

# BIGGER

magazine

nº 152 | OUTUBRO 2021 €1,20



## Domingos Bragança

Descanso depois da vitória

# A GOUVEIA, LDA

## Agradecimento público



A A. Gouveia decidiu prestar um esclarecimento público destinado a todos aqueles que, por diversos modos, colaboraram acompanhando o seu desenvolvimento positivo desde o seu início até hoje. Maria Aurora Gouveia e Maria da Glória Borges foram as últimas gerentes da empresa e em jeito de agradecimento ao fundador José Abílio Gouveia expressaram uma homenagem. “É com gratidão que vemos quão valerosa foi a iniciativa do seu fundador em 1952 corroborada por todos os seus colaboradores que ao longo dos anos seguiram os rectos princípios da urbanidade e ética comercial, «Gerir é Prever» como afirmava José Abílio Gouveia.”

Foram muitas as famílias que cresceram com a sociedade A. GOUVEIA, desde logo clientes motivados pelos produtos oferecidos e inovadores que surgiam no mercado.

Financeiramente autónoma evolui e aumenta o património. Desta feita foi adquirido o prédio sito no Monte Largo, armazém e espaço comercial.

A partir de 1996, data do falecimento do seu fundador, prosseguem com o mesmo espírito anímico, inovando e respeitando a ética comercial, logrando sempre resultados positivos.

“Ao longo dos anos a empresa foi distinguida como PME líder, que significa a distinção concedida à empresa pela sua solidez financeira, qualidade e liderança da gestão. A formação profissional de trabalhadores, bem como formação de clientes no que respeita aos produtos comercializados, claro que também contribuíram para o desenvolvimento sustentado dos negócios e da imagem empresarial”, esclareceram as gerentes.

Em 2019 surgiu um projecto para criação de residências universitárias no complexo industrial e comercial onde a A. Gouveia tem também a sua sede, perante tal perspectiva que se revelou interessante, a gerência decidiu vir a possibilitar a concretização de tal projecto.

Assim, para tanto, foi decidido fazer uma cessão de unidade económica empresarial, procurando desta feita salvaguardar a situação dos clientes e dos trabalhadores, pelo que foi um processo elaborado estrategicamente, de forma a que a mudança se refletisse positivamente e sem percalços. “Nestes 69 anos de actividade, que nos permitiu crescer, evoluir, mas também atravessar diversas crises nacionais, tivemos oportunidade de criar laços de profunda amizade com clientes, colaboradores e parceiros de negócio. Neste contexto era nosso propósito fazer um convívio de gratidão presencial, com antigos e actuais colaboradores, clientes, fornecedores, instituições bancárias, sócios e parceiros, mas em virtude da pandemia e da impossibilidade de o concretizar, recorremos a este meio de comunicação, para expor as verdadeiras razões do encerramento da empresa, que basicamente foi um decisão de estratégia empresarial, sendo esta uma forma de deixarmos o nosso tributo e honrar o nome do seu fundador José Abílio Gouveia.”

Recordaram um poema que em 2002, aquando da comemoração dos 50 anos, foi recitado num convívio, e que consideram perfeitamente ajustado a este momento.

### O Credo do Lobo

*Respeita os mais velhos  
Ensina os mais novos  
Coopera com a alcateia  
Brinca quando podes  
Caça quando deves  
Descansa entretanto  
Partilha os teus afectos  
Exprime os teus sentimentos  
Deixa a tua marca!*

De Twayman L. Tonery, Editora Sinais de Fogo



# Editorial

Queridos leitores,

No passado dia 1 de Outubro comemorou-se o Dia Mundial da Música. Sempre gostei muito de dançar e mais ainda de cantar. Sou das que cantam em qualquer lado. Felizmente até no trabalho me é permitido cantarolar, uma vez que durante quatro horas por dia, de manhã e à noite, dou música às pessoas. Mas o meu colega Américo Simões, às vezes, diz-me que está farto de ouvir-me (risos). É que não há música que passe durante o programa que não trauteie. O meu dia é feito de música e, como diz o velho ditado, 'Quem canta, os seus males espanta!' E espanta mesmo. Lembro-me que em criança e até já na pré-adolescência, punha-me em frente ao espelho, com uma escova na mão que servia de microfone, a imitar as Spice Girls. Infelizmente não nasci com voz de 'rouxinol', mas isso não me impede de cantar sempre que me apetece, e quem não gostar de me ouvir, paciência! Recordo-me também que bem mais jovem fazia ensaios juntamente com uma prima, para depois apresentar à família. Uma das músicas que dançávamos muito era a «Lambada» e todos ficavam a ver-nos com muita atenção. E ambas adorávamos aqueles cinco minutos de 'fama'. A música acompanha praticamente todo o meu dia, desde que me levanto até que me deito, e sem dúvida que o efeito que tem sobre mim é quase sempre positivo. É preciso também acarinhar a música portuguesa. Temos artistas excepcionais que não são valorizados. São poucos os artistas desta área que conseguem uma carreira internacional e não é por falta de

qualidade. Vamos dar mais atenção ao que é nosso, até porque quando ninguém estava à espera trouxemos o título do Festival Eurovisão da Canção. São momentos como este que nos mostram o quão bons somos e quão boa música fazemos. Vamos celebrar a música, até porque não acredito que haja alguém que não recorde determinados momentos da sua vida por ouvir esta ou aquela canção.

A data foi instituída em 1975 pelo International Music Council, uma instituição fundada em 1949 pela UNESCO, que agrega vários organismos e individualidades do mundo da música.

Agora passemos da música aos temas deste mês!

Nos destaques de Outubro temos a nutricionista da Câmara Municipal de Guimarães, Ana Catarina Teixeira, que falou sobre as proibições alimentares das escolas e sobre as dietas vegetarianas e até veganas que estão cada vez mais na moda.

Cristina Santos é investigadora na Universidade do Minho e criou um andorilho inteligente para pessoas com mobilidade reduzida e dificuldades de locomoção.

Rui Pedro participou no 'O Amor Acontece', mas mais uma vez o amor não aconteceu. O jovem disse ainda que hoje não voltaria a concorrer. Descubra tudo na edição deste mês.

O Padre Manuel Faria está em missão em Cabo Delgado (Moçambique). Nesta entrevis-

ta explicou os motivos que o levaram a aceitar o desafio e deu o seu testemunho sobre a realidade daquele povo africano.

Este mês comemora-se o Dia Mundial do Vegetarianismo e, por isso, entrevistámos a Susana Silva, que já pratica este tipo de alimentação há uns anos.

Beatriz Ribeiro padece de psoríase. Uma doença sem cura que afecta a pele e pode ter repercussões psicológicas em quem sofre desta patologia. A jovem conversou connosco e explicou de que forma tem lidado com a doença.

A A. Gouveia é uma empresa do sector do gás que cessou recentemente a sua actividade. Esta reportagem é uma espécie de esclarecimento pelo desfecho e também uma homenagem a todos os parceiros, colaboradores, clientes, fornecedores e sócios da instituição.

A Venerável Ordem de S. Domingos é uma instituição que acolhe idosos e é liderada pelo Prior Belmiro Pinto dos Santos. Conheça o magnífico espólio que a instituição possui nesta edição da BIGGERmagazine.

**Raquel Braga**  
Directora, BIGGERmagazine

## Ficha Técnica

**Propriedade e Editor:**

GUIMAPRESS, S.A.

Contribuinte n.º: 500 642 168

Capital Social: €266.008

Nº registo na ERC

125622 - ISSN 1647-1997

**Redacção e Administração:**

Rua Dr. José Sampaio, 264  
4810-275 Guimarães - Tel: 253 421700

**Composição:**

Guimapress, S.A. - Carlos Almeida  
Impressão: Diário do Minho - Braga  
Rua de Sta. Margarida, 4 A - 4710-036 Braga  
Tiragem: 3.000 exemplares/edição

**Administração:**

Jorge Händel  
e Américo Rui Simões

**Directora:** Raquel Braga - raquel@bigger.pt

**Redacção:** Isabel Costa e Maria Oliveira

**Fotografia:**

João Mesquita e Paulo Pacheco

**Publicidade:**

Jorge Händel  
E-mail: bigger@bigger.pt

**Homepage:**

<http://www.guimaraesdigital.com>

**Número de registo:** 125.622

Accionistas com mais de 5% do capital social: Américo Rui de Faria Simões; Armando Humberto Gomes Alves; Carlos Alberto Ribeiro M. Freitas; Carlos de Paiva Areias; Herdeiros de Abel Pinheiro Ribeiro da Silva; Herdeiros de Afonso Augusto da Costa; Herdeiros de Joaquim Martins Pereira; Herdeiros de José Alberto R. Gomes Alves; João Gaspar de Sousa Gomes Alves; Jorge Frederico Matos Fonseca Händel; José Alves Silva Guimarães; José Luís M. Zamith de Passos; Maria Teresa O. B. Silva Gama Brandão; Rui Severo Caires Pinto de Madureira; Guimapress S. A. (EM COMUM); Nuno Manuel Faria Guimarães, Joana Maria Gama Brandão e José Tiago Oliveira Guimarães

**Nota:** O editorial da BIGGERmagazine está publicado permanentemente no sítio de internet: [www.guimaraesdigital.com](http://www.guimaraesdigital.com)

# Manuel Faria

**Padre em missão  
por Moçambique**

O Dia Mundial das Missões comemora-se no terceiro domingo de Outubro, o que significa que este ano celebrar-se-á no dia 17. Com este deseja-se incentivar a cooperação missionária pelo mundo e agradecer o contributo dos missionários na construção de um mundo melhor.

O Dia Mundial das Missões, data criada em 1926 pelo Papa Pio XI, é celebrado anualmente em todos os países onde há católicos comprometidos com a construção de um mundo mais justo, digno e gratificante, onde todos têm aquilo que precisam para viver. É o dia do ano em que se reflecte sobre a urgência e o dever de ajudar o próximo. A cooperação missionária pode ser realizada pela oração, sacrifício e testemunho de vida, por meio da ajuda material aos projectos missionários, ou colocando-se à disposição para servir em missões. Foi precisamente isso que fez o Padre Manuel Faria. Decidiu aceitar o desafio que lhe foi proposto de viajar até África e ajudar os mais desfavorecidos, dando o seu contributo de fé e esperança àquele povo. Moçambique já estava nos seus planos há algum tempo, e agora que teve oportunidade não desperdiçou. "Na minha caminhada para o sacerdócio pedi para fazer uma experiência missionária em África. Estive um ano na Guiné Bissau e no ano seguinte em Angola. Mas achei que ficou algo por fazer e resolvi que este seria o momento certo para regressar", adianta.



Durante pelo menos um ano o Padre Manuel Faria emprestará a sua ajuda em prol de uma causa nobre, que poderá ser renovada. Manuel Faria tem 47 anos e foi ordenado padre há 22. É vimaranense e durante mais de duas décadas celebrou missas em Ponte, Santa Eufémia de Prazins, Santo. Tirso de Prazins, Corvite e S. Cláudio de Barco. Entretanto aceitou a missão de ser pároco em Moçambique, mais propriamente na província de Cabo Delgado na paróquia de Santa Cecília de Ocuca. A paróquia n.º 552 da Arquidiocese de Braga que vai muito além de Portugal. Apadrinhou por isso esta paróquia no âmbito de um acordo de cooperação com a diocese de Pemba.

Chegou a Moçambique no dia 16 de Agosto. As primeiras impressões que retirou da sua ainda curta estadia foram o calor humano e a hospitalidade daquele povo. "São pessoas muito acolhedoras."

Garante que apesar de ser uma zona subdesenvolvida, têm todas as condições que necessitam para trabalhar e descansar. "Claro que não são as comodidades que estamos habituados aí em Portugal, mas temos o essencial e o básico para subsistir", explica.

O abastecimento de energia e água é de autonomia própria e o objectivo das missões é precisamente serem auto sustentáveis. "Um arquitecto que por acaso também é de Guimarães, voluntariou-se no início de carreira para vir cá e criou um projecto que tornasse viável a subsistência de forma sustentável. Criou algumas infraestruturas básicas, nomeadamente, um sistema de painéis solares."

Com estes recursos já conseguem ter as condições necessárias para viver de forma mais igualitária.

O Padre Manuel Faria confessou que se sente em casa. O olhar de esperança no rosto das pessoas dá-lhe o alento de que precisa para sentir que esta estadia vai para além de uma missão. É uma experiência de vida que lhe vai permitir ver o mundo com outros olhos. "Têm tão pouco e são tão felizes. É um ensinamento", sublinha.

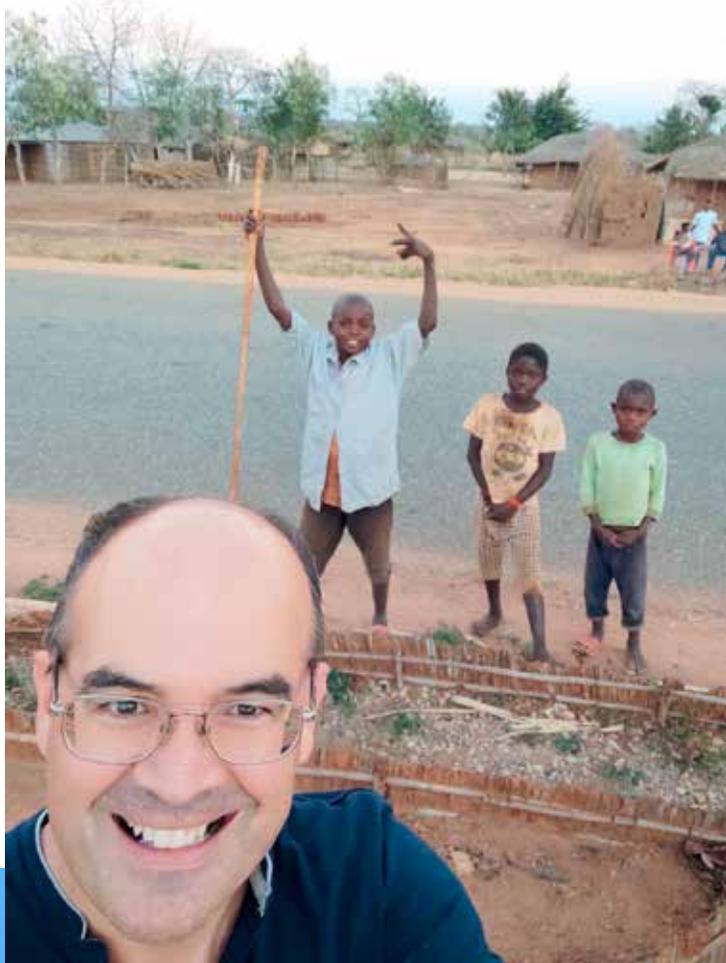
Quanto a registos de criminalidade não existem. É uma vila pacata onde a entreatjada é um factor basilar.

O povo originário daquela zona a norte de Moçambique vive maioritariamente da agricultura e são totalmente dedicados à terra. Tem justiça própria e são uma comunidade extremamente organizada. "Uma curiosidade engraçada é que todos eles criam galinhas e cada casa tem duas ou três aves. Como as casas não têm vedação, os animais misturam-se, mas todos sabem quais são os seus."

No que à alimentação diz respeito, o pároco assegura que é uma região onde existe muita fruta típica, desde mamão, papaia, manga, tangerinas, tamarilho, entre outras, e ninguém sente falta desses alimentos. As refeições são muito à base de farinha, sendo um dos pratos típicos a famosa Chima, feita com base em farinha de milho e mandioca. "Gosto da comida daqui. O pão também é delicioso. Estou rendido à cultura gastronómica. Não vou passar fome (risos)."

Quanto à saúde existe um posto médico em Ocuca a cerca de sete quilómetros da missão e o hospital distrital de Chiúre a cerca de 30 quilómetros. Porém, a Diocese de Braga recuperou um centro médico mais pequeno mesmo no local da missão que tem um enfermeiro e um auxiliar. "Embora com algumas limitações, o hospital funciona bem. Nem na Guiné ou Angola têm tanta qualidade como em Cabo Delgado", acrescenta.

O Padre Manuel Faria foi com a missão de um trabalho essencialmente pastoral e social. Acorda por volta das 6 horas, celebra a primeira missa às 7 na comunidade principal, mas existem mais 96 igrejas espalhadas por um território mais ou menos com a dimensão da Diocese de Braga. "Há igrejas localizadas em sítios em que a viagem demora três horas." Revelou que a experiência está a ser apaixonante e que tem consciência que as dificuldades vão aparecer, sobretudo na nova estação que se aproxima. Contudo, está lá para o que der e vier!





# Décio e Vítor Costa

## Primos e empreendedores criaram uma marca sustentável

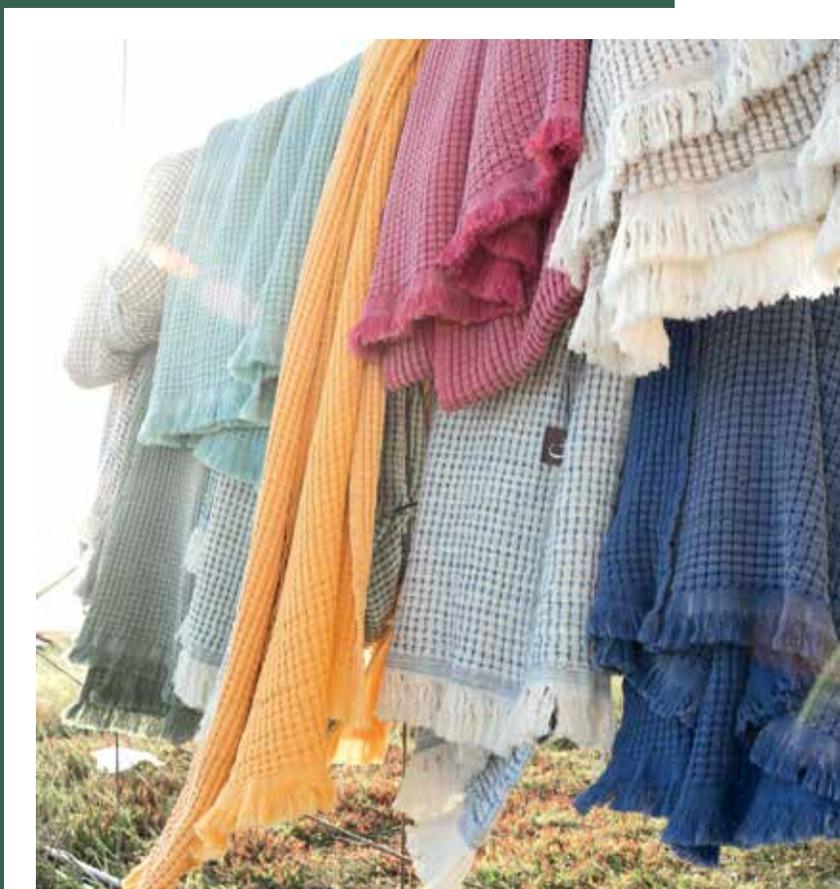
Gwery é o nome da marca criada por dois primos que apresenta uma colecção de toalhas de praia e mantas que têm como ponto principal serem 100% sustentáveis. Se pertence ao grupo dos que estão seriamente preocupados com o planeta, certamente vai ficar interessado em conhecer a Gwery, mas primeiro vamos apresentar os visionários que tiveram esta ideia.

Chamam-se Décio e Vítor Costa, têm 30 e 32 anos, respectivamente, o primeiro é engenheiro biomédico e o segundo é médico.

Em 2017, dois primos com décadas de experiência familiar na indústria têxtil e uma paixão pelo sol e pela praia decidiram revolucionar o conceito de toalha de praia. Depois de dois anos de muita pesquisa e investigação, decidiram lançar a primeira colecção de toalhas de praia.

“Vindos de uma família de empreendedores, cedo percebemos que gostaríamos de criar algo nosso. Neste sentido, o conceito da Gwery surge com o objectivo de desenvolver produtos que se destacassem pela originalidade, sustentabilidade e conforto”, adiantam.

«Toalha de praia portuguesa», é assim que orgulhosamente lhes chamam. Assim que colocaram o produto no mercado, o sucesso foi garantido, levando a que os seus clientes lhes sugerissem a criação de mantas orgânicas, que foram apresentadas uns meses depois. A ambição é continuar a crescer e aumentar a oferta de produtos.



### **BIGGERmagazine: Porquê Gwery?**

P: Primos: Em relação ao nome, não tem significado particular. Queríamos um nome que fosse relativamente fácil de pronunciar internacionalmente e, nesse sentido, foi algo que surgiu naturalmente durante as primeiras etapas de concepção da marca.

### **B.M.: Pelo que percebo a sustentabilidade é o vosso foco. Isso é algo que vos preocupa?**

P: A sustentabilidade é um dos temas mais badalados e relevantes da actualidade. Como pertencemos a uma geração que cresceu a ouvir falar destas problemáticas e que se preocupa cada vez mais com a nossa pegada ambiental, definimos que este seria um dos pilares da Gwery desde a sua fundação. Felizmente sentimos que os consumidores e as próprias marcas estão cada vez mais sensíveis a este tema.

### **B.M.: Sentem que a sustentabilidade é o futuro e vocês já deram o vosso contributo ao criar a Gwery?**

P: A preocupação com a sustentabilidade para nós é já o presente. Deste modo é algo que é tido em conta durante todas as etapas de desenvolvimento dos nossos produtos, desde a escolha da matéria-prima à embalagem final. A nossa embalagem, por exemplo, é 100% reciclável e livre de plásticos.

### **B.M.: Este projecto tem sensivelmente dois anos. Qual o balanço que fazem, uma vez que nasceu um pouco antes da pandemia?**

P: O lançamento da nossa linha de toalhas de praia ocorreu no Verão de 2019. Esse primeiro ano, tendo em conta que éramos uma marca completamente desconhecida do público, superou as nossas expectativas em termos de vendas. Em 2020 já em plena pandemia e com as restrições que nos foram impostas, acabámos por não crescer o que seria esperado, mas ainda assim o balanço foi positivo. Este último ano, com o aliviar das restrições antes da época balnear, acabámos por ter um crescimento interessante, o que nos serve de motivação para expandir a nossa oferta de produtos.

### **B.M.: A expansão da marca é então um objectivo?**

P: Está nos nossos planos a curto prazo expandir a nossa linha de têxteis lar. Os nossos clientes já perceberam que conseguimos proporcionar uma experiência diferente na praia, agora queremos que possam usufruir da qualidade dos nossos produtos em casa. A introdução da nossa colecção de mantas foi um começo, agora pretendemos introduzir uma gama de produtos focados na casa de banho, como tapetes e toalhas de banho. E de futuro continuaremos a expandir a nossa marca neste sentido.

### **B.M.: Porquê toalhas de praia e posteriormente mantas orgânicas?**

P: Foram dois os principais motivos que nos levaram a desenvolver inicialmente toalhas de praia. Por se tratar de um mercado onde na nossa opinião seria fácil introduzir um produto inovador e pela dinâmica e importância que o mercado de acessórios de praia tem em Portugal. As nossas mantas surgiram após sugestão de vários clientes que desejavam algo com a qualidade e conforto das nossas toalhas para ter em casa. Nesse sentido lançámos em finais de 2019 a nossa colecção de mantas orgânicas.

### **B.M.: Os vossos preços não são propriamente acessíveis se pensamos que conseguimos comprar uma toalha de praia a cinco ou 10 eu-**

**ros. Como é que convencem os clientes a comprar os vossos produtos, ainda que a vossa principal 'arma' seja a preservação do planeta?**

P: Em todos os mercados existem produtos para todas as carteiras. Para nós tem é de haver uma distinção clara entre uma toalha de praia mais barata e uma mais cara. Neste sentido, concebemos as nossas toalhas para, além de sustentáveis, serem diferentes, duradouras e inovadoras, e os nossos clientes felizmente têm percebido esta diferença.

### **B.M.: Consideram que o contributo de cada um ao adquirir uma toalha de praia sustentável é importante? Em que medida?**

P: Sem dúvida. Consideramos cada vez mais importante. A questão da sustentabilidade é importante, já que uma toalha de praia de qualidade tenderá a ser menos vezes substituída.

### **B.M.: Uma toalha de praia normalmente dura alguns anos. A durabilidade dos vossos produtos é maior? Quanto maior?**

P: As nossas toalhas de praia são fabricadas de acordo com os mais exigentes padrões de qualidade e, neste sentido, são concebidas para serem extremamente duradouras. É difícil precisar uma "validade" já que acaba por depender do modo como é cuidada. No entanto, consideramos que uma toalha bem cuidada pode durar uma vida inteira. Para além da durabilidade há outro factor que consideramos importante e ao qual sentimos que não se tem dado a importância devida. Porque de nada adianta um acessório ser durável se não for concebido com algum grau de versatilidade e intemporalidade. Neste sentido, contrariando o conceito de "fast fashion", as nossas toalhas de praia são pensadas para serem versáteis e para não passarem de moda.

### **B.M.: Na apresentação dos vossos produtos focam muito o design e as texturas. Digam o que vos distingue.**

P: Ao idealizar os nossos produtos desde logo percebemos que queríamos tentar algo diferente. Neste sentido, optamos por introduzir modelos de toalha de praia que se distinguem do que é considerado o padrão, a tradicional toalha de felpo. Desenvolvemos várias colecções que vão de encontro a esta filosofia, sendo que a nossa linha «Honeycomb» é particularmente especial. Com esta colecção convidamos o cliente a levar para a praia texturas e um conforto que são habitualmente encontrados no lar. Além de ser a nossa linha mais popular, sabemos que alguns dos nossos clientes acabam por usar as nossas toalhas tanto em casa como na praia.

### **B.M.: Os vossos produtos são fabricados em Portugal?**

P: Sim, todos os nossos produtos são produzidos em Portugal. Deste modo conseguimos fazer um seguimento de todas as etapas de produção, garantindo que o produto final está de acordo com os nossos padrões de qualidade.

### **B.M.: Investir num espaço físico é um projecto de futuro?**

P: Para já, além da nossa loja online gwerystore.com, alguns dos nossos produtos já podem ser encontrados em várias lojas espalhadas pelo País e mesmo a nível internacional. Com a expansão recente do comércio online, este continuará a ser o nosso principal foco. No entanto, não colocamos de parte a abertura de lojas físicas em locais estratégicos já que consideramos importante o contacto do cliente com o produto que está a comprar.



A questão da sustentabilidade é importante, já que uma toalha de praia de qualidade tenderá a ser menos vezes substituída.”



# Domingos Bragança

Presidente de férias em família

Depois de um Setembro intenso, cheio de pressão e exigência no âmbito das eleições, o casal Bragança decidiu fazer uns dias de descanso para repor forças e regressar ao trabalho com capacidades renovadas para iniciar este último mandato, uma vez que a Lei determina que um presidente de câmara só pode fazer três mandatos consecutivos.

Naturalmente que o Autarca também aproveitará esta ausência para um período de reflexão, pois seguem-se agora importantes decisões na estruturação de um novo mandato que conta com alguns novos protagonistas na sua equipa.

Domingos Bragança foi reeleito pela terceira vez e contou como sempre com o apoio da família. A esposa, Maria dos Prazeres, esteve com ele nos momentos mais relevantes do mandato e da campanha e mostrou-se sempre confiante. Por isso, com a terceira vitória absoluta do marido está “satisfeita pelos vimeiraneses reconhecerem o seu trabalho e dedicação por Guimarães”.





Será um mandato muito exigente, especialmente para mim próprio, exactamente por ser o último e querer ver os projectos fundamentais que apresentei para o futuro de Guimarães serem bem conseguidos.”

O PS ganhou pela nona vez consecutiva com maioria absoluta e, desta feita, conseguiu eleger o sétimo vereador. Apesar de ter registado uma descida nas eleições autárquicas, por comparação com o sufrágio de 2017, como essa quebra também atingiu a coligação que se lhe opunha e numa percentagem maior, o PS e Domingos Bragança foram os grandes vencedores das eleições, reforçando o número de mandatos no executivo camarário, "Foi um bom resultado eleitoral. Só tenho que agradecer toda a confiança que os vimaranenses têm depositado em mim", declara o Presidente.

O triunfo socialista foi inequívoco ao obter mais 12.617 votos que a coligação PSD/CDS e elegendo sete vereadores contra apenas quatro da oposição. Mais, ao passar de seis para sete vereadores desequilibró a relação de género a favor da Mulher, já que quatro são mulheres e apenas três são homens. Aliás, este reconhecimento da importância da Mulher na sociedade era já um dado adquirido bem expresso nas escolhas de Bragança para as suas candidaturas, onde apostou na paridade total, demonstrando que não precisou das quotas para fazer esse acerto de contas que a sociedade de uma maneira geral deve à Mulher.

Este será o último mandato de Domingos Bragança e certamente serão quatro anos exigentes. "Sim será um mandato muito exigente, especialmente para mim próprio, exactamente por ser o último e querer ver os projectos fundamentais que apresentei para o futuro de Guimarães serem bem conseguidos."

Foram oito anos de muitas ausências e serão com certeza mais quatro em que a sua presença familiar será difícil, mas a esposa atesta que é por uma boa causa. "A ausência é constante. Não é possível conciliar. Não há, a bem dizer, fim-de-semana que passe connosco, em família. É por uma boa causa, é difícil mas damos-lhe todo o apoio", confidenciou.

No discurso de triunfo, na varanda da sede do PS, no Largo do Toural, o reeleito Presidente da Câmara de Guimarães falou de um "dia de alegria para todos os socialista mas quero que seja também para todos os vimaranenses porque o nosso projecto é para servir Guimarães, com todos e para todos". Domingos Bragança prometeu cumprir "o projecto ambicioso que apresentamos aos vimaranenses e será total o nosso empenho para concretizá-lo".

## Quem ganhou e quem perdeu

Estas eleições autárquicas deram uma vez mais a vitória ao PS, o Partido Socialista conseguiu 43.690 votos (48,06%), menos 5.849 votos do que há quatro anos. A Coligação também desceu na votação, de 36.452 para 31.073 (34,18%), uma descida de 5.379 votos.

Mais nenhum partido ou coligação elegeu vereadores, A CDU não foi além dos 5.028 votos, o Chega, foi a quarta força política mais votada, com 2.977 votos, seguido do Bloco de Esquerda com 2.256 votos, depois a Iniciativa Liberal com 1.620 votos e, finalmente, o PAN com 1.151 votos.

Para a Assembleia Municipal, o PS foi também a força política mais votada com 41.908 votos (46,11%), num órgão deliberativo e fiscalizador da actividade camarária que irá acolher ainda 26 deputados do PS, 19 da cJpG e três da CDU. O BE, o Chega e o Iniciativa Liberal, recolheram apenas um mandato cada um, sendo que estes dois últimos estreiam-se na Assembleia Municipal.

Aos mandatos atribuídos para o parlamento local, juntam-se os presidentes de junta que terão lugar por inerência no órgão deliberativo.

O PS conquistou 36 juntas de freguesia, o mesmo número de 2017, e a cJpG 11, menos uma que no último mandato. Os socialistas conquistaram à cJpG as juntas de freguesia de Mesão Frio, Prazins Sto. Tirso e Corvite e União de Freguesias Souto S. Salvador, Souto Sta. Maria e Gondomar. Por seu turno, a cJpG venceu por larga maioria nas freguesias de Aldão e Costa que eram lideradas pelo PS.

Na União de Freguesias de Vila Nova de Sande e S. Clemente registou-se um empate para a Assembleia de Freguesia, motivo pelo qual as eleições vão ser repetidas, por determinação do Tribunal de Guimarães, a 10 de Outubro, ou seja, no próximo Domingo.

A taxa de abstenção em Guimarães foi de 36,5%, superior a 2017 em cerca de 3%, mas, apesar disso, a cerca de 10 pontos da média nacional, pelo que os vimaranenses estão de parabéns.

Resta-nos desejar um bom descanso ao Presidente e esperar que continue a trabalhar por Guimarães e pelos vimaranenses, prosseguindo os caminhos do progresso para a nossa Terra.

## Américo Mateus

“A hidroterapia, que só encontrei no CRG, é fenomenal.”



Américo Mateus, 83 anos, continua a viver uma vida feliz ao lado da sua Adelaide, mas uma actividade profissional longa, diversificada e muito exigente fisicamente impuseram-lhe sequelas na anca e nos joelhos que estiveram na iminência de se revelarem incapacitantes, não fora a sua força de vontade e um processo de reabilitação intensiva a que se submeteu no Centro de Reabilitação de Guimarães (CRG), com o apoio residencial do Clíhotel de Guimarães, que funciona no mesmo complexo, em Polvoreira.

“Agora parece outro. Melhorou muito fisicamente e já consegue fazer muitas coisas sozinho, sem a minha ajuda. Ainda bem que estive no CRG. Nunca pensei que pudesse recuperar tão bem”, revelou Adelaide Martins, esposa e cuidadora, que também já sente o peso da idade e se vê, assim, mais aliviada, fisicamente, mas sobretudo, emocionalmente, pela melhor qualidade de vida do marido.

Américo Mateus apresentava “um diagnóstico de osteoartrose muito marcada da anca e dos joelhos, num estágio já avançado, com elevado grau de anquilose e escassa mobilidade”, explica André Maia, fisiatra do CRG. As dores intensas na anca e frequentemente na virilha, na nádega e na coxa, que se acentuavam durante a marcha ou no levantar desde a posição de sentado, e uma limitação da mobilidade, que lhe impunha uma deslocação em cadeira de rodas, dificultavam-lhe as actividades do dia-a-dia, como calçar as

meias ou os sapatos ou simplesmente subir e descer escadas.

Este quadro clínico já angustiava o casal Mateus no período pré-pandemia e agravou-se com o confinamento, que determinou longos períodos de inactividade. No CRG procuraram ajuda para que Américo “recuperasse alguma mobilidade, maior verticalização do tronco e uma marcha sem auxiliares”, observa o médico André Maia, para descrever os objectivos do processo de reabilitação.

“Américo Mateus apresentava sérias dificuldades de equilíbrio e locomoção. A sua primeira grande conquista foi conseguir caminhar nas barras e readquirir alguma mobilidade nos membros inferiores. Mas o que terá feito realmente a diferença foram as sessões de hidroterapia”, revela Miguel Ribeiro, o fisioterapeuta que acompanhou Américo Mateus em todo o processo de reabilitação.

“Na hidroterapia, devido às propriedades da água, é possível reduzir a carga provocada pelo peso do corpo sobre as articulações e ossos ao mesmo tempo que se mantém a resistência, permitindo o crescimento muscular, mas sem provocar lesões em outros locais do corpo. Além disso, a água aquecida permite o relaxamento muscular e o alívio da dor. A hidroterapia ajuda a diminuir problemas de postura, melhora o equilíbrio, a amplitude das articulações, a coordenação motora e transmite uma sensação de bem-estar”, esclarece Miguel Ribeiro, para quem é muito importante que as famílias estejam

atentas a casos similares, agravados pelo contexto de pandemia, e não permitam uma degradação muscular ou de mobilidade que possa ser irreversível.

“Os exercícios na piscina fizeram toda a diferença. Nunca pensei que pudesse recuperar tanto. A hidroterapia, que só encontrei no CRG, é fenomenal”, afirma Américo Mateus. Durante o processo de reabilitação intensiva, cumpriu um plano personalizado, definido pela equipa multidisciplinar do CRG. “O nosso trabalho passou por estimular as suas capacidades físicas e ajudá-lo a recuperar alguma autonomia e independência, o que felizmente foi alcançado. É muito bom para a sua autoestima, mas também para diminuir a pressão sobre a esposa”, afirma Débora Freitas, terapeuta ocupacional.

Agora, já em casa, continua activo, cumprindo um programa personalizado de movimentos e exercícios. “O objectivo é assegurar que a sua condição física não volte a degradar-se”, aclara a terapeuta, que considera fundamental que o casal dê continuidade às estratégias definidas pela equipa multidisciplinar do CRG.

CONTACTOS:

253 712 318 / 912 114 893

www.crg.pt | clinica@crg.pt

ERS nº E134943/2017

# Cristina Santos

## Investigadora criou andarilho inteligente para mobilidade reduzida



A investigação e a ciência estão na ordem do dia e o principal objectivo é melhorar a qualidade de vida dos cidadãos. Seja de forma directa ou indirecta. As tecnologias vieram revolucionar a vida de todos nós e são mais as vantagens do que as desvantagens. Exemplo disso, são os trabalhos que se fazem na Universidade do Minho em prol da saúde e do bem-estar. Desta vez, fomos ao encontro da investigadora Cristina Santos que lidera uma equipa de engenheiros de electrónica industrial que se debruçam na construção e criação de equipamentos que auxiliam sobretudo em doenças que afectam a mobilidade.

É professora do Departamento de Electrónica Industrial da Escola de Engenharia da UMinho, e é também investigadora do Centro de Investigação em Sistemas MicroEletroMecânicos (CMEMS) e coordenadora do laboratório BIRD Lab. Um laboratório que aposta no desenvolvimento de tecnologias robóticas e computacionais para a compreensão de sistemas biológicos como a locomoção humana e a criação de soluções adaptativas para as ciências da saúde. "Temos projectos de órteses, próteses, trabalhos direccionados à doença de Parkinson, reabilitação de pessoas com ataxia por meio de andador inteligente e cirurgia assistida por computador", revela. São muitas as pessoas envolvidas nestes projectos, nomeadamente, mestres, doutorandos e pesquisadores de diversas áreas, tais como engenharia da computação, ciências da computação, engenharia electrónica e engenharia biomédica.



O seu projecto mais conhecido é um andador inteligente para melhorar a locomoção dos doentes e a terapia de reabilitação física. Esta inovação é ajustada à pessoa na velocidade, no percurso e também detecta obstáculos, tendo sido distinguida pelo Instituto Nacional para a Reabilitação. Mas há outros trabalhos em curso, designadamente, uma cinta para combater o freezing of gait (marcha congelante traduzido à letra) e melhorar a marcha dos doentes com Parkinson. Os testes decorrem há um ano no Hospital de Braga. A professora de 50 anos nasceu em Lisboa, mas veio com três anos para Braga. Fez praticamente toda a sua vida académica na UMinho e já colabora profissionalmente com a instituição há 25 anos. São muitas horas de estudo, investigação, empenho e noites mal dormidas. “Tenho uma semana muito ocupada, porque às vezes dou 12 horas de aulas por semana, mas ainda tenho de as preparar, para além do departamento de investigação que não posso descurar.”



Voltando ao andador. Esta é uma tecnologia 100% portuguesa que permite melhorar a estabilidade e a marcha patológica do paciente, além de monitorizar o seu estado físico, apoiando assim os terapeutas numa reabilitação eficaz e inteligente.

“O aparelho permite uma maior segurança mesmo nos casos mais difíceis, em que, por falta de soluções estáveis, os pacientes acabam por ser indicados para cadeiras de rodas”, explica Cristina Santos.

A estabilidade e diferenciação deste smart walker é conseguida através da inteligência artificial e de um design próprio, garantindo ao utilizador menor probabilidade de incidentes. Permite também vários contextos de utilização: em modo manual, com total controlo do utilizador; com controlo à distância por outrem, como por exemplo, monitorizado e conduzido pelo fisioterapeuta.

“Tentamos trabalhar com os hospitais, mas não tem sido fácil. Quando mostramos o nosso trabalho conseguimos ver a desilusão na cara das pessoas, porque o que temos para mostrar é algo inestético. Porém, a intenção é melhorar, tornar o aparelho que está repleto de fios, em algo apelativo e que não cause receio ao paciente.” Mas para isso, precisaram de perceber se o equipamento é viável e funcional. Só assim seria aceitável fazer o investimento posterior. E foi.

“Temos tido algumas ajudas, ainda que não as suficientes, de qualquer forma a versão actual do andador já é bem mais apelativa.”

Este projecto foi reconhecido pelo Instituto de Reabilitação Nacional, o que lhes valeu um prémio de cinco mil euros, que infelizmente não está perto daquilo que precisam.

Para além de todos os projectos em desenvolvimento terem muito investimento pessoal, Cristina Santos também já investiu muito financeiramente. O equipamento ainda não pode ser adquirido de forma particular e é, sobretudo, nos lares que continuam a testar a sua funcionalidade. “O andador ainda não está pronto.” Mas está para breve. “Conseguimos finalmente ganhar um demonstrador, ou seja, um projecto que já coloca uma pré-versão perto do mercado. Mas ainda precisamos de milhares de euros para construir a versão final.”

Têm recebido muitos apelos emotivos de ajuda, mas infelizmente não têm capacidade de resposta. “O nosso objectivo é precisamente poder ajudar todos quantos precisam destas tecnologias, mas infelizmente não conseguimos”, lamenta.

Segundo a investigadora, há casos de pessoas que tiveram uma evolução muito grande na locomoção devido ao uso do andador. “Tivemos casos de pessoas que não conseguiam tampouco ir à casa de banho e depois da reabilitação com o andador já são capazes de o fazer. É uma vitória, sem dúvida!” Outra das vantagens é que dá para adaptar-se a qualquer pessoa independentemente da altura ou do peso.

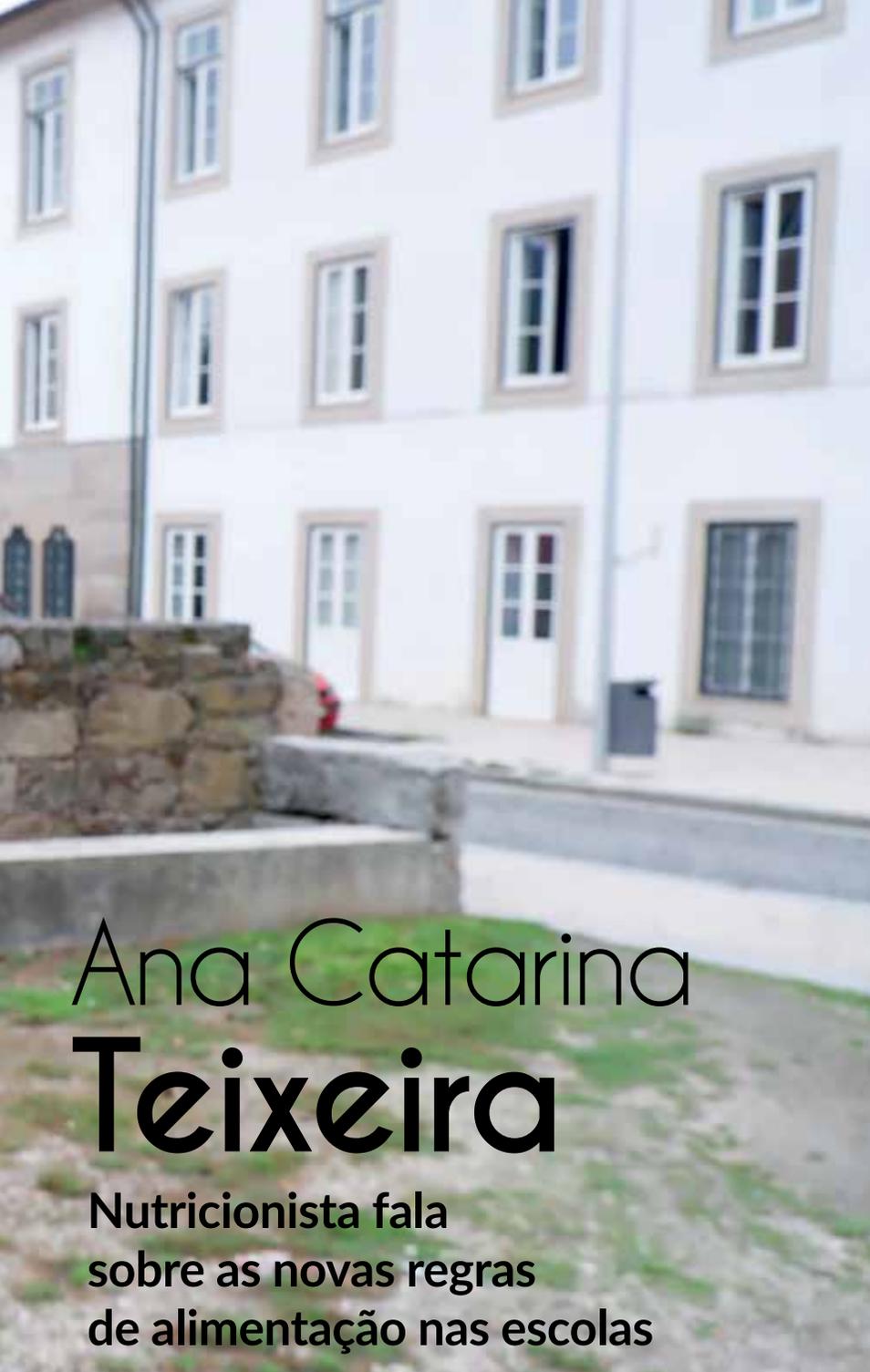
Mas para que o andador inteligente esteja disponível no mercado é preciso verbas avultadas. “Era muito bom se recebêssemos financiamento de pessoas ou instituições para podermos terminar o nosso trabalho em prol da comunidade e da oferta de uma melhor qualidade de vida a quem não a tem”, finaliza Cristina Santos.





As aulas já começaram e este início do novo ano lectivo trouxe algumas novidades, sobretudo na área gastronómica. Sandes de chouriço, croissants, empadas ou batatas fritas são alguns dos alimentos que passam a ser proibidos nos bares das escolas públicas, onde também deixará de haver hambúrgueres, cachorros-quentes e sumos com açúcar adicionado. A obesidade infantil é uma problemática em Portugal que tem tido a atenção dos responsáveis que impuseram a limitação de venda de produtos prejudiciais à saúde. Para debater este tema fomos ao encontro da nutricionista da Câmara Municipal de Guimarães, Ana Catarina Teixeira, que nos esclareceu sobre as vantagens destas medidas.





# Ana Catarina Teixeira

## Nutricionista fala sobre as novas regras de alimentação nas escolas

Tem 29 anos, é natural de Amarante, mas vive em Lousada. Licenciou-se em Dietética e Nutrição em 2014. Em 2015 começou a exercer a profissão em ginásios, centros sociais, entre outros. Em 2016, foi para uma instituição de ensino superior para ser responsável pelas refeições das várias cantinas e em 2019 candidatou-se a um concurso público da CMG e veio trabalhar para a autarquia. "Queria estar mais perto de casa e ter uma nova experiência com alimentação escolar", justifica. Confessa estar a gostar e que é um trabalho muito diferente dos que já havia experimentado. Neste momento estão a programar a ementa do pré-escolar e 1.º ciclo, porém, a partir do próximo ano será também da responsabilidade do Município a alimentação das EB 2, 3 e Secundário. "Para estes tipos de espaço há sempre regras muito específicas no que diz respeito à alimentação que não se aplicam noutras instituições, como no Ensino Superior, nas IPSS, nos ginásios, etc."

“O que não está na roda dos alimentos devemos guardar para o fim-de-semana, ou uma festa, ou conforme a actividade física da criança”

O objectivo é educar as crianças desde cedo a comer bem. A saberem alimentar-se de forma saudável sem lhes retirar os prazeres gastronómicos que todas as crianças adoram. "Com regras adequadas podem comer de tudo sem problema. Esta é a nossa oportunidade de fazer a diferença, algo que pode ser extraordinariamente benéfico para o futuro das crianças."

Será com certeza esta a melhor altura de intervir para lhes inculcar hábitos saudáveis.

Os dados de 2019 apontam para que 29.6% das crianças têm excesso de peso. Dentro deste valor, 12% são obesos.

"Felizmente, a percentagem tem vindo a diminuir. Avaliando os dados desde 2008, verificamos que desde esse ano até 2019 conseguimos uma redução significativa da obesidade infantil."

As escolas têm trabalhado nos últimos anos no sentido de promover uma dieta rica em alimentos saudáveis e isso tem vindo a ter efeitos positivos na regulação do peso dos miúdos. E é certo que a alimentação nas escolas do pré-escolar e do 1.º ciclo está controlada.

"Durante o período escolar temos controle da alimentação, mas sabemos que em casa nem sempre têm as mesmas regras e isso é um ponto a ser revisto. Apercebemo-nos porque vemos que as crianças têm realmente muita dificuldade em comer peixe, legumes, etc.", diz Ana Catarina Teixeira.

É muito importante que os pais mantenham o mesmo padrão de exigência em casa para que haja um equilíbrio, e dessa forma as crianças consigam controlar o peso. Hoje em dia, a actividade física dos mais pequenos é mais reduzida e, portanto, não precisam ingerir alimentos tão calóricos. Mas não invalida que o possam fazer de vez em quando.

"Costumo dizer-lhes que a alimentação do dia a dia deve ser baseada na roda dos alimentos, que todos eles já conhecem. O que não está na roda dos alimentos devemos guardar para o fim-de-semana, ou uma festa, ou conforme a actividade física da criança, mas não estão de todo proibidos de o fazer, porque comer também é um prazer e todos os alimentos cabem numa alimentação saudável."

O Governo decidiu que as escolas não poderiam servir rissóis, croquetes, empadas, chamuças, pastéis de massa tenra, pastéis de bacalhau ou folhados salgados. As sandes ou outros produtos como chouriço, salsicha, chourição, mortadela, presunto ou bacon também passam a estar interditos, assim como as sandes ou outros produtos que contenham ketchup, maionese ou mostarda. "De 2008 para 2018 houve de facto uma redução da obesidade. Mas não foi o suficiente, porque apesar de Guimarães ter muito controle na alimentação do pré-escolar e 1.º ciclo, uma vez que dispõe de uma nutricionista para essa função, há muitas autarquias que ainda não têm profissionais qualificados a controlar esta questão. E portanto a lei deste ano acabará por compensar de alguma forma os concelhos que não têm este departamento", finaliza a nutricionista.

Será que vai resultar? Com o sedentarismo excessivo e a falta de exercício é mesmo necessário implementar regras alimentares que estimulem as dietas saudáveis. Vamos esperar que os números sejam animadores.

# Beatriz Pereira

## As consequências da Psoríase

A psoríase é uma doença de pele crónica (sem cura) e não transmissível, que tem como causa múltiplos factores. Misturam-se factores genéticos, imunológicos e ambientais (fumo, álcool, medicamentos, infecções, stress, obesidade) para provocar o quadro. Segundo dados divulgados através de anos de pesquisas, há dois momentos da vida em que a doença acontece com mais frequência, são eles entre os 20 e os 30 anos e mais tarde dos 50 aos 60. Porém, pode ocorrer em qualquer idade, desde a infância até à oitava década de vida. Acomete tanto homens quanto mulheres, possui prevalência de aproximadamente 2% da população mundial e não se sabe o motivo pelo qual ocorrem estes dois picos de acometimento.



A doença geralmente manifesta-se com lesões de pele avermelhadas e descamativas, normalmente no couro cabeludo, joelhos, cotovelos, mãos, pés e tronco. As lesões podem causar comichão e têm bastante impacto na auto-estima dos pacientes.

A psoríase dura toda a vida, mas pode manifestar-se de forma intermitente. Os sintomas de psoríase diminuem, muitas vezes, durante o Verão, quando a pele é exposta à luz solar intensa. Em alguns casos, podem passar vários anos entre os episódios.

A 29 de Outubro é celebrado o Dia Mundial da Psoríase que tem como principal objectivo consciencializar e alertar as pessoas sobre a patologia. Muitas pessoas ainda sofrem de preconceito, o que causa um grande desconforto e constrangimento em quem padece da doença, as quais muitas vezes precisam de procurar ajuda psicológica para lidar com a sua condição.

A Beatriz Pereira é uma adolescente de 16 anos que lida com esta problemática desde os oito, mas confessa que inicialmente não tinha noção do que se tratava. "Não tinha noção e não me importava. Nem me lembro muito bem quando começou."



Para além do desconforto estético, a jovem natural de Vizela explicou que a comichão é o factor mais incómodo da doença. Aos 12 anos começou a ter consciência da condição de saúde em que se encontrava e a ter vergonha. Uma altura, quando foi convidada para participar numa festa com alguns amigos, numa casa com piscina, inibiu-se de participar e disse à mãe que não queria ir. "Achei que podiam abordar-me com perguntas ou até ser alvo de discriminação e optei por não ir. Mas a minha mãe acabou por convencer-me e correu tudo bem. Ninguém reparou ou se reparou nada disseram. Só falavam se eu tocasse no assunto e nunca me excluíram." Nunca tampouco sentiu que alguém tivesse receio de estar próximo de si por achar que pudesse ser contagioso.

Beatriz admite que agora já começa a aceitar as manchas na pele, mas que foi um processo longo até se conformar com o facto de saber que não tem cura.

"Antes, não gostava de mim. Não era só do meu corpo, isto também influenciava outras coisas. Nunca queria vestir t-shirts, queria estar sempre de manga comprida, porque os braços são uma zona onde é bastante visível e não queria que as pessoas vissem, porque tinha muita vergonha", diz.

Foi precisamente nos braços que começou

a aparecer, alastrou para as pernas, que actualmente é uma zona onde não se manifesta muito, tem no peito e na cabeça, onde a doença se manifestou mais recentemente.

"Aparece e desaparece. Desapareceu nas pernas e apareceu no peito e na cabeça", explica a jovem.

Quando a Beatriz esteve à conversa connosco, no final do Verão, as manchas estavam bastante ténues e quase não eram perceptíveis, pelo menos nas zonas do corpo expostas. O sol e a água do mar fazem 'milagres'. Porém, esta doença tem tendência a piorar nas estações frias.

Para atenuar a erupção há alguns tratamentos disponíveis, nomeadamente nas termas com água sulfurosa, champôs próprios para a área da cabeça e algumas pomadas.

"Também há umas injecções que se podem administrar, mas são muito fortes e podem ter repercussões menos positivas, portanto não estou a pensar aplicá-las até porque a minha patologia é apenas na superfície da pele e as injecções são mais indicadas para quem tem o problema internamente."

As manchas também tendem a ficar mais escamosas e visíveis quando existem momentos de maior ansiedade, como é o caso da altura dos exames.

Tentou sempre esconder a doença e tende a

não desabafar com as amigas sobre o problema, mas também nunca sentiu necessidade de pedir qualquer ajuda psicológica. Contudo, existem pessoas que não lidam tão bem com a situação e devem pedir apoio. "A única forma de viver bem com isto é aceitar, porque sabemos que nunca vai desaparecer."

A estudante joga basquetebol e também nunca sentiu qualquer tipo de repúdio por parte das colegas. "Nunca fiz questão de mostrar, mas quando elas reparavam, perguntavam e eu respondia e explicava do que se tratava, mas sempre de forma muito pacífica."

Uma vez que aparentemente Beatriz Pereira já superou a vergonha de mostrar o corpo e consegue aceitar-se tal e qual é, quis deixar um conselho a todas as pessoas que padecem de psoríase ou de algo semelhante como o vitiligo, tema que também já foi abordado na BIGGERmagazine.

"Diria para aceitarem que este problema não tem mal nenhum, não muda nada, somos pessoas normais como as outras e que quanto mais cedo aceitarem melhor. Acho que se soubesse o que sei hoje, já teria aceitado há mais tempo."

Beatriz acredita que a psoríase não vai condicionar-lhe a vida no futuro e está 100% confiante numa cura.



# Susana Silva

Uma vegetariana convicta



Tem 23 anos, é licenciada em Ciências da Comunicação e o Grupo Santiago acolheu a Susana durante um mês em estágio curricular em Janeiro de 2019. Foi nessa altura que fiquei a saber que a vimaranense não consumia carne nem peixe. “A minha decisão nada teve a ver com a questão ambiental ou do respeito pelos animais”, começou por salientar. Mas mais tarde também se rendeu à causa por perceber que poderia contribuir para um planeta mais saudável. “Estava no YouTube a ver um vídeo de receitas e reparei que havia um vídeo que mostrava o dia-a-dia de uma família vegetariana. Fiquei curiosa e decidi ver. A partir daí fiquei cada vez mais interessada nesse tipo de alimentação e resolvi experimentar.”

Durante as pesquisas que fez percebeu que as pessoas que mudaram para esta dieta tornaram-se muito mais saudáveis e começou por confeccionar alguns pratos retirando a carne. “Num espaço de duas ou três semanas fui reduzindo à carne e ao peixe e nesse espaço de tempo consegui retirar esses dois ingredientes da alimentação.” Manteve a alimentação vegetariana durante um ano, mas após esse período cansou-se de comer quase sempre o mesmo. “Acabava por não fazer uma alimentação variada. Cingia-me às leguminosas e aos legumes. E como a minha mãe também não estava 100% de acordo com a minha decisão, acabei por voltar a consumir carne e peixe.”

Mas a experiência não correu bem. Sentiu-se mal assim que voltou a introduzir a carne na alimentação. Mas ainda assim tentou mais ou menos durante meio ano, até que percebeu que queria voltar à opção vegetariana. “Desta vez procurei ajuda. Para além das incessantes pesquisas na Internet fui a uma nutricionista. Em 2017 deixei definitivamente a dieta mediterrânea e fui aprendendo a criar refeições mais variadas com a ajuda da nutricionista, seguindo também as dicas para que não me faltasse nenhuma vitamina no organismo.”

Sobre a questão de que a comida vegetariana é mais cara do que a tradicional, Susana afirma que é mito: “Os substitutos de queijo ou fiambre são de facto ligeiramente mais caros, mas tudo o resto é acessível.” Porém, garante que fazer uma alimentação vegetariana é perfeitamente possível sem gastar mais do que os que comem carne e peixe.

As principais diferenças que sentiu com o corpo, foi o

aumento de peso, ao contrário do que a maioria das pessoas pensam. Comer à base de legumes não significa que pode fazê-lo nas quantidades que deseja e que não vai engordar. “Tentamos compensar a falta da proteína com hidratos, e a massa, o arroz e a batata engordam bastante se forem ingeridos descontroladamente. Também foi isso que me levou a procurar ajuda profissional”, explica.

Há muita informação em todo o lado sobre esta dieta, mas isso não significa que tudo o que se lê seja o mais correcto. As vitaminas ou os suplementos que cada um deve tomar dependem de cada organismo, por isso o melhor é aconselhar-se com quem percebe.

Ser vegetariano nem sempre é fácil, sobretudo na hora de escolher um restaurante. Susana admite que esta é talvez a maior dificuldade, embora reconheça que cada vez exista maior variedade de espaços gastronómicos com esta preocupação.

“Em Guimarães há algumas opções, normalmente, os restaurantes já dispõem de pelo menos uma opção vegetariana, mas ainda não é suficiente. Temos de nos cingir àquilo e na maior parte das vezes acabo por comer uma omelete.”

Susana Silva é mulher e como grande parte delas tem o desejo de ser mãe um dia, e garante que não hesitará em incutir o vegetarianismo ao bebé. A vegetariana defende que se todos nós fizermos algumas refeições vegetarianas por semana ajudaria muito no impacto ambiental no que diz respeito à produção de carne e à aquacultura.

“Tenho consciência que é a dieta mediterrânea que nos caracteriza, mas em prol de um bem maior seria importante que todos começássemos a ser vegetarianos algumas vezes por semana, certamente que surtiria algum efeito na preservação do ambiente, pois é uma dieta mais equilibrada.”

Susana Silva acredita que o segredo se prende com a confecção dos pratos. Admite que inicialmente também ela ficava um pouco desconsolada com as refeições, mas agora que tem vindo a aperfeiçoar técnicas culinárias vegetarianas percebe que a carne e o peixe não fazem falta nenhuma, porque é possível compensar com alimentos menos prejudiciais à saúde. Contudo, assegura que não lhe faz confusão ver os outros a comer carne ou até a prepará-la.

“Temos de ter cuidado com alguns nutrientes, principalmente na dieta vegan estrita”



O Dia Mundial do Vegetarianismo comemorou-se no passado dia 1 de Outubro.

Seja uma escolha moral, saudável ou dietética, esta data estabelecida em 1977 pela Sociedade Vegetariana Norte Americana promove o respeito por todos os que escolhem colocar a carne fora dos seus cardápios.

Esta celebração tem como foco principal mostrar os benefícios da comida vegetariana para as pessoas, para os animais e para o meio ambiente. Mesmo quem não optou por esta dieta alternativa à tradicional mediterrânea, pode juntar-se à comemoração experimentando neste dia as práticas vegetarianas, nomeadamente, visitar um restaurante vegetariano, não comer carne ou assistir a documentários sobre a alimentação. Se é vegetariano pode convidar os amigos para um delicioso jantar em casa ou fora dela.

Este tipo de alimentação continua a ser controverso, mas não impede que muitas pessoas optem por esta dieta, arrisco até dizer que são cada vez mais as que decidem tirar a carne e o peixe das refeições.

Susana Silva decidiu experimentar há cerca de seis anos, mas de lá para cá voltou a consumir carne. Contudo, a experiência não correu bem e percebeu que se sente melhor não ingerindo este tipo de alimentos. Vamos então perceber quais as principais mudanças que sentiu no seu corpo desde que pratica o vegetarianismo.

# Joana Ferreira

Guionista vimaranense à conquista do sonho americano



Todas as pessoas ligadas à sétima arte tentam ir em busca do sonho americano. Não é fácil, mas é possível. E o facto de existir uma possibilidade, por mais remota que seja, faz com que muitos partam para o continente americano à procura do sonho. Joana Ferreira sonhou e está, provavelmente, prestes a conseguir concretizar.

Tem 31 anos, é licenciada em Línguas e Literaturas Europeias e está a terminar o mestrado em Língua, Literatura e Cultura Inglesas. O inglês tem sido o seu idioma mais frequente nos últimos anos, até porque esteve em Inglaterra a fazer Erasmus. "Já sinto mais dificuldade em falar a minha língua do que inglês (risos)."

Iniciou uma licenciatura em Som e Imagem no Porto, e aí teve oportunidade de ir para York. Acabou por pedir transferência para lá, mas achou o segundo ano do curso aborrecido, bem diferente do primeiro, o que ditou o seu regresso a Portugal. "No segundo ano pediam

para realizar talk shows e os guiões já estavam escritos. Não achei a menor graça", justifica. Até porque o que a Joana queria mesmo era criar o guião.

Depois veio o Brexit para piorar tudo " e estar longe da família também é difícil."

Quanto à adaptação à cidade e à cultura foi muito simples, mas nem tudo se resume a isso quando se trata de imigração. Ainda assim foi atrás do seu ensejo profissional. Sabia que em Portugal não iria ter grandes oportunidades, até porque eram poucas as mulheres que naquela altura se 'atiravam' para estas áreas. "A Maria de Medeiros fez algumas coisas há uns anos e temos agora a Ana Rocha com alguma projecção, mas neste país não é nada fácil, então tentei a sorte num lugar que supostamente me poderia trazer algumas surpresas agradáveis."

De facto não há muitas mulheres argumentistas e a única vertente onde o género feminino se expressa é na representação.

Chegada ao Reino Unido conheceu muitas mulheres com o mesmo desejo de se tornarem guionistas, tal como ela. "Quando cheguei percebi que estava no sítio certo. Assim que fui ao cinema ver um filme fiquei impressionada com as salas dedicadas à sétima arte. Tudo lá parecia acontecer de maneira mais simples e rápida."

Mas nem sempre foi este o sonho de Joana. Na adolescência, ainda sem saber bem o que queria fazer da vida, conta que a única coisa que sabia é que seria algo relacionado com cinema. Ser actriz passou a ser a sua vontade. Joana é bastante tímida, embora consiga disfarçar. Mas tinha noção de que não podia esconder-se atrás de uma cortina se a aspiração era ficar à frente das câmaras. Esse pensamento saiu-lhe da ideia, e como sempre teve jeito para escrever, começou a criar guiões. Já criou dois. O primeiro foi para a série *The Runaways*, que se passa em 1920 e conta a história de quatro raparigas que vivem num orfanato em Nova Iorque. Uma delas é vítima de assédio e uma das melhores amigas descobre e acaba por matar o director do orfanato. O resto pode ver um dia destes numa plataforma de streaming perto de si, quem sabe... "Uma das vantagens do guionismo é que quando não existem muitas histórias sobre esse assunto torna-se vantajoso, e de facto histórias de gangsters com mulheres como protagonistas há muito poucas." Então decidiu aproveitar a vantagem e escrever algo dentro do género noir (com ligação a filmes policiais).

Para uma pessoa que não vive nos EUA, escrever uma série passada em Nova Iorque com tantos detalhes de lugares e ruas não é fácil, e para conseguir Joana perdeu horas intermináveis em pesquisas. "Mas essa é uma das coisas que me dá mais prazer fazer."

E o outro guião piloto em carteira chama-se *Voluspá*, que conta a história de uma guerreira Viking e a sua filha. A mãe para defender a descendente mata o marido e o resto fica para os ecrãs. "Sempre gostei do povo viking por achar que dava importância às mulheres. Então decidi criar uma série dando primazia a esses guerreiros, mas neste caso a uma guerreira. Tento que os guiões enalteçam o sexo feminino." E garantiu que nada tem a ver com o facto de ser ruiva!

Apesar de ter os guiões na mão, não podia concorrer a nenhum concurso, porque naquele país (Inglaterra) não aceitam candidaturas de pessoas que não sejam nativas. Sem perder o optimismo, decidiu enviar o seu trabalho para competições nos Estados Unidos da América. Foi finalista entre milhares de candidatos. "O factor sorte também conta muito. Depende se a pessoa que lê o meu guião gosta ou não. Porque ela podia não gostar e as pessoas do lado adorar, por exemplo."

Para além disso resolveu criar uma página no Twitter por saber que quase todos os actores, realizadores, produtores, entre outros, têm lá o seu perfil. Era uma janela viável para dar a conhecer o seu trabalho a quem realmente interessa. Foi precisamente através desta rede social que conheceu Jeff Howard, que escreve muito para séries da Netflix, e que se tornou o seu mentor juntamente com a escritora espanhola Eva González Szigriszt, que vive em Los Angeles, cidade da Califórnia onde Joana quer viver. "Estou à espera do visto de trabalho, porque sem isso não posso fazer nada lá. Falo com eles frequentemente por videochamada e tenho que admitir que a Covid-19 me ajudou a conseguir estes contactos, porque antes disso ninguém queria conhecer-me por não estar em LA. Uma vez que as pessoas se viram obrigadas a trabalhar dessa forma acabei por conseguir oportunidades e soube agarrá-las."

Para já ainda só fez guiões para séries, mas também quer escrever para filmes. Apesar de admitir que nunca tinha pensado sobre quem gostaria de ver protagonizar as suas séries, respondeu prontamente que juntava Vincent D'Onofrio e Fiona Shaw na série *The Runaways*.

No próximo mês, Joana Ferreira poderá estar de partida para o outro lado do Atlântico para tentar a sua sorte. Tem tido algumas reuniões com uma produtora norte-americana que está há pouco tempo no mercado e para quem poderá vir a trabalhar. "Eles gostaram muito dos meus argumentos e estão interessados em trabalhar comigo."

Mas o sonho da Joana não se fica pelos guiões de caracteres aos milhares. A vimarense quer juntar isso à realização, e até já tem alguns projectos em Portugal nesse sentido. "Tenho alguma noção de realização, mas preciso de ganhar experiência", finalizou.

Escrever bem é um ponto de partida importante para quem quer seguir a carreira de guionista, mas há outras características a juntar a esta. Joana Ferreira pratica várias artes marciais, nomeadamente, taekwondo, kickboxing, jiu jitsu, karaté, MMA, e assegura que isso a ajuda imenso a escrever as cenas, porque consegue visualizá-las mais facilmente. Será que vamos ver a Joana Ferreira nos Óscares ou nos Globos de Ouro?



Uma produtora americana gostou muito dos meus argumentos e está interessada em trabalhar comigo."



# Venerável Ordem Terceira de S. Domingos

Instituição apoia a população sénior vimeirense



As Ordens Terceiras dominicanas foram grandes dinamizadoras das sociedades urbanas nos séculos XVII e XVIII. A sua organização jurídica e estatutária, a sua fácil articulação com os vários sectores da sociedade civil e o arcebispado, o seu estreito convívio com a comunidade monástica inspirada nos desígnios de São Domingos, respeitados pela erudição e empreendedorismo e conhecidos como Ordo Doctorum, valeram, à ordem Terceira de São Domingos de Guimarães uma inegável ascendência na sociedade vimeirense.

A venerável Ordem Terceira de S. Domingos é uma organização constituída por leigos. É designada de Terceira por ter sido instituída sequencialmente após a dos frades e das monjas dominicanas da primeira e segunda Ordem, respectivamente.

Esta é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS), sem fins lucrativos, designada por Ordem de São Domingos, com acordo de cooperação para a resposta social de Lar de Idosos.

Trata-se de uma estrutura ampla localizada no centro da cidade de Guimarães, com mais de 200 anos, e que tem vindo a beneficiar de obras de remodelação com vista ao conforto dos idosos. O edifício é composto por quatro pisos, alberga cerca de 70 utentes e emprega cerca de 40 pessoas, estando anexo a este a Capela da Ordem de São Domingos. Possui, ainda, um jardim, espaço que os velhinhos usufruem diariamente, e um parque de estacionamento privativo.

A Instituição promove, de segunda a sexta-feira, diversas actividades direccionadas aos residentes, com uma componente lúdica e cultural, realizadas dentro ou fora do Lar. Tomou posse em Janeiro deste ano o Prior Belmiro Pinto dos Santos, advogado, que lidera os desígnios da instituição e que nos fez uma visita guiada pelas instalações e nos mostrou o imenso espólio guardado, algum com vários séculos, e que mostramos aqui em fotografias.

A Venerável Ordem de São Domingos foi erigida em pessoa canónica pública, entre os finais do séc. XVII e os inícios do séc. XVIII.



A data da sua instituição em Guimarães ainda não está bem definida, no entanto alguns autores referem a existência da terceira Ordem no Convento de Santa Rosa, em Guimarães (convento feminino da Ordem de São Domingos) já em 1680 (Maria M. Lobo Araújo – in “As Ordens Terceiras no mundo ibérico da Idade Moderna).

Nas pesquisas efectuadas até ao momento, as anotações mais recuadas que se encontram são as do livro de registos da profissão e tomadas do hábito de terceiros, em 1712, durante a prelazia de D. Rodrigo de Moura Teles.

Primitivamente, esta organização reunia-se na igreja do convento de São Domingos situado onde outrora eram os arrabaldes da vila. A 21 de Agosto de 1742 os frades da Ordem de São Domingos acederam à construção da capela dos terceiros próximo ao seu convento (Araújo, Ana Paula – “Sinopse histórica”, in Revista CEPIHS, 7, 2017, pág. 262).

A partir de 1743, os irmãos deram início ao seu próprio edifício com a construção da casa do despacho e a capela, de invocação a Santa Catarina de Sena, que viria a ser benzida a 29 de Julho de 1767. Numa segunda fase, já no período Pós-Moderno, procedeu-se à edificação faseada do hospital e do asilo para irmãos terceiros entrevados ou decrépitos.

O imóvel estava inicialmente acoplado ao edifício do convento de São Domingos, por volta de 1863, e por ordem das autoridades municipais vimaranenses o edifício dos terceiros foi separado do convento por uma via de acesso pedonal entre o mercado e a rua D. João I.

A Venerável Ordem de São Domingos foi erigida em pessoa canónica pública, sem data precisa, entre os finais do séc. XVII e os inícios do séc. XVIII.

Num inventário da secretaria existe o registo da existência de um livro (não encontrado) de capa de carneira verde, com os Estatutos da Ordem Terceira de S. Domingos de Guimarães, feito em 1722.

O arquivo e biblioteca da Ordem que se mantém na instituição desde sempre mas que só recentemente foi recuperado e se encontra em exposição no salão nobre, constitui um acervo que remete para os primórdios da sua existência e para a sua história e memória de há mais de trezentos anos.

As encadernações variam desde cartão, algumas em pergaminho e outras em pasta de papelão revestidas a couro. Os fólhos mais antigos escritos com tinta ferrogálica, constituída por água, sulfato ferroso, goma-arábica e ácido tânico,

emprestam aos textos uma cor preta, no entanto, com o passar do tempo e a reacção à luz, humidade e oxigénio, estes constituintes reagiram produzindo ácidos que acabaram por corroer o papel, mais frágil que o pergaminho.

Do espólio arquivístico mantêm-se em razoável estado de conservação alguns conjuntos documentais como correspondência trocada com outras Ordens da região e entidades públicas e privadas; bem como, a título de mero exemplo, Livro de receitas e despesas (1716-1769); Livro de dinheiros e casco (1736-1818); Livro dos rendimentos das esmolas ao sábado (1762-1822); Livro de Termos dos contratos e profissões (1771-1798).

Destacam-se, ainda, do património documental a existência de seis livros de grandes dimensões de canto litúrgico, com sinais de degradação, com capas em couro que terminam com fechos metálicos, e fólhos de pergaminho. O texto está escrito com letras góticas, em latim e com o canto grafado num sistema de cinco linhas com notação quadrada denominada «Neuma». A redação foi feita em tinta preta. As letras capitais com iluminuras em tons vermelhos, dourados e azuis, com variados motivos, nomeadamente, imagens de animais ou de figuras humanas a invocar santos ou a realeza. Estes livros de música são verdadeiros tesouros espirituais e artísticos.

Possuidora de um considerável património material e imaterial, impõe-se dar a conhecer a Venerável Ordem Terceira de São Domingos e a obra dos terceiros dominicanos.

Estes irmãos orgulhosos da cumplicidade e participação activa que tiveram na história da sua cidade quiseram gravar para a posteridade a imagem de Santa Catarina de Sena (na época a padroeira da vila) no frontispício da sua capela.

Ao longo do tempo várias foram as tradições caídas no esquecimento por vicissitudes políticas e económicas e múltiplas foram as alterações do espaço arquitetónico desta instituição. Em consequência, muitos dos elementos que constituíam o acervo perderam-se ou foram despojados de um contexto próprio. Contudo, mantêm-se intacto o essencial do material e imaterial de uma instituição histórica cujo património permite-nos viajar pelo tempo, em nome da memória colectiva.

# Rui Pedro Fernandes

Concorrente n'º Amor Acontece



Mais um vimaranense a participar n'º Amor Acontece e, mais uma vez, o amor não aconteceu. Depois de Diogo Machado é a vez de Rui Pedro Fernandes contar a sua experiência no reality show em que o objectivo, tal como o nome indica, é encontrar a cara metade.

Uma aventura que durou apenas uma semana, em que um casal conviveu 24 sobre 24 horas dentro de uma casa. Neste caso particular, calhou em sorte a Casa da Serra ao concorrente, onde teve como companhia uma participante de Odivelas. Mas tal como o vimaranense referiu na gala final “não houve o clique.”

Tem 22 anos, é gestor logístico numa empresa em Ronfe desde Agosto e licenciado em Exportação e Logística. A sua ambição é chegar a director executivo, mas sabe que para isso ainda tem de estudar mais um bocadinho. “Sei que tenho de fazer o mestrado e doutoramento, mas é esse o meu objectivo”, adianta.

A nível profissional o ex-concorrente tem as ideias bem definidas e será que também é assim no que diz respeito à vida pessoal?

Segundo o que o gestor contou durante a participação no programa, houve um desgosto amoroso que lhe destroçou o coração, e portanto, sente que é mais difícil deixar o amor entrar na sua vida. Porém, estava de braços abertos caso a sua companheira lhe tivesse causado borboletas na barriga, mas não aconteceu.

Confessa que sempre teve vontade de participar num reality show e viver a experiência de estar fechado dentro de uma casa sem acesso ao exterior para pôr a sua personalidade à prova. “Não era exactamente para este formato que queria entrar, mas acabei por aceitar o desafio.” Revela que foi uma experiência única e engraçada, mas não voltava a concorrer. “Para este género de programa não.”

O seu desejo seria algo dentro dos padrões do Big Brother ou Casa dos Segredos.

A primeira impressão que teve da Susana, a sua parceira de experiência, foi positiva. Achou a miúda engraçada, mas quando começou a descobrir os traços da personalidade não achou assim tanta piada. “Senti isso logo no primeiro dia.” O concorrente de Guimarães não foi um dos maiores visados das críticas dos comentadores que se voltaram mais para a performance da Susana no jogo.

“Só houve algo que disseram sobre a minha suposta rejeição à Susana

que não gostei, mas prefiro não falar sobre o assunto.” De facto, o melhor mesmo é ignorar as baboseiras que aquelas pessoas dizem.

A dada altura do jogo, a dois dias do início da experiência, os participantes são interrogados se pretendem ou não continuar no programa. Ambos disseram que sim. Rui Pedro assegura que a relação entre os dois sempre foi muito pacífica e que, apesar de ter percebido que o amor não ia acontecer, quis levar a aventura até ao fim.

“Houve muitos momentos que a produção não mostrou. Nós fomos para a piscina dois dias e protagonizámos alguns momentos engraçados, mas não passaram essas imagens.” Quem assiste a reality shows sabe que normalmente só passam o que causa alguma polémica. Como não houve choro nem discussão, não interessava passar.

Durante a entrevista deu para perceber que o antigo concorrente d’O Amor Acontece é uma pessoa extremamente calma e pacata. Boa conversa. Inteligente e engraçado.

“Também tenho um lado menos pacífico, mas em nenhum momento senti que houvesse necessidade de criar tensão, por isso, não iria estar a fazê-lo só para conseguir audiências.”

Com a exposição no programa o seu número de seguidores nas redes sociais aumentou e confidenciou que recebeu imensas mensagens a felicitá-lo pela prestação. “Não recebe nenhuma mensagem desagradável.”

Certo é que o Rui Pedro continua solteiro e está disponível para encontrar o amor.



# Significado dos sonhos de A a Z



Cada pessoa sonha, em média, uma a duas horas por noite, e tem entre quatro a sete sonhos, mas só nos recordamos de 10%, aqueles que temos antes de despertar.

Conheça o significado dos seus sonhos e desvende as mensagens importantes que transmitem! Procure a palavra principal que descreve o seu sonho e procure-a abaixo. Este mês continuamos com a letra X e no próximo desvendaremos a Z...

**XADREZ** – Seja forte, através da confiança em si mesmo conseguirá superar os desafios que tem pela frente. Jogar xadrez com um amigo: tem boas possibilidades de alcançar o sucesso mais para isso

deverá lutar por aquilo que deseja. Não fique à espera que as oportunidades venham ao seu encontro, vá você ao encontro delas! Perder numa partida de xadrez: tenha cuidado com pessoas menos sinceras, seja prudente.

**XAILE** – Uma pessoa próxima de si poderá decepcioná-lo. Usar um xaile: sucesso no campo amoroso. Receber um xaile de presente: um familiar que está distante sente vontade de entrar em contacto consigo.

**XAROPE** – Poderá passar por uma situação algo embaraçosa. Não tenha receio, só erra quem está a aprender a fazer as coisas da maneira certa! Tomar xarope: tome cuidado com as pessoas que estão



ao seu redor. Não confie cegamente em quem não conhece bem. Dar xarope a uma criança: sorte no campo amoroso.

**XERIFE** - simboliza que pode não estar em terreno tão sólido como pensava, baixou as defesas e está na altura de voltar a estar mais atento. Significa que trabalhará arduamente mas será amplamente recompensado num futuro próximo pelo esforço e dedicação. Ao sonhar com um xerife, indica que se sentirá inquieto com mudanças abduativas.

Sonhar que é eleito para ser xerife: denota que participará de um projecto que não lhe trará lucro nem elogios.

Sonhar que consegue escapar da prisão: significa que continuará a envolver-se em ilegalidades.

**XÍCARA** - Uma xícara vazia é sinónimo de problemas infundados ou pode pressagiar a compra de coisas inúteis e desnecessárias.

Sonhar com uma xícara de porcelana pressagia felicidade e alegria ou uma grande festa. A de barro é sinal de uma vida modesta e pobre. Se a xícara for de café é sinal de dinheiro e que os medos irracionais vão desaparecer em breve. Quebrar uma xícara simboliza uma disputa familiar ou sucesso escolar dos seus filhos ou netos.

**XILOFONE** - Receberá notícias agradáveis. Tocar xilofone: evite a companhia de pessoas que não lhe inspiram confiança. Receber um xilofone de presente: lucros financeiros.

# Tendências da moda para Outono 2021



O Outono já começou e com ele, os dias mais frescos vão-se tornando cada vez mais frequentes, fazendo com que o nosso armário sofra algumas mudanças.

Looks com peças mais leves e frescas dão lugar àquelas confeccionadas em tecidos mais pesados e quentes, casacos e botas ganham espaço.

Com o mundo da moda sempre a mudar, novas tendências surgem em cada temporada, estas podendo ser novas ou algumas vindas de anos anteriores. Sabe quais são as principais tendências da Moda Outono 2021? Venha connosco descobrir!

## Ombros Estruturados

Os ombros estruturados foram um dos hits mais marcantes dos anos 80! Blazer e vestidos com ombros marcados e estruturados eram muito usuais em homens e mulheres na época, que desfilavam com looks super estilosos em diversas ocasiões.

Eles estão de volta às passarelas e foram a aposta de inúmeras marcas como Alexander McQueen e Balenciaga. Agora, eles voltam em diferentes formas, desde as quadradas até

as triangulares em diferentes tamanhos. Não tenha medo de apostar nelas, elas darão um up instantâneo na produção!

## Biker Jacket

A tendência Biker tem inspiração nos motociclistas e é uma das grandes apostas para a temporada de Outono 2021! Descontraída, esta é uma tendência que está sempre em alta e nunca sai de moda.

Ela pode ser usada de diferentes maneiras: em calças em pele, casacos e até mesmo em macacões. Muito versátil, peças com estilo Biker adaptam-se a diferentes estilos e transformam instantaneamente o visual!

## Color Block

O color block foi uma grande tendência no início dos anos 60 e do final dos anos 80, que teve o seu retorno às passarelas em 2016 e virou uma grande febre entre as principais fashionistas ao redor do mundo. E agora ela está de volta mais uma vez!

A combinação de cores vibrantes e fortes dominou, mais uma vez, looks dos desfiles de diversas marcas em diferentes combina-

ções. Muito divertido e estiloso, esta é uma tendência perfeita para quem quer dar um up nas produções de outono e fugir das clássicas cores sóbrias.

## Folhos e Golas

A tendência de estilo feminino segue firme na temporada de Outono 2021! Assim como no ano passado, peças com ar mais romântico continuam a ser as preferidas do momento. Mas, um detalhe ganha destaque e volta a ganhar popularidade: os folhos.

Seja em camisas com uma onda mais moderna, ou em uma forma mais refinada em golas, vestidos e blusas, este detalhe faz toda a diferença em qualquer look!

O Outono chegou e com ele produções mais elaboradas também estão a chegar com força! Considerada a estação em que nos vestimos de forma mais elegante, as temperaturas mais baixas estão apenas a começar e com elas looks com sobreposições, casacos e acessórios. Com isso, apostar em acessórios diferentes para dar um toque mais fashionista e moderno nas produções é essencial.



Por Ana Gonçalves  
Consultora de moda e Stylist

A BIGGERmagazine dispõe de um espaço de 'fococas' nacionais e internacionais. Corte & Costura é o nome da rubrica que mensalmente pode ler pela cronista Rafaela Fernandes. É aqui que vai poder ficar a saber os últimos acontecimentos sobre a vida das estrelas do cinema, música, desporto, televisão, política, cultura, empreendedorismo e muito mais.



por Rafaela Fernandes  
(cronista BIGGER)



A actriz Sofia Alves foi avó. Pelo menos ela sente-se como tal, uma vez que a mãe da criança é apenas filha do seu marido e também encenador Celso Cleto. A novidade foi revelada pela artista nas redes sociais.

A Carlota da telenovela da SIC «A Serra», deu a novidade no Instagram e está verdadeiramente encantada com o papel de avó.

A actriz, de 48 anos fez questão de anunciar aos seguidores com as seguintes palavras: "Quis a vida que no dia 16 de Setembro estivéssemos dentro do areal de uma praia que tanto representa para uma Europa LIVRE, e foi aqui que recebemos um telefonema mágico: nasceu o nosso Martim. Já somos avós".

Importa referir que o bebé é filho de Rita, de 29 anos, filha mais velha de Celso, fruto de um relacionamento anterior. O mesmo também é pai de Maria Inês, de 23.

Meghan Markle quer ser protagonista em filme de super-heróis. Depois que se casou com o príncipe Harry, a actriz abdicou da sua carreira para se dedicar à família real. O desgaste levou-os a abdicar da realeza e a construir uma vida longe das coroas e dos palácios. A viver, actualmente, nos EUA, parece que a Duquesa de Sussex quer voltar a representar e vai apostar novamente na carreira de actriz. Segundo a especialista em realeza, Angela Levin, ela quer ser a estrela de um filme de super-heróis.

A informação não é nova, e como se costuma dizer: onde há fumo, há fogo! Ainda em 2020 foi referido que o agente de Meghan Markle andava a trabalhar incessantemente no sentido de voltar a colocá-la nos ecrãs. Será que vamos ver a duquesa brevemente numa série ou num filme da Marvel?



Os reis de Espanha, Letizia Ortiz e Filipe VI fizeram, recentemente, uma visita relâmpago a Portugal para inaugurar um centro de investigação. Foi apenas durante um dia que os monarcas espanhóis estiveram em Portugal, recebidos pelo Presidente da República, para visitarem o primeiro centro de investigação do cancro do pâncreas. Uma aliança dos dois países que já decorre da participação activa de ambos no Plano Europeu de Luta contra o Cancro, definido em Fevereiro. A rainha estava como sempre irrepreensível e durante a visita os reis mostraram-se muito bem dispostos.



R. Kelly foi considerado culpado pelo crime de tráfico sexual. Preso desde o verão de 2019 por acusação dos crimes de tráfico sexual, extorsão e pornografia infantil, o cantor foi considerado culpado pela justiça de Nova Iorque. O julgamento decorreu durante seis semanas e dezenas de pessoas foram ouvidas.

Focados nos testemunhos de seis pessoas, os procuradores do caso consideraram o artista do sucesso mundial «I Believe I Can Fly» um "predador sexual em série que abusou de mulheres, bem como de meninas e meninos menores durante mais de duas décadas", tal como noticiou a NBC News. A ser verdade, fez-se justiça!

Depois do casamento polémico com Olivier da Silva, Cláudia Jacques voltou a casar. É o sexto casamento da Relações Públicas, desta vez com o empresário, Belmiro Costa, com quem trocou alianças cinco dias após o casamento civil. A cerimónia íntima em Marrocos, realizou-se no dia 25 de Setembro, com um grupo de 40 amigos que partiu com o casal para Marrakech para assistirem à cerimónia realizada no Dar Soukaar. Para esta ocasião a socialite usou um vestido de festa do amigo João Rôlo, que esteve presente nas duas cerimónias, e o noivo usou um fato de linho da Loja Prassa Cerimónia. O casal trocou alianças criadas pelo joalheiro Eugénio Campos.



## Consultório Jurídico



Sofia Castro e Silva  
Advogada

**Sou viúva e tenho dois filhos, mas gostava de deixar em testamento parte da minha herança a uma senhora que vem cuidando de mim. Pode informar-me qual a parte dos meus bens de que posso dispor livremente sem prejudicar a parte que cabe legalmente aos meus filhos?**

Paula Alves (Guimarães)

O testamento é o acto unilateral e revogável pelo qual uma pessoa dispõe, para depois da morte, de todos os seus bens ou de parte deles.

Os sucessores podem ser herdeiros ou legatários, sendo herdeiro aquele que sucede na totalidade ou numa quota do património do falecido e legatário o que sucede em bens ou valores determinados e concretos, podendo, ao mesmo tempo, um sucessor ser herdeiro e legatário.

Relativamente a algumas situações concretas o Código Civil não deixa de dar resposta expressa. Assim, é havido como herdeiro o que sucede no remanescente dos bens do falecido, não havendo especificação destes, já no tocante ao direito de usufruto, o usufrutuário, ainda que o seu direito incida sobre a totalidade do património, é havido como legatário. Como a consulente refere ter dois filhos, os descendentes serão herdeiros legitimários e como não deixa cônjuge sobrevivente, a herança divide-se pelos filhos em partes iguais. A porção de bens de que o testador não pode dispor, por ser legalmente destinada aos herdeiros legitimários, entende-se por legítima e dizem-se inoficiosas as liberalidades, entre vivos ou por morte, que ofendam a legítima dos herdeiros legitimários.

Dispõe o artigo 2159.º do Código Civil que a legítima do cônjuge e dos filhos, em caso de concurso, é de dois terços da herança. Não havendo cônjuge sobrevivente, a legítima dos filhos é de metade ou dois terços da herança, conforme exista um só filho ou existam dois ou mais.

Em suma: relativamente à herança da consulente,

tendo a mesma dois filhos, terá que reservar dois terços da herança para os seus descendentes, podendo dispor livremente através de testamento de um terço da totalidade dos bens que integrem essa mesma herança.

Para o cálculo da legítima, deve atender-se ao valor dos bens existentes no património do autor da sucessão à data da sua morte, ao valor dos bens dados, às despesas sujeitas a colação e às dívidas da herança.

Se se verificar que as liberalidades atingem a legítima dos herdeiros legitimários as mesmas são redutíveis, a requerimento daqueles ou dos seus sucessores, em tanto quanto for necessário para que a legítima seja preenchida.

A redução abrange em primeiro lugar as disposições testamentárias a título de herança, em segundo lugar os legados, e por último as liberalidades que hajam sido feitas em vida do autor da sucessão. Se bastar a redução das disposições testamentárias, será feita proporcionalmente, tanto no caso de deixas a título de herança como a título de legado. No caso, porém, de o testador ter declarado que determinadas disposições devem produzir efeito de preferência a outras, as primeiras só serão reduzidas se o valor integral das restantes não for suficiente para o preenchimento da legítima. As deixas remuneratórias gozam de igual preferência.

Rematando, como cada caso é um caso, reitera-se a advertência de que todas as questões colocadas são tratadas genericamente neste consultório, o que não dispensa a consulta de um colega Advogado ou de um Notário, que estarão por demais habilitados a prestar todos os esclarecimentos que se imponham.

## Consultório Médico



Dra. Adriana Freitas  
Médica de  
Medicina Dentária  
Ordem dos Médicos  
Dentistas nº 05166

Hospital da Luz Guimarães  
Alameda dos Desportos  
Santiago de Cando  
Guimarães  
Registo ERS - E129436  
Lic. Funcionamento ERS 11436/2016

**Quais as opções para ter um sorriso perfeito excluindo o típico aparelho?**

Cátia Santos (Guimarães)

Um sorriso perfeito é uma ambição para muitas pessoas, mas as dificuldades associadas ao uso de um aparelho dentário convencional fazem com que frequentemente se torne difícil concretizá-la.

Actualmente essas dificuldades são facilmente ultrapassáveis. Os desenvolvimentos na área da medicina dentária permitem hoje ter estética, conforto e eficiência em simultâneo.

Com novas tecnologias e materiais, os alinhadores invisíveis personalizados são a solução ideal.

Feitos à medida de cada pessoa com recurso a scanner intra-oral, recorrendo a tecnologia avançada e a um software com imagens em 3D, permitem mostrar previamente os resultados que serão atingidos, tanto do plano de tratamento completo como das várias fases do processo.

No tratamento com alinhamentos invisíveis são entregues vários alinhadores personalizados com uma sequência predeterminada de utilização. Cada alinhador é usado cerca de 1 semana, sendo depois substituído pelo alinhador seguinte.

Ao contrário dos aparelhos convencionais, no tratamento com alinhadores há um maior controlo e segurança no movimento que é induzido nos dentes. Desta forma, de acordo com o plano de tratamento, apenas se movem em cada fase os dentes pretendidos, obtendo-se um resultado mais previsível e de elevada qualidade.

Consegue-se também um resultado gradual e visível passado pouco tempo do início do tratamento.

O tempo de tratamento e o número de alinhadores depende da complexidade de cada caso.

As vantagens reconhecidas aos alinhadores invisíveis quando comparados com os aparelhos convencionais são:

- Maior conforto e a máxima estética do sorriso
- São removíveis, não é necessária qualquer restrição alimentar
- Maior liberdade de movimentos mastigatórios
- Maior eficiência da rotina de cuidados orais, quer na escovagem diária quer na passagem do fio dentário
- Menor tempo de tratamento
- Ausência de agressão da superfície dentária
- Possibilidade de uso em qualquer faixa etária, nomeadamente em crianças que ainda não têm a dentição definitiva completa
- Menor número de consultas de manutenção e, portanto, maior conforto para pessoas sem disponibilidade para consultas mensais

Para se obter o máximo benefício desta técnica inovadora de correção dentária é também necessária a máxima colaboração por parte do paciente. Caso contrário, não será possível atingir os objectivos pretendidos. Os alinhadores têm de estar colocados nos dentes por um período mínimo de 22 horas por dia.

Caberá ao médico dentista dar a sua opinião clínica em relação à viabilidade da técnica após a execução de um estudo prévio.

## Consultório Fiscal



Rui Machado  
CEO Guimafluxo



Diana Alves  
Licenciada em  
Gestão



Davide Silva  
Especialista em Direito  
Tributário e Fiscal

**Por decisão judicial e na sequência de um processo existente, a minha entidade patronal foi obrigada a reintegrar-me nos seus quadros no 2.º semestre de 2017 e a pagar os salários correspondentes desde o ano de 2014. Esses salários vão ser pagos brevemente, com a emissão do respectivo recibo de vencimento. Qual a taxa de retenção na fonte que me irão aplicar, sabendo que o pagamento será efetuado agora de uma só vez?**

Luís Antunes (Guimarães)



Av. Rio de Janeiro, 78  
Mesão Frio - Guimarães  
Tif.: 253 431 514

[www.guimafluxo.pt](http://www.guimafluxo.pt)

O dever de retenção sobre os rendimentos do trabalho dependente sucede aquando do seu pagamento ou colocação à disposição. Assim, se os rendimentos gerados em anos anteriores são pagos em determinado mês, esses serão acrescentados à remuneração base do próprio mês em que forem pagos, por forma a que a totalidade dos rendimentos seja enquadrada nas tabelas de retenção na fonte em vigor à data do pagamento ou sua colocação à disposição.

Desta forma, a sua entidade patronal deverá refletir esse pagamento na Declaração Mensal de Remunerações, referente ao mês do efetivo pagamento, não deixando de referir também que se trata de rendimentos produzidos em anos anteriores. Neste sentido, a importância obtida relativa a vencimentos devidos em anos anteriores, estará sujeita a IRS, devendo ser alvo de retenção na fonte, nos termos gerais.

O valor obtido, terá de ser declarado por si, no anexo A da declaração de rendimentos Modelo 3 (vul-

go IRS), podendo todavia, beneficiar do instituído no artigo 74.º do CIRS, que visa a minimização dos efeitos progressivos das taxas do IRS relativamente a rendimentos relativos a anos anteriores. Assim, para efeitos de liquidação, esses rendimentos serão repartidos pelo número de anos a que respeitam (num máximo de 6), sendo o resultado dessa divisão somado aos rendimentos auferidos no ano corrente para efeitos de determinação da taxa que irá ser aplicada à generalidade dos rendimentos.

Para isso, deverá preencher o Quadro 5 do Anexo A, aclarando o valor de rendimento gerado em anos anteriores e indicando o número de anos em que foi produzido, rendimento esse que deve ser indicado no quadro 4 do anexo A, adicionado aos rendimentos originados no ano do imposto.

Para mais informações, não hesite, entre em contacto com a Guimafluxo.

*A BIGGERmagazine está cada vez mais perto de si! Este é o seu espaço fiscal. Coloque-nos as suas perguntas e especialistas respondem-lhe. Contacte-nos para [bigger@bigger.pt](mailto:bigger@bigger.pt)*



## ANTIGAS INSTALAÇÕES DOS CTT

\* ARRENDAMENTO \*

Edifício composto  
por 4 andares

Piso 0 - Área de 1.007 m<sup>2</sup>  
Piso 1-2-3 - Área 601,5 m<sup>2</sup> cada

Total da área: 2.811 m<sup>2</sup>

**POSSIBILIDADE DE ARRENDAMENTO DE APENAS O PISO 0 OU ENTÃO O EDIFÍCIO COMPLETO**



TEL. 253 421 700 | 938 542 844 | [santiagoimobiliaria@guimaraesdigital.com](mailto:santiagoimobiliaria@guimaraesdigital.com)

RUA DR. JOSÉ SAMPAIO 264 - 4810-275 GUIMARÃES



# Bons pais, Bons Filhos!

## O drama das birras



Gritar, chorar, pontapear, espernear, gesticular, rebolar no chão, atirar brinquedos e objetos... Estes são comportamentos dos filhos que deixam os pais à beira do desespero!

Apesar da impaciência que geram nos pais, as birras fazem parte do desenvolvimento normal da criança!

Procura de atenção, frustração, cansaço, fome ou doença podem estar na origem das birras!

Surgem aos 2/3 anos, e tendem a desaparecer aos 5/6 anos! No entanto, o drama das birras pode prolongar-se se a criança aprender que com as birras consegue aquilo que quer!

A tarefa dos pais é ensinar ao filho outras formas de expressar as necessidades, a lidar com a frustração, a respeitar regras e limites, e a saber esperar!

Ceder é palavra proibida! Ao ceder está a passar a mensagem que as birras são aceitáveis para a criança ter o que deseja, o que levará a novas birras, mais difíceis de controlar!

Esqueça castigos e sermões! Tentar chamar a criança à razão durante a birra é gastar energias em vão! Qualquer discussão neste momento apenas vai encorajar a birra!

Mentir à criança para evitar a birra, invalidar as suas emoções,

entender as birras como algo pessoal, rebaixar a criança com frases “não tens vergonha de ser assim” ou usar a punição física são atitudes a evitar!

Existem algumas estratégias simples que pode utilizar:

Mantenha a calma e não eleve o tom de voz;

Ignore a birra até o seu filho se acalmar – não responda e não olhe para ele;

Se o seu filho estiver a bater em alguém, segure-o e não lhe fale até ele se acalmar;

Tenha atenção às necessidades básicas: sono, fome e cansaço são fatores que contribuem para as birras;

Muito importante: Mantenha a sua palavra – não é não! Ao não ceder à birra está a ensinar ao seu filho que existe um tempo para tudo, e que existem regras e limites a ser respeitados;

Após a birra terminar, converse com o seu filho sobre o que se passou, e consequências de futuras birras.

Por fim, lembre-se:

As birras são inevitáveis, o segredo está na forma de lidar com elas!

**Centro Juvenil de São José**

Rua D. Domingos da Silva Gonçalves

4810-439 Guimarães

Telefone: 253 416 316

Telemóvel: 925 534 633

E-mail: [cafap@cjsj.pt](mailto:cafap@cjsj.pt)



**Por Cristiana Fernandes**

Psicóloga do CAFAP

do Centro Juvenil de S. José



## «PEDALAR SEM IDADE GUIMARÃES»

Pelo Direito ao Vento Nos Cabelos

«Pedalar Sem Idade» é uma atitude, uma forma de estar na vida, é sobre relações humanas, generosidade para com quem não tem acesso aos pequenos prazeres da vida, como andar de bicicleta e sentir o vento nos cabelos.

A ideia é simples: fazer passeios gratuitos de 60 minutos com idosos ou pessoas com mobilidade reduzida, em bicicletas adaptadas para o efeito e tripuladas por pilotos voluntários treinados, potenciando os efeitos do combate à solidão e ao isolamento e ajudando à criação de novos relacionamentos, de novos propósitos de vida e integração na comunidade local.

A «Pedalar Sem Idade» baseia-se no princípio de que os idosos devem continuar a ser uma parte activa da sociedade e da sua comunidade. Desta forma, é-lhes dada a oportunidade de contarem as suas histórias de vida, visitar os seus bairros e contactar com antigos, ou novos, amigos.

A Pedalar Sem Idade é um acto simples de generosidade e que tem mudado a vida de milhares de idosos em todo o mundo. Os benefícios de uma actividade ao ar livre e em contacto com os outros, potencia melhorias significativas no bem-estar e na qualidade de vida dos nossos viajantes e todos voltam a sentir-se valorizados, livres e felizes através deste movimento que aproxima gerações e famílias, partilhando experiências em redor de passeios de bicicleta.

O movimento Cycling Without Age foi fundado na Dinamarca em 2012 por Ole Kassow e hoje encontra-se em 51 países mundiais. Conta com mais de 35 mil voluntários, 3500 trishaws e quase 2 milhões de passeios realizados no mundo inteiro.

O «Pedalar Sem Idade Guimarães» é o resultado de todo um esforço desenvolvido pelas mãos dos mecenas Bovi, Vaz da Costa e Fundação AGEAS, apadrinhado pela Câmara Municipal de Guimarães e promovido por Paulo Pimenta Machado e pela Get Green. Agora chegou a hora de pedalarmos todos juntos.

Ajude e inspire outros a ajudar tornando-se voluntário desta causa, inscreva-se através dos seguintes endereços:  
Online: <https://forms.gle/5wVqq2wbyZBfoAw46>  
E-mail: [getgreen.pt@gmail.com](mailto:getgreen.pt@gmail.com)  
Telefone: 935 310 373

Vamos pedalar juntos?



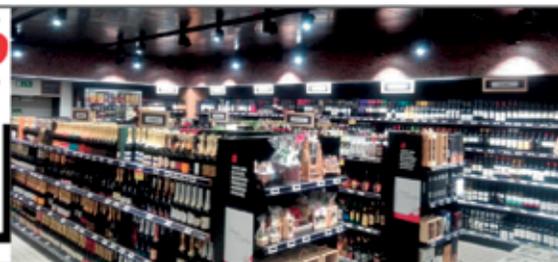
Horário de Funcionamento:  
De Segunda a Domingo - das 9H00 às 21H00

**Intermarché**  
Caldas das Taipas

A nova loja online  
**CALDAS DAS TAIPAS**  
é cá das nossas

ENTREGA DAS COMPRAS [www.lojaonline.intermarche.pt](http://www.lojaonline.intermarche.pt)  
NO DRIVE OU EM CASA

Find us on   
Intermarché Caldas Das Taipas



Tel: 253 470 479  
Encomendas TAKE AWAY - Tel: 912 040 300



# Horóscopo

**Maria Helena Martins**

+351 210 929 000

[www.mariahelana.pt](http://www.mariahelana.pt)

[facebook.com/mariahelanamartins](https://facebook.com/mariahelanamartins)



## Carneiro

21.03 a 20.04

Carta do Mês: Ás de Espadas, que significa Sucesso.

Amor: O seu poder de atração está em alta e pode abalar corações. Está mais disponível para namorar ou reavivar um amor, expressando os seus sentimentos de forma sincera. Saúde: Tendência para dores de dentes. Consulte o seu dentista.

Dinheiro: Bom período para fazer alterações nos seus objetivos profissionais.

Contenha-se a nível financeiro, não gaste o que tem.

Números da Sorte: 8, 5, 2, 10, 20, 3

Pensamento positivo: Não desanimo perante as dificuldades nem desisto dos meus sonhos!



## Touro

21.04 a 20.05

Carta do Mês: A Rainha de Copas, que significa Amiga Sincera.

Amor: Este mês vai fazer uma triagem às suas relações. Lembre-se que, se não disser aquilo que sente verdadeiramente, ninguém o poderá adivinhar.

Saúde: Cuidado com o excesso de açúcar no sangue, pois pode ter tendência para diabetes.

Dinheiro: Poderá sentir-se sobrecarregado de trabalho. Estabeleça prioridades e reconheça os seus limites, respeitando-os.

Números da Sorte: 5, 2, 11, 19, 7, 8

Pensamento positivo: Acredito que tenho força para vencer todos os desafios.



## Gémeos

21.05 a 20.06

Carta do Mês: 3 de Espadas, que significa Amizade, Equilíbrio.

Amor: Seja mais extrovertido, só tem a ganhar com isso. Se tem par, procure investir mais na sua relação amorosa, isso vai trazer boas mudanças à relação.

Saúde: Possíveis dores nas articulações. Mantenha rotinas saudáveis e não descure a sua saúde, ainda que tenha muitos afazeres.

Dinheiro: É um mês intenso a nível profissional, no qual pode ver-se obrigado a dar resposta a vários desafios. Organize melhor o seu tempo para rentabilizar os seus recursos.

Números da Sorte: 6, 3, 36, 39, 38, 7

Pensamento positivo: Procuo criar harmonia na minha vida todos os dias.



## Caranguejo

21.06 a 21.07

Carta do Mês: 2 de Paus, que significa Perda de Oportunidades.

Amor: Aproveite este período para investir mais no seu círculo de amizades, está a precisar de conhecer pessoas novas.

Saúde: Estará muito dinâmico e com tendência para sentir-se cheio de energia, mas tenha atenção a possíveis dores musculares. Saiba descansar devidamente.

Dinheiro: No trabalho, evite querer impor as suas ideias, procure ouvir a opinião dos outros.

Números da Sorte: 11, 13, 19, 18, 14, 7

Pensamento positivo: Agradecer é sempre a melhor maneira de merecer!



## Leão

22.07 a 22.08

Carta do Mês: Rei de Paus, que significa Força, Coragem e Justiça.

Amor: Pode haver mudanças no seu comportamento no que diz respeito às relações afetivas. Seja mais ousado e confie no que o seu coração lhe diz.

Saúde: Este período é favorável, mas saiba ser prudente e agir com reflexão. A ansiedade só lhe faz mal.

Dinheiro: Seja mais equilibrado nos gastos. Procure analisar as situações com clareza.

Números da Sorte: 7, 8, 9, 19, 29, 6

Pensamento positivo: Eu sei que todos os dias são bons dias, por isso esforço-me diariamente para melhorar.



## Virgem

23.08 a 22.09

Carta do Mês: 5 de Copas, que significa Derrota.

Amor: Durante este mês é aconselhável controlar melhor as suas reações com as pessoas mais próximas. Procure ser sincero nas suas promessas.

Saúde: Liberte-se mais, e a sua saúde irá beneficiar bastante com essa postura. Conclua o que começou a fazer e dedique mais tempo a atividades que o ajudem a descontraír.

Dinheiro: Desde que não gaste dinheiro em excesso, pode agora pôr os assuntos financeiros um pouco de parte, ocupando-se com outras áreas da sua vida.

Números da Sorte: 8, 5, 2, 1, 14, 11

Pensamento positivo: Sei usar a minha inteligência para alcançar os meus objetivos.



## Balança

23.09 a 22.10

Carta do Mês: O Julgamento, que significa Novo Ciclo de Vida.

Amor: Encontra-se num período menos fácil, mas pode ter muitos benefícios através das suas relações sociais e de amizade. Não se isole, o telefone ajuda a vencer a distância física.

Saúde: Pode ser tempo de começar uma nova rotina. Corte com tudo aquilo que não é saudável.

Dinheiro: Boa altura para investir no que mais gosta, mas com cuidado. Mês um pouco tenso a nível profissional, em que vai ter de lutar pelos seus objetivos.

Números da Sorte: 33, 6, 35, 37, 8, 5

Pensamento positivo: Sei que o momento mais importante da minha vida é o "agora".



## Escorpião

23.10 a 21.11

Carta do Mês: 7 de Paus, que significa Discussão, Negociação Difícil.

Amor: Tenha mais confiança em si e invista mais na sua aparência. Ao sentir-se bem na sua pele vai ter uma atitude mais positiva nas suas relações mais próximas e isso contribuirá para que os laços se fortaleçam.

Saúde: Pode sentir alguma insegurança e impaciência, com dificuldade em planificar a sua vida. Procure aliviar o stress acumulado.

Dinheiro: Não se esqueça das suas obrigações e, se tiver dívidas, pague-as antes de fazer novos investimentos.

Números da Sorte: 44, 41, 10, 20, 30, 5

Pensamento positivo: Venço as dificuldades com determinação e coragem, eu sei que sou capaz!



## Sagitário

22.11 a 21.12

Carta do Mês: 5 de Paus, que significa Fracasso.

Amor: Entregue-se ao romance e a todos os momentos a sós com o seu amor. Fortaleça a união criando boas memórias para o futuro.

Saúde: Previna-se contra os excessos alimentares.

Dinheiro: Procure aplicar os conhecimentos que adquiriu de forma sábia e mais produtiva. Não repita erros do passado.

Números da Sorte: 22, 25, 36, 24, 20, 3

Pensamento positivo: Agradeço a Deus a graça da Vida que se renova a cada dia.



## Capricórnio

22.12 a 21.01

Carta do Mês: 8 de Espadas, que significa Crueldade.

Amor: Este mês pode pôr à prova a forma como lida com as outras pessoas, em especial as que lhe são mais próximas.

Saúde: Evite cometer excessos alimentares. Boa fase para iniciar uma dieta.

Dinheiro: Situação financeira favorável. Alargue os seus horizontes, procure conhecer pessoas novas e aprender sobre assuntos que ainda não domina. Diversifique as suas competências.

Números da Sorte: 1, 5, 9, 7, 45, 42

Pensamento positivo: Tenho o poder de corrigir os meus erros, porque sei que tudo tem solução.



## Aquário

22.01 a 19.02

Carta do Mês: 8 de Copas, que significa Concretização, Felicidade.

Amor: Boa fase na esfera afetiva, aproveite para estar mais tempo com o seu par e desafie-o para fazerem juntos qualquer atividade que contribua para vos aproximar.

Saúde: Tenha a serenidade suficiente para deixar as situações decorrerem ao seu ritmo. Evite exaltar-se, isso só vai destabilizá-lo e perturbar o seu equilíbrio.

Dinheiro: Invista neste momento em algo que planeia há muito. A sorte é-lhe favorável. Pode sentir necessidade de se isolar para concluir o seu trabalho e terminar de uma vez por todas algumas tarefas que estavam pendentes.

Números da Sorte: 20, 25, 14, 45, 6, 9

Pensamento positivo: O amor alegra o meu coração.



## Peixes

20.02 a 20.03

Carta do Mês: Cavaleiro de Ouros, que significa Pessoa Útil, Maturidade.

Amor: Este mês vai fazê-lo rever o que não está bem na sua relação, ou na sua vida afetiva, e permitir-lhe-á compreender o que lhe falta e o que pode ser melhorado.

Saúde: Tendência para sofrer de dores de cabeça causadas pela tensão nervosa. Deixe que as mudanças aconteçam e evite sofrer por antecipação.

Dinheiro: Pode ganhar algum dinheiro extra através de uma nova proposta, mas procure conciliar melhor a sua vida familiar com as exigências profissionais.

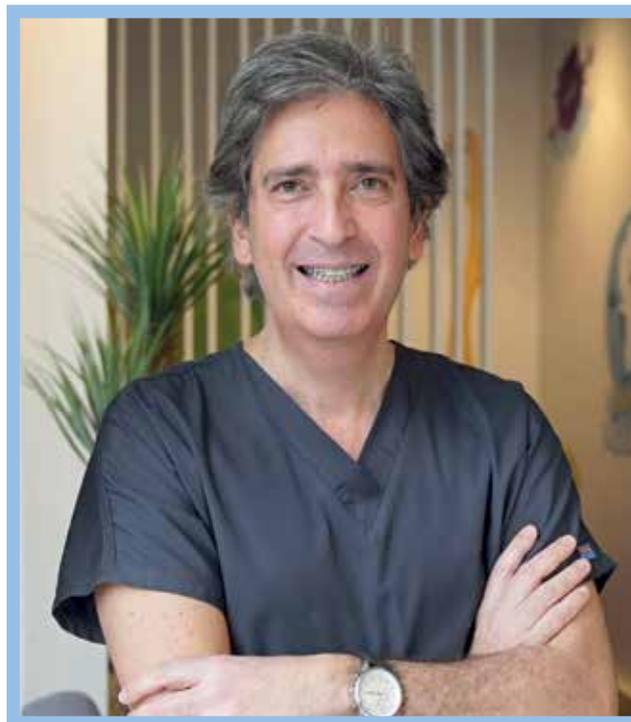
Números da Sorte: 11, 23, 25, 4, 9, 7

Pensamento positivo: Procuo ser tolerante para com todas as pessoas que me rodeiam.



A Clínica Allmed  
dispõe de todos os meios  
técnicos e laboratoriais para  
recuperar o seu sorriso!

Corpo clínico dirigido  
pelo Dr. Paulo Magalhães,  
cirurgião dentista  
com 25 anos de experiência!



# SORRIA!

- \* Recupere o seu sorriso
- \* Melhore a capacidade mastigatória
- \* Aumente os níveis de auto estima e confiança
- \* Avaliação clínica completa  
(consulta + raio x + plano de tratamento)
- \* Facilidades de pagamento sem juros
- \* Modernas instalações
- \* Estacionamento privativo



Av. Dos Combatentes da Grande Guerra, nº250  
Guimarães (junto ao tribunal)  
allmedguimaraes@gmail.com  
960 335 075

Nice to see you.

A

Cindy Crawford

V A L E A

A DEFESA DOS SEUS OLHOS

# NOVA COLEÇÃO OUTONO / INVERNO

2021 | 2022

ÓPTICA MURALHA A EXPERIÊNCIA ALIADA À INOVAÇÃO....  
RUA DR. JOSÉ SAMPAIO (EM FRENTE AO S. MAMEDE)