, retenção ou digestão de qualquer potencial presa ao passo que em aldrovandas, dróseras, utriculárias ou dioneias as armadilhas são ativas por apresentarem movimento.

Algo não ficou claro porque alguns leitores perguntaram como insetos dotados da capacidade de voo não voam para fugir. A explicação está na aerodinâmica desses insetos e no formato das armadilhas onde eles caem. À primeira vista facilmente suporíamos que a estrutura das armadilhas somente captura e retém insetos ápteros ou apterigotos, isto é, insetos desprovidos de asas, uma vez haver uma abertura por cima e as paredes das armadilhas serem difíceis de escalar devido à sua cobertura antiaderente e aos pelos internos direcionados para baixo. Aqui parece-nos óbvio que nenhum inseto pterigoto, entendase inseto com asas ou inseto alado, jamais ficará ali retido visto que facilmente voa até à abertura acima sem qualquer esforço vão de trepar por paredes não escaláveis. Parece-nos e não é por se verificar que, no interior dessas armadilhas, tanto os insetos ápteros como os alados acabam retidos.

A sustentação e o empuxo do voo dos insetos concretiza-se através de vórtices gerados na borda frontal das asas em movimento levando o inseto a superar a viscosidade e a resistência impostas pelo ar que cruza. O efeito de sustentação e empuxo perde-se quando o inseto tenta voar no espaço interno confinado de uma armadilha de cefalotácea, de nepentácea ou de sarraceniácea. O inseto é atraído por néctar, odores e cores vivas até ao bordo da armadilha; o inseto pousa no bordo, vagueia no bordo e derrapa na superfície escorregadia do bordo. E mesmo nos limites do bordo, quando um inseto pterigoto tenta não cair, sente-se o efeito de não haver sustentação e empuxo para concretizar o voo porque o contacto do vórtice com as paredes do bordo provoca turbulência levando o inseto a cair. A sensação de turbulência e a incapacidade de voar agravam-se quando o inseto se encontra



Fotografia Lara Rodrigues

no fundo da armadilha. Algumas armadilhas têm inclusive um fundo estreito o suficiente para impedir qualquer inseto pterigoto lá caído de bater as asas. Uma vez que um inseto pterigoto capturado se sente inibido de voar para fugir, começam os seus inúteis esforços de escalada pelas paredes escorregadias da armadilha coberta com pelos direcionados para baixo, criando no inseto um circuito espinhoso de fuga desprovida de atrito para se conseguir sequer agarrar a parede, acabando o inseto por ficar retido e exposto às enzimas digestivas do poço da armadilha até não sobrar nada mais senão um exosqueleto.

Claro que por muito sofisticadas ou eficientes que sejam as armadilhas das cefalotáceas, das nepentáceas e das sarraceniáceas, há limitações porque alguns insetos depois de caídos e retidos nas mesmas descobrem ser possível fugir abrindo com as mandíbulas um buraco na parede; ou porque alguns insetos são maiores que a boca de algumas armadilhas e facilmente bebem o néctar das mesmas sem sofrerem qualquer risco de queda.



CONFRARIA "GRÃO VASCO" REFORÇA PRESENÇA NA DIÁSPORA COM NOVO CAPÍTULO EM FRANÇA



No dia 29 de março, a cidade de Houilles, em Paris, recebeu a Instalação e o I Capítulo de Entronização da Confraria de Saberes e Sabores da Beira "Grão Vasco" de Île-de-France.

Com a presença de mais de uma centena de pessoas, o Restaurante "Saudades" acolheu esta cerimónia capitular numa das regiões do mundo com maior comunidade portuguesa. Num momento marcado pela valorização da identidade cultural e gastronómica da região da Beira, Jorge Alexandre foi designado Almojarife desta nova Confraria Irmã, na presença do Almojarife da Confraria "Grão Vasco", José Ernesto Silva, do Grão-Mestre, João Garcia Mendes, do Arauto, Paulo Cardoso, e da Chanceler-Mor, Anabela Abreu.

O evento contou com a presença de diversas entidades, entre as quais o Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, Emídio Sousa, o Diretor-Geral das Comunidades Portuguesas, Embaixador António Moniz, a Cônsul-Geral de Portugal em Paris, Mónica Lisboa, o Deputado pelo Círculo da Europa, Carlos

Gonçalves, o diretor do Luso Jornal, Carlos Pereira, representantes das Câmaras de Saint-Germain e de Plaisir, Rosa André e Sousa Gomes, respetivamente, e o Presidente da Junta de Freguesia de Bodiosa, Rui Lima.

No discurso de abertura, Jorge Alexandre sublinhou que a nova Confraria nasce com o propósito de preservar, promover e divulgar os saberes e sabores da Beira junto da comunidade portuguesa em França, reforçando os laços culturais entre a diáspora e o território de origem, bem como criando pontes entre gerações.

Por sua vez, José Ernesto Silva, Almojarife da Confraria "Grão Vasco", referiu ser uma honra assistir à criação de uma nova Confraria Irmã em França, país com fortes ligações históricas e culturais a Portugal, destacando o papel destas instituições na salvaguarda das tradições e na afirmação da identidade regional além-fronteiras, acrescentando que esta é a oitava confraria irmã da Confraria "Grão Vasco", juntando-se a outras espalhadas por diversos países. Sublinhou ainda que esta expansão

representa um sinal claro da vitalidade da cultura beirã junto das comunidades emigrantes, evidenciando a capacidade de manter vivas as raízes, mesmo longe do território de origem. Acrescentou que as confrarias desempenham um papel fundamental na promoção da gastronomia, dos produtos endógenos e do património imaterial, funcionando como verdadeiros embaixadores culturais e contribuindo para o reforço dos laços entre Portugal e a sua diáspora.

Também João Garcia Mendes, Grão-Mestre da Confraria "Grão Vasco", salientou a importância estratégica da internacionalização da Confraria, reforçando que este novo capítulo em Île-de-France representa um passo significativo na valorização da cultura beirã e na projecção da marca "Grão Vasco" no contexto da diáspora.

A sessão contou ainda com a intervenção do Secretário de Estado das Comunidades Portuguesas, Emídio Sousa, que destacou o orgulho na comunidade emigrante portuguesa, sublinhando a sua capacidade de trabalho, integração e respeito pela cultura francesa. Enfatizou ainda que "a nossa marca é grande em França: o ser português", reconhecendo o contributo decisivo dos portugueses para o desenvolvimento do país de acolhimento. Referiu também a importância do movimento associativo como espaço de união e identidade, querendo afirmar Portugal como uma verdadeira "Nação Global", e manifestou total disponibilidade da Secretaria de Estado para apoiar iniciativas desta natureza.

Foram ainda entronizados seis Comendadores e onze Cavaleiros durante a sessão.

A cerimónia contou ainda com a presença de representantes da Association Les Amis du Jumelage, entidade com a qual a Confraria "Grão Vasco" mantém um protocolo desde 2020, bem como do confrade Jorge Rodrigues, da Confraria de Saberes e Sabores de Portugal em Zurique. Recorde-se que a cidade de Viseu está

geminada com Marly-le-Roi, celebrando-se, no próximo mês de setembro, 30 anos desta geminação.

No âmbito simbólico do evento, foram entregues lembranças institucionais da Câmara Municipal de Viseu, da Junta de Freguesia de Viseu e da Junta de Freguesia de Bodiosa à nova Confraria. A celebração foi enriquecida com a oferta de vinhos de diversas quintas da Região Demarcada do Dão, evidenciando a excelência vitivinícola da região, e contou ainda com a atuação final da artista viseense Mara Pedro, que proporcionou um momento cultural de forte ligação às raízes portuguesas.



QUANDO O RUÍDO ENTRE O QUE ÉS E O QUE MOSTRAS CUSTA MAIS DO QUE IMAGINAS



Imagem Freepik

Quando o ruído entre o que és e o que mostras custa mais do que imaginas

Existe um momento, talvez já o tenhas sentido e vivido, em que te olhas ao espelho e sentes que algo não está alinhado na tua imagem e contigo mesma(o). Não é necessariamente o que vês. É o que *sentes* ao ver. Uma espécie de distância entre quem sabes que és e aquilo que o mundo recebe de ti.

Este desconforto tem nome: **é Ruído de Imagem**. E é muito mais comum do que se fala.

O Ruído que Ninguém Ensinou a Reconhecer.

A imagem pessoal não é superficial. É verdade. É comunicação. É linguagem expressiva. Antes de dizeres uma palavra, comunicas, pela postura, pela escolha das cores, pelo corte de roupa, pelo cuidado ou descuido

com que te apresentas. O problema é que a maioria nunca aprendeu a ler essa linguagem com consciência.

O que acontece então? Constróis imagens por tentativa e erro, por influência do que vês nas redes sociais, por pressão do ambiente que te rodeias, por aquilo que julgas que os outros esperam. E neste processo de construção à deriva, crias ruído, uma discrepância entre a tua identidade real e a imagem que projectas.

Esse ruído afecta as duas direcções: **a percepção que tens de ti própria(o)** a tua autoestima, a tua confiança, o modo como entras numa sala, e **a percepção que os outros têm de ti**, a credibilidade que transmites, as oportunidades que atraís, as relações que constróis.

Nenhuma conquista profissional ou pessoal está completamente imune a esse ruído.

É como se fosse uma Armadilha da Cópia num Mundo de Espelhos.

Vivemos uma época paradoxal. Nunca tivemos acesso a tanta informação sobre estilo, imagem, apresentação pessoal, e nunca foi tão fácil te perderes nessa abundância de informação e desinformação. Não tens de ser cópia, tens de ser real na tua essência.

As redes sociais, influencers, criaram uma cultura de replicação. As pessoas copiam looks, replicam tendências, adoptam estéticas que funcionam *noutro* corpo, *noutra* personalidade, *noutro* contexto de vida. E fazem-no, muitas vezes, sem perguntar: *mas isto sou eu?*

A autenticidade não é uma tendência. É uma necessidade humana profunda. Quando a imagem que projectas nasce genuinamente de quem és, dos teus valores, da tua história, da tua essência, acontece algo notável: as pessoas sentem-no. Não conseguem explicar exatamente porquê, mas *sentem* que há verdade naquilo que vêem. E a verdade gera confiança. A confiança abre portas.

A cópia, por mais perfeita que seja, tem sempre um custo invisível e um prazo de validade: o esforço constante de manter uma imagem que não é a tua. E esse esforço drena. Subtilmente, mas drena.

Autocuidado não é Vaidade. É Responsabilidade

Existe ainda uma ideia instalada de que investir na imagem pessoal é um exercício de vaidade, algo supérfluo reservado a quem tem tempo e dinheiro a mais. Esta ideia é, simultaneamente, equivocada, errada e cara. Mais do que quando investes realmente em ti e em serviços de consultoria de imagem com profissionais especializados.

O autocuidado consciente, aquele que passa por perceber o que te veste, o que te favorece, o que comunica o que queres comunicar, é um acto supremo de auto respeito. Respeito por ti e respeito por quem te recebe. É a diferença entre aparecer e *estar presente*.

E esta presença tem consequências reais: na liderança que exerces, na confiança que inspiras, nas negociações que fazes, nas relações que cultivas. A imagem pessoal e a imagem profissional não são mundos

separados, são o mesmo território, visto de ângulos diferentes.

Viver a experiência de Ser Verdadeiramente Visto.

Trabalhar a imagem pessoal com acompanhamento especializado não é receber uma lista de regras sobre o que vestir. É um processo de descoberta, frequentemente surpreendente sobre quem és, como te percecionas e como queres ser percecionada(o).

É o momento em que alguém te olha com atenção genuína e te devolve uma imagem que finalmente faz sentido, fiel a ti mesmo(a). É não é a cópia de ninguém. É a tua. Única e Singular.

Muitas pessoas descrevem esta experiência como libertadora. Não porque passaram a seguir novas regras, mas porque deixaram de seguir as erradas, aquelas que nunca foram suas.

Se alguma parte deste texto te tocou, provavelmente já sentiste este desalinhamento. E se já o sentiste, sabes que não desaparece sozinha(o).

A imagem que habitas merece ser construída com intenção. A tua intenção, com a tua essência, os teus valores e a tua autenticidade.

Consultoria de Imagem Pessoal e Profissional, é para quem quer parar de se perder no ruído e começar a comunicar quem realmente É com verdade, impacto positivo e resultados sustentáveis.

Carla Martins

Gestora de Imagem Pessoal e Profissional, Comunicação de Marca e Bem-Estar



O MISS VISEU: UMA DÉCADA DE CELEBRAÇÃO DA IDENTIDADE E DO TALENTO DE VISEU

Comemorar dez anos de um projeto é, antes de mais nada, homenagear uma visão que resistiu ao tempo e se tornou uma marca inseparável da nossa região. O Miss Viseu, organizado pelo Grupo Peixoto, desde 2016 não é apenas um concurso de beleza, mas sim uma plataforma que nos últimos dez anos se afirmou como um espaço de capacitação, cultura e promoção do que Viseu e o seu distrito têm de melhor para oferecer.

Muito Mais do que Aparência

Desde o início, o Miss Viseu procurou mudar a forma como os concursos de beleza são vistos. O foco nunca foi apenas na imagem, mas sim na atitude, na inteligência e no compromisso social das jovens participantes. Nesses dez anos, vimos candidatas a transformarem-se em mulheres confiantes, e muitas delas usaram essa oportunidade para impulsionar a sua comunicação e empreendedorismo.

Uma Conexão com a Comunidade

O sucesso do Miss Viseu está na sua capacidade de se envolver com a comunidade local. Nesses dez anos:

- O evento foi um parceiro importante para o comércio tradicional e para os criadores locais, que encontram no palco do Miss Viseu uma oportunidade para mostrar seu trabalho.
- A vertente social sempre foi uma prioridade, com diversas iniciativas que apoiam instituições de solidariedade da região, reforçando o espírito de união da cidade.
- O concurso funciona como um embaixador turístico da nossa identidade, levando as finalistas a conhecer os pontos históricos e os encantos do distrito.

Dez Anos, Mil Histórias

Olhar para trás é ver um caminho cheio de memórias inesquecíveis. Das galas emocionais no coração da cidade aos momentos de preparação que criam amizades para a vida, o Miss Viseu é feito de pessoas. Cada edição trouxe um novo sopro de vida, mas a essência permaneceu a mesma: a valorização da mulher e o seu empoderamento feminino.

Podem acompanhar todas as novidades e rever os momentos históricos desta década em www.missviseu.pt ou através das plataformas digitais oficiais do evento.

@missviseuoficial

Nuno Peixoto
Diretor do Miss Viseu







VELHOS DEMAIS PARA SER CRIANÇAS

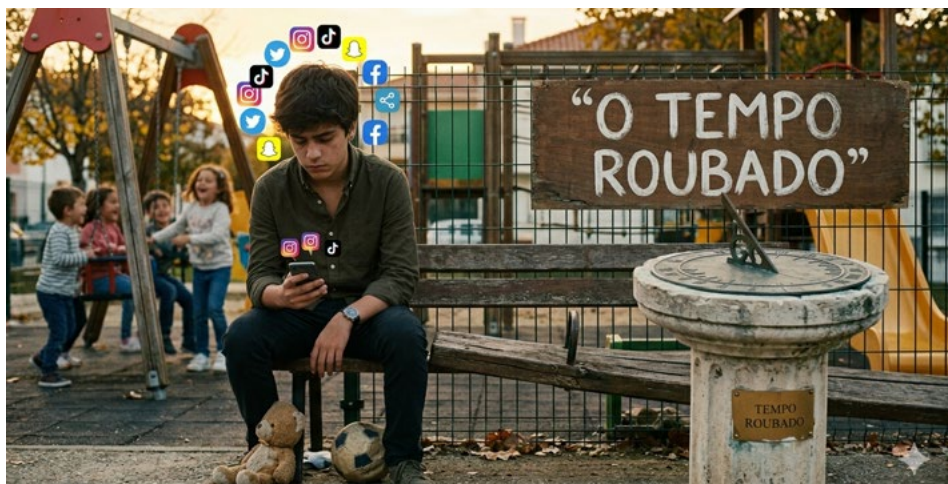


Imagem gerada por IA

Será que os jovens hoje estão a crescer demasiado rápido, ou estão apenas a parecer mais velhos?

Hoje em dia, olho para os jovens e sinto um misto de preocupação e inquietação.

Parece que crescer deixou de ser um processo natural e passou a ser uma corrida apressada. As crianças vestem-se, falam e até pensam como adultos muito antes do tempo, como se a inocência tivesse deixado de ter espaço no mundo moderno.

Mas, no fundo, não consigo deixar de me perguntar — estarão mesmo a crescer mais rápido, ou estarão apenas a tentar acompanhar um mundo que lhes pede demasiado cedo aquilo para o qual ainda não estão preparados?

Vivemos numa sociedade onde a aparência e a pressão social falam mais alto, e isso acaba por roubar aos jovens a leveza de simplesmente serem quem são.

As redes sociais mostram-lhes vidas perfeitas, corpos perfeitos, atitudes confiantes, como se tudo fosse simples e imediato. E eles, ainda a descobrir quem são, começam a vestir essas máscaras. Aprendem a parecer fortes antes de aprenderem a lidar com a fragilidade. Aprendem a mostrar segurança antes de saberem o que realmente sentem. A constante comparação faz com que sintam a necessidade de parecer mais velhos, mais maduros, mais "perfeitos"... E isso, mais do que crescimento, parece-me uma forma de proteção.

Não podemos esquecer também dos casos em que não é escolha — é necessidade. Jovens que assumem responsabilidades cedo demais, que crescem em ambientes exigentes, que aprendem a "aguentar" antes de aprenderem a ser

cuidados. Esses não estão só a parecer mais velhos — estão mesmo a crescer à força. E isso deixa marcas silenciosas, que muitas vezes só aparecem mais tarde, na dificuldade em confiar, em descansar, em simplesmente ser autêntico...

Mas ser jovem deveria ser sinónimo de descoberta, de erros, de risos sem filtro. Deveria ser um tempo de liberdade, não de antecipação da vida adulta. Talvez esteja na hora de todos nós, enquanto sociedade, refletirmos sobre o que estamos a transmitir às novas gerações — porque crescer depressa demais pode significar perder partes importantes de quem se é.

Ser "mais velho" não deveria ser um objetivo. Ser feliz, sim.

Talvez o que falte hoje não seja maturidade, mas tempo. Tempo para errar, para sentir, para ser criança sem pressa... Porque crescer não devia ser uma corrida — devia ser um processo cuidado, acompanhado, respeitado.

E, no meio de tudo isto, fica uma certeza: mais do que jovens que crescem rápido, temos jovens que precisam, urgentemente, de espaço para crescer bem... Precisam de espaço para serem vistos, na sua verdadeira essência.

E nós, precisamos de olhar mais para eles com o coração e dar-lhes bases essenciais para que sejam adultos saudáveis, felizes e com orgulho no seu percurso.

Rita Almeida

Miss Voz Pela Mudança'23



UISEU, UMA OBRA DE ARTE PRIMAVERIL



Na primavera, Viseu transforma-se. Os jardins ganham nova vida, as zonas verdes enchem-se de cor e o concelho revela-se como uma verdadeira obra de arte ao ar livre.

Percorrer Viseu é atravessar séculos de história. No Centro Histórico, cada rua conta uma parte dessa narrativa milenar através das marcas do tempo que ajudam a compreender a identidade única da cidade. Aqui, o passado não é apenas memória, é presença viva.

Viseu é também feita de tradições que reavivamos no presente. Nas festividades locais, na gastronomia regional e nos hábitos que passam de geração em geração, vive um forte sentimento de pertença que une a comunidade e valoriza as suas raízes.

Ao mesmo tempo, o concelho acompanha

a evolução cultural contemporânea. Teatros, exposições, cinema e dança coexistem com novas formas de criação e participação, tornando a cultura mais próxima, acessível e diversificada para todos os públicos.

Nesta primavera, Viseu convida-o a sair, a explorar e a viver. Descubra a programação cultural, os espaços e as experiências que fazem da nossa "Cidade Jardim" um destino único.





Rui Costa nasceu em Mangualde em 1970. Estudou na Escola Superior de Educação de Viseu.

Tem o seu nome associado a diversas obras, nomeadamente a muitas das câmaras municipais do Distrito de Viseu, bem como à realização de diversos concursos e eventos de artes plásticas.

Desde 1999 que nos vem habituando a prémios de artes plásticas em dezenas de concursos realizados em diferentes distritos do país.

"Com aulas solitárias, no reduto da mundivivência, uma atracção vocacional para um entendimento exploratório da arte pictória uma busca experimental que se revela pujante de energia criativa, porventura em estágio de mutação, que gera uma expectativa alicerçada num visível talento nato. autodidacta, experimentalista, pesquisa outros mundos no seu mundo explorando a força de uma, aparentemente, muito forte, caligrafia gestual, expansiva, pletórica de cor! nos mestres e amigos se alicerçaram os fundamentos técnicos da sua pintura, posiciona – se numa eloquente proximidade sensível, a universos da sensibilidade plástica que parecem situá-lo nos limites da saturação temática e motivacional."

José Luís Ferreira, crítico de arte, sociólogo, poeta, membro da Unesco





PETISCARIA DO CARMO



Sabores autênticos no coração da cidade: a tradição à mesa na Petiscaria do Carmo

Há espaços onde a gastronomia se vive com verdade, onde cada prato conta uma história e cada petisco transporta memórias de cozinha tradicional portuguesa. A Petiscaria do Carmo é um desses lugares — uma casa onde os sabores genuínos se mantêm fiéis às origens e onde a partilha à mesa continua a ser protagonista.

A carta de petiscos assume um papel central na identidade da casa, reunindo clássicos bem portugueses preparados com respeito pelo produto e pela tradição. Os rissóis crocantes, os sempre apreciados Bolinhos de bacalhau, o delicado escabeche de perdiz, a saborosa conserva de cogumelos, o tradicional redanho e as intensas moelas compõem uma seleção que convida a provar devagar, acompanhada por um bom vinho e boa conversa .

Ao almoço, de segunda-feira a sábado, a casa ganha um ritmo especial com uma oferta pensada para quem procura qualidade e conforto à mesa no dia a dia. Todos os dias há prato do dia de peixe e prato do dia de carne, preparados com inspiração caseira e sabores familiares, numa proposta equilibrada entre tradição e conveniência.

Entre os pratos que já conquistaram lugar permanente na preferência dos clientes destacam-se dois verdadeiros residentes da casa: o reconfortante Bacalhau à Brás, preparado com textura e sabor equilibrados, e o clássico bife da vazia a café, onde a carne tenra se alia a um molho intenso e cheio de personalidade.

À medida que a semana avança, a experiência prolonga-se também para o jantar: às sextas-feiras e sábados há sempre serviço de jantar, ideal para quem procura terminar o dia num ambiente acolhedor, descontraído e marcado pelos sabores da cozinha portuguesa.

Na Petiscaria do Carmo, cada visita é um convite à redescoberta dos petiscos tradicionais, num espaço onde o sabor continua a ser o principal ingrediente.



CAMPO BENFEITO: MEMÓRIAS A CÉU ABERTO



De uma fotografia antiga da aldeia de Campo Benfeito (Castro Daire), partilhada num grupo de amigos no Facebook, nasceu algo inesperado.

A essa fotografia seguiram-se muitas outras — rostos que fizeram parte da história da aldeia, momentos vividos, paisagens de outros tempos. O grupo encheu-se de memórias, reencontros e descobertas de parentescos, despertando um sentimento comum de identidade e pertença.

Dessa vontade nasceu o projeto “Campo Benfeito: Memórias a Céu Aberto”, criado por um grupo de amantes da aldeia — uns residentes, outros na diáspora; uns filhos da terra, outros apaixonados por ela. O objetivo é preservar a memória coletiva e reforçar a ligação das pessoas ao lugar.

O projeto concretiza-se numa exposição fotográfica ao ar livre, distribuída por vários pontos da aldeia, onde cada fotografia é colocada junto da casa ou do local a que está ligada. Assim, os rostos regressam

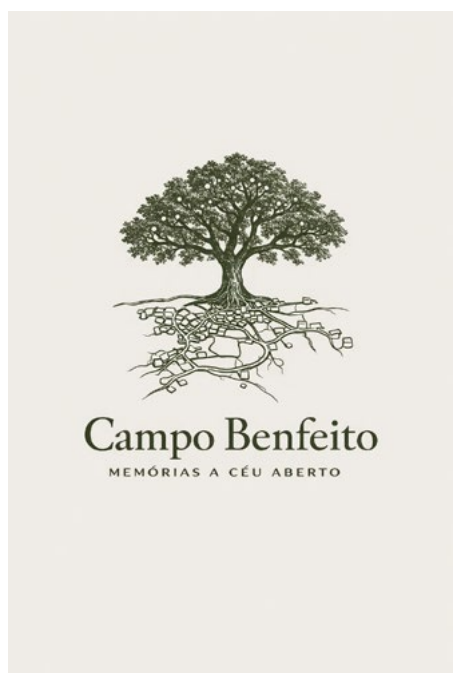
simbolicamente aos seus lugares de origem. Em muitas das imagens surgem pessoas ainda hoje presentes, criando uma ponte entre o passado e o presente.

A ideia é simples: percorrer a aldeia com o apoio de um mapa e ir descobrindo histórias ao longo do caminho.

Em paralelo, decorrerá um atelier de genealogia, pensado como um espaço aberto, informal e participativo. Será possível construir árvores genealógicas, enquanto se partilham histórias, se identificam ligações familiares, se digitalizam fotografias antigas e se recuperam memórias que ainda vivem nas pessoas. O atelier convida tanto quem quer explorar a sua história familiar como quem simplesmente deseja contribuir com aquilo que sabe.

É neste cruzamento de saberes, entre gerações, que se constrói, pouco a pouco, a memória coletiva da aldeia.

O projeto terá lugar durante o mês de agosto, na aldeia de Campo Benfeito. Guilherme Rodrigues



UM ROMANCE SOBRE A MAGIA DAS PEQUENAS COISAS

No seu sétimo livro, A vendedora de flores, José Rodrigues convida o leitor a mergulhar numa narrativa sensorial e emocional.

O autor explora temas que tão bem conhece em *A vendedora de flores*, uma obra profundamente humana que celebra a amizade, a solidariedade e o poder silencioso da bondade.

Este romance apresenta Cidália, uma septuagenária que se depara com a partida da neta, Constança, para a faculdade, deixando a pequena aldeia onde ambas vivem. Perante a solidão iminente, decide procurar Isménia, uma antiga amiga de quem há muito não tinha notícias, descobrindo-a num estado de saúde frágil. Esta é a oportunidade de as duas ex-professoras se reencontrarem e de Isménia conseguir, por fim, viver com a tranquilidade que nunca alcançara. Constança, por sua vez, mesmo ausente do quotidiano da Aldeia da Paz, continua a sentir o chamamento das raízes, que fazem de si a pessoa generosa que é, à imagem da sua avó.

Com uma escrita sensível e envolvente que já conquistou milhares de leitores, José Rodrigues explora temas como o amor, a perda, a superação e a importância dos pequenos gestos, enquanto oferece aos leitores uma narrativa luminosa, onde o aroma das flores se mistura com memórias de outros tempos e onde cada gesto simples carrega o potencial de transformar vidas.

A VENDEDORA DE FLORES

Cidália vê a sua neta Constança, a única família que lhe resta, partir para a faculdade, deixando a Aldeia da Paz. Para combater a solidão e a saudade, resolve procurar Isménia, uma amiga de quem há muito não tem notícias, e é surpreendida pelo seu frágil estado de saúde.

os outros, Cidália resolve levar Isménia consigo para a Quinta do Velho, onde mantém a custo uma pequena exploração agrícola. Aí, o ritmo lento do quotidiano, a companhia de Jacó, o fiel papagaio, e a unida comunidade que tão bem a acolhe trazem a Isménia a paz e o conforto que a vida lhe parecia ter negado. Constança, por sua vez, encontra novas razões para visitar mais frequentemente a aldeia, quando conhece João, o jovem fisioterapeuta que acompanha a amiga da avó.

Entre gestos simples e o aroma das flores, a força invisível da bondade de Cidália faz renascer a esperança e transforma a vida de todos os que a rodeiam. Por onde quer que passe, a amizade e o amor que Cidália coloca em cada gesto juntam-se à memória de dias passados e assumem-se como as maiores fontes da felicidade humana.

SOBRE O AUTOR

José Rodrigues nasceu e vive em Viseu. A sua prática profissional está ligada ao mundo dos negócios, sendo fundador e administrador do Grupo Visar e da Escola de Negócios das Beiras, locais onde procura pôr em prática a sua convicção de que o capital humano é o mais valioso no seio das organizações. As noites e os tempos livres trazem-lhe aquilo que verdadeiramente o apaixona: a família, os amigos, o desporto e os livros que lê e escreve. *A vendedora de flores* é o seu sétimo romance. Nele conta, como habitualmente, com a inspiração fotográfica de Sara Augusto, amiga e cúmplice de longa data, que ilustra os vários capítulos do livro com belíssimas imagens captadas expressamente para o efeito.

[facebook.com/joserodriguesautor](https://www.facebook.com/joserodriguesautor)
[Instagram.com/joserodriguesautor](https://www.instagram.com/joserodriguesautor)

Movida pelo inesgotável desejo de ajudar

JOSÉ RODRIGUES

A vendedora de flores



Um romance arrebatador sobre a bondade
e a magia das pequenas coisas

 Porto
Editora

VIRIATO

O HERÓI MÍTICO QUE MARCA A IDENTIDADE DE VISEU

Viriato é uma das figuras mais emblemáticas e lendárias da história e cultura portuguesa, especialmente ligado à região de Viseu e ao território que hoje corresponde ao centro-norte de Portugal. Reconhecido como um líder guerreiro lusitano, Viriato tornou-se o símbolo da resistência contra a invasão romana no século II a.C., fascinando gerações com a sua coragem, estratégia e espírito indomável.

Segundo as tradições históricas e mitológicas populares, o Viriato liderou os povos lusitanos na luta contra o domínio romano, utilizando táticas de guerrilha e aproveitando o seu profundo conhecimento do terreno para enfrentar um inimigo muito mais poderoso. A sua liderança foi crucial para manter viva a esperança de liberdade e autonomia da sua terra natal, consolidando-o como um verdadeiro símbolo de resistência e patriotismo.

Em Viseu, Viriato não é apenas uma figura histórica; é um mito que inspira orgulho e identidade local, manifestando-se em diversas áreas da cultura e da vida quotidiana. Na gastronomia, por exemplo, existe um bolo tradicional que tem o seu nome, o "Viriato", uma iguaria que perpetua o legado do herói através da doçaria popular. Além disso, o prestigiado vinho do Dão tem uma marca chamada "VIRIATVS", que homenageia o guerreiro lusitano e evidencia a ligação entre a tradição vitivinícola local e a história ancestral.

No desporto, o legado do Viriato também é muito presente. O clube de futebol da cidade, o Académico de Viseu, orgulhosamente chama os seus jogadores de "viriatos", simbolizando a coragem, a luta e a determinação que Viriato representa. Essa identificação fortalece o espírito da equipa e reforça o sentimento de pertença e orgulho entre adeptos e jogadores.

Na arte, muitos artistas locais pintam e escrevem sobre Viriato, inspirando-se na sua imagem heroica e nas histórias que a envolvem. Estas obras contribuem para manter viva a memória do guerreiro, transformando-o também numa figura contemporânea que estimula a criatividade e valoriza a cultura regional.

Assim, o Viriato permanece vivo na memória de Viseu e de Portugal, não apenas como um guerreiro do passado, mas como uma inspiração constante para enfrentar desafios, preservar a cultura e celebrar a liberdade — seja na história, na gastronomia, no desporto ou na arte.

*No coração de Viseu ergue-se a tradição,
De um guerreiro eterno, força e paixão.
Nas terras do Dão, onde o vinho é canção,
Brinda-se à memória, celebra-se o símbolo
e a razão.*

*Hoje és inspiração na arte e no pão,
Na alma de Viseu, és eterna tradição.
Que o teu nome ressoe em cada coração,
Pois em Viseu nasceu com força e paixão.*

Bruno Esteves



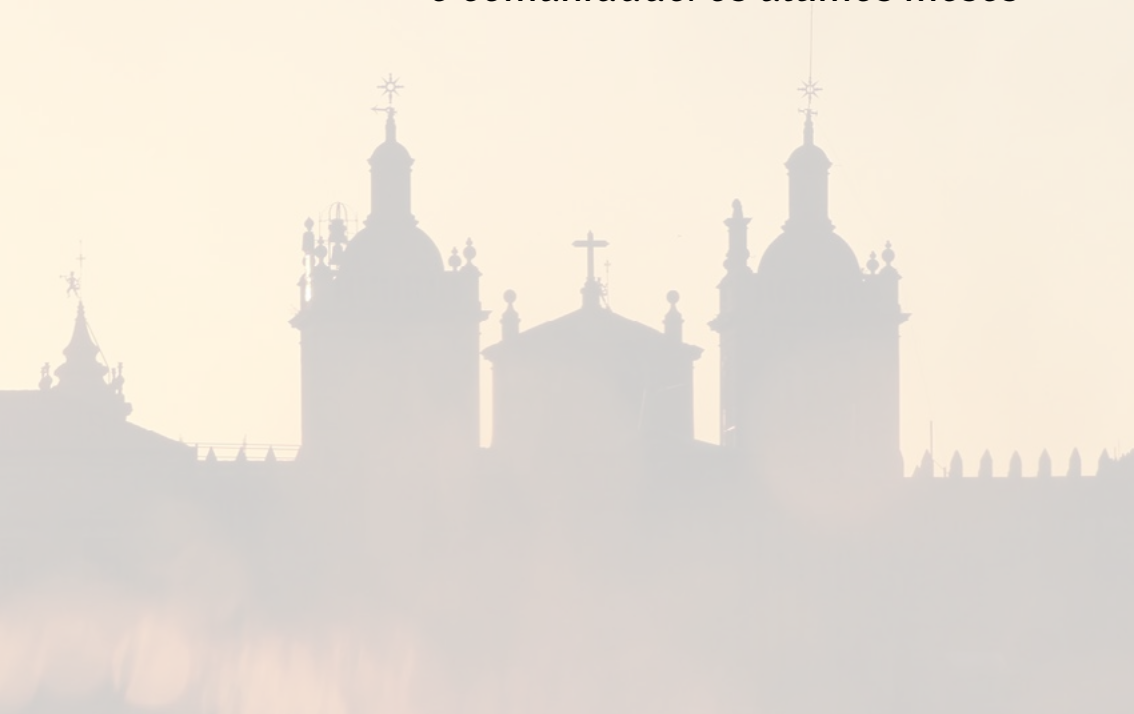
VIRIATO

織田 信長

織田信長公誕生地

FREGUESIA DE VISEU

A Junta de Freguesia de Viseu entre eventos e comunidade: os últimos meses



Ao longo dos últimos meses, a Junta de Freguesia de Viseu tem vindo a desenvolver um conjunto diversificado de iniciativas que refletem o dinamismo, a proximidade e o compromisso com a comunidade local.

Entre os momentos mais marcantes, destaca-se a Gala da Freguesia, uma celebração que reconheceu o mérito, o talento e o envolvimento dos nossos cidadãos e instituições.

Paralelamente, o Mercado "Indo Eu" ganhou uma nova dinâmica com a sua mudança de localização, reforçando a centralidade, a visibilidade e a proximidade junto da comunidade, afirmando-se como um espaço de encontro e do comércio de proximidade.

Também o recentemente inaugurado Footpark, no Campo 1º de Maio, fruto de uma parceria com o Município, a Missão

Continente e a Fundação do Futebol, trouxe energia, desporto e convívio, especialmente junto das camadas mais jovens, incentivando estilos de vida saudáveis.

Destaca-se igualmente o ciclo de exposições que tem vindo a ser promovido na Pousada de Viseu, uma iniciativa que valoriza a cultura, dá visibilidade a artistas e reforça a ligação entre património, criatividade e comunidade.

É ainda de salientar a participação na Bienal do CLDS 5G, um momento de partilha, reflexão e valorização de boas práticas no âmbito do desenvolvimento social, reforçando o papel ativo da freguesia na construção de uma comunidade mais inclusiva e coesa.

Estas iniciativas são o reflexo de um trabalho contínuo e dedicado, sempre com o objetivo de servir a população, promover o bem-estar coletivo e valorizar a identidade da nossa freguesia.



A Gala Solidária da Junta de Freguesia de Viseu, realizada no passado dia 27 de fevereiro, no Expocenter, constituiu um momento de elevado significado para a comunidade, assinalando o reconhecimento do mérito, do talento e do envolvimento cívico dos seus cidadãos e instituições.

Esta iniciativa teve como propósito valorizar percursos e contributos que, de forma consistente, têm contribuído para o desenvolvimento social, cultural e solidário da freguesia, reforçando os laços de proximidade e cooperação.

A cerimónia contou, igualmente, com a participação do Tony Carreira e do Conservatório Regional de Música Dr. José de Azeredo Perdigão, cujas presenças enriqueceram o evento, conferindo-lhe momentos de particular relevância cultural. A realização desta gala reafirma o compromisso da Junta de Freguesia de Viseu na promoção de uma comunidade mais coesa, participativa e solidária.





A inauguração do Footpark no Bairro 1.º de Maio assinala a criação de um novo espaço dedicado ao convívio, à prática desportiva e à promoção de estilos de vida saudáveis junto da comunidade.

Este espaço resulta de uma parceria entre o Município de Viseu, a Missão Continente e a Fundação do Futebol - Liga Portugal, refletindo um esforço conjunto na valorização do território e no bem-estar da população.

Mais do que um espaço físico, o Footpark pretende ser um ponto de encontro intergeracional, incentivando a prática de atividade física e reforçando os laços de proximidade e inclusão social.

Esta iniciativa representa um contributo significativo para a dinamização do Bairro 1.º de Maio, promovendo uma comunidade mais ativa, saudável e participativa.



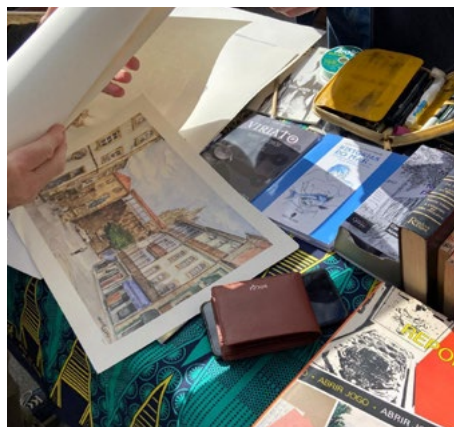


O Mercado INDO EU regressa a Viseu, afirmando-se como uma iniciativa centrada na promoção da economia circular e na valorização de produtos em segunda mão.

Este mercado tem como principal objetivo incentivar práticas de consumo mais conscientes e sustentáveis, promovendo a reutilização e contribuindo para a redução do desperdício, ao mesmo tempo que cria um espaço de encontro, partilha e proximidade entre a comunidade.

Nesta edição, o evento passa a decorrer na Praça D. Duarte, no Largo Pintor Gata e na Rua Grão Vasco, reforçando a sua presença no centro da cidade e contribuindo para a dinamização destes espaços emblemáticos.

O Mercado INDO EU realiza-se no primeiro sábado de cada mês, entre as 9h00 e as 14h00, estando aberto a toda a população.



EXERCÍCIO FÍSICO: UM PILAR PARA UMA VIDA SAUDÁVEL E FELIZ



Por que mexer o corpo faz toda a diferença?

A evidência científica é clara: a prática regular de exercício físico reduz o risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro e morte prematura, além de melhorar o bem-estar mental, o humor e a qualidade de vida em todas as idades. A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos **150 minutos de atividade física moderada por semana** para adultos, com benefícios adicionais para quem ultrapassa esse valor e inclui exercícios de força regular na sua rotina.

A realidade em Portugal e na Europa

Em Portugal, apesar de um empenho crescente em políticas públicas — como o *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física* da Direção-Geral da Saúde integrada no *Plano Nacional de Saúde 2030* — muitos cidadãos ainda

não atingem os níveis recomendados de atividade física. A implementação de políticas tem aumentado, mas os comportamentos sedentários persistem, ilustrando a necessidade de combinar ações governamentais com compromisso individual.

Na União Europeia, as iniciativas nacionais e comunitárias incentivam a prática física — desde a *European Week of Sport* e campanhas como *#BeActive* até apoios para grupos vulneráveis — com ganhos substanciais para a saúde pública e economia, podendo poupar bilhões de euros em custos de saúde se mais pessoas cumprirem as recomendações da OMS.

Exemplos inspiradores lá fora

- **Suécia** lidera a Europa em níveis de atividade física entre adultos: cerca de **65% da população pratica exercício**

físico, bem acima da média europeia, graças à combinação de políticas públicas, acesso a ambientes naturais e cultura de vida ativa.

- **Austrália** tem diretrizes claras e múltiplos programas — desde campanhas de walking até iniciativas comunitárias de promoção de passos e estilos de vida ativos — aliando estratégias governamentais com iniciativas locais e individuais.
- **Malta** e outros países europeus continuam a reforçar a importância do exercício nas suas políticas de saúde pública, embora ainda existam desafios na adoção entre todos os cidadãos. **Medida lançada no orçamento de 2025:** o Governo maltês, liderado pelo Primeiro-Ministro Robert Abela, anunciou que os jovens nascidos entre **2005 e 2007** (ou seja, atualmente com cerca de 18–20 anos) podem **obter uma subscrição de ginásio gratuita durante seis meses**, totalmente paga pelo Estado.

A ciência por trás do movimento

Mover-se regularmente não é apenas "fazer desporto": é integrar a atividade física no quotidiano — caminhar até ao trabalho, usar bicicleta, dançar com amigos ou brincar com os filhos. Estudos mostram que **a atividade física está associada a menos ansiedade e depressão, melhor função cognitiva e vida mais longa com qualidade.**

Políticas sociais e responsabilidade pessoal

É essencial reforçar que políticas públicas — desde infra-estruturas para ciclovias até campanhas de sensibilização — criam oportunidades e condições para que todos possam ser ativos. Porém, **a verdadeira transformação depende também de cada pessoa assumir o compromisso com o seu próprio bem-estar:** reservar tempo para caminhar, participar em grupos de

exercício ou simplesmente reduzir o tempo sedentário faz uma diferença enorme na saúde individual.

Que 2026 traga a motivação e a disciplina que precisamos para todos sermos mais ativos e saudáveis. Podemos esperar por políticas de incentivo, mas também podemos assumir a nossa responsabilidade social e praticar exercício físico. Há opções para toda a população, sejam crianças, adultos ou idoso, com menor ou maior poder de compra. Porque na verdade não se trata de "falta de tempo", "falta de dinheiro" ou até "falta de oferta". Trata-se de juntar as oportunidades (comunitárias, privadas, contínuas ou pontuais) com a vontade individual!

Vamos todos mexer-nos mais, vamos todos ser mais saudáveis, em prol de uma melhor sociedade!

Sónia Nascimento
FFitness Group

OPEN CIDADE DE VISEU: CONSTRUIR UM TORNEIO, AFIRMAR UMA CIDADE

OPEN CIDADE VISEU



30.ABR
3.MAI
2026

TÉNIS CLUBE
VISEU

POLITÉCNICO

O Open Cidade de Viseu nasceu com uma ideia clara: criar uma prova relevante no panorama do ténis nacional, capaz de atrair jogadores de nível elevado, envolver a comunidade e afirmar Viseu como um ponto estratégico no calendário competitivo português.

Com um prize money de 5.000 euros, a primeira edição posicionou-se desde logo como uma das competições mais importantes do circuito nacional da Federação Portuguesa de Ténis. Mais do que um número, este investimento representou uma intenção — a de não fazer "mais um torneio", mas sim um evento com ambição, exigência e identidade própria.

Dentro de campo, a resposta foi clara: competitividade elevada, jogos equilibrados e presença de atletas que trouxeram qualidade ao evento. Fora de campo, o ambiente vivido ao longo dos dias de prova confirmou que há espaço — e interesse — para eventos desta dimensão em Viseu.

Ainda assim, seria um erro cair no conforto de um balanço apenas positivo.

A primeira edição foi bem conseguida, mas expôs também aquilo que separa um bom torneio de um grande evento. A chuva no último dia de competição obrigou a adaptações e colocou à prova a capacidade de resposta da organização. E é precisamente nesses momentos que se percebe o nível de maturidade de uma prova.

Não falhou — mas revelou margem para crescer.

E é aí que está o verdadeiro ponto.

O Open Cidade de Viseu não foi criado para ser um evento estático. Foi pensado como um projeto em construção, com uma visão clara de crescimento e afirmação progressiva. O objetivo não é apenas repetir edições. É elevar o nível a cada ano.

Para a próxima edição, estão já a ser preparadas várias melhorias estruturais. A organização pretende reforçar a experiência dos atletas, desde as condições logísticas ao acompanhamento durante a prova, bem como melhorar a experiência do público, tornando o evento mais envolvente e apelativo.

Mas o crescimento não se faz apenas com detalhe operacional.

Faz-se com escala.

E isso implica três decisões estratégicas: aumentar o prize money, profissionalizar ainda mais a estrutura organizativa e, sobretudo, reforçar a rede de parceiros e patrocinadores. Sem este último ponto, qualquer ambição de crescimento sustentável será sempre limitada.

Aqui é importante ser direto: um torneio desta dimensão não se constrói apenas com esforço interno. Precisa de envolvimento externo, de empresas que vejam valor na associação ao evento e de instituições que percebam o impacto que uma prova desta natureza pode ter na cidade.

O passo seguinte está identificado — internacionalizar o Open Cidade de Viseu.

Esse é o objetivo de médio prazo. E não é apenas uma ambição simbólica. É uma mudança estrutural. Implica cumprir requisitos mais exigentes, aumentar significativamente o investimento e garantir condições organizativas e infraestruturais compatíveis com um circuito internacional.

Mas também traz retorno: maior visibilidade, capacidade de atrair atletas estrangeiros, dinamização económica e posicionamento de Viseu como destino de eventos desportivos de referência.

A questão, portanto, não é se o Open Cidade de Viseu pode crescer.

É se existe capacidade — e vontade — para sustentar esse crescimento.

Porque a verdade é esta: organizar uma primeira edição bem-sucedida é difícil. Mas transformar um torneio num evento de referência exige consistência, visão estratégica e capacidade de execução ao longo do tempo.

O Open Cidade de Viseu começou com o pé direito.

Agora deixa de ser um projeto. Passa a ser uma responsabilidade.







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**
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 —

PROJECTO HAIL MARY (2026)



Tendo já vindo a fazer sensação ao longo das décadas em filmes como "Barbie" (2023), "A Queda de Wall Street" (2015) e "O Diário da Nossa Paixão" (2004), Ryan Gosling protagoniza agora um filme feito de propósito para exibir e testar os limites das suas habilidades dramáticas. A sinopse frequentemente repetida de que, em "Projecto Hail Mary" (2026), Gosling embarca numa missão solitária para ressuscitar o Sol e salvar o mundo, ainda que verdadeira, é um sofisma inadequado a descrever este filme.

Dada a sua temática e o ambiente em que decorre, na sua maioria, é tentador classificar "Projecto Hail Mary" como um filme de ficção

científica, o que, à semelhança da sua sinopse, não deixando de ser verdade, seria mentir por omissão: trata-se antes de uma tour de force empolgante e comovente que atravessa vários géneros, e cada espectador pode contar com encontrar nele qualquer coisa, qualquer cena, pelo menos um momento do qual gostar. Ainda enquanto filme de ficção científica, "Projecto Hail Mary" contorna, com grande sucesso, a armadilha inerente ao seu género de ou deixar o espectador confuso em relação às mecânicas do (seu) universo ou "afogá-lo" em intermináveis palestras científicas; em vez disso, "Projecto Hail Mary" encontra dispositivos narrativos através dos quais simplifica as explicações científicas de forma eficaz, dei-



xando apenas uma ou duas questões menores carecendo de explicação (para quem não seja doutorado em astrofísica).

Para além de ter sido um dos produtores do filme, Ryan Gosling é mais do que um protagonista, carregando sobre os seus ombros a responsabilidade solitária de sustentar o filme durante longos períodos em que retrata o isolamento da sua personagem, pondo à prova não só o seu carisma, mas também o seu alcance dramático e a sua flexibilidade enquanto actor. Não obstante a preponderância do desempenho de Gosling, Sandra Hüller, que faz a sua estreia no cinema americano num papel secundário, traz consigo uma es-

pectacular frieza germânica, quase sinistra e mesmo algo perturbadora, e James Ortiz, que, originalmente, seria apenas marionetista, acaba por juntar ao seu talento um desempenho vocal surpreendente, cómico e enternecedor.

Phill Lord e Christopher Miller, famosos por colaborarem um com o outro, voltam a juntar-se para realizar "Projecto Hail Mary", e, à semelhança de todos os outros aspectos do filme, também a realização é uma colecção eclética de diferentes categorias, cada uma com seu propósito e as suas características próprias que tornam cada uma adequada ao momento em que é empregue; quero com isto dizer que não se trata de misturar muitos géneros diferentes em prol exclusivo de um mosaico garrido, o que traz consigo o risco de produzir apenas uma colagem abstracta e desorientadora. Pelo contrário, Lord e Miller souberam escolher que género empregar em cada momento e executar cada um deles com precisão cirúrgica, esculpindo, com cada um, uma faceta de um diamante perfeito e brilhante. Para além disso, "Projecto Hail Mary" está cheíssimo de imagens extremamente apelativas, belíssimas e chamativas, com contrastes brilhantes e cores saturadas, intercortadas por planos mais mundanos e paletas mais tranquilas, que não só evitam cansar o espectador, mas também libertam a sua atenção para o cariz expositivo das cenas que retratam.

Pela parte negativa, com uma extensão de mais de duas horas e meia, "Projecto Hail Mary" é extremamente longo, ainda que a sua trama seja tão compelente que nem assim o filme se torne maçador. No entanto, o andamento do filme é um pouco inconsistente, com um segundo acto riquíssimo e compreensivelmente prolongado, e um último acto que, por comparação, parece algo comprimido.

Em resumo, para além de um conduto para uma forma crua e dura do talento inadulterado de Ryan Gosling, "Projecto Hail Mary" é um filme bonito, engraçado e encantador, e, classificado como apto para maiores de 12 anos, diversão para (quase) toda a família. Altamente recomendado!

Pedro Polónio

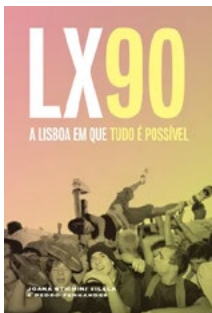


WWW.STUDIOBOX.PT

WEB
DESIGN
REVISÃO
EDIÇÕES
REDAÇÕES
FOTOS
SOCIAIS
CREATIVIA
STUDIO



LEITURAS OBRIGATÓRIAS



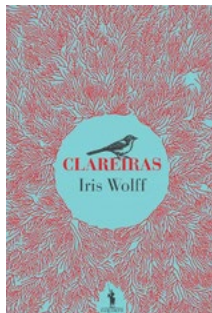
JOANA STICHINI VILELA
PEDRO FERNANDES

LX 90 - A LISBOA EM QUE TUDO É POSSÍVEL

A Expo '98, o fim do Cavaquismo, «Tou Xim» na televisão, as raves, uma nova «República», a maior catedral do consumo e os sucessivos escândalos no poder.

Entre o otimismo desenfreado e os choques de realidade, na década de go vive-se ao limite, sem pensar no que virá depois. Guiados por protagonistas, cronistas e preciosistas, esta cápsula do tempo leva-nos a um país de ideais das lutas estudantis a uma missão impossível.

Quinto álbum da série «LX», reúne memórias, confronta factos, resgata tendências, aventuras e anti-heróis. Para conhecer o passado, navegar o presente e o que aí vem.



IRIS WOLFF

CLAREIRAS

A história de uma amizade extraordinária, uma viagem ao passado para melhor compreender o presente da Europa

Na Roménia comunista com o seu legado multiétnico, cuja diversidade é uma riqueza silenciada, o destino aproxima Lev - um rapaz acamado - de Kato, uma rapariga que gosta de desenhar e veste demasiado cedo o casaco da solidão. Kato vai ajudar Lev com a matéria das aulas, mas o que começa como um gesto imposto pela escola torna-se, para ambos, uma amizade inesperada que devolve a Lev a saúde e oferece a Kato um lugar onde finalmente pode repousar. Anos depois, já adultos, os caminhos de sempre continuam a chamar por Lev, como um pássaro que não tem coragem de sair da gaiola mesmo com esta aberta, enquanto Kato voou e partiu para o Ocidente, à procura de um horizonte mais vasto. O que os une agora são apenas os postais que ela lhe envia - pequenas janelas para vidas que poderiam ter sido partilhadas. Até ao dia em que chega um postal de Zurique, com uma pergunta simples e desarmante: «Quando vens?» E então reabre-se a porta para o passado, vivo, íntimo, incontornável. Este é um romance luminoso sobre a forma como duas vidas podem tocar-se e transformar-se para sempre, em que a memória se entrelaça com a História, e cada gesto, cada silêncio e cada paisagem - até cada clareira na floresta - transporta a polifonia de um país e as vidas daqueles que sobreviveram aos regimes e às suas fragilidades com a força dos laços humanos e dos reencontros.



LIDIA JORGE

O CÉU CAIRÁ SOBRE NÓS

Em Janeiro de 2024, Lidia Jorge iniciou uma colaboração regular nas páginas de opinião do jornal El País, espaço que partilha com os escritores Juan Gabriel Vásquez, Irene Vallejo e Leonardo Padura. O presente volume é uma recolha de trinta dessas crónicas, incluindo cinco das várias que foram sendo publicadas irregularmente, no mesmo periódico, desde 2020, sendo uma das primeiras aquela que dá o título a este livro.

O Céu Cairá sobre Nós corresponde ao primeiro verso de uma canção popular afegã, mas ao ser transposto para título de um livro de crónicas o seu sentido alarga-se e globaliza-se. Ele corresponde ao espírito de ameaça do nosso tempo, e simultaneamente à força da resistência que a lucidez da análise dos factos permite. Lucidez e resistência, talvez sejam as duas palavras que emanam destas crónicas de carácter literário. E nada melhor o poderá confirmar do que o discurso proferido pela autora em Lagos, a 10 de Junho de 2025, aquando das comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas, e que temos o gosto de incluir neste livro. Esse texto provocou uma polémica que de algum modo marca as contingências paradoxais do nosso tempo. Publicamo-lo para que não se esqueça.

www.leya.com

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



AMOVISEU RESERVA TINTO

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

Castas: Touriga Nacional, Tinta Roriz, Alfrocheiro e Jaen

wine
box
4 you

SELECÇÃO DE GRANDES
PRODUTORES

WWW.WINEBOX4YOU.COM



PORTES GRÁTIS
PORTUGAL CONTINENTAL
EM COMPRAS SUPERIORES A 60€



**ENTREGAS
72HORAS**





VIRIATVS

VIRIATVS



WWW.VIRIATVS.COM



60

ANOS

A Preservar a Essência
do Dão!



UDACA
DÃO

UDACA: SEIS DÉCADAS A ENGARRAFAR A ALMA DO DÃO (1966–2026)



No coração da Beira Alta, o que começou em 1966 como um gesto de união entre viticultores transformou-se hoje no maior embaixador dos vinhos do Dão, no mundo. Representando cerca de 40% da produção da região, a UDACA é a voz comum de milhares de pequenos produtores que, Norte-Este para Sud-Oeste, ao juntarem forças deram escala, identidade e projeção internacional ao terroir granítico do Dão.

Embora formalmente constituída a 21 de maio de 1966, a história da UDACA tem raízes que recuam a 1964, nos primeiros lotes e nas primeiras decisões técnicas que viriam a constituir o património enológico coletivo. Nasceu para resolver um problema prático e urgente, designadamente a colocação no mercado, com qualidade comercial, do vinho de centenas de pequenos produtores que, isolados, nunca alcançariam as cadeias de distribuição nem a consistência exigida pelos mercados mais competitivos. A resposta foi cooperar a partir da centralização da produção, partilha de saberes, criação de marcas que representassem o Dão e profissionalizar processos.

O modelo da UDACA baseia-se na coordenação entre adegas de primeiro grau e, numa central que assume comercialização, controlo de qualidade e definição de portefólio. Hoje integra cinco adegas associadas, designadamente Mangualde, Ervedal da Beira, Silgueiros, Penalva do Castelo e Vila Nova de Tazem, e mantém a missão original de transformar a produção dispersa num produto homogéneo e identificável. Essa capacidade de criar lotes homogéneos é o que permite oferecer consistência de marca e, ao mesmo tempo, flexibilidade para responder a segmentos diversos do mercado.

A estratégia de marcas da UDACA é pensada como um mapa de personalidades enológicas. Existem rótulos clássicos e de guarda que apelam ao consumidor tradicional, propostas contemporâneas e irreverentes para públicos mais jovens, e gamas técnicas para apreciadores e profissionais. Do perfil solene do Tesouro da Sé à audácia do Irreverente, cada marca interpreta uma faceta do Dão. Esta segmentação evita canibalizações internas e permite posicionamentos claros em vários canais, nomeadamente a grande distribuição, segmentos especializados e exportação.

Inserida numa das mais antigas regiões demarcadas de Portugal (1908), a UDACA trabalha um terroir de solos graníticos, altitude (300–700 m) e clima temperado que imprime carácter e longevidade aos vinhos. A aposta nas castas autóctones como a Touriga Nacional, Tinta Roriz, Jaén, Alfrocheiro, Encruzado, Bical, Cerceal e MalvasiaFina, traduz-se em tintos rubi, estruturados e elegantes, e em brancos cítricos, frescos e aromáticos. A estratégia técnica concilia práticas enológicas modernas com respeito pelas tradições regionais, garantindo vinhos aptos a DOC Dão e a paladares exigentes em mercados nacionais e internacionais.

Mais do que um centro de produção, a sede da UDACA é um ecossistema vivo. Onde se destaca uma cave subterrânea que guarda vinhos de idade, um museu que preserva memórias, um auditório para formação e provas, e um laboratório de vanguarda que projeta o futuro. A união gere uma capacidade instalada superior a 6 milhões de litros, armazéns com mais de 100 cubas, duas linhas de engarrafamento e linhas de Bag in Box e Garrafão, permitindo uma produção anual de cerca de 2 milhões de litros. A certificação IFS Food assinala padrões elevados em segurança alimentar e boas práticas de elaboração, condição essencial para os mercados mais exigentes.

A UDACA antecipa o futuro através de I&D aplicada. O laboratório e a equipa técnica desenvolvem projetos para otimizar processos, controlar microbiologia, inovar em embalagens e adaptar práticas enológicas às alterações climáticas. Estas intervenções traduzem-se diretamente no copo, através da integridade aromática, estabilidade do vinho e preservação do perfil varietal, mesmo perante novas pressões climáticas. A tecnologia, do campo à adega, torna-se guardiã do estilo Dão.

A trajetória da UDACA é marcada pelo reconhecimento através da obtenção de centenas de medalhas e distinções em concursos nacionais e internacionais que reforça a sua credibilidade vitivinícola. Entre os episódios de maior impacto simbólico, sobressai a produção de vinhos para ocasiões protocolares de alto prestígio, incluindo fornecimentos associados ao casamento real de Duarte Pio de Bragança, representando um selo de confiança

institucional e prova social da excelência da marca. Produzir vinhos destinados a cerimónias oficiais é um reconhecimento raro que confirma qualidade sensorial, fiabilidade técnica, rastreabilidade e capacidade logística.

A UDACA internacionalizou-se com uma abordagem estratégica, passando pelo estudo de mercados, adaptação de estilos e embalagens, e estabelecimento de parcerias de longo prazo com distribuidores. Mais de metade da produção tem destino externo nos últimos anos, com presença em mercados que vão dos países nórdicos às cidades estado asiáticas. A imagem consolidada do Dão beneficia da consistência oferecida pelos lotes UDACA, que traduzem terroir e qualidade numa oferta fiável para importadores e consumidores estrangeiros.

A UDACA e as suas adegas associadas são agentes de desenvolvimento local ao promover reestruturações de vinha, formar técnicos e viticultores, preservar práticas tradicionais e fomentar investimento, contribuir para preservação cultural e coesão territorial. A atividade cooperativa cria emprego, retém população e gera valor acrescentado numa região onde a agricultura e o vinho continuam a ser pilares sociais e económicos.

O futuro sustentável é eixo central da agenda UDACA. Entre as medidas implementadas estão a gestão sustentável do solo, redução do uso de água, monitorização vitícola e iniciativas de baixa intervenção. A sustentabilidade estende-se ao plano social, com programas de formação, condições laborais dignas e estímulo à participação das comunidades, porque preservar o património do Dão implica proteger pessoas, paisagens e saberes.

Os próximos anos trazem desafios claros: alterações climáticas, exigências regulamentares mais estritas, mercados cada vez mais segmentados e informados, e oportunidades que residem na capacidade da UDACA de combinar escala e proximidade. Isso implica usar a massa crítica para investir em tecnologia, I&D e marketing, mantendo ao mesmo tempo a ligação aos viticultores e o carácter identitário do Dão. Reforçar a rastreabilidade, desenvolver linhas de maior valor e explorar nichos (vinhos de terroir, práticas sustentáveis, eno-

turismo integrado) são vetores lógicos de crescimento.

Para assinalar os 60 anos, a UDACA apresenta um tributo coletivo e simbólico, nomeadamente o lançamento do vinho Invulgar Vinho Tinto Dão 2023, “Bodas de Diamante. Edição Única UDACA 60 anos”. Invulgar nasce da união de cinco enólogos e quatro adegas cooperativas (Mangualde, Penalva do Castelo, Silgueiros e Vila Nova de Tazem) e de três castas emblemáticas do Dão designadamente a Touriga Nacional, a Tinta Roriz e o Alfocheiro com o propósito de celebrar seis décadas de partilha e saber. Estagiou 12 meses em barricas de carvalho francês, resultando num vermelho profundo; no nariz revela complexidade e honestidade, com notas de ameixa preta, mirtilo, cereja e amora, toques de violeta e bergamota, madeira tostada, especiarias finas e delicadas nuances balsâmicas. Na boca mostra-se musculado e aveludado, com estrutura firme e elegante, oferecendo uma leitura verdadeira das castas e do terroir do Dão. Concebido para assinalar 60 anos de história, Invulgar é ser raro, coletivo e profundamente UDACA, numa edição limitada a 1 966 garrafas, recordando o ano da fundação.

Sessenta anos depois, a UDACA permanece fiel à sua razão de ser: unir produtores, elevar a qualidade e levar o nome do Dão pelo mundo. Celebrar este marco é reconhecer resiliência, inovação e cultura partilhada. Olhar para o futuro é apostar em sustentabilidade, ciência e valorização do território, para que cada garrafa continue a contar a história de uma região e das pessoas que a fazem viver. Celebrar os 60 anos da UDACA é brindar à resiliência de uma região e ao futuro de um património *que é de todos nós*.

Saúde, UDACA!

Carlos Silva



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

O BOLO VIRIATO: A ALMA DE VISEU EM FORMA DE DOCE



O Bolo Viriato não é apenas uma iguaria; é uma das especialidades mais emblemáticas e viscerais da cidade de Viseu. Erguido como uma vénia de açúcar e arte à memória de Viriato, o lendário e indomável líder lusitano que desafiou impérios, este doce transcende a culinária. Ele simboliza a força telúrica, a identidade inabalável e o orgulho profundo do povo da região, estabelecendo uma ponte sensorial e eterna entre a mística da história antiga e a vibrante cultura gastronómica da atualidade.

Tradição e Textura

Embora a sua génese seja relativamente recente quando colocada lado a lado com a milenar doçaria conventual portuguesa, o Bolo Viriato não precisou de séculos para se impor; rapidamente se afirmou como o ícone supremo da doçaria viseense. A sua confeção é um exercício de mestria sobre a simplicidade: uma base alquímica de ovos frescos, açúcar e coco ralado.

O resultado é um equilíbrio perfeito que culmina num sabor opulento e numa textura simultaneamente densa e delicada, capaz de conquistar irremediavelmente o palato de quem o prova pela primeira vez.

O Coração da Produção

No pulsar quotidiano de Viseu, espaços de referência como a Panificadora do Viso desempenham um papel vital e quase sagrado na salvaguarda deste património. Ao assumirem a responsabilidade de divulgar e valorizar o doce, estas instituições asseguram que cada fornada mantém o rigor da qualidade e a pureza da autenticidade. O "Viriato" é, por isso, uma presença obrigatória e reconfortante em celebrações familiares, festividades populares e momentos de comunhão, servindo também como o mais doce cartão-de-visita para quem descobre a cidade.

"Degustar um Bolo Viriato é, em última análise, um ato de comunhão. Ao saborear esta especialidade, o visitante não está apenas a consumir um produto regional; está a provar, pedaço a pedaço, a história viva e a alma resiliente de Viseu."

Jorge Miguel



PANIFICADORA

DO VISO

O QUE É O IDADISMO?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define o idadismo como "estereótipos, preconceitos e discriminação contra as pessoas por causa da sua idade". É um problema generalizado, silencioso, invisível e normalizado. Afeta as pessoas ao longo de todo o percurso de vida, mas tem maior incidência nas gerações mais jovens e mais velhas. Devido ao processo de envelhecimento da população em todo o mundo, afeta cada vez mais pessoas.

Queremos um Portugal para todas as idades! É possível um país para todas as idades, mais igualitário e que respeite a dignidade e os direitos de todas as pessoas, de todas as idades.

Definimos 8 prioridades estratégicas para que Portugal se torne um país mais amigável de todas as idades:

8 PRIORIDADES ESTRATÉGICAS

1. Plano de Ação do Envelhecimento Ativo e Saudável – Introdução do combate ao idadismo como pilar estratégico, para mudar a forma como pensamos, sentimos e agimos em relação à idade e ao envelhecimento, em linha com as quatro áreas de ação da Década do Envelhecimento Ativo 2021-2030.

2. Revisão do artigo 13.º da Constituição, de forma a incluir a idade como um dos fatores nomeados e relativamente aos quais a discriminação é expressamente proibida; apesar de a enumeração desta norma se ter por meramente exemplificativa, a não menção à idade não contribui para a mudança de mentalidade que o Manifesto defende.

3. Discussão da premência e importância da adoção de um diploma legislativo para ampliar a proteção e agravar penas quanto a delitos contra a pessoa idosa, a exemplo do "Estatuto da Pessoa Idosa" no Brasil.

4. Posicionamento de Portugal na linha da frente no que se refere à adoção, no contexto da ONU, de uma Convenção, com alcance universal de proteção dos direitos da Pessoa Idosa.

5. Realização de uma Campanha Nacional de Combate ao Idadismo.

6. Criação do Observatório do Idadismo com o objetivo de reduzir o impacto da discriminação por idade, lutando contra os preconceitos gerados por esta prática, através da recolha de dados, pesquisas, avaliação de leis, políticas públicas e atividades educativas. As linhas estratégicas de ação devem priorizar três áreas: Comunicação e Imagem; Justiça e Direito; Políticas Públicas.

7. Integrar a perspetiva da Igualdade Entre

Todas as Idades nos currículos escolares, nas práticas pedagógicas, individuais e coletivas, de docentes.

8. Introduzir a dimensão da Igualdade Entre Todas as Idades nos Planos Municipais para a Igualdade.

DECÁLOGO CONTRA O IDADISMO

Uma sociedade sem idadismo será uma sociedade mais justa, equitativa, humana e amigável. Acreditamos, convictamente, nesta ideia.

O movimento #StopIdadismo baseia-se no decálogo que se segue e que resume todos os passos que devem ser dados para transformar o idadismo em algo inaceitável na nossa cultura e sociedade:

1. Reconhecer que os maus tratos às pessoas devido à sua idade são um problema social que precisamos de resolver: é uma das principais causas de discriminação no mundo.

2. Promover boas práticas contra o idadismo.

3. Compreender que o idadismo é uma construção social que discrimina e limita o desenvolvimento das pessoas. Todos nós podemos agir para eliminar o idadismo.

4. Educar-nos e promover a educação contra o idadismo no nosso dia-a-dia, em nós mesmos e em nós mesmas, bem como nas pessoas ao nosso redor.

5. Reconhecer o papel das pessoas na sociedade em cada etapa das suas vidas: as suas capacidades, os seus conhecimentos, o seu tempo e a sua experiência.

6. Abordar e desmistificar os estereótipos sobre as pessoas idosas e promover a convivência inclusiva e intergeracional.

7. Respeitar a diversidade ao longo do percurso de vida a partir da igualdade de tratamento entre as pessoas.

8. Consciencializar sobre o processo de envelhecimento, mostrando a diversidade de perfis de pessoas idosas e exigindo a manutenção da identidade individual, independentemente da idade.

9. Potenciar o papel dos meios de comunicação como agentes de mudança face ao idadismo: promovendo o respeito, a visibilidade, a diversidade, a realidade e a importância das pessoas nas suas diferentes fases da vida.

10. Envolver as instituições e os atores sociais, a fim de promover, tanto na esfera pública quanto na privada, políticas e ações voltadas para o combate ao idadismo e à discriminação que ele acarreta.

ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

UMA PAIXÃO QUE UNE GERAÇÕES

O futebol é, sem dúvida, o desporto rei em Portugal. Mais do que um simples jogo, representa uma forma de vida, uma fonte de emoções, de união e de desenvolvimento social e físico. Em cada canto do país, esta modalidade movimenta milhares de crianças, jovens e adultos, promovendo a prática desportiva, a saúde e a convivência em comunidade. Na cidade de Viseu, situada no coração da região centro, o futebol tem um papel especial, revestido de história, tradição e esperança no futuro das camadas jovens.

Viseu orgulha-se de uma forte aposta na formação do futebol jovem, que é essencial para garantir o desenvolvimento sustentável da modalidade e fomentar valores como a disciplina, o trabalho em equipa e o respeito. Os clubes da cidade dedicam-se à descoberta e preparação de talentos locais, criando uma base sólida que pode, um dia, catapultar esses jovens para patamares maiores no futebol profissional.

Entre estas instituições, destaca-se o Académico de Viseu Futebol Clube, uma referência incontornável no panorama desportivo regional. O clube não só tem feito um percurso significativo nas competições nacionais, como também mantém um compromisso firme com as camadas jovens, investindo em escolas de futebol e academias onde a formação técnica e humana caminham lado a lado.

O Académico de Viseu adota o lendário Viriato — figura histórica símbolo de resistência e liderança — como uma inspiração constante. Esta ligação ao património cultural e à identidade da cidade é reforçada pela mascote oficial do clube, o simpático “Viri”, que personifica o espírito guerreiro e determinado que se quer inculcar em cada jogador e adepto. O Viriato é, assim, mais do que um nome: é o gene que corre nas veias

desta cidade, inspirando gerações a manter viva a paixão pelo desporto e pelo futebol.

Para além do ambiente desportivo, Viseu oferece um cenário natural privilegiado que complementa perfeitamente a prática física. A famosa Mata do Fontelo, um espaço verde emblemático localizado mesmo no centro da cidade, proporciona condições excecionais para treinos ao ar livre, caminhadas, corridas e lazer, num contacto direto com a natureza. Este refúgio natural é um ponto de encontro entre gerações, onde famílias, jovens e idosos se cruzam para partilhar momentos de atividade física e bem-estar.

O futebol em Viseu é também um elo entre diversas faixas etárias, promovendo a integração e o convívio social. Enquanto os jovens treinam e evoluem nos campos, os mais velhos assistem e recordam momentos gloriosos da sua própria história associativa. Este encontro de gerações reforça a coesão comunitária e transmite valores fundamentais para a sociedade.

A cidade de Viseu, com o seu património, natureza e paixão pelo futebol, continua a afirmar-se como um polo importante para o desporto nacional. O Académico de Viseu, com a sua aposta inovadora nas camadas jovens e a forte ligação à identidade local simbolizada pelo Viriato, representa o compromisso de formar não apenas bons jogadores, mas também cidadãos conscientes e dedicados.

APP Oficial

Académico de Viseu FC, Futebol SAD



instala já

19:14



Académico de Viseu

Thu

12

Cal



Académico
na mão

aguarda os conteúdos



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

Recta do Caçador

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

Old Fox

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

Mesa d'Alegria

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

Forno da Mimi & Rodízio Real

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

HOME Sushi & Asian Food

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

100 Papas na Língua

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

Vintage

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

O Pateo

Rua Direita
232 413 209
facebook.com/pateoestauranteviseu

Porta da Sé

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

Nomiya Sushi Bar

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

A Fábrica

Edifício A Santo Estevão
232 414 027
fabricaviseu.pt

Porta 64

Rua das ameias, 6 - 10
963 754 021
facebook.com/portacozinhatradicional

Pizzaria Madalena

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

Ciao Bottle

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

O Viso

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

Franguito Algarvio

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

Tic Toque

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

Acapulco

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

Quinta da Magareinha

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

Casa Arouquesa

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

Clube de Caçadores

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

A Púcara by Old Tavern

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

O Monte

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

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/hotelpalaciadosmelos

Casa da Sé

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

Hotel Grão Vasco

Rua Gaspar Barreiros
232 423 511
www.hotelgraovasco.pt

Príncipe Perfeito

Largo da Misericórdia
232 469 200
montebelohotels.com/hotelprincipeperfeito

Hotel Durão

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

Hotel José Alberto

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

Residencial D. Duarte

Rua Alexandre Herculano
232 421 980
www.residencialdomduarte.pt

Hotel Avenida

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

Viseu Garden Hotel

Vermum Campo
232 430 050
www.viseugardenhotel.com

Charme & Alegria

Rua da Vitória
232 400 765
www.charmealegria.com

Pousada da Juventude

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

Loft Guest House Jardim das Mães Charming

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

Onix

Recta Caçador 16
232 479 243
www.hotelonix.pt

Moinho do Vento

Rua 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



RECEITA DA AVÓ

Lampreia à Bordalesa



INGREDIENTES:

1 lampreia já limpa e preparada com o respetivo sangue

400g de pão torrado em fatias

200 ml de azeite

2 cebolas

2 dentes de alho

4 cravinhos

salsa, pimenta e sal qb

PREPARAÇÃO:

Fazer um refogado ligeiro com as cebolas picadas, os dentes de alho picados e o azeite.

Juntar as postas da lampreia no refogado, a salsa, a pimenta, o sal e o cravinho.

Deixar estufar em lume brando até estar bem cozida. Por último mistura-se o sangue, que levou vinagre e deixa-se em lume brando por 5 minutos.

Numa travessa colocar o pão torrado e a lampreia sobre o pão, regar com o molho do refogado.

Pode acompanhar com arroz ou batata cozida.

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

ESTAMOS CÁ POR UM BEM MAIOR

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

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



#SustentabilidadeCA

Para mais informações:
creditoagricola.pt |    

Caixa Central - Caixa Central de Crédito Agrícola Mútuo, CRL
registada junto do Banco de Portugal sob o n.º 9000

UN VISEU
AGENDA

**VEJA,
ESCOLHA
E VÁ!**



WWW.VISEUAGENDA.PT



MUNICÍPIO DE
VISEU