



this
must be
the place

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



Nº30
AGOSTO 2026
MAGAZINE

amoviseu[®]



WISEU ACONTECE

Viseu
MARCA

NÓS DAMOS-LHE VIDA



www.viseumarca.pt



índice

04 Saúde oral

28 FLIV

55 Udaça

13 Trotinetas

34 Juliana Oliveira

64 Académico de Viseu

18 Confraria Grão Vasco

38 Cem Palcos

72 Receita da Avó

editorial

Verão em Viseu é, para além do que mais se disser, falar de Feira de S. Mateus, a feira franca mais antiga do país, criada em 1392 por Carta de Feira concedida pelo rei D. João I. De então até aos dias que correm muitas alterações sofreu no que concerne ao próprio nome, duração e datas de realização. Saltando no tempo, chegamos a 1927, ano em que por influência do Capitão Almeida Moreira a Câmara Municipal de Viseu aprova um projecto de modernização da Feira tornando-a mais festiva e expositiva, sendo também por esta altura que surge o primeiro cartaz e, também, o primeiro dia com entrada paga, denominado Dia de Viriato, já que as verbas obtidas se

destinavam inicialmente ao futuro Monumento a Viriato.

Saltando quase um século de Feira, ela aí está com as suas diversões para os mais novos, com as suas enguias (cada vez menos), as incontornáveis farturas e espectáculos para, quase, todos os gostos, continuando a criar memórias nos muitos que a visitam.

Bem, agora vou feirar!!!

Rui Rodrigues dos Santos
Agosto de 2026

AMOVISEU N.º30. Agosto a Novembro 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: Juliana Oliveira

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

SEMANA MUNDIAL DO ALEITAMENTO MATERNO

BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO

A amamentação é uma das primeiras conversas entre mãe e filho/a. Sem necessidade de palavras, ambos comunicam a linguagem do amor, da proteção e do cuidado. Entre olhares estabelece-se um porto seguro e a promessa de uma caminhada a dois.

Amamentar é mais do que alimentar, é dar conforto, carinho e dedicação. É construir uma relação.

Mas também é uma descoberta. Pode haver desafios inesperados e dias sem tanta paciência. Não existe uma forma perfeita de viver este momento. Cada mãe tem a sua história e é tão única e válida como a da próxima.

Assim, de geração em geração, contam-se as histórias sobre o mesmo gesto. Um gesto de cuidado que se torna uma dádiva de amor.

É por reconhecer a profundidade e importância deste gesto que, todos os anos, se assinala a Semana Mundial do Aleitamento Materno entre os dias 1 e 7 de agosto. Promovida pela WABA – World Alliance for Breastfeeding Action – e apoiada pela OMS e UNICEF.

O tema deste ano é “Aleitamento materno para um começo de vida sustentável: fortalecer o que funciona!”, destacando o impacto da amamentação sobre a nutrição, a segurança alimentar e a redução da pobreza.

Mas existem outros benefícios associados à amamentação. O leite materno é um alimento rico em todos os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento saudável do bebé, contendo substâncias que protegem os seus sistemas imunitário e digestivo e estimulam o desenvolvimento respiratório.

O aleitamento materno exclusivo, ou seja, a alimentação da criança unicamente através da amamentação, é recomendado, pela Organização Mundial de Saúde, até aos 6 meses de vida. Deve ser iniciado até uma hora após o parto.

Depois de introduzir outros alimentos, deve manter-se o leite materno até aos 2 anos ou mais.

De facto, o aleitamento materno tem muitos benefícios, não só para cada bebé, mas também para a mãe, contribuindo para a relação íntima entre mãe e filho/a, reforçando este laço afetivo.

Benefícios da amamentação para a criança:

- O leite materno é seguro e ajuda a proteger a criança contra infeções gastrointestinais (diarreias), respiratórias (pneumonias e bronquiolites), urinárias e otites;
- Efeito protetor contra alergias;
- Reduz o risco de síndrome de morte súbita do lactente;
- Diminui o risco de infeções graves com hospitalização;
- Facilita a digestão;
- Previne o refluxo gastroesofágico;
- Reduz o risco para o desenvolvimento de cáries dentárias e melhora o desenvolvimento dos músculos faciais, da mandíbula e dos dentes, evitando problemas da fala;
- Diminui o risco de diabetes, excesso de peso e obesidade, doença cardiovascular e doença inflamatória intestinal no futuro.

Benefícios da amamentação para a mãe:

- Proporciona o vínculo afetivo mãe-bebé;
- Reduz a incidência de cancro na mama e do ovário;
- Diminui o risco de diabetes, hipertensão, enfarte agudo do miocárdio e síndrome metabólico;



Imagem magnific

- Facilita a recuperação dos órgãos reprodutores e ajuda na perda de peso após o parto;
- Aumenta a confiança da mãe e a sensação de bem-estar;
- O leite materno é um alimento prático e conveniente que não carece de preparação, além de económico.

Deste modo, o melhor alimento para a criança recém-nascida é o leite materno, que apresenta inúmeras vantagens quer para a criança, quer para a mãe. O momento de amamentação é uma oportunidade de fortalecer o laço afetivo com a mãe, sendo, portanto, muito especial.

No entanto, por vezes, a amamentação não é possível ou não é uma opção. Nessas situações, é necessário recorrer ao leite artificial que o médico/a indicar ser o mais adequado para satisfazer as necessidades do/a bebé.

Por fim, é importante reforçar que a escolha de amamentar é da mulher. De forma a tomar uma decisão informada e consciente, é essencial que tenha acesso a informação clara, objetiva e baseada na evidência. Qualquer que seja a sua decisão, esta deve

ser respeitada, sem julgamentos ou culpabilização.

A amamentação é um percurso único para cada mulher. Mais do que expectativas, merece compreensão, apoio e respeito em todas as circunstâncias.



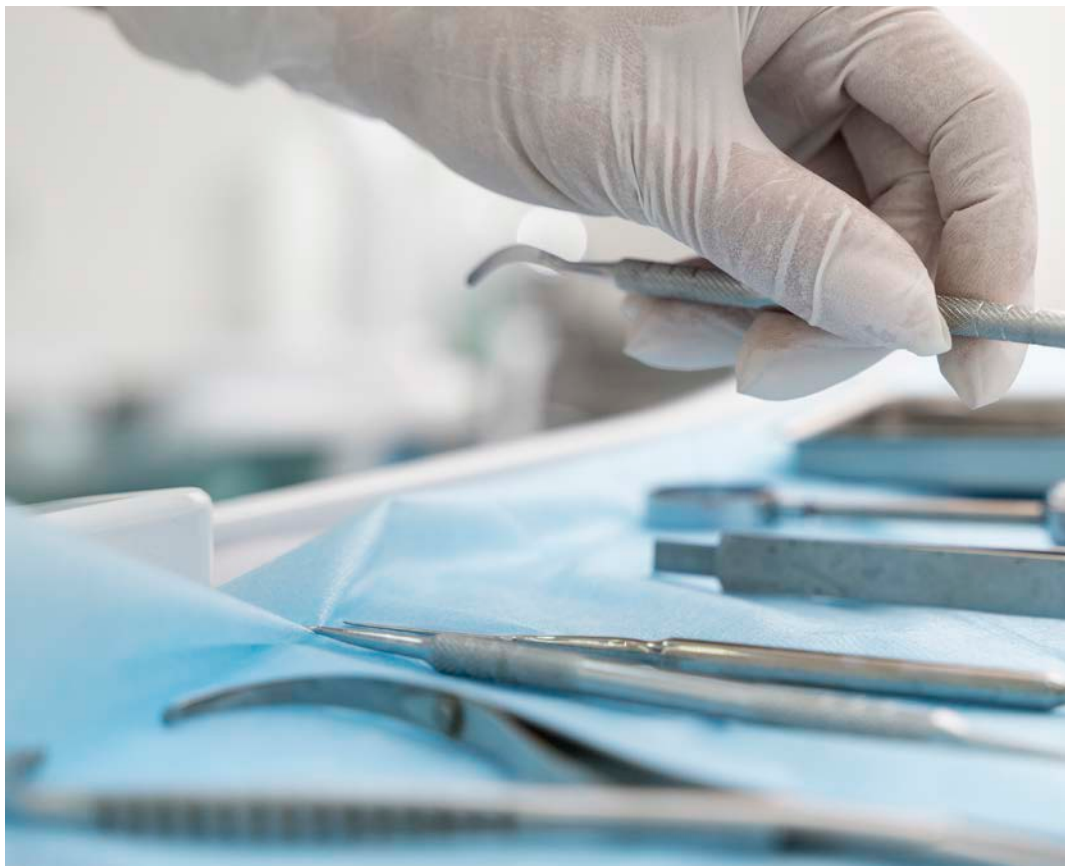
Rita Claro

Jacinta Cunha



Médicas IFE de Medicina Geral e Familiar, na USF São Teotónio, em colaboração com a UCC Viseense

PARA ALÉM DA EXCELÊNCIA NA SAÚDE ORAL



Falar de excelência em Saúde Oral não é apenas falar de conhecimento clínico, tecnologia ou resultados estéticos. A verdadeira excelência começa muito antes do tratamento, naquilo que muitas vezes o doente não vê, mas que é absolutamente decisivo: a segurança. Segurança para quem cuida e para quem é cuidado.

Na nossa clínica, garantir condições seguras exige uma estrutura sólida, protocolos rigorosos e monitorização contínua. Um dos pilares fundamentais é o controlo da qualidade da água e do ar. A água utilizada nas unidades dentárias pode, se não for devidamente controlada, tornar-se um reservatório de

microrganismos, incluindo *Legionella* e outras bactérias potencialmente perigosas. Por isso, a realização periódica de testes bacteriológicos à água, bem como a implementação de planos de desinfecção e manutenção das linhas hídricas, é essencial para reduzir riscos e assegurar um ambiente clínico confiável.

O ar também merece atenção especial. A qualidade do ar interior, a correta ventilação dos espaços e a utilização de compressores de ar medicinal, próprios para contexto clínico, são fatores determinantes. Estes equipamentos devem garantir ar limpo, seco e isento de contaminação, contribuindo para o bom funcionamento dos equipamentos e para a



Imagem magnific

proteção de profissionais e pacientes.

Outro elemento central é o circuito de esterilização. A existência de áreas separadas para material contaminado e material esterilizado — as chamadas salas de "sujos" e "limpos" — permite um fluxo seguro e organizado, minimizando o risco de contaminação cruzada. A esterilização por autoclave, devidamente validada, monitorizada e sujeita a manutenção regular, continua a ser uma das bases da prática segura. Não basta esterilizar; é necessário comprovar que todo o processo está a funcionar corretamente, com registos e testes de controlo.

A proteção radiológica é igualmente

indispensável. As salas de radiologia devem cumprir os requisitos legais de segurança, protegendo profissionais, pacientes e terceiros da exposição desnecessária à radiação. Da mesma forma, os equipamentos de raio-X devem estar devidamente calibrados, verificados e sujeitos a controlo de qualidade periódico, garantindo imagens fiáveis com a menor dose possível.

A segurança depende ainda da manutenção preventiva de todos os equipamentos, da correta gestão de resíduos clínicos, da utilização adequada de equipamentos de proteção individual e da formação contínua das equipas. Protocolos escritos, auditorias internas e uma cultura de responsabilidade partilhada fazem toda a diferença.

Na Visage assumimos um compromisso com a qualidade. O paciente pode não ver os testes microbiológicos, a calibração dos equipamentos, os ciclos do autoclave ou os relatórios de manutenção, mas é precisamente esse trabalho invisível que sustenta a confiança e torna possível uma prática verdadeiramente segura.

Porque, na Saúde Oral, a excelência não se mede apenas pelo resultado final. Mede-se também pelo rigor dos bastidores, pela prevenção dos riscos e pela capacidade de garantir que cada ato decorre num ambiente preparado, controlado e seguro. É nesse compromisso diário, silencioso e exigente, que se constrói uma excelência que vai muito para além do tratamento.

Miguel Moura Gonçalves

Director Clínico da Visage
Dental Clinic
OM nº 21436



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

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



DIRETOR CLÍNICO
DR. MIGUEL MOURA GONÇALVES

RUA DOS CASIMIRO, Nº2 | 3510-061 VISEU

232 422 656

(CUSTO DE CHAMADA PARA A REDE FIXA NACIONAL)

WWW.VISAGEDENTALCLINIC.PT

OS PRIMEIROS PASSOS DE UMA DIONEIA



Uma flor de dioneia é polinizada, as pétalas murcham, o ovário da flor incha, os óvulos expandem e convertem-se em pequenas sementes pretas visíveis no topo da flor morta. Resumidamente, esta é a descrição do processo reprodutivo sexuado das dioneias; mas se numa dioneia nossa o processo ocorre e no topo da flor surgem sementes pretas, há procedimentos a ter para as germinar.

Certifiquemo-nos em primeiro de usar um substrato em musgo esfagno para providenciar às nossas sementes um solo ácido, eficaz a reter humidade. As sementes devem ser colocadas sobre a superfície do substrato, sem serem enterradas, pois necessitam de luz para germinar. Borrife-se depois generosamente com um pouco de água destilada para que se fixem ao musgo.

Os recipientes utilizados na contenção do substrato podem ser pequenos vasos de jardim ou copos de plástico transparentes, devendo-se com uma tesoura abrir pequenos orifícios na base dos copos se não forem utilizados vasos. Tapar depois os copos ou os vasos com outros copos igualmente transparentes ou com sacos de plástico também transparentes, usar fita adesiva para unir os copos ou o saco ao respetivo copo ou vaso

utilizados para conter o substrato, fita preferencialmente transparente.

A estrutura deve ser mantida num local muito bem iluminado, mas sem sol direto, temperaturas amenas a quentes acima de 20°C são ideais. Colocar os copos ou os vasos já cobertos num prato com água destilada. A rega será feita através desse prato, usar água destilada ou da chuva e nunca da torneira ou mineral, assegurando-se que o prato nunca deixa de ter água. Fazer alguns pequenos furos na parte superior da estrutura para prevenir o excesso de humidade, se a houver.

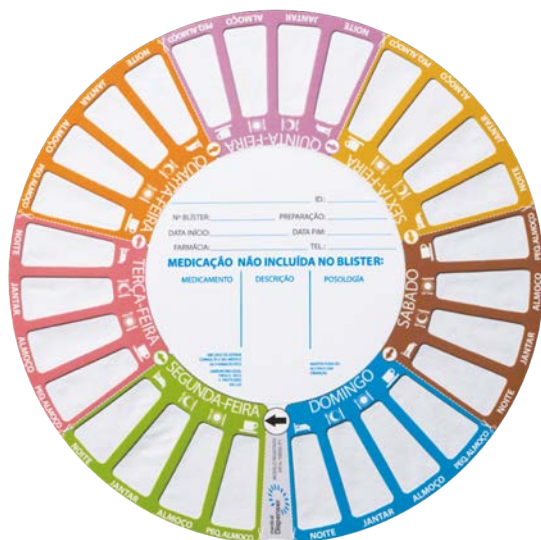
Abrir gradualmente a estrutura quando os rebentos produzidos apresentarem as suas primeiras armadilhas. O processo de habituação ao ar exterior demora 1 a 2 semanas, evite-se acionar ou alimentar artificialmente as armadilhas recém-nascidas enquanto as plantas germinadas não crescerem por completo. O processo de germinação demora em média entre 15 e 45 dias, o crescimento entre 2 e 3 anos.

As sementes idealmente devem ser colhidas sobre uma folha branca de papel para ficarem bem visíveis e não serem extraviadas. Corte-se o topo da sumidade floral da dioneia e, se necessário, com uma pinça extrair as sementes de cada flor morta.

De preferência plantá-las depois de colhidas, sementes frescas apresentam maior probabilidade de germinação. Se não for possível plantar imediatamente as sementes acabadas de colher, guardá-las no frigorífico porque o frio induzir-lhes-á a hibernação e abrandar-lhes-á o metabolismo. Procurar não as guardar durante mais de 6 meses.



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 HELICOBACTER 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



Com a chegada do verão e das merecidas férias, os portugueses preparam-se para dias de descanso, viagens e tempo em família. No entanto, o momento de fechar a porta de casa e partir é, para muitos, acompanhado de uma ponta de preocupação: "E se acontece alguma coisa enquanto estivermos fora?". É precisamente para transformar esta ansiedade em total tranquilidade que a Guarda Nacional Republicana (GNR) dinamiza o Programa do Ministério da Administração Interna "Chave Direta".

Mais do que um simples serviço de policiamento, o "Chave Direta" é o reflexo máximo da confiança inabalável entre a comunidade e a Guarda. Através desta iniciativa, os cidadãos que se ausentam das suas residências por um período prolongado podem informar a GNR. De forma voluntária e gratuita, fornecem os seus contactos e, se assim o desejarem, indicam uma pessoa de confiança na vizinhança que possua a chave da habitação, ou até mesmo entregam uma cópia da chave diretamente à Guarda.



Imagem magnific

Mas o que acontece na prática? Durante o período em que a família se encontra a desfrutar das suas férias, os militares do Comando Territorial de Viseu incluem a residência nos seus roteiros de patrulhamento diário. A presença regular da viatura e dos militares nas imediações funciona como um forte elemento dissuasor contra potenciais intrusões ou furtos.

Além da prevenção criminal, o programa revela-se crucial em situações de emergência, como inundações, incêndios urbanos ou danos causados por intempéries.

Caso ocorra algum incidente, a GNR tem a capacidade de agir de imediato, contactando prontamente os proprietários ou acedendo ao interior da habitação para mitigar os danos, evitando que um pequeno problema se transforme num desastre ao longo de semanas.

Como aderir ao programa?

A adesão a este programa é um processo simples, rápido e desburocratizado, devendo ser efetuada, preferencialmente, até 48 horas antes da sua partida. Os interessados podem formalizar o pedido de duas formas:

Presencialmente: Dirigindo-se ao Posto Territorial da GNR da sua área de residência.

Online: Através do preenchimento de um formulário no portal oficial Verão Seguro, acedendo a

<https://veraoseguro.mai.gov.pt>

Vá de férias com a certeza de que a sua casa fica em boas mãos. Desfrute do seu descanso, da segurança cuidamos nós.

ALVARÁ Nº 209 A



3XL

SEGURANÇA PRIVADA

SEGURANÇA EM

RECINTOS DESPORTIVOS
EVENTOS E ESPECTÁCULOS
RONDAS MÓVEIS OU VIGILÂNCIA ESTÁTICA

WWW.3XLSEGURANCAPRIVADA.PT
232 435 487



SABIA QUE É PROIBIDO CIRCULAR DE TROTINETA OU BICICLETA 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”)

CONSTRUIR UMA EMPRESA PREPARADA PARA O FUTURO

No ritmo acelerado do mundo empresarial de hoje, a adaptabilidade deixou de ser um diferencial para se tornar uma exigência. A cada dia, somos confrontados com as mais variadas evoluções na tecnologia, com a complexidade das mudanças legislativas e as expectativas mais apuradas dos nossos clientes. Na JE, não só compreendemos esta realidade, como a vivemos e a apoiamos diariamente empresários e gestores que procuram otimizar a gestão das suas empresas.

Decisões informadas: os dados de hoje para as decisões do amanhã

Na JE, encaramos a digitalização como uma ferramenta poderosa: ao converter informação em dados, as empresas conseguem obter respostas muito mais rápidas. Este processo permite analisar grandes volumes de informação de forma automática, o que se traduzirá em decisões mais céleres, num reforço da segurança dos dados e, consequentemente, numa melhor estratégia de negócio. A nossa própria experiência é um exemplo: temos cerca de 90% de empresas com documentos digitalizados e pre vemos atingir os 100% até ao final do ano. Este avanço permite-nos melhorar os nossos serviços e dedicar o nosso tempo ao que realmente importa: apoiar os nossos clientes no crescimento dos seus negócios, atuando como parceiros na criação de valor. A contabilidade vai muito além de uma mera obrigação legal: é uma ferramenta de gestão poderosa para as empresas fazerem a tomada das decisões mais importantes e estruturantes.

O valor humano e o impacto social

Sabemos, por experiência, que nenhuma organização prospera sem uma equipa motivada e qualificada. A visão de futuro das empresas deve ir para além dos resultados financeiros, o foco deve passar pelas pessoas e pela comunidade em que estão inseridos. A responsabilidade social e a valorização do capital humano são cruciais para o sucesso a longo prazo. No caso da JE, internamente, vamos além da eficiência, promovemos um ambiente de trabalho positivo, inclusivo e que valorize o bem-estar dos colaboradores. Externamente, esta responsabilidade estende-se ao apoio ativo a instituições e causas sociais que fazem a diferença na nossa região. Ao investir no

desenvolvimento das comunidades onde estamos inseridos, construímos uma pegada positiva que transcende o sucesso empresarial.

Planear para crescer: agir, não reagir

É comum que muitas empresas se concentrem apenas na gestão do dia-a-dia, adiando assim decisões estratégicas vitais. Mas o crescimento, ou melhor, o verdadeiro crescimento, exige planeamento. É fundamental agir proativamente. Definir objetivos claros, elaborar previsões financeiras realistas, analisar investimentos com critério e acompanhar os resultados de forma consistente deveriam ser práticas obrigatórias. Lembrem-se que falhar o planeamento é planejar o falhanço.

Comunicar para criar valor: a voz da nossa marca

Num mercado cada vez mais saturado, a diferenciação reside também na forma como as empresas comunicam. Uma estratégia de marketing consistente não só fortalece a vossa marca, como vos aproxima dos vossos clientes e abre portas a novas oportunidades de negócio. Não se trata apenas de vender produtos ou serviços; trata-se sim de construir relações de confiança, credibilidade, ou seja, que perdurem no tempo. É a nossa voz no mercado, e deve ser clara e autêntica.

O papel da JE: um parceiro para o futuro

É sabido que nenhum empresário consegue dominar sozinho todas as áreas críticas do seu negócio. A complexidade crescente da legislação, da fiscalidade, da gestão financeira, dos recursos humanos e da comunicação exige uma visão multidisciplinar e, sobretudo, especializada. É neste cenário que a JE se posiciona como um parceiro estrutural para as empresas que nos confiam a vitalidade e o futuro dos seus negócios, garantido pela competência e experiência dos seus colaboradores bem como dos seus parceiros.

Construir uma empresa preparada para o futuro implica ir além de uma simples reação às mudanças. Significa, sim, lançar hoje as bases sólidas que permitirão um crescimento sustentável no amanhã. É um caminho que se faz caminhando e que, sem dúvida, vale a pena percorrer.



Serviços de Apoio à Gestão

Contabilidade | Gestão | Recursos Humanos | Marketing

MARKETING DIGITAL, DESIGN E WEBDESIGN: A CONVERGÊNCIA ESSENCIAL PARA O SUCESSO EMPRESARIAL

No atual panorama empresarial, o marketing digital emerge como uma ferramenta indispensável para construir marcas sólidas e estabelecer conexões duradouras com públicos variados. Dentro deste universo, o design e o webdesign assumem papéis centrais, pois são responsáveis por transformar ideias em experiências visuais envolventes que comunicam valores e fortalecem a identidade das empresas.

A importância do design vai muito além da estética. Um design bem elaborado garante usabilidade, facilita a navegação e promove o engajamento, seja num website, numa campanha publicitária ou nas redes sociais. Em particular, o webdesign é a ponte entre a marca e o consumidor no ambiente digital, sendo fundamental que o site ou plataforma online seja responsivo, intuitivo e alinhado à estratégia de comunicação da empresa.

As redes sociais, por sua vez, funcionam como vitrines dinâmicas onde as marcas podem interagir diretamente com seus clientes e potenciais consumidores. A gestão eficaz dessas plataformas requer criatividade e conhecimento estratégico, possibilitando campanhas segmentadas, conteúdos relevantes e respostas rápidas que aumentam a fidelização e ampliam o alcance.

Outro elemento que tem revolucionado o marketing digital é a Inteligência Artificial (IA). Ferramentas baseadas em IA permitem personalizar a experiência do utilizador, analisar grandes volumes de dados para identificar tendências e otimizar campanhas em tempo real. Desde chatbots que melhoram o atendimento ao cliente até algoritmos que recomendam produtos, a IA transforma a forma como as empresas operam e se relacionam com o mercado.

Neste contexto, empresas como a studiobox.pt e a mixlife.pt, ambas sediadas em Viseu e integradas no grupo DBM (www.debussac.net), ilustram perfeitamente a convergência entre criatividade e estratégia empresarial. A Studiobox destaca-se pelo seu trabalho detalhado em design gráfico, criando soluções visuais que aliam inovação estética e funcionalidade para clientes diversos. Já a Mixlife foca no marketing digital personalizado, combinando análise de dados, webdesign, gestão de redes sociais e aplicações de IA para maximizar o impacto das campanhas e fortalecer a presença digital das marcas.

A robustez técnica do grupo DBM constitui outro pilar essencial desta oferta integrada. Além da vertente criativa e estratégica, o grupo possui competências sólidas na implementação e gestão

de projetos digitais de grande envergadura, trabalhando com os principais CMS e frameworks do mercado. Em ambiente de e-commerce, destaca-se a experiência em Shopify, plataforma na qual o grupo conta com referências relevantes no setor, além do domínio de soluções como WordPress, Drupal e Magento, adaptando cada projeto às necessidades específicas de cada cliente. A nível de desenvolvimento à medida, o grupo distingue-se ainda pela especialização em frameworks como Symfony e Sylius, permitindo construir soluções digitais robustas, escaláveis e totalmente personalizadas. Esta versatilidade técnica reforça a capacidade do grupo DBM de responder a projetos complexos, garantindo desempenho, segurança e flexibilidade em cada solução implementada.

O sucesso destas empresas demonstra como um grupo integrado, com competências complementares, pode oferecer aos clientes serviços completos que vão desde a concepção criativa até à execução empresarial rigorosa. Essa sinergia reflete a necessidade cada vez maior de abordagens multidisciplinares no mundo digital.

No cerne desta evolução está o equilíbrio entre a criatividade e os objetivos empresariais. A criatividade é o motor que impulsiona a inovação e diferenciação das marcas, enquanto a visão empresarial orienta as suas ações para resultados concretos, como aumento de vendas, reconhecimento e crescimento sustentável. O desafio está em integrar esses dois aspectos, criando estratégias digitais que sejam ao mesmo tempo originais e eficazes.

Em resumo, o marketing digital, aliado a um design inteligente e ao uso estratégico das redes sociais e da inteligência artificial, configura um ecossistema poderoso para empreendedores e empresas que desejam destacar-se num mercado competitivo. Investir nestas áreas, contando com parceiros experientes como Studiobox e Mixlife, é investir no futuro, garantindo relevância e aproximação contínua com o público.

E o seu site, está preparado para responder a estes desafios? Convidamo-lo a solicitar uma auditoria gratuita à sua plataforma digital junto da nossa equipa. Através desta análise, identificamos oportunidades de melhoria ao nível do design, da usabilidade, do desempenho técnico e do posicionamento online, ajudando-o a compreender onde o seu site se destaca e onde pode evoluir. Entre em contacto connosco e descubra como transformar a sua presença digital num verdadeiro motor de crescimento para o seu negócio.



Webdesign | Lojas Online | Marketing
Digital | Design | Redes Sociais |
Edição | Fotografia | Vídeo

**INSPIRING
CREATIVITY**

DBM.

CONFRARIA DE SABERES E SABORES DA BEIRA CELEBROU 24º ANIVERSÁRIO NO CAPÍTULO DA PRIMAVERA



A Confraria de Saberes e Sabores da Beira Grão Vasco realizou, no dia 9 de maio, o seu tradicional Capítulo de Primavera, assinalando igualmente o seu 24.º aniversário, numa cerimónia marcada pela fraternidade confrádica, pela promoção dos sabores e saberes da região e pela celebração da cultura gastronómica viseense.

O evento decorreu no Restaurante Castas à Mesa e reuniu mais de 50 confrades e congreiras, bem como diversos convidados e entidades oficiais, num ambiente de grande convívio, partilha e amizade com a Tuna Sabores da Música.

A cerimónia contou com a honrosa presença do Presidente da Câmara Municipal de Viseu, João Azevedo, bem como do Vice-Presidente da Câmara Municipal, Adelino Pinto, cuja participação muito dignificou este momento comemorativo. A Confraria agradece igualmente a presença dos representantes da Junta de Freguesia de Viseu, José Pedro e Alberto Cruz, assim como do Presidente da Assembleia da Freguesia de Rio de Loba, José Sidónio

reconhecendo o permanente apoio e proximidade demonstrados para com a atividade confrádica.

Na sua intervenção, o Vice-Presidente da Câmara Municipal de Viseu, Adelino Pinto, enalteceu o importante trabalho desenvolvido pela Confraria na divulgação da cultura e gastronomia da região, destacando o papel da instituição enquanto embaixadora dos usos e costumes viseenses junto da nossa Diáspora. Aproveitou ainda a ocasião para felicitar a Confraria pelo percurso desenvolvido ao longo dos seus 24 anos de existência.

Uma palavra de especial apreço é ainda dirigida aos nossos estimados confrades Nelson de Almeida, destacado empresário do Brasil, representante da Confraria Irmã da Casa de Viseu no Rio de Janeiro e grande amigo da Confraria, e Amadeu Bartolo, de Paris, cuja presença muito nos honrou. A ambos, a Confraria expressa o seu profundo reconhecimento pela amizade, dedicação e espírito confrádico que continuamente demonstram.

Recordamos, de forma muito particular, na presença de Amadeu Bartolo, o extraordinário acolhimento proporcionado pela Confraria de Paris durante a última Entronização realizada em Paris, no passado mês de março, momento que permanecerá na memória de todos os participantes pela excelência da organização, hospitalidade e fraternidade vividas.

Durante a cerimónia, José Ernesto Silva, Almojarife da Confraria, recordou igualmente as mais recentes Entronizações realizadas em Zurique e em Paris, destacando o crescimento e afirmação internacional da Confraria junto das comunidades portuguesas espalhadas pelo mundo.

Foram também anunciadas novas iniciativas e Entronizações previstas ainda para este ano, nomeadamente a II Entronização em Toronto, na Casa das Beiras de Toronto, bem como futuras iniciativas em São Paulo, no Brasil. Foi ainda referida a possibilidade da criação de novas confrarias em Palma de Maiorca e na Alemanha, reforçando a expansão internacional da instituição.

José Ernesto Silva destacou igualmente a preparação das comemorações dos 25 anos da Confraria, a celebrar em 2027, que incluirão um novo Capítulo Comemorativo em Viseu.

No âmbito da ligação à Diáspora, foi ainda anunciada a realização do Encontro de Dirigentes Associativos da Diáspora, nos dias 8 e 9 de agosto, bem como o encontro das confrarias irmãs, igualmente previsto para o mês de agosto, em Viseu.

A finalizar, José Ernesto Silva agradeceu a todos aqueles que têm contribuído para o sucesso e afirmação da Confraria, tanto a nível nacional como internacional, reconhecendo o empenho, dedicação e espírito de missão de todos os confrades, parceiros e amigos da instituição.

Neste Capítulo de Primavera, a Confraria teve igualmente a honra de entronizar Fátima Macedo, natural do Rio de Janeiro e profundamente ligada às casas regionais portuguesas naquela cidade, bem como

à divulgação do folclore e das tradições portuguesas junto das comunidades lusodescendentes.

A homenagem agora prestada pretende reconhecer o importante trabalho de divulgação e promoção desenvolvido ao longo dos anos, nomeadamente através das redes sociais e dos diversos grupos que dinamiza, tendo acompanhado e divulgado de forma muito próxima as cinco Entronizações realizadas pela Confraria na Casa do Distrito de Viseu, no Rio de Janeiro. Atualmente residente em Castro Daire, Fátima Macedo continua a demonstrar um forte espírito de ligação à cultura portuguesa e às tradições da nossa região. Ao celebrar 24 anos de existência, a Confraria de Saberes e Sabores da Beira Grão Vasco reafirma o seu compromisso com a defesa, valorização e promoção das tradições, dos produtos e da cultura da região de Viseu, continuando a afirmar-se como uma referência no movimento confrádico nacional e internacional.



COMEMORAÇÕES DO 60.º ANIVERSÁRIO DA CASA DO DISTRITO DE VISEU NO RIO DE JANEIRO



A Confraria de Saberes e Sabores da Beira Grão Vasco associou-se às comemorações do 60.º aniversário da Casa do Distrito de Viseu no Rio de Janeiro, celebradas no passado dia 5 de julho, numa jornada de convívio, amizade e exaltação das raízes viseenses.

A efeméride foi assinalada com um almoço comemorativo que reuniu inúmeras personalidades e representantes da comunidade luso-viseense, contando com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Viseu, João Azevedo, da Senhora Cônsul de Portugal no Rio de Janeiro, Joana Gaspar, do Deputado das Comunidades, José Cesário, da Presidente da Casa de Viseu, Maria Luísa Botelho, e de diversas outras entidades convidadas.

Neste momento de celebração estiveram presentes a nossa Confraria Irmã da Casa do Distrito de Viseu no Rio de Janeiro, criada a 7 de março de 2010, bem como vários confrades da Confraria de Saberes e Sabores da Beira Grão Vasco, reforçando os laços de amizade, cooperação e proximidade entre Viseu e a sua diáspora. Uma palavra de especial reconhecimento

é devida ao Senhor António Cardão, antigo Presidente da Casa do Distrito de Viseu no Rio de Janeiro, ilustre personalidade da comunidade luso-viseense e Embaixador da nossa Confraria no Brasil. A sua dedicação incansável à promoção da cultura, das tradições e da identidade viseense em terras de Vera Cruz tem sido verdadeiramente notável. Foi igualmente graças ao seu empenho que a nossa Confraria se afirmou no Brasil, tendo já promovido cinco Entronizações, num trabalho exemplar que muito dignifica a nossa instituição e fortalece os laços entre Portugal e a diáspora.

Dirigimos também uma saudação muito especial ao Dr. Flávio Martins, Presidente do Conselho Permanente das Comunidades Portuguesas e nosso ilustre Confrade, bem como à nossa Comendadora Dra. Teresa Bergher, agradecendo o seu permanente contributo para o fortalecimento da nossa comunidade.

À Casa do Distrito de Viseu no Rio de Janeiro, na pessoa do seu Ex. Presidente, António Cardão, outros Ex. Presidentes e da actual Presidente Maria Luísa

Botelho, endereçamos as mais calorosas felicitações pelos seus 60 anos de história, dedicação e serviço à comunidade portuguesa, desejando a continuação de um percurso repleto de êxitos.

Na pessoa do Senhor António Cardão, deixamos ainda um profundo Bem-haja a todos os nossos confrades e amigos em terras de Vera Cruz, que diariamente preservam, promovem e dignificam os valores, a cultura e as tradições da nossa Beira e de Portugal.





Imagem magnific

A Imagem Pessoal é muito mais do que aquilo que vestimos. É a forma como nos reconhecemos, nos valorizamos e escolhemos estar presentes no mundo.

Antes de pronunciarmos uma palavra, a nossa imagem já comunica. Revela postura, valores, identidade, intenção e, muitas vezes, a relação que construímos connosco próprios. Uma imagem com verdadeiro impacto não nasce da procura da perfeição nem da necessidade de corresponder às expectativas dos outros. Nasce do desenvolvimento pessoal, do autoconhecimento, da autenticidade, da essência e da coragem de assumir os nossos valores e quem somos.

É precisamente esta visão que se cruza com o propósito maior e nobre do Miss Viseu Oficial, que, em 2026, celebrou dez anos de história sob um lema profundamente transformador: "Somos mais do que Beleza, Somos Voz pela Mudança."

Miss Viseu Oficial: 10 anos de beleza com propósito

A final do Miss Viseu Oficial 2026, a 25 de julho, não representou apenas o culminar de mais uma edição. Assinalou uma década de crescimento, de entrega e de valorização de jovens mulheres que aceitaram o desafio de subir a um palco, e de, sobretudo, se re-conhecerem para além dos holofotes e palco. Bem como de toda a família

Miss Viseu que se tem mantido presente ao longo desta década.

Miss Viseu não é apenas um evento onde se avalia uma presença exterior. É uma jornada de desenvolvimento pessoal, aprendizagem, valores, responsabilidade social e consciência. Cada candidata é desafiada a trabalhar a sua comunicação, a confiança, a postura, a identidade, saber identificar os seus valores, a capacidade de os representar, e causas que podem contribuir para uma sociedade mais humana e consciente.

A beleza, quando separada da essência, torna-se apenas aparência vazia. Mas quando está alinhada com valores, propósito e ação, transforma-se numa força capaz de inspirar e mobilizar outras pessoas e causas, com verdade e autenticidade.

Ser voz pela mudança é compreender que a visibilidade traz responsabilidade. É usar a própria presença para defender causas, despertar consciências e deixar uma marca positiva no mundo. Mas quando as luzes do palco se desligam a ação e responsabilidade permanecem, e os valores também.

A Imagem Pessoal não deve criar uma personagem. Deve revelar a pessoa que somos com verdade.

Enquanto especialista de imagem pessoal e profissional no Miss Viseu e jurada, tenho o privilégio de acompanhar parte da transformação vivida pelas candidatas. E essa transformação vai muito além da escolha de um vestido, de acessórios, de uma cor, de um penteado ou de uns sapatos.

Vejo jovens mulheres a aprenderem a olhar para si com mais respeito e valorização. A reconhecerem qualidades que antes desvalorizavam. A ganharem segurança e confiança na sua presença para comunicar, ocupar o seu espaço e expressar aquilo em que acreditam.

O trabalho de imagem não deve apagar a identidade para criar uma versão artificialmente perfeita. Trabalhar a imagem ajuda cada uma a descobrir a forma mais verdadeira de comunicar quem é, com essência e autenticidade. Não se trata de esconder fragilidades ou de construir uma personagem. Trata-se de alinhar o interior com o exterior, sempre de dentro para fora, para que o que mostram ao mundo respeite a sua essência, a sua história e valores.

É por isso que a imagem pessoal não é futilidade. É verdade. É consciência. É autocuidado. É valorização. E também faz parte das características da Voz pela Mudança.

Quando a imagem se encontra com o bem-estar, é sinónimo de nos sentirmos bem com a nossa imagem, ela não resolve todos os desafios da vida, mas contribui profundamente para a forma como os enfrentamos.

Quando uma pessoa se reconhece ao espelho, sente maior segurança na sua presença. Comunica com mais clareza, relaciona-se com maior confiança e deixa de gastar tanta energia a tentar esconder-se ou a corresponder a modelos que não a representam.

A imagem pessoal contribui para a autoestima, para a autoconfiança e para o nosso bem-estar. Não porque o nosso valor depende da aparência, mas porque cuidar de nós é também uma forma de reconhecer que nos valorizamos, merecemos respeito e espaço.

A valorização pessoal começa no interior, mas manifesta-se nas nossas escolhas, na postura, na comunicação e na forma como permitimos que os outros nos vejam. Este princípio não se aplica apenas às candidatas do Miss Viseu. Aplica-se a todos nós na vida. Todos comunicamos através da imagem. Todos temos inseguranças, histórias, talentos e características que nos tornam únicos. A grande questão não é saber se correspondemos a um padrão de beleza ou da sociedade. Mas sim, perceber se a nossa presença representa, com verdade, a pessoa que

somos e aquela que nos desejamos tornar como ser humano melhor e em constante evolução.

A coroa e a faixa distinguem um momento. Os valores constroem um legado.

Numa jornada como a do Miss Viseu, existe naturalmente um resultado final. Mas reduzir toda a experiência à atribuição de uma coroa seria ignorar a verdadeira dimensão do espírito e caminho percorrido ao longo de toda a jornada Miss Viseu.

Todas as candidatas são vencedoras pela coragem de sonhar, de concretizarem, se exporem, aprenderem, crescerem e colocarem a sua voz ao serviço de algo maior. Cada uma leva consigo novas aprendizagens, ferramentas, maior consciência e uma experiência que pode transformar a forma como se vêem e como se posicionam perante a vida.

Uma coroa distingue um momento. A evolução pessoal e consciência social permanecem.

Celebrar os dez anos do Miss Viseu Oficial é, por isso, celebrar um projeto que sabe mostrar que a beleza pode coexistir com profundidade, responsabilidade social e valores humanos. É reconhecer uma família que acolhe, acompanha e acredita no potencial de cada candidata.

Fazer parte desta família, que desde o primeiro momento me recebeu de braços abertos, é uma honra e uma responsabilidade que abraço com profunda gratidão. É um privilégio contribuir com o meu trabalho para uma iniciativa que não procura apenas rostos bonitos, mas mulheres conscientes da sua identidade, do seu valor e do impacto social que podem agregar.

O mundo não precisa de mais pessoas a tentarem encaixar em padrões impossíveis. Precisa de pessoas autênticas, conscientes e disponíveis para colocar os seus talentos ao serviço dos outros.

Porque a verdadeira beleza não está apenas naquilo que os olhos conseguem ver. Está na forma como atravessa corações, como fazemos alguém se sentir, nas causas que escolhemos defender e na semente que decidimos deixar neste mundo muitas vezes cheio de ruído.

Somos mais do que Beleza. Somos identidade, presença, valores e propósito. Somos Voz pela Mudança.

Carla Martins

Especialista em Imagem Pessoal e Profissional

Comunicação de marca e Bem-Estar BLISS Image & Life Consulting





No passado dia 25 de julho, realizou-se em Viseu, na Praça 2 de Maio, a 10ª edição do Miss Viseu, organizada pelo Grupo Peixoto. Este evento contou com a presença de 14 finalistas de diversos concelhos do distrito de Viseu.

Numa noite calorosa Viseu recebeu e encheu este tão emblemático espaço que tão bem identifica o nosso distrito e a nossa cidade.

ELEITAS

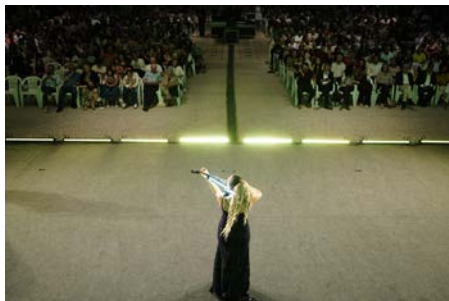
Miss Viseu Popular'26: Sílvia Lopes
Miss Viseu Influencer'26: Kelly Costa
Miss Viseu Simpatia'26: Jessica Ferreira
Miss Viseu Fotogenia'26: Beatriz Sousa
Miss Bikini Viseu'26: Lara Almeida
Miss Traje Cultural'26: Susana Oliveira
Miss Talento Viseu'26: Alice Rochinha
Miss Viseu Ativa'26 by forlife: Ana Portela
Miss Viseu Revelação'26: Salomite Dias
Miss Voz Pela Mudança'26: Mariana Oliveira

1ª Dama Miss Teen Viseu'26: Kelly Costa
Miss Teen Viseu'26: Lara Almeida

1ª Dama Mrs Viseu'26: Sílvia Lopes
Mrs. Viseu'26: Sara Serpa
1ª Dama Miss Viseu'26: Jessica Ferreira
Miss Viseu'26: Susana Oliveira

Numa noite que contou com a animação da Cantora Carolina Cardetas, acompanhada pelo teclista Miguel Camacho e com a Violinista Natália Ferreira.

Esta edição foi apresentada por Rita Almeida, Diana Marques, Joana Gomes e Catarina Moreira.





SARAH SERPA - MRS VISEU'26

Participar no Miss Viseu foi, sem dúvida, uma das experiências mais marcantes e enriquecedoras da minha vida. Iniciei esta jornada sem grandes expectativas e, na verdade, sem conhecer verdadeiramente a dimensão do concurso. Inscrevi-me movida pela curiosidade e pela vontade de sair da minha zona de conforto, acreditando que poderia ser uma oportunidade para crescer e desafiar-me.

Rapidamente percebi que o Miss Viseu é muito mais do que um concurso de beleza. É um projeto que valoriza a personalidade, os valores, a dedicação, a capacidade de comunicação e o compromisso de cada candidata. Ao longo desta caminhada, tive a oportunidade de evoluir a nível pessoal e de desenvolver competências que levarei para a vida: postura, desfile, imagem, comunicação, confiança e, acima de tudo, a importância de representar algo maior do que nós próprias.

Desde o primeiro dia fui acolhida com profissionalismo, dedicação e carinho. Gostaria de deixar um agradecimento muito especial ao Nuno e à Katrin, que estiveram sempre presentes, acompanhando cada candidata e acreditando no potencial de todas nós. Mais do que organizadores, foram mentores, incentivando-nos constantemente a superar os nossos limites e a dar o nosso melhor.

Os meses que antecederam a grande final, realizada no dia 25 de julho de 2026, foram de muito trabalho, aprendizagem e preparação. Cada ensaio, cada formação e cada desafio contribuíram para o nosso crescimento, permitindo-nos chegar ao palco mais confiantes e preparadas. Por detrás de cada momento vivido existiu um enorme esforço da organização para que cada candidata pudesse viver uma experiência única e inesquecível.

Receber o título de Mrs. Viseu foi uma honra imensa e uma responsabilidade que abraço com muito orgulho. Representar Viseu significa levar comigo os valores da nossa cidade, promover aquilo que ela tem de melhor e inspirar outras mulheres a acreditarem em si próprias, nos seus sonhos e nas suas capacidades.

Esta experiência não termina com a coroação. Pelo contrário, é agora que começa uma nova

etapa, em que o compromisso passa por representar Viseu com dignidade, promover causas em que acredito e demonstrar que uma Mrs. é, acima de tudo, uma mulher com valores, propósito, empatia e vontade de fazer a diferença na sociedade.

O Miss Viseu surpreendeu-me pela positiva em todos os sentidos e ficará para sempre na minha memória. A todas as mulheres que ponderam viver esta experiência, deixo um convite sincero: permitam-se arriscar. Independentemente do resultado, o verdadeiro prémio é o crescimento pessoal, as amizades criadas e tudo aquilo que descobrimos sobre nós próprias ao longo desta jornada.

Para terminar, gostaria apenas de deixar uma mensagem que resume aquilo que significa, para mim ser Mrs. Viseu. Uma coroa distingue-nos por um dia, mas os valores que defendemos distinguem-nos para a vida. Porque ser Miss é, acima de tudo, ser a voz pela mudança: inspirar e fazer a diferença na vida de quem nos rodeia.



LARA ALMEIDA MISS TEEN VISEU'26

Quando entrei nesta experiência nem imaginava o que iria acontecer. Nem imaginava as coisas que ia aprender, os desafios que ia superar e as amizades que iria fazer.

A cada dia que passava sentia-me mais confiante, mais determinada.

O grande dia aproximava-se e eu ia ficando mais ansiosa. Realmente passou tudo tão depressa! Quando fui coroada Miss Biquini e Miss Teen Viseu 2026 nem conseguia acreditar. Foram muitas emoções de uma só vez.

Só tenho a agradecer por tudo o que esta experiência me proporcionou. Tanto as coisas boas como as coisas más fizeram-me crescer e superar-me a mim mesma.

Hoje em dia sei que sou capaz de coisas que nunca pensei que seria. Hoje sinto que mesmo balançando, nunca me deixarei cair.

Sou grata por tudo o que aconteceu nesta jornada e principalmente pelas amizades e aprendizagens que consegui retirar.

Sem o Nuno, a Katrin e principalmente as candidatas, esta experiência não tinha sido tão mágica.

Um agradecimento especial a toda a organização e às Misses dos anos anteriores, sempre prontas a ajudar.



SUSANA OLIVEIRA MISS VISEU'26

Em 2025 decidi participar no concurso organizado pelo Grupo Peixoto e fui coroada primeira dama. Fiquei feliz mas não me sentia realizada. Sempre que me proponho a algo, procuro dar o melhor de mim e sentia que o conseguia fazer e assim foi. 2026 foi um ano bem atribulado e mesmo assim finalizei a minha candidatura. Acredito profundamente que quando existe algo que queremos mesmo muito, todo o nosso tempo consegue ser agilizado mediante os nossos objetivos a curto e longo prazo. A gala final com cerca de 3 horas de duração é o culminar de vários ensaios, vários esforços, tanto por parte das candidatas como pela organização, e de um único objetivo, crescermos, aprendermos e superarmo-nos a nós mesmas. Fazemos novas amizades, ganhamos confiança em nós próprias, desenvolvemos novas competências e criamos memórias que ficarão guardadas para sempre.

Ouvir o meu nome como sendo eleita a Miss Viseu 2026 ainda parece surreal. Acredito que o nosso esforço, dedicação e perseverança são sempre recompensados. Recebo esta eleição com um profundo sentimento de gratidão e responsabilidade. Depositarei todo o meu coração ao longo deste ano e levarei esta coroa com orgulho, humildade e o compromisso de representar os valores que ela simboliza, dando sempre o melhor de mim.



“ANTES QUE SEJA TARDE”, VISEU ESTREIA O FLIV



Há cidades que acolhem eventos, e há cidades que os querem como parte da sua identidade. Viseu quer fazer precisamente isso: promover o encontro entre literatura, pensamento e comunidade como matéria de identidade, antes que seja tarde.

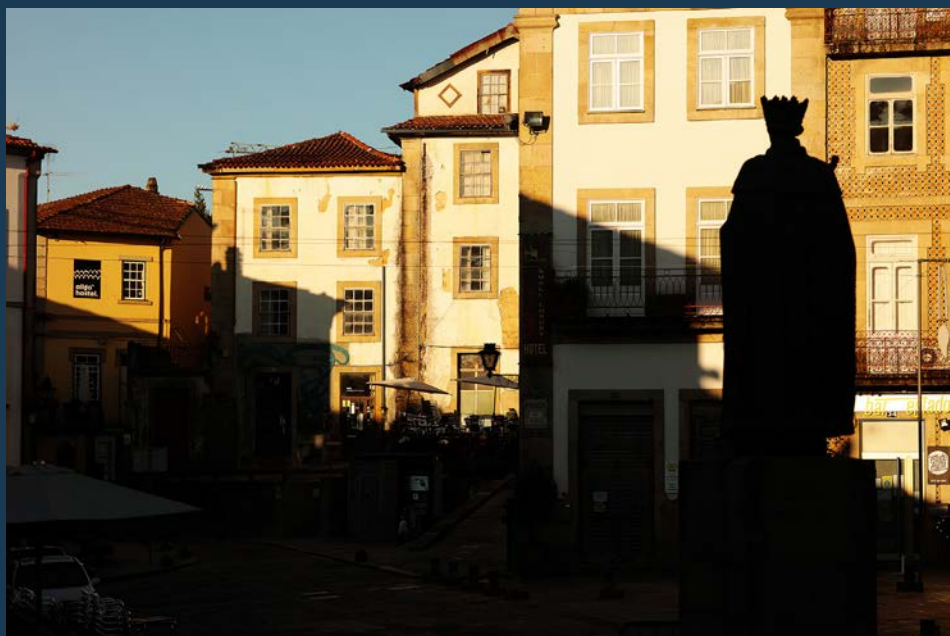
Em outubro, o FLIV – Festival Literário Internacional de Viseu dá uma nova centralidade ao livro, à leitura e às ideias. A cidade prepara-se para viver o festival com mais de uma centena de atividades, com a participação de autores de Portugal, Brasil, Angola, Guiné-Bissau, Cabo Verde, Itália, Espanha e também “made in” Viseu.

O Centro Histórico vai ser um dos principais palcos desta celebração cultural, com um programa para todas as pessoas, e atividades em escolas por todo o concelho, para que a literatura esteja ligada a todos.

A acompanhar o Festival, regressa a Feira do Livro! É um convite a reencontros em torno da literatura, à valorização da escrita e ao cultivo de hábitos de leitura em todas as idades.

Na primeira edição, o mote “Antes que seja tarde” serve de incentivo à reflexão sobre a sociedade atual e sobre o papel da literatura, numa época em que as palavras e o conhecimento são fundamentais para a construção da nossa vida coletiva.

Neste tempo marcado por mudanças, o FLIV surge como uma resposta cultural com sentido de urgência. Antes que seja tarde, Viseu escolhe a literatura como espaço de encontro e futuro. É assim um convite aberto a todos os que acreditam que os livros ainda têm muito para dizer, e que a cidade pode ser, ela própria, palco dessa conversa.



FREGUESIA DE VISEU



Viseu em Comunidade

Os últimos meses foram marcados por momentos de encontro, cultura, criatividade, música e convívio, com a Junta de Freguesia de Viseu a promover e a participar em iniciativas que aproximaram a comunidade e deram vida à freguesia.

De 10 a 13 de julho, tudo deu ao CENTRO.

A primeira edição do **CENTRO Vai Ser Histórico**, promovida pela Junta de Freguesia de Viseu, convidou viseenses e visitantes a viver o coração da cidade, através de quatro dias de música, cultura, gastronomia, animação e convívio.

O primeiro dia ficou marcado pela **Sessão de Poesia da Libros & Libros**, pelo **Fado de Coimbra com o Triunvirato**, pelo concerto dos **Bombazine**, que encheu o Largo da Misericórdia de energia, e pela animação do **DJ U Borges**, que prolongou a noite.

No segundo dia, os **Poemas Grátis da Libros & Libros**, o **Fado de Lisboa com Gabriel Carlos** e o concerto de **Lena d'Água**, que reuniu centenas

de pessoas, deram o mote a mais um dia de celebração. A noite terminou ao som do **DJ Nuno PI**, num ambiente de grande animação.

O terceiro dia trouxe ao Centro Histórico a emoção da voz de **Cuca Roseta**, num concerto memorável no Largo da Misericórdia, que voltou a encher-se de público. A programação contou ainda com os momentos de magia de proximidade do **Zé Mágico**, animação de rua e as leituras e partilhas promovidas pela **Libros & Libros**, reforçando a ligação entre cultura, comunidade e espaço público.

O último dia encerrou esta primeira edição em grande, voltando a encher o Centro Histórico de música, animação e momentos de partilha.

O concerto de **José Cid** reuniu centenas de pessoas num ambiente de grande proximidade e celebração. A magia de proximidade do **Zé Mágico** voltou a surpreender miúdos e graúdos, enquanto a **Libros & Libros** levou novamente a literatura ao **Mercado 2 de Maio**, aproximando os livros



e a leitura de quem por ali passou. Ao longo dos quatro dias, as associações locais tiveram também um papel essencial na dinamização do CENTRO Vai Ser Histórico, contribuindo para o ambiente de convívio, partilha e proximidade que se viveu no Centro Histórico. Estiveram presentes o Moto Clube de Viseu, a Associação de Pais da EB de Santiago, o GICAV – Grupo de Intervenção e Criatividade Artística de Viseu, a APPCDM Viseu, a AHPV – Associação Hípica e Psicomotora de Viseu, a AKKV Viseu – Associação Kenpo e Kajukenbo de Viseu, a Associação de Pais da EB da Avenida, a Iniciativa Ofuscante – Associação de Ucrrianos em Viseu, a Associação Mover Viseu, a Associação Casa do Brasil, a Associação Alma Viseu, a Associação Cultural, Social e Recreativa de Santiago e a Libros & Libros.

A participação destas associações, juntamente com o envolvimento dos artistas, comerciantes e de toda a comunidade, foi fundamental para dar vida às ruas e praças do Centro Histórico e para afirmar esta primeira edição como uma verdadeira celebração da cultura, da identidade e do espírito comunitário.

O CENTRO Vai Ser Histórico deixou assim uma marca na cidade, valorizando o património, promovendo o encontro entre diferentes públicos e reforçando a importância de uma comunidade ativa e participativa na construção de um Centro Histórico cada vez mais vivo e dinâmico.



Dia Mundial da Criança celebrado com arte, criatividade e natureza

Para assinalar o Dia Mundial da Criança, a Junta de Freguesia de Viseu, em coprodução com a Pausa Possível – Associação Cultural e de Desenvolvimento, voltou a promover o Jardim das Artes e das Letras (JAL), uma iniciativa que transformou o Parque Aquilino Ribeiro num espaço de descoberta, criatividade e partilha.

Ao longo de dois dias, cerca de **1.200 crianças das escolas de Viseu** participaram num programa diversificado, onde a arte, a literatura, a música e a natureza se cruzaram para proporcionar experiências únicas.



Oficinas criativas, sessões de contos, concertos, espetáculos de rua e diversas atividades deram vida ao parque, criando um ambiente de liberdade, aprendizagem e convívio.

A celebração do Dia Mundial da Criança foi também uma oportunidade para promover valores como a criatividade, a imaginação, o respeito pelo ambiente e a valorização da cultura, proporcionando às crianças momentos de contacto com o espaço público e com diferentes formas de expressão artística.

O Jardim das Artes e das Letras reafirmou, assim, a importância de investir em iniciativas dedicadas à infância, aproximando famílias, escolas e comunidade, e contribuindo para que as crianças vivam experiências enriquecedoras que deixam memórias para o futuro.





Atividade Sénior: um ano de aprendizagem, partilha e bem-estar

A Atividade Sénior da Junta de Freguesia de Viseu encerrou mais uma edição com um concerto de Musicoterapia, realizado na Pousada de Viseu, que reuniu cerca de 80 participantes e proporcionou um momento de celebração e partilha.

Ao longo do ano, cerca de 130 seniores integraram as diferentes atividades promovidas pela Junta de Freguesia, encontrando nestes projetos



muito mais do que momentos de aprendizagem. Foram meses marcados pelo convívio, pelo bem-estar, pela criação de novas amizades e pela promoção de um envelhecimento ativo e saudável. O concerto final refletiu o entusiasmo e a dedicação dos participantes, evidenciando o papel da música como instrumento de inclusão, expressão e desenvolvimento pessoal. Como tão bem resumiram alguns dos seniores: *"A nossa doença é a música, mas é a única que dá saúde."*

Através desta iniciativa, a Junta de Freguesia de Viseu continua a apostar em projetos que promovem a qualidade de vida da população sénior, reforçando a importância da participação ativa, do contacto social e da valorização de cada etapa da vida.

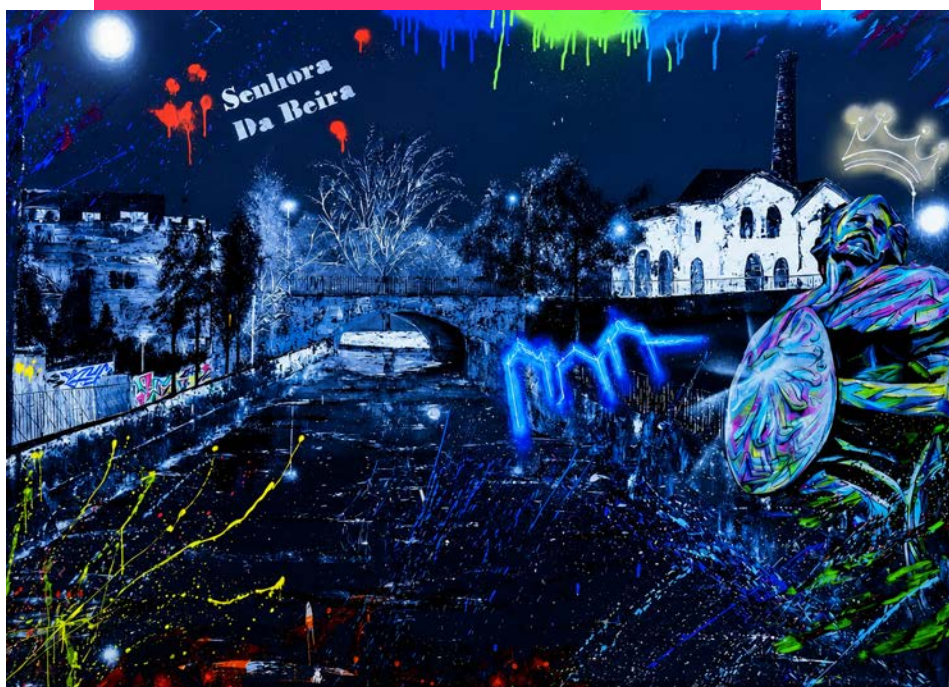
JULIANA OLIVEIRA



Juliana Oliveira nasceu na Suíça (1995) e reside em Viseu desde os 3 anos de idade. Com um percurso nas artes visuais que começou na infância, formou-se em Artes Plásticas pela Escola Superior de Artes e Design de Caldas da Rainha (ESAD.CR). Na pintura, destaca-se pelo trabalho em óleo focado no retrato e na paisagem realista, tendo acumulado um percurso com exposições individuais, coletivas e prémios de pintura e criação artística entre 2014 e 2018.

Há 2 anos atua como tatuadora, transpondo a sua bagagem artística e técnica de pintura para a pele. O seu trabalho como tatuadora funde influências da street art com um uso autoral da cor, criando peças exclusivas desenhadas para dar vida à mensagem de cada cliente.









UM FURO NO TEMPO — UM HINO À PAZ

Vedar é ver.

Ver é atravessar camadas de tempo.

"Um Furo no Tempo" parte de um mergulho duplo: na "Exortação da Guerra", de Gil Vicente (1514), e nas histórias recolhidas durante uma residência artística em Santos Evos, freguesia rural de Viseu, em setembro de 2025.

No centro está uma vedora — alguém que encontra água subterrânea através da radiestesia — que atravessa camadas de terra e de tempo. Uma mulher que nasceu a chorar dentro da barriga da mãe, que já via antes de nascer.

De repente, sem querer, invoca Gil Vicente. E com ele chegam os seus diabos — Zebron e Danor — agora sindicalizados, exigindo pagamento à hora. A peça vicentina ressurgiu: princesas gregas, guerreiros antigos, exortações à batalha. Mas a guerra de que se fala é outra. E a canção que não sai da cabeça é de todos.

Um Furo no Tempo — um hino à Paz

"Um Furo no Tempo" nasce de um conjunto de encontros realizados em 2025, no âmbito do programa Diálogos da CEM Palcos, em várias freguesias do concelho de Viseu.

Seis dramaturgos foram desafiados a residir nas aldeias e a cruzar essa experiência com uma obra de Gil Vicente, dando origem a seis peças inéditas, marcadas pelo humor, pela crítica e pelo espírito vicentino, enraizadas na vida contemporânea destas comunidades.

Durante o inverno, estas peças foram lidas pelas populações locais, em sessões participadas que geraram debate e reflexão sobre o teatro e a vida em comunidade. Em abril de 2026, um Festival de Leituras reuniu representantes das freguesias, que selecionaram o texto "Um Furo no Tempo", de Raquel S., para ser encenado.

O espetáculo inspira-se nessas leituras comunitárias, reunindo leitores locais e performers profissionais — Leonor Keil, Graeme Pulley e as marionetas de enVide neFelibata — numa criação partilhada, onde diferentes vozes constroem as personagens em cena.

Partindo da "Exortação da Guerra" (1514), de Gil Vicente, esta criação propõe o seu inverso: um gesto artístico coletivo que afirma o teatro — e a alegria — como espaço e instrumento de paz.

Diálogos 2020–2026

Diálogos é um programa de residências artísticas em seis freguesias rurais do concelho de Viseu que, há sete anos, promove encontros entre artistas e comunidades, entre cidade e campo. Em 2025 e 2026, integra a figura e a obra de Gil Vicente, cruzando as origens do teatro português com a contemporaneidade, num diálogo entre passado e presente que explora a sátira, a comicidade e as personagens arquetípicas. Seis residências de escrita, seis textos originais, seis residências de criação, três performances, três espetáculos, dois livros, três exposições e um festival de leituras compõem um programa que atravessa dois anos, celebrando os territórios e as suas comunidades, afirmando a sua identidade e contribuindo para a criação artística fora dos centros urbanos.









BELA NOIA: CANÇÕES PARA QUEM AINDA ACREDITA QUE A MÚSICA PODE DIZER ALGUMA COISA



Nascida em Viseu, a partir da vontade de criar música sem fórmulas, a Bela Noia cruza o rock português com uma escrita intimista, explorando temas como a ansiedade, a memória, o amor, a morte e a procura de um lugar num mundo cada vez mais ruidoso.

As suas canções vivem entre a delicadeza e a explosão, construindo um universo onde a vulnerabilidade é assumida sem reservas.

O projeto foi fundado por **Pedro Vieira**, vocalista e guitarrista da banda, que encontrou na música uma forma de transformar inquietações pessoais em histórias capazes de criar ligação com quem as ouve. Com o crescimento do projeto, juntaram-se **Gonçalo Alegre**, no baixo e produção musical, **Leonardo Outeiro**, na guitarra, e **Miguel Rodrigues**, na bateria. A cumplicidade entre os quatro músicos permitiu construir uma identidade muito própria, onde cada elemento contribui com influências distintas.

Embora assente numa formação clássica

de banda de rock, a Bela Noia nunca procurou limitar-se a um único género. O resultado é uma sonoridade marcada por contrastes: momentos de grande intimidade convivem com explosões de energia, guitarras intensas cruzam-se com arranjos delicados e melodias que permanecem na memória. Mais do que procurar uma estética específica, a banda procura que cada canção tenha a sua própria personalidade e que sirva a história que pretende contar.

O primeiro álbum, ***Os Miúdos Estão Bem***, marcou a estreia discográfica da banda e deu origem a uma digressão por vários palcos nacionais, permitindo apresentar o projeto a novos públicos e consolidar a sua presença na cena da música independente portuguesa.

Ao longo desse percurso, a Bela Noia afirmou-se pela intensidade dos seus concertos, onde a proximidade com o público e a entrega em palco se tornaram uma das suas principais características.

A evolução natural do projeto conduziu à criação de **A Bela Paranoia**, um trabalho mais ambicioso tanto do ponto de vista musical como conceptual. O novo álbum mergulha nas ansiedades contemporâneas, na pressão constante para corresponder às expectativas, no medo da perda, na solidão e na dificuldade em comunicar num mundo saturado de informação. Sem abandonar a energia do rock, a banda procurou expandir o seu universo sonoro através de novos ambientes, texturas e arranjos, explorando diferentes formas de contar histórias.

Apesar de olhar para o panorama nacional, a Bela Noia mantém uma forte ligação à cidade de **Viseu**, onde nasceu e continua a desenvolver grande parte da sua atividade. A banda acredita na importância da criação artística fora dos grandes centros urbanos e procura contribuir para a dinamização cultural da região, demonstrando que é possível desenvolver projetos musicais com ambição a partir do interior do país.

Mais do que um conjunto de músicos, a Bela Noia é um projeto construído sobre amizade, partilha e vontade de criar. Cada concerto, cada gravação e cada nova canção representam mais um passo numa caminhada que procura crescer sem perder autenticidade.

Hoje, a Bela Noia continua a afirmar-se como uma das propostas emergentes do rock português, encarando cada palco como uma oportunidade para criar uma experiência genuína e cada canção como um convite à reflexão. Num tempo marcado pela velocidade e pelo ruído, a banda acredita que ainda há espaço para músicas que se escutam com tempo, que permanecem na memória e que acompanham quem as leva consigo.



VIRIATVS: A AUTENTICIDADE DO DÃO EM CADA GARRAFA

Por vezes, um grande vinho nasce muito antes da vindima. Nasce de uma ideia, de uma ligação à terra e da vontade de preservar uma identidade. É essa a essência do Viriatvs.

Criada por Bruno Cerveira Esteves, empresário natural de Viseu ligado há vários anos ao marketing e ao setor editorial, a marca Viriatvs resulta de uma visão muito clara: produzir vinhos que representem genuinamente o Dão, respeitando a sua história, as suas pessoas e o seu extraordinário património vitivinícola.

O nome não foi escolhido ao acaso. Viriato, figura maior da história dos povos lusitanos e intimamente ligado a esta região, simboliza a coragem, a determinação e a ligação às origens. Valores que o projeto procura transportar para cada vinho. Para concretizar esta ambição, o empresário estabeleceu uma parceria com a UDACA – União das Adegas Cooperativas do Dão, reunindo o conhecimento de uma das mais importantes instituições da região com uma visão contemporânea de valorização da marca Dão.

A elaboração dos vinhos está hoje a cargo do enólogo Eng.º Carlos Silva, que trabalha a partir de uma criteriosa seleção de uvas provenientes de diferentes vinhas espalhadas pela região demarcada do Dão. Essa diversidade de terroirs permite criar vinhos equilibrados, elegantes e fiéis ao caráter da região, preservando a identidade das castas e a autenticidade de cada colheita.

O portefólio inclui um Viriatvs Branco, produzido exclusivamente com a casta Encruzado, referência maior entre as castas brancas portuguesas, e um Viriatvs Tinto, elaborado a partir de um lote das castas tradicionais do Dão, expressão da elegância, da frescura e da longevidade que caracterizam os grandes vinhos da região. A qualidade do projeto tem vindo a ser reconhecida de forma consistente.

Em 2025, o Viriatvs Tinto foi distinguido com a Medalha de Ouro nos concursos promovidos pela ViniPortugal. Em 2026, foi a vez do Viriatvs Branco 100% Encruzado conquistar a Medalha de Prata, confirmando a regularidade qualitativa de uma marca que aposta na excelência em vez da quantidade.

Para Bruno Esteves, estes prémios representam o reconhecimento de um trabalho desenvolvido em equipa, assente na escolha rigorosa da matéria-prima, na competência técnica e, sobretudo, no profundo respeito pelo Dão.

Mais do que produzir vinho, o objetivo do Viriatvs é contar a história de um território. Cada garrafa procura traduzir a personalidade dos solos graníticos, da altitude, do clima e das pessoas que, geração após geração, construíram a reputação de uma das mais prestigiadas regiões vitivinícolas de Portugal.

Num mercado global onde a diferenciação passa cada vez mais pela autenticidade, o Viriatvs afirma-se como um projeto que não pretende reinventar o Dão, mas antes revelar a sua essência. Vinhos genuínos, feitos com identidade, capazes de representar uma região e de levar o nome do Dão a novos consumidores, dentro e fora de Portugal.

Porque há vinhos que se bebem. E há vinhos que contam uma história. O Viriatvs pretende fazer as duas coisas.

"O nosso objetivo nunca foi produzir apenas mais um vinho. Queríamos criar um vinho que fosse um verdadeiro embaixador do Dão, respeitando a sua identidade, as suas castas e as pessoas que trabalham esta terra todos os dias. As medalhas são importantes, mas o maior reconhecimento é ver quem prova um Viriatvs identificar imediatamente o caráter do Dão."



WWW.VIRIATVS.COM

FFITNESS HEALTH CLUB: MAIS DO QUE TREINAR, É CUIDAR DE SI



No FFitness Health Club acreditamos que cuidar da saúde e da condição física é um processo contínuo. Mais do que disponibilizar um espaço para treinar, queremos acompanhar cada pessoa ao longo do seu percurso, ajudando-a a encontrar a motivação, a consistência e a qualidade necessárias para alcançar os seus objetivos.

Porque, no final, o treino mais importante é o que é feito. É precisamente aí que queremos estar: ao seu lado, treino após treino.

Um acompanhamento pensado para cada pessoa

No FFitness, o processo começa no momento da inscrição, mas não termina aí. Cada cliente é acompanhado de forma individualizada, através de um percurso estruturado que permite conhecer as suas necessidades, definir objetivos e ajustar o treino à sua evolução.

1. Inscrição

O primeiro passo é conhecer o cliente, as suas expectativas e os seus objetivos. É a partir daqui que começa uma relação de proximidade e acompanhamento.

2. Avaliação física e avaliação postural

Antes de prescrever o treino, é fundamental perceber o ponto de partida. A avaliação física e a avaliação postural permitem conhecer melhor a condição atual de cada pessoa e identificar aspetos importantes para construir um plano de treino adequado, seguro e eficaz.

3. Prescrição de treino e treino assistido com Personal Trainer

Com base na avaliação, é definida uma prescrição de treino personalizada. O acompanhamento por profissionais permite garantir que os exercícios são realizados de forma correta, que a intensidade é adequada e que o treino evolui à medida que o cliente evolui.

4. Consulta de Nutrição

O exercício é uma parte essencial de um estilo de vida saudável, mas a alimentação desempenha igualmente um papel fundamental. Por isso, o FFitness integra também o acompanhamento nutricional, ajudando cada pessoa a alinhar a sua alimentação com os seus objetivos e necessidades.

5. Reavaliação física e serviço de Personal Trainer

A evolução deve ser acompanhada. As reavaliações permitem perceber os resultados alcançados, identificar novas necessidades e ajustar o plano. Para quem procura um acompanhamento ainda mais personalizado, o serviço de Personal Trainer proporciona uma atenção individual e uma orientação próxima em cada sessão.

Uma experiência 360°

No FFitness Health Club, acreditamos que cuidar da saúde deve ser uma experiência completa. Por isso, reunimos num só espaço diferentes serviços e experiências para todas as idades.

Desde as **aulas de grupo à sala de exercício com acompanhamento**, passando pela **piscina, banho turco, bar e serviço de Nutrição**, o FFitness oferece diferentes formas de cuidar do corpo e do bem-estar.

E porque acreditamos que os hábitos saudáveis se constroem desde cedo, temos também **aulas dirigidas a bebés, crianças e adultos**, criando uma verdadeira comunidade em torno da atividade física e de um estilo de vida saudável.

Esta é a nossa **Experiência 360°**: um conceito que procura responder às diferentes necessidades de cada pessoa, num ambiente onde o exercício, a saúde, o bem-estar e o acompanhamento profissional caminham lado a lado.

Consistência é a chave

Sabemos que começar é importante, mas continuar é ainda mais. Muitas vezes, o maior desafio não é saber o que fazer, mas conseguir manter a consistência.

É por isso que no FFitness não queremos apenas que venha treinar. Queremos ajudá-lo a **treinar melhor, com regularidade e com propósito**.

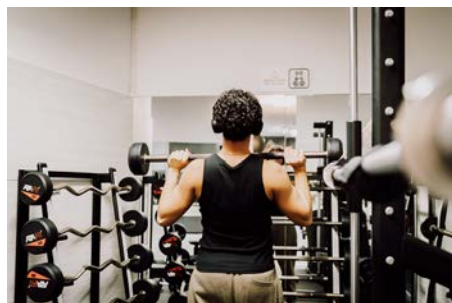
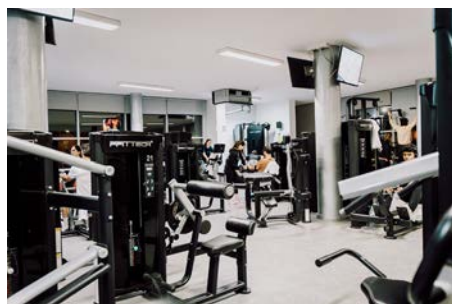
O nosso compromisso é acompanhar cada cliente no seu percurso, celebrar cada evolução e ajudar a ultrapassar cada obstáculo. Porque resultados sustentáveis constroem-se com pequenos passos, repetidos de forma consistente.

O treino mais importante é o que é feito.

E nós estamos cá para o ajudar a fazer **treino**

após treino, melhorando a sua consistência, a qualidade do seu treino e, acima de tudo, a sua qualidade de vida.

FFitness Health Club — cuide de si, treino após treino.







MONTEBELO
GOLFE

Viseu espera
por si.

3 Circuitos,
3 Hotéis, 1 Destino

Preços
especiais
para
jogadores



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



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



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

RELAXE

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

JOQUE

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 —



Confesso que fui ver este filme sem grande entusiasmo. Antes mesmo de o filme ter estreado, já circulavam, pelas redes sociais, antevisões e previsões acerca da mais recente obra de Christopher Nolan que me tinham deixado desinteressado, não obstante o meu apreço pelo realizador. No entanto, dei por mim agradavelmente surpreendido, em certa medida.

É verdade que algumas das escolhas de actores mais controversas resultaram particularmente mal, mas é preciso salientar que as personagens mal atribuídas têm uma presença extremamente reduzida no decorrer do filme. Claro está, esta desculpa suscita ainda a pergunta, "então por que não escolher qualquer outro actor, mesmo menos talentoso, mas mais adequado ao papel em causa?". É uma excelente questão; ainda que seja fã de Christopher Nolan, não consigo, em boa consciência, justificar as escolhas de Zendaya e Lupita Nyong'o para os papéis de Atena e Helena/Clitmnestra; Helena e Clitmnestra combinadas têm menos de dez falas e Atena praticamente se limita a aparecer ocasionalmente sem dizer nada, e, para esse papel, facilmente se encontraria uma actriz com mais perfil de deusa grega que Zendaya, não obstante a sua excelente participação em "Dune:

Parte Um" (2021) e "Dune: Parte Dois" (2024). Por outro lado, Matt Damon conseguiu adaptar-se muito bem ao papel principal, apesar de ter sido um afastamento dos papéis a que estava habituado. Não menos impressionante é Robert Pattinson, que encarna tão bem o carácter duplícito da sua personagem que, até ao momento em que revela as suas verdadeiras intenções, parece ser uma personagem mais profunda e complexa. Já John Leguizamo, ainda que não fosse desadequado ao papel que representa, presta um desempenho muito pouco convincente, forçado e francamente inautêntico.

Os diálogos d' "A Odisseia" são, infelizmente, inconstantes no que respeita à sua qualidade. Em grande medida, o guião está bem escrito, mas, em alguns momentos, inexplicavelmente, uma ou outra frase parecem fora de sítio, quase como se o guionista se tivesse comprometido a escrever uma versão final das mesmas falas, mas depois se tivesse esquecido de algumas delas, e as tivesse deixado em rascunho.

A decisão de Christopher Nolan de não permitir certos instrumentos na banda sonora do filme é outro ponto fraco d' "A Odisseia". Ao privar a música do filme dos instrumentos

modernos que associamos à noção de "música", esta funde-se e dispersa-se na cena, tornando-se apenas um ruído, praticamente indistinto dos sons ambientes.

O desenho da indumentária das personagens dá, mais uma vez, aso ao carácter inconsistente do filme: As roupas das personagens "civis", que não usam armadura constantemente, não têm nada de particularmente objectionável; no entanto, as personagens principais, às quais a maior parte do tempo é dedicada, usam quase exclusivamente couraças e capacetes, e é aqui que a qualidade vacila. Seria perfeitamente compreensível (e, dados os filmes anteriores de Christopher Nolan, expectável) que o filme se mantivesse fiel à descrição das armaduras do poema épico de Homero, mesmo que isso resultasse num aspecto visual menos atraente; seria igualmente compreensível que o realizador tivesse, ao invés, optado por armaduras visualmente impressionantes, talvez mesmo altamente estilizadas, em detrimento da fidelidade histórica e literária. Infelizmente, "A Odisseia" consegue, neste aspecto, reunir o pior dos dois mundos, e mostra-nos armaduras que, para além de se não perceber bem de que material são feitas, não são visualmente apelativas - excepção feita à armadura de Agamemnon, que é completamente disparatada em toda a linha, mas visualmente apelativa. Pior ainda, para além de feias e pouco convincentes, as couraças têm ainda mais aspecto de um adereço teatral que de um objecto funcional, e em momento nenhum isso é mais evidente que na representação inexplicável dos Lestrigões, que parecem envolver o género de disfarce de borracha barato e pouco convincente que era habitual em filmes de reduzido orçamento de finais da década de 90 e princípios da década seguinte, como seja "Steel - O Homem de Aço" (1997).

Talvez a questão de maior discórdia é a falta de fidelidade de um filme chamado "A Odisseia" ao poema épico de Homero do mesmo nome. Aqui, atrevo-me a sugerir, o maior pecado do filme não é nem nenhuma das muitas discrepâncias entre o poema e o filme, nem o conjunto de todas essas discrepâncias, mas antes o título do filme: em 1972, Maria Alberta Menéres publicou um livro intitulado "Ulisses", fortemente inspirado na Odisseia de Homero, destinado a apresentar a obra clássica a uma audiência mais jovem, que se admite explicitamente nas primeiras páginas como um trabalho derivativo da Odisseia, e não um retrato fiel da mesma. Ao assumir abertamente a diferença entre si mesmo e a obra em que

é baseado, "Ulisses" isenta-se da responsabilidade de ser uma adaptação fiel; ao invés, ao reclamar o mesmo nome que a obra seminal de Homero, "A Odisseia" convida a comparação com a obra original, da qual é uma adaptação francamente má. Se tivesse optado por chamar ao seu filme "Odisseo", por exemplo (uma vez que "Ulisses", ou, especialmente, "Ulysses", convocaria igual comparação com a obra do mesmo nome de James Joyce), Christopher Nolan poderia ter concedido ao seu filme a liberdade de ser o que realmente pretende ser: não mais uma apresentação da história de como o rei de Ítaca, depois de ter conquistado, ao fim de um cerco de dez anos, a cidade de Tróia, conseguiu, eventualmente, voltar à sua cidade-estado, mas antes um retrato pessoal e sombrio do herói da Odisseia de forma mais agnóstica dos pormenores da Odisseia.

Não obstante os demais defeitos do filme, Christopher Nolan não deixa de impressionar pela sua realização, tirando, muitas vezes, grande partido de cenas em mar aberto e, sobretudo, de grandes paisagens intocadas pela modernidade, mas mesmo nesse aspecto a inconsistência que infecta todos os outros aspectos do filme se volta a manifestar: contrário ao que é apanágio de Christopher Nolan, que tinha conseguido, há décadas, retratar cenas de acção frenéticas e tumultuosas de forma fácil de compreender e de seguir em "Batman - O Início" (2005), mesmo apesar do estilo de luta do protagonista se basear em golpes curtos e próximos do seu corpo, apresentamos agora cenas de acção não só caóticas mas também, por vezes, estilizadas ao ponto de se tornarem irrealistas - flechas lançadas por arqueiros emulando pistoleiros que atiram com a arma junto à anca em vez de apontarem devidamente, por exemplo. Para além disso, a última cena de acção, que representa o culminar da trama, é desnecessariamente longa e francamente cansativa, especialmente ao enquadrar-se num filme com quase três horas de duração.

Em conclusão, não obstante ser uma francamente má adaptação da obra cujo nome toma, "A Odisseia" não é um "mau filme", mas é certamente o pior filme de Christopher Nolan até à data. Dificilmente o poderia recomendar.

Pedro Polónio



CELTIC LODGE GUEST HOUSE VISEU

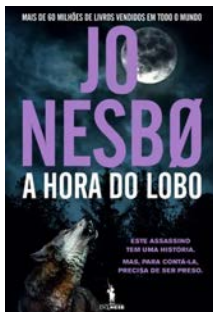


O Celtic Lodge Guest House Viseu é um alojamento com charme situado no Centro Histórico de Viseu, inspirado na hospitalidade do The Irish Bar. Cada suite apresenta uma decoração única, inspirada em bebidas irlandesas e de diferentes partes do mundo, proporcionando uma experiência distinta e memorável. Com self check-in, cozinha compartilhada totalmente equipada, terraço e algumas unidades com kitchenette, oferece o equilíbrio ideal entre conforto, funcionalidade e autonomia.

A sua localização privilegiada permite fácil acesso aos principais pontos de interesse da cidade, restaurantes, comércio e serviços. Seja em lazer ou em trabalho, o Celtic Lodge Guest House Viseu proporciona um ambiente tranquilo, acolhedor e com personalidade, pensado para que cada hóspede desfrute de uma estadia confortável e de uma forma única de descobrir Viseu.

O nosso site:
www.celticlodge.pt

LEITURAS OBRIGATÓRIAS



JO NESBØ

A HORA DO LOBO

Um criminoso de pequena monta é alvejado nas ruas de Minneapolis e todas as evidências apontam para um lobo solitário, um sniper que desapareceu sem deixar rasto. Quando este ataca de novo, o informista detetive Bob Oz é chamado para resolver o caso, pois tudo indica que aquela vítima não será a última. À medida que o número de corpos aumenta, Oz suspeita de que algo ainda mais sinistro pode estar em jogo. E, quanto mais se aproxima da verdade, mais perturbado fica. Porque este assassino em série lhe faz lembrar alguém perigoso: ele próprio.

A Hora do Lobo é um thriller intenso, repleto de reviravoltas inesperadas, segredos obscuros e com uma tensão pessoal e política crescente que prenderá o leitor até a última página. «Prende a atenção de imediato, há uma inquietante atmosfera de suspense desde o início ao fim e uma atenção meticulosa aos pormenores - as inteligentes cronologias paralelas deixam pistas suficientes para levar o leitor a virar mais uma página. Mas claro que não seria um romance de Nesbø se não tivesse reviravoltas que ninguém prevê.» Independent

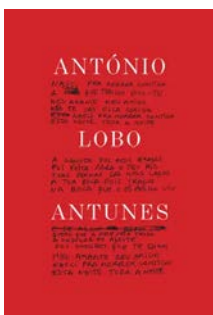


SONIA PURNELL

A FAZEDORA DE REIS

Durante a vida de Pamela Churchill Harriman, e mesmo após a sua morte em 1997, a sua glamorosa vida social e as famosas aventuras eróticas ofuscaram o seu verdadeiro legado: foi uma das mulheres mais poderosas do século XX. Praticamente não houve ninguém na política, na cultura e na moda cujas vidas não tenha tocado: desde o sogro Winston Churchill, passando pelos Kennedy e Gloria Steinem, até Bill Clinton e Nelson Mandela, mas também Christian Dior e Frank Sinatra.

Agora, pela primeira vez e com base numa vasta e inédita investigação, Sonia Purnell revela a surpreendente história de como Pamela Harriman deixou uma marca indelével no mundo atual.



ANTÓNIO LOBO ANTUNES

LIVRO DE POEMAS

O presente volume reúne textos escritos por António Lobo Antunes ao longo dos anos.

Alguns dos poemas foram musicados e/ ou cantados por músicos de renome, tais como Carlos do Carmo, Kátia Guerreiro, Cristina Branco ou Vitorino. Outros foram reunidos em volumes singelos, como Letrinhas de Cantigas (editado na D. Quixote, 2002), Fados: Mulher (D. Quixote, 2017) e Diálogos (na extinta Escritor, 1998), em que António Lobo Antunes escreveu para pinturas de José Luís Tinoco.

O poema de abertura foi gentilmente cedido por António Lobo Antunes para o espectáculo António e Maria, com adaptação de textos de António Lobo Antunes por Rui Cardoso Martins e representação de Maria Rueff, levado à cena no Teatro Meridional entre 2015 e 2017.

Já o soneto No tempo em que de amor viver soia, glosando um poema de Camões, foi apenas divulgado por António Lobo Antunes numa entrevista concedida à imprensa portuguesa em 2017. A edição deste Livro de Poemas pretende atribuir a todos estes textos uma unidade possível.

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO



EDIÇÃO ESPECIAL

INVULGAR



3 Castas

4 Adeegas Cooperativas

5 Enólogos

60 ANOS



ENTRE NO UNIVERSO UDACA!

UDACA ASSINALOU 60 ANOS



UDACA assinalou 60 anos com forte reconhecimento institucional, homenagens a entidades de renome e inauguração do Espaço UDACA – Enoturismo

A União das Adegas Cooperativas do Dão (UDACA) celebrou, no passado dia 21 de maio, o seu 60.º aniversário, numa cerimónia institucional marcada por uma expressiva participação de entidades de grande reconhecimento nacional e regional, e representantes do panorama nacional do setor vitivinícola e cooperativo.

Um brinde aos 60 anos da UDACA!

As comemorações dos 60 anos da UDACA, tiveram lugar nas suas instalações reunindo convidados especiais, entre entidades, clientes e colaboradores. O evento foi ainda brindado com a presença de António

Leitão Amaro, Ministro da Presidência, de João Azevedo, Presidente da Câmara Municipal de Viseu, Arlindo Cunha, antigo Ministro da Agricultura e antigo Presidente da Comissão Vitivinícola Regional do Dão, entre outras personalidades do setor agrícola, cooperativo, académico e empresarial.

A sessão solene de comemoração ficou marcada por uma forte valorização do papel estratégico do cooperativismo agrícola e da necessidade de reforço da cooperação entre estruturas do setor como resposta aos desafios atuais da vitivinicultura portuguesa, nomeadamente os impactos da redução do consumo, do aumento dos custos de produção e da crescente competitividade internacional. Nas suas intervenções institucionais, quer o Ministro da Presidência quer o Presidente



da Câmara Municipal de Viseu destacaram o percurso da UDACA enquanto referência do setor vitivinícola nacional e exemplo de capacidade coletiva ao serviço do território e dos produtores.

Um dos momentos mais simbólicos desta sessão foi a homenagem evocativa a Mário Soares, antigo Presidente da República Portuguesa. Nesta consagração, foi entregue a João Soares, seu filho, uma garrafa serigrafada aquando da sua visita presidencial às atuais instalações da UDACA, em 1989.

Foi ainda homenageado Arlindo Cunha, antigo Ministro da Agricultura, na condição de responsável pela inauguração oficial das atuais instalações da UDACA em 1990, e personalidade amplamente reconhecida pelo seu contributo para o desenvolvimento do setor agrícola nacional.

As comemorações remataram com a realização de um jantar institucional que reuniu todos os convidados. O jantar foi servido com harmonização dos vinhos de gama alta da Udaca, nos quais se incluiu a nova Edição Única e Comemorativa do Vinho Tinto Invulgar e a prova de um vinho pertencente ao espólio da UDACA, da colheita de 1985, proporcionando momentos apreciados pelos convidados e simbólicos da ligação entre tradição, memória e futuro.

Invulgar - Edição Única Comemorativa

O jantar foi, assim, palco para o lançamento do "INVULGAR Colheita 2023", edição que visa comemorar o aniversário da instituição. Este Vinho recupera o seu conceito original, num projeto que alia as 4 maiores Adeegas Associadas, à equipa de Enologia da Udaca. Esta edição é limitada a 1966 garrafas numeradas, evocando o ano de constituição da entidade, assinadas pelos 5 enólogos, num blend de 3 castas.

Preparados para o Enoturismo

Em contexto de comemoração, foi ainda realizada a inauguração oficial do novo Espaço UDACA – Enoturismo e do

reformulado Espaço Museu/Enoteca, projetos que simbolizam a aposta da instituição na valorização da marca Dão, na promoção do território e na criação de novas experiências ligadas ao vinho e à identidade regional.

Nas palavras de António Mendes, presidente da União de Cooperativas, "ao assinalar os seus 60 anos, a UDACA não só reafirma o seu compromisso com os produtores, com as adegas cooperativas associadas, com a valorização do Dão e com a afirmação do movimento cooperativo, enquanto instrumento essencial de desenvolvimento económico, social e territorial, como também embandeira a sua aposta na área do Enoturismo, como instrumento de valorização do sector e da região".



www.udaca.pt

INVULGAR: UM VINHO COMO SÍMBOLO DE UMA REGIÃO QUE APRENDEU A COOPERAR



Contexto

Para compreender a importância do Invulgar, é preciso olhar primeiro para o lugar de onde nasce. O Dão é uma das regiões vitivinícolas mais antigas e prestigiadas de Portugal, moldada pelo granito, pela altitude e por um clima que confere aos seus vinhos elegância, frescura e capacidade de envelhecimento. Mas o Dão é também, historicamente, uma região de pequenos produtores e foi para dar escala, voz e futuro a esses produtores que, há seis décadas, se constituiu a UDACA, União das Adegas Cooperativas do Dão. É neste enquadramento que o Invulgar ganha sentido: não é apenas um vinho, é a expressão líquida de um modelo cooperativo que definiu a história recente da região.

História e passado

O projeto não surgiu com a efeméride dos 60 anos; foi essa efeméride que o coroou. A ideia germinou em 2010, quando um grupo de enólogos e cooperativas do Dão decidiu

experimentar algo então pouco comum: cooperar tecnicamente entre adegas que, no dia a dia, funcionam de forma autónoma. O primeiro Invulgar, lançado em 2013, funcionou como um verdadeiro laboratório de provas partilhadas, de troca de métodos de vinha e de adega, de uma forma coletiva de interpretar o *terroir*. Ao longo dos anos, esse ensaio amadureceu, estreitando laços entre as cooperativas de Mangualde, Penalva do Castelo, Silgueiros e Vila Nova de Tazém e afinando o entendimento das castas emblemáticas do Dão. O Invulgar de 2023 é, por isso, o resultado de mais de uma década de aprendizagem acumulada.

Presente

A edição Invulgar Vinho Tinto Dão 2023 nasce para assinalar as Bodas de Diamante da UDACA, os seus 60 anos de existência. Reúne cinco enólogos das quatro adegas cooperativas em torno de um único lote, elaborado a partir de Touriga Nacional, Tinta

Roriz e Alfrocheiro e estagiado doze meses em carvalho francês. É um vinho de estrutura firme e perfil elegante, fiel às castas e ao *terroir*, mas o que o distingue, mais do que o copo, é o gesto que representa: no momento em que a UDACA celebra a sua maturidade institucional, escolhe fazê-lo através de um vinho que só é possível porque várias adegas abdicaram do protagonismo individual em favor de uma obra comum.

Simbolismo

Toda a construção do Invulgar é simbólica. É simbólico o número de garrafas sendo apenas 1966, em homenagem ao ano de fundação da UDACA, que transforma o vinho num objeto de memória e de colecionador. É simbólica a assinatura partilhada dos cinco enólogos, um gesto raro num mundo em que a autoria costuma ser individual e onde a criação a várias mãos exige confiança e humildade. E é simbólica a própria escolha do nome: ser invulgar é, aqui, recusar o caminho fácil da celebração meramente decorativa e afirmar, em vez disso, uma identidade coletiva, uma leitura honesta do *terroir* e uma intenção clara por trás de cada garrafa.

Impacto e dinamismo

O impacto do Invulgar mede-se em vários planos. No plano técnico, consolidou uma metodologia de trabalho conjunto que eleva a qualidade de todas as adegas envolvidas. No plano da identidade, deu ao movimento cooperativo do Dão uma imagem comum, capaz de comunicar para o exterior aquilo que a região tem de melhor. E no plano simbólico, provou que o cooperativismo, por vezes associado à ideia de produção em massa e de menor exigência, pode ser também sinónimo de excelência e de distinção. O Invulgar é, nesse sentido, um projeto dinâmico: não um ponto de chegada, mas uma plataforma que continua a gerar conhecimento, diálogo e ambição.

Perspetivas futuras

Mais do que celebrar o passado, o Invulgar aponta caminho. Demonstra que a cooperação entre adegas pode ser uma vantagem competitiva num mercado global

cada vez mais exigente, e sugere um modelo replicável: projetos coletivos que valorizem castas locais, que partilhem saber e que afirmem a marca «Dão» como um todo, sem diluir a identidade de cada cooperativa. Se o primeiro Invulgar foi um laboratório e este de 2023 é uma consagração, o futuro poderá fazer dele uma linguagem, a de uma região que percebeu, mais cedo do que muitas, que o mais invulgar de tudo é saber trabalhar em conjunto.

Raro, coletivo e profundamente UDACA, um vinho que celebra o passado, afirma o presente e desenha o futuro do Dão.

Carlos Silva – Diretor de Enologia e Qualidade da UDACA



PARA MULHERES COM

SORTE
"LUCKY"



Nascida no coração de Viseu em plena pandemia mundial, a **Trevo Jeans** desafiou as profundas incertezas do mercado global para desenhar uma história de audácia e resiliência. O que começou como um manifesto de coragem local rapidamente ganhou escala, levando o orgulho do **produto 100% português** a todo o território nacional e além-fronteiras (www.trevojeans.pt).

Dedicada exclusivamente ao **universo feminino**, a marca foca-se na criação de peças contemporâneas e casuais, tendo o **denim de alta qualidade** como a sua grande tela de expressão. O catálogo estende-se desde calças de ganga com cortes sofisticados e modelagens que abraçam o **corpo feminino com conforto**, até tshirts, saias, calções e vestidos modernos, assegurando versatilidade e estilo para o dia a dia da **mulher real**.

O grande diferencial da marca reside na sua forte carga identitária, onde cada peça funciona como um verdadeiro amuleto e talismã de proteção. No centro deste

conceito está o **Trevo de Quatro Folhas**, um símbolo ancestral que evoca a **"sorte"** ou o ser **"lucky"**. A riqueza da marca vive no significado profundo atribuído a cada uma das suas folhas: a **esperança** na primeira, a **fé** na segunda, o **amor** na terceira e, finalmente, a **sorte** na quarta folha. Este amuleto gráfico conecta-se de forma perfeita com os ciclos da vida e da natureza, espelhando a renovação das **quatro estações do ano** (Primavera, Verão, Outono e Inverno), a transformação constante das **quatro fases da lua** (Lua Nova, Quarto Crescente, Lua Cheia e Quarto Minguante) e a força dos **quatro elementos da natureza** (Terra, Fogo, Água e Ar).

Unindo o simbolismo cósmico ao fabrico nacional, a Trevo Jeans honra fielmente o ADN que a define: uma marca feita **"Para Mulheres com Sorte"**.



tondelgráfica
ARTESGRÁFICAS

GERAL@TONDELGRAFICA.PT

232 812 093

PORTUGAL NÃO PODE CONTINUAR A TRATAR 4,1 MILHÕES DE PESSOAS COMO INVISÍVEIS

"Os resultados do II Barómetro do Consumidor Sénior revelam uma contradição: uma geração ativa, digital, economicamente relevante e profundamente envolvida na sociedade continua a sentir-se pouco valorizada e pouco ouvida. Portugal não pode continuar a olhar para o envelhecimento apenas como um problema, tem de começar a olhar para as pessoas mais velhas como parte essencial da solução.

Os resultados do "II Barómetro do Consumidor Sénior em Portugal" são claros: estamos perante uma geração com mais de "4,1 milhões de pessoas com 55 ou mais anos", que representa cerca de 38% da população portuguesa. É uma população ativa, consumidora, digital, solidária, preocupada com a saúde e profundamente envolvida na vida das suas famílias e comunidades.

Mas há um dado que não podemos ignorar:

"73% consideram que a sociedade valoriza pouco ou nada as pessoas da sua idade". Apenas 8% entendem que a sua experiência e conhecimentos são bastante ou muito valorizados pelo mercado de trabalho. Além disso,

"27% afirmam já ter sido discriminados em razão da idade". Estes números não são apenas estatísticas, são um retrato do idadismo em Portugal. O mais preocupante é que esta desvalorização não acontece apenas no mercado de trabalho..

Mais de 80% dos seniores sentem que os partidos políticos, as instituições e as políticas públicas prestam pouca ou nenhuma atenção às suas necessidades. A sua voz continua, demasiadas vezes, ausente dos espaços onde se tomam decisões que também determinam o seu presente e o seu futuro.

Ao mesmo tempo, o Barómetro demonstra precisamente o contrário daquilo que tantos estereótipos sobre o envelhecimento continuam a transmitir. "Os seniores poupam, apoiam financeiramente as suas famílias, viajam, conduzem, utilizam a Internet, fazem compras online, cuidam da sua saúde, participam na economia e continuam a ter projetos, desejos e capacidade de escolha." Metade consegue poupar todos os meses e 51% ajudou financeiramente familiares

ou pessoas próximas no último ano. É precisamente aqui que temos de mudar o discurso! Envelhecer não é tornar-se invisível, não significa deixar de contribuir. Ter mais idade não pode significar ter menos direitos, menos oportunidades ou menos voz.

Na Associação Stop Idadismo, defendemos uma mudança cultural profunda, precisamos de passar de uma sociedade que fala sobre as pessoas mais velhas para uma sociedade que fala com elas, as escuta e lhes reconhece capacidade de decisão.

A chamada "Economia Prateada" representa uma enorme oportunidade para Portugal. Todavia, não podemos cair no erro de reduzir as pessoas mais velhas ao seu poder de compra. O seu valor não está apenas no que consomem ou no que podem representar para a economia, está também na sua experiência, no conhecimento acumulado, na participação cívica, no cuidado que prestam, nas relações que constroem e na contribuição que continuam a dar às famílias e às comunidades.

Combater o idadismo é, por isso, muito mais do que combater a discriminação, é defender uma sociedade onde todas as idades contam ([#PortugalParaTodasAsIdades](#) | [#AWorld4AllAges](#)).

Portugal precisa de políticas públicas para a longevidade, de empresas que valorizem trabalhadores de todas as idades, de serviços acessíveis e inclusivos e de uma comunicação social e institucional que abandone os estereótipos associados à idade.

Precisamos, sobretudo, de compreender que a idade não pode ser um critério para diminuir uma pessoa.

O II Barómetro deixa-nos uma mensagem que não podemos ignorar:

"há uma enorme distância entre aquilo que as pessoas mais velhas são e aquilo que a sociedade ainda pensa que elas são."

É tempo de eliminar essa distância.

Uma sociedade para todas as idades não é uma sociedade que prepara o futuro das pessoas mais velhas, é uma sociedade que reconhece o valor das pessoas em todas as fases da vida.

José Carreira

Associação Stop Idadismo

ASSOCIAÇÃO

#STOPIDADISMO

COMO COMBATER O
IDADISMO?

Políticas e legislação

Atividades educativas

Intervenções intergeracionais



WWW.STOPIDADISMO.PT

ACADÉMICO DE VISEU: UMA PAIXÃO QUE UNE GENTES, HISTÓRIAS E SONHOS

O Académico de Viseu não é apenas um clube de futebol; é um símbolo vivo da cidade e da região, um elo que une gerações, sócios, e adeptos espalhados pelo mundo. A ligação profunda dos sócios ao clube reflete-se numa dedicação inabalável, numa paixão que resiste ao tempo e às adversidades. Para muitos viseenses, estejam onde estiverem, o Académico é uma extensão da sua própria identidade, uma fonte de orgulho que acompanha as suas vidas, dentro e fora das fronteiras do país.

Ao longo dos anos, a comunidade do académico de Viseu formou uma rede global de adeptos que carregam no coração as cores e os valores do clube. Estas gentes de Viseu, quer em França, no Brasil, na Suíça ou em qualquer canto do mundo, vibram com cada vitória e unem-se em torno do sonho coletivo. O sentimento de pertença ultrapassa o mero apoio desportivo: é um compromisso emocional com a história, a cultura e o espírito da região.

Neste contexto, a recente subida do Académico de Viseu à 1ª Liga Nacional é um marco histórico. Passaram 37 anos desde a última vez que o clube alcançou este patamar de excelência e a conquista traz consigo um misto de orgulho, esperança e responsabilidade. Estar na elite do futebol nacional é mais do que uma ambição desportiva; é o reconhecimento da persistência, do trabalho árduo e do amor incondicional à camisola que tantos veneram.

A camisola do Académico de Viseu transcende o simples equipamento desportivo; é um símbolo carregado de significados. As suas cores representam a tradição e a identidade regional: união, coragem e determinação. Para os jogadores, envergar esta camisola é assumir um compromisso com a cidade e com os seus adeptos. Para os sócios e fãs, é um motivo de orgulho e uma forma de se sentirem parte de algo maior, um património coletivo que se renova a cada jogo.

O desporto, especialmente o futebol, tem o poder único de congregar comunidades e fortalecer laços sociais. No caso do Académico de Viseu, esta força é amplificada pela ligação especial que os seus sócios e a diáspora viseense mantêm com o clube. Este relacionamento é uma celebração da região, do seu povo e da sua paixão. É a expressão viva de um amor partilhado, que atravessa gerações e fronteiras, e que inspira todos a sonhar com um futuro brilhante para o clube e para Viseu.

O apoio do tecido empresarial regional é crucial para a sustentabilidade e crescimento do Académico de Viseu. Empresas locais reconhecem no clube uma plataforma valiosa para a promoção das suas marcas e para o reforço do compromisso com a comunidade. Este investimento cria uma relação mutuamente benéfica, onde o sucesso desportivo ajuda a dinamizar a economia local e o suporte empresarial permite garantir condições para a competitividade do clube.

O município de Viseu desempenha igualmente um papel estratégico no apoio ao Académico. A colaboração institucional traduz-se em apoios diversos, infraestruturas e iniciativas conjuntas que visam potenciar o clube enquanto agente cultural e desportivo da cidade. O envolvimento do município reforça a ideia do Académico como um património coletivo, essencial para a coesão social e para a projeção de Viseu a vários níveis.

Assim, o Académico de Viseu não é apenas um clube na 1ª Liga. É um símbolo cultural, uma chama de esperança e um motivo de orgulho para toda uma cidade e para todos aqueles que, onde quer que estejam, levam Viseu no coração.

ACADÉMICO



O MANTO NEGRO
QUE TODOS QUEREM.

COMPRA JÁ A TUA.



APP

ACADÉMICO

FAZ JÁ O DOWNLOAD DA APP:



TUDO NA TUA MÃO:

- EXPERIÊNCIA DE JOGO EM DIRETO
- BILHETEIRA
- CONTEÚDOS EXCLUSIVOS
- NOTÍCIAS E NOTIFICAÇÕES



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.riorante

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

Celta Bar & Pub

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

Velha Guarda Taverna

Praça Dom Duarte, 1
facebook.com/velhaguardataverna

Município Bar

Praça Dom Duarte, 65
facebook.com/municipiobarviseu

Amaral Café

Rua Mendonça, 43
facebook.com/amaralcafeviseu

Urban Bar

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

Chill Out

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

Office Coffee Bar

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

Emdireita

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

Galeria 22

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

Penedro Bar

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

London Pub

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

The Brothers

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

Irish Bar

Largo Pintor Gata, 8
Viseu
facebook.com/Irishbarviseu

Maria Xica

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

Lugar do Capitão

Rua Gonçalinho, 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

Polpa de tomate caseira

INGREDIENTES:

5 kg de tomates
1 kg de pimentos
2 cebolas
sal qb

PREPARAÇÃO:

Limpar os tomates, retirar más formações e a zona do pedúnculo, assim como a pele e a parte das sementes.

Levar um tacho ao lume com os tomates cortados em quartos, os pimentos limpos e as cebolas.

Deixar ferver e apurar até o preparado reduzir.

Por fim desfazer tudo com a varinha mágica.

Verter a polpa diretamente para os frascos de tampa de metal.

Apertar muito bem e colocar os frascos num tacho com um pano no fundo e água quente até os frascos ficarem bem cobertos, para que a esterilização fique bem feita.

Deixar a água ferver um pouco e desligar o fogão. Os frascos ficam no tacho até arrefecerem. Depois deve-se retirar os frascos e guardá-los de tampa para baixo.

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



SEJA NOSSO PATROCINADOR

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



SEJA SÓCIO

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



FAÇA UM DONATIVO

PT50 0035 0432 00049471 730 96



ADOPTA

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

FOR *Life*

GINÁSIO • PISCINAS
CABELEIREIRO • ESTÉTICA

Treina desde
10,40€
/mês

MAKE *it* COUNT



18 Anos de História

The logo for the FLIV 2026 event. It features the word "FLIV" in a large, bold, blue, sans-serif font. The letters are slightly slanted to the right. Above the "V", the year "2026" is written in a smaller, blue, sans-serif font. The background is a solid light blue.

**7 a 11
outubro**

+ info:
viseuagenda.pt



WWW.
VISIT VISEU