

MAI

✓
.MINHA.

66

TROIA RESTAURANTE
Onde a boa comida
se encontra com a diversão

VERSÃO
DIGITAL





MAIO

este
mês
na sua
minha

07

MÚSICA

Conheça o novo trabalho da banda de Barcelos L-Blues. "Labirinto" é um álbum no qual a banda se envolve com as emoções e que a faz mergulhar num mar de sentimentos que surgem nas melodias de cada canção.

18

ENTREVISTA

O diretor artístico do INDEX - Bienal de Arte e Tecnologia, Luís Fernandes revela-nos todos os pormenores desta edição que decorre em Braga entre os dias 9 e 19 de maio, em vários espaços históricos e culturais da cidade.

32

ESPECIAL

O Ensino & Formação está em destaque neste número com a presença de vários estabelecimentos de excelência na região com propostas educacionais diferenciadoras onde apresentam as suas ofertas formativas e curriculares.

70

PATRIMÓNIO

Fomos conhecer o Convento de S. Paio, na freguesia de Loivo, no concelho de Vila Nova de Cerveira. Fundado em 1392 por frades franciscanos provenientes da Galiza, prossegue nos dias de hoje a sua nobre missão de irradiar cultura.



62

ECONOMIA

O Troia Restaurante, situado em Amares apresenta um conceito inovador de restauração, que alia boa gastronomia e muita animação, destacando-se ainda pela proximidade com o cliente. Os irmãos José Pedro Troia e Luís Troia são os rostos deste projeto de excelência na região.

Na capa deste mês temos os irmãos José Pedro Troia e Luís Troia, responsáveis pelo Troia Restaurante, situado em Amares. Com um conceito inovador de restauração, que alia boa gastronomia e muita animação, destaca-se pela proximidade com o cliente, um dos principais segredos deste espaço que pretende ser casa de todos os que por ali passam. Música, dança e comida de qualidade são motivos mais que suficientes para uma visita. Veja a entrevista aos empresários e conheça este projeto de excelência na região.

Ensino & Formação é o tema em destaque neste número com a presença de vários estabelecimentos de excelência na região com propostas educacionais diferenciadoras onde apresentam as suas ofertas formativas e curriculares. A não perder!

Esta edição leva-nos também ao INDEX - Bienal de Arte e Tecnologia que decorre em Braga entre os dias 9 e 19 de maio, em vários espaços históricos e culturais da cidade. Em entrevista à Revista Minha, o diretor artístico, Luís Fernandes revela-nos todos os pormenores desta edição que aborda o conceito de "Coexistência", com cerca de 50 propostas no programa que procuram estabelecer relações entre tecnologia, democracia e liberdade, através dos eixos programáticos Performance, Pensamento, Exposições e Mediação.

Quem está de regresso com um novo trabalho é a banda de Barcelos L-Blues, com o álbum "Labirinto", gravado, misturado e produzido por Budda Guedes no estúdio da Mobydick Records. Já recentemente, o grupo tinha disponibilizado nas plataformas digitais o novo tema "Sinistro", que integra este mais recente trabalho e que pode ser visto também em vídeo clip. "Labirinto" é um disco que vale a pena ouvir com atenção, no qual a banda se envolve com as emoções e que a faz mergulhar num mar de sentimentos que surgem nas melodias de cada canção.

No património, o nosso destino é o Convento de S. Paio, na freguesia de Loivo, no concelho de Vila Nova de Cerveira, que foi fundado em 1392 por frades franciscanos provenientes da Galiza, e que prossegue nos dias de hoje a sua nobre missão de irradiar cultura.

Como habitualmente, não perca a rica variedade de rubricas que temos para si, com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, tecnologia ou finanças.

Grato por nos acompanhar...

Boas leituras e até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*66

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga — Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Diana Lima. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

RAMIRO BRITO É O NOVO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DO MINHO

O empresário bracarense, CEO do Grupo Érre, Ramiro Brito, foi eleito presidente da Associação Empresarial do Minho (AEMinho), na Assembleia Geral eletiva que decorreu recentemente nas instalações do IPCA, em Braga. Depois de, nos últimos três anos, ter exercido o cargo de primeiro Vice-Presidente da associação, Ramiro Brito sucede a Ricardo Costa, mantendo o foco de "corporizar o Minho como um motor de desenvolvimento económico do país". Natural de Braga e licenciado em Relações Internacionais, Ramiro Brito é empresário há mais de 20 anos, atuando no mercado em várias áreas de negócio, como as Tecnologias de Informação, a Consultoria de Ambiente, Sistemas de Informação Geográfica e Design e Comunicação. Recentemente tornou-se sócio da Sonae Sierra no projeto Mesa na Praça, localizado no Mercado Municipal de Braga, com o objetivo de revigorar aquela zona da cidade. É também um apaixonado por desportos motorizados, sendo oficial de prova internacional FIA. Os órgãos sociais eleitos contam com a recondução de José Teixeira (DST) como Presidente da Mesa da Assembleia Geral, Helena Paínhas (Painhas) como Presidente do Conselho Fiscal e Ricardo Costa (Bernardo da Costa) que ocupa agora a função de Presidente do Conselho Geral. A nova comissão executiva é também alargada a oito elementos, sendo constituída por Ramiro Brito (Grupo Érre) como Presidente, Ricardo Salgado (DSTelecom) como 1.º Vice-Presidente, Isabel Carneiro (Nau Verde), Gonçalo Pimenta de Castro, Patrícia Santos (ZOME), Nuno Mota (Banco BIG), João Pinho de Almeida (Encontre) e Graciete Lima (Infinit Label) como vice-presidentes. A tomada de posse formal dos novos órgãos sociais ocorrerá por ocasião da celebração do terceiro aniversário da AEMinho, este ano com o fórum "Estado da Arte" a ser subordinado aos temas da inteligência artificial e da humanização da tecnologia, em Guimarães, a 24 de maio.



CONCURSO DE FOTOGRAFIA PROMOVE PATRIMÓNIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

A 3.ª edição do concurso de fotografia "Arcos pela Lente" convida a registar as melhores imagens de Arcos de Valdevez, com o objetivo de fomentar e despertar a curiosidade pelo seu património cultural, natural e paisagístico. Os participantes devem consultar o regulamento completo através do website www.visitarcos.pt, escolher até 3 fotografias e enviar para o email apoioturismo@cmav.pt com o nome da fotografia, local e data de captura até 30 de junho. O prémio nesta edição é de 750 euros (em dinheiro) e o vencedor do concurso será anunciado no dia 14 de agosto.



PONTE DE LIMA REALIZA FESTIVAL DE CAMINHADAS DAS ALDEIAS DA MESA DOS 4 ABADES

Depois do sucesso da iniciativa anterior, numa prática continuada de promoção do seu território com paisagens únicas e aliado a experiências diferenciadoras, o Município de Ponte de Lima promove, nos dias 18 e 19 de maio, o Festival de Caminhadas das Aldeias da Mesa dos 4 Abades. Estas caminhadas pretendem estimular a comunidade ativa para a prática de experiências saudáveis e desenvolver nos participantes um equilíbrio e bem-estar psicoemocional através do contacto direto com a Natureza. As inscrições são gratuitas, mas obrigatórias.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINEMA DOCUMENTAL REGRESSA EM JULHO A MELGAÇO

Na 10.ª edição, o MDOC - Festival Internacional de Cinema Documental de Melgaço volta a ser uma janela aberta para o cinema documental social e etnográfico a partir da vila raiana do Minho. O evento regressa, entre os dias 29 de julho e 4 de agosto, e a receção dos filmes a concurso poderá ser feita até 19 de maio, encontrando-se abertas as inscrições para as residências de cinema e fotografia, e para a oficina de cinema. A edição deste ano terá um enfoque no cinquentenário da Revolução de 25 de Abril.



O NOVO “LABIRINTO” DOS L-BLUES

A banda de Barcelos L-Blues está de regresso com um novo álbum intitulado “Labirinto”, gravado, misturado e produzido por Budda Guedes no estúdio da Mobydick Records. Já recentemente, o grupo tinha disponibilizado nas plataformas digitais o novo tema “Sinistro”, que integra este mais recente trabalho e que pode ser visto também em vídeo clip.

“Labirinto” é um disco no qual a banda se envolve com as emoções e que a faz mergulhar num mar de sentimentos que surgem nas melodias de cada canção. «Na Grécia antiga, o labirinto era um local de experimentação e não uma prisão, onde o seu percurso era mais importante que a saída. O nosso Labirinto retrata um percurso com várias dúvidas, inquietações e incerteza de chegarmos a algum lado, que faça valer todas as dificuldades percorridas, dando mais sentido ao trajeto do que ao destino. Em cada instrumental conseguimos ter uma experiência de sensações que nos fazem envolver com o caminho individual de cada um», referem.

Refira-se que os L-Blues caminham lado a lado com o Blues e o Rock e contam já com 4 EP's gravados, disponíveis para ouvir nas principais plataformas online. O CD de estreia vol.1 dos L-Blues foi editado em 2016.

Em fevereiro de 2018, a banda lançou o disco Vol.2 que foi gravado no AMP Studio com produção de Paulo Miranda. Em junho de 2020 a banda editou o 3.º disco, intitulado “LUZ”

Recorde-se que a banda nasce a partir do músico Bruno Lopes, envolvido em vários projetos musicais, como as Guitarras de Manhente, uma Escola de Rock, que tem como principal objetivo ensinar música a jovens e adultos de classes sociais com carências financeiras.

O nome da banda faz uma homenagem à mitologia do pacto com o diabo de Robert Johnson e da encruzilhada (crossroads) dos Blues. O “L” no nome da banda deve se pronunciar “Hell”! Desta partilha de emoções e sentimentos fazem parte Ana Neto na voz, Bruno Lopes nas guitarras, Céu Neiva nas teclas, Diogo Silva no baixo e Jorge Braga na bateria.

Os L-Blues têm já alguns concertos em carteira no Centro Cultural de Chaves (data a anunciar), no Festival Inquieto, em Celorico de Basto (16 de junho) e no Teatro Gil Vicente, em Barcelos (22 de junho).



BRAGA ROMANA CELEBRA 20 ANOS COM VIAGEM FASCINANTE PELA HISTÓRIA, CULTURA E IDENTIDADE DE BRACARA AUGUSTA



O centro histórico de Braga volta a transformar-se, entre 22 e 26 de maio, num verdadeiro portal do tempo, transportando-nos até à Opulenta e Eterna Cidade, enobrecida com título do imperador, Bracara Augusta.

Na sua XX edição, a Braga Romana apresenta-se como uma ação cultural de significativo envolvimento comunitário, colocando à disposição do grande público oportunidades para um contacto mais efetivo com a memória da civilização romana no território bracarense.

O evento faz parte da estratégia de preservação da memória e partilha do conhecimento sobre o legado de Bracara Augusta e, ao longo dos cinco dias, será recriado todo o bulício das urbes romanas, envolvendo e contagiando todos num ambiente mágico e misterioso, guiando os visitantes pelas ruas, praças e monumentos, autênticos guardiões do tempo e do legado histórico dos antepassados.

Por todo o lado, haverá marcas do quotidiano da antiga cidade, com os ofícios, o mercado, o cortejo, as encenações,





o teatro, a música e as danças a servirem de elo de ligação com o passado, o presente e o futuro.

Em 2024, a Braga Romana presta homenagem a Nábia, a Fortuna de Bracara. Deusa Suprema das águas férteis, Nábia é soberana das terras da Galécia e tutela com imponência um dos seus povos mais amados, os Brácaros.

Das ruínas do Teatro Romano no Alto da Cividade, sobreleva-se "Anfitrião", pela Companhia de Teatro de Braga, uma comédia clássica, aparentemente de enganos para os tempos em que vivemos.

Celebrar a XX edição da Braga Romana é assumir que o evento ilustra a relação entre a cidade e o seu passado e como se relaciona com ele, através do conhecimento aprofundado deste período áureo e suas dinâmicas associadas. "Tempus Fugit" é o mote para um ciclo de conferências que propõe uma imersão na opulenta Bracara Augusta.

Deixe-se envolver por este encontro com o passado, revise os sítios arqueológicos, percorra a cidade em tons púrpura, ative os sentidos e sinta os cheiros, os sabores, escute os sons, a música e apaixone-se pelas danças inebriantes e reconheça-se nas tragédias e comédias do teatro clássico.



CAPITÃO FAUSTO, BEST YOUTH, MOULLINEX, CONJUNTO CORONA, ZEN E MÁQUINA NA 13.ª EDIÇÃO DOS BANHOS VELHOS



O Museu Cultural de Caldas das Taipas, em Guimarães, recebe, de maio a setembro, concertos, cinema, tertúlias, palestras, teatro, ateliers infantis, visitas guiadas e serviço educativo. A agenda conta com mais de duas dezenas de iniciativas, para todas as idades, e com entrada livre.



O espaço Banhos Velhos é uma marca identitária e histórica na vila das Caldas das Taipas, em Guimarães, desde 1753. Após a sua restauração em 2010, tornou-se num espaço de cultura e lazer, onde a história se funde com a cultura e o património. Depois de um regresso, pós-pandemia, com a maior afluência de público de sempre, a missão dos Banhos Velhos, enquanto ciclo de programação cultural promovido pela Cooperativa Taipas Termal, continua a ser a mesma: "descentralizar a cultura e dar acesso a todas as iniciativas de forma livre". Segundo explica José Gomes da organização, esta será «uma temporada cultural com atividades para todos os públicos, naquele que é um local com uma mística muito própria. Aqui todos cabem e todos têm as portas abertas para ver algo com que se identifiquem ou serem confrontados com o inesperado». Seguindo o modelo adotado o ano passado, o evento reforça a sua aposta na programação musical, trazendo ao palco em Junho os espetáculos de Best Youth e Moullinex, em formato DJ Set (21 de junho), bem como ZEN e Máquina que atuam a 5 de Julho. Já no mês seguinte, em Agosto, os Conjunto Corona (9 de agosto) mostram-nos o seu mais recente álbum ESTILVS MISTICVS e a já tradicional Noite de Fados com o Grupo de Fados da Vila (17 de agosto) volta a merecer destaque. Para encerrar a temporada musical de 2024, em Setembro, o muito aguardado regresso de Capitão Fausto (20 de setembro) a Caldas das Taipas.



4 meses de múltiplas iniciativas

As iniciativas de serviço educativo estarão igualmente presentes durante os 4 meses de programação cultural dos Banhos Velhos, com Visitas Guiadas Educativas, uma Noite de Astronomia (19 de julho), uma Oficina de Cerâmica (8 de junho), um Workshop de Escrita Criativa (16 de maio) e, ainda, uma Visita Guiada Noturna aos Banhos Velhos (7 de setembro). Destaque também para duas tertúlias ligadas ao cinema e à música, a primeira das quais em junho, sobre a "Importância da Banda Sonora no Cinema" (dia 25) que terá no painel de convidados o realizador de cinema Rodrigo Areias, o Vítor Ribeiro do Cine-clube de Joane e, ainda, Hugo Gomes, membro integrante dos Sensible Soccers. Já em julho, e, acompanhada de uma inauguração, a segunda conversa, a 4 de julho, desta vez em torno do mítico e extinto bar de concertos N101 que, durante mais de uma década, alimentou e integrou o circuito independente na zona do Minho. A terminar o ciclo, o regresso das tertúlias com história, onde serão revisitados Registos Fotográficos e representações na Literatura Portuguesa de Caldas das Taipas do século XIX e XX, a 13 de setembro.



Espaço para o teatro

A provar a multidimensionalidade da programação dos Banhos Velhos, espaço também para o teatro. Em julho, com o GTAC – Grupo de Teatro Amador de Campelos, um dos grupos de teatro amador mais reconhecidos do concelho de Guimarães, que traz ao museu cultural a peça "O Conquistador", a 13 de julho e, a encerrar a temporada, o grupo de teatro ATRAMA apresenta a peça "5 em 1", a 28 de setembro. Já no campo do cinema, os filmes "Perfect Days" (24 de julho), "Anatomy Of A Fall" (1 de agosto), "Past Lives" (21 de agosto) e "The Iron Claw" (28 de agosto) marcam presença com as habituais sessões ao ar livre, em noites de verão.

Todas as iniciativas do programa têm entrada livre e toda a informação pode ser consultada no website <https://taipas-termal.com/pages/banhos-velhos> bem como nas respectivas páginas de Facebook e Instagram dos Banhos Velhos.



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



O seu novo usado está na autofix!

**Visite-nos,
uma surpresa
aguarda por si.**

**Descubra uma seleção de modelos
de viaturas de origem nacional.**



www.autofix.pt



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

 facebook.com/AutoFixIda  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

“VIRAR A PÁGINA” ATINGE MEIO MILHÃO DE REFEIÇÕES SERVIDAS EM BRAGA



Virar a Página assinalou recentemente o marco de meio milhão de refeições servidas, desde que em março de 2020, com o início da pandemia, ter sido criado para dar uma resposta de emergência alimentar. Desde então, esta corrente solidária de «trabalho árduo e generoso» de muitas dezenas de voluntários, doadores, entidades privadas e públicas, não interrompeu um único dia o seu serviço, estando a contabilizar 500.000 refeições servidas. «Os números são impressionantes e testemunham que temos vindo sempre a fazer falta na nossa cidade. Infelizmente, a realidade é preocupante e não podemos baixar os braços», afirma Helena Pina Vaz, acerca do serviço do VaP que se tornou indispensável, no mapa das respostas sociais de emergência do concelho de Braga. O VaP continua, por isso, a sua campanha de sensibilização

da comunidade, na constante angariação de ajudas e voluntários, reforçando esta corrente solidária que, há já 4 anos, enche pratos vazios em Braga. «São muitos a precisar de auxílio e os pedidos de ajuda, que se deseja o mais possível sejam momentâneos, chegam constantemente», assegura a coordenação do VaP. «Não podemos, portanto, deixar de passar a palavra acerca do que fazemos e demonstrar enorme gratidão aos que mantêm esta máquina a funcionar», explica.

A coordenação do VaP procura diariamente reunir e mobilizar voluntários e apoiantes em torno deste movimento. Pedem ajudas e donativos de todo o género; bens alimentares, tempo, «por vezes pouco», mas que muitos generosamente disponibilizam para esta “onda solidária”, apoio financeiro e até recipientes, essenciais na tarefa, diária, de encher muitos pratos vazios em Braga.



“DECISÕES E SOLUÇÕES” ABRE AGÊNCIA EM VILA VERDE



Grupo LYS, líder nacional no ramo imobiliário na rede Decisões e Soluções, escolheu a Avenida António Sérgio, 521, em Vila Verde, para inaugurar a sua terceira unidade de negócio. Com uma trajetória consolidada de sucesso e excelência no setor, o Grupo LYS é reconhecido por oferecer serviços abrangentes na mediação imobiliária, na intermediação de crédito e na mediação de seguros, e por contar com uma equipa de mais de 70 colaboradores formados, certificados e especializados nas diferentes áreas. A marca distingue-se ainda por proporcionar aos seus clientes uma experiência 360° no mercado imobiliário em 4 línguas diferentes.

A nova agência em Vila Verde representa mais um marco significativo na expansão estratégica do Grupo LYS, servindo para reforçar o compromisso contínuo em oferecer apoio jurídico gratuito em todos os momentos dos negócios e soluções personalizadas aos seus clientes em toda a região de Braga, principalmente em momentos mais difíceis, como nos casos das subidas das taxas de juro.

«A terceira unidade de negócio em Vila Verde é um espaço

completamente diferente do que estávamos habituados, com um design pensado para transmitir a sensação de casa porque é assim que gostamos que os nossos clientes sintam quando nos visitam. É um passo importante na nossa jornada de crescimento e estamos entusiasmados por marcar presença e começar a fazer parte da comunidade vilaverdense», afirma Ricardo Costa, CEO do Grupo LYS.

A cerimónia de inauguração contou com a presença de autoridades locais, de membros da sede da Decisões e Soluções, parceiros de negócio, clientes e membros da imprensa, e constituiu-se assim como uma oportunidade para celebrar este novo capítulo e fortalecer laços com a comunidade de Vila Verde. Refira-se que o Grupo LYS começou a sua atividade em 2016 apenas com uma pequena loja em Braga, na freguesia de São Lázaro, chamada DS Braga Centro, que mais tarde cresceu e teve a necessidade de mudar de instalações para a atual sede do grupo, na Rua Andrade Corvo, junto à estação. Em 2019, mais uma loja se juntou a este projeto, a DS Braga Tribunal. Com duas unidades de negócio em Braga, o Grupo LYS ganhou forma em 2023 e, em 2024, acrescenta a este projeto a terceira unidade de negócio em Vila Verde.



BIENAL DE ARTE E TECNOLOGIA “INDEX” REFLETE SOBRE A COEXISTÊNCIA



INDEX - Bienal de Arte e Tecnologia regressa a Braga de 9 a 19 de Maio com uma proposta de reflexão sobre o conceito de "Coexistência". Reconhecendo a tecnologia como um dos elementos disruptores dos tempos atuais, a segunda edição da iniciativa pretende ainda destacar o seu potencial en-

quanto instrumento ao serviço da democracia, da liberdade, da ética e do respeito pelo humano e pelo não-humano.

A concretização deste propósito materializa-se no diversificado programa anunciado, construído com base em quatro eixos temáticos, que conta com direcção artística de Luís Fernandes, que assume também a frente do programa performativo, e co-curadoria de Liliana Coutinho (curadora e programadora) no programa de pensamento, Mariana Pestana (arquitecta e curadora) nas exposições, e Sara Borges (programadora de mediação e participação Teatro Circo e Circuito) na mediação.

Ao todo, são cerca de 50 propostas que representam uma ampla gama de práticas artísticas contemporâneas focadas na relação entre arte e tecnologia, e que percorrerão locais como Teatro Circo, gnration, Mosteiro de Tibães, Museu Nogueira da Silva ou Galeria do Paço - Reitoria da Universidade do Minho.

Já confirmados estão Ryoji Ikeda, conceituado artista sonoro e visual japonês que sobe ao palco do Teatro Circo para o novo live-set "Ultratronics"; Lawrence Abu Hamdan, vencedor do Turner Prize, estreia em Portugal "Air Pressure", conferência-performance que aborda questões relacionadas com a violação do espaço aéreo Libanês pela força aérea Israelita; Synspecies (Elias Merino e Tadej Droljc) apresentam o espectáculo audiovisual "ASBU" que explora a ideia de "além humano"; Kode9 regressa a Braga para apresentar "Escapology", projecto audiovisual sci-fi que permite especular sobre realidades alternativas; a produtora Evita Manji e o duo dms-tfctn apresentam a recém estreada colaboração centrada na ideia de folclore IA. Do programa faz parte ainda a "Ode ao INDEX", resultante da encomenda feita à Orquestra (comunitária) de Dispositivos Electrónicos e aos alunos da Berklee College of Music de Valência.



Exposições, conferências e debates

No campo expositivo, referenciando diretamente o 50.º aniversário do 25 de Abril, celebra-se a luta pela igualdade de direitos e liberdades. Os trabalhos expostos destacam a arte, a imaginação e a ficção como formas de resistência e revolução ideológica. Em vários locais da cidade de Braga vão poder ver-se "Empire's Island", de Jonas Staal; "Hardly Working", do coletivo de guerrilha media pseudo-marxista Total Refusal, que recicla o jogo "Red Dead Redemption 2" para criar uma nova narrativa política; "The Future Light Cone", da artista sediada em Atenas, Kyriaki Goni, centrado em seis grandes tapeçarias pertencentes à sua série Martian Landscapes, acompanhadas por doze desenhos, um vídeo e um cubo de tungsténio, entre outras propostas. Nas conferências e debates são abordadas questões como a integração de inteligência artificial na sociedade, os desafios políticos das tecnologias actuais e a importância do whistleblowing para expor irregularidades sociais, económicas e políticas, entre outros focos de pensamento, com a presença de especialistas e pensadores de renome internacional como Sénamé Koffi Agbodjinou, Steve Goodman, Lawrence Abu Hamdan, Teresa Castro, Frédéric Neyrat, entre outras autorias.

«A celebração dos 50 anos do 25 de Abril serviu de mote para pensarmos sobre o significado de liberdade na atualidade, e no importante papel que a tecnologia desempenha nessa definição. Com a exploração da ideia de Coexistência propomos um alargamento do entendimento dessa mesma definição de liberdade, que nos parece fundamental nos tempos em que vivemos», afirma a direção artística do INDEX, na voz de Luís Fernandes. Uma coexistência com «uma visão para além da antropocêntrica, onde o não-humano se constitui como um agente fundamental», uma coexistência que só poderá sobreviver se preservar um horizonte utópico em permanente mudança.

A Bienal de Arte e Tecnologia INDEX é uma iniciativa da Braga Media Arts, que visa explorar as relações entre arte e tecnologia, promovendo o diálogo e a reflexão sobre as questões emergentes nestas áreas. É uma iniciativa da Braga Media Arts, no âmbito do plano de acção de Braga enquanto Cidade Criativa da UNESCO para as Media Arts, e integra o programa das Comemorações dos 50 anos do 25 de Abril, contando com o apoio do Município de Braga e promovido pela empresa municipal Teatro Circo de Braga EM SA.

Depois da estreia em 2022, o INDEX continua alinhado com o objetivo maior de explorar as relações entre arte e tecnologia, promovendo o diálogo, a reflexão e a prática sobre as questões emergentes nestas áreas. Este ano, de 9 a 19 de Maio em Braga, vê-se, ouve-se e pensa-se a "Coexistência" na intersecção da arte, tecnologia, democracia e liberdade.



ENTREVISTA AO DIRETOR ARTÍSTICO DO INDEX, LUÍS FERNANDES

**«UMA EDIÇÃO QUE NOS LEVA A PENSAR
EM COEXISTÊNCIA NA RELAÇÃO ENTRE
DEMOCRACIA, LIBERDADE
E TECNOLOGIA»**

Txt: Vasco Alves
Pic: Vera Marmelo

O INDEX - Bienal de Arte e Tecnologia decorre em Braga entre os dias 9 e 19 de maio, em vários espaços históricos e culturais da cidade. A iniciativa desenvolve-se nesta edição sob o conceito de "Coexistência", com cerca de 50 propostas e procura estabelecer relações entre tecnologia, democracia e liberdade, através dos eixos programáticos Performance, Pensamento, Exposições e Mediação.

De que mote nasceu o Index?

O INDEX é uma Bienal da Área de Tecnologia que surgiu associada ao Programa da Cidade de Braga enquanto Cidade Criativa da UNESCO para as Media Arts. É um evento que se propõe a trabalhar a área da tecnologia a partir de diferentes prismas em formato bienal e decorreu de uma forma exploratória no ano de 2019, ainda num formato bastante distinto do atual e o plano teria sido fazê-lo em 2021, mas a pandemia implicou que atrasássemos um ano essa primeira edição que decorreu em 2022 e que agora se repete em 2024.

Como viu a primeira edição, realizada em 2022, e como encara a bienal de arte e tecnologia deste ano?

A edição de 2022 foi uma edição, como disse, ainda algo exploratória no sentido, ou melhor, não totalmente exploratória, porque houve uma edição em 2019, mas 2022 foi a primeira vez que realizámos o evento no seu formato ideal ou no formato que preconizámos. O resultado, talvez por ter havido essa experiência em 2019 e um grau de maturação muito grande, o resultado foi muito próximo daquilo que imaginávamos e, portanto, foi bastante positivo do ponto de vista da organização, do ponto de vista daquilo que nos propusemos com o programa e também na quantidade de público e na abrangência que teve em termos de público e de media.

O conceito desta edição é "Coexistência". Qual foi o propósito para a sua escolha?

A edição de 2024, aliás todas as edições do INDEX alinham num tema, numa ideia, num conceito e, em 2024, para nós era claro que teria que existir uma relação muito forte com a celebração dos 50 anos do 25 de Abril. Para nós um momento marcante e penso que também pela relação que estabelece com a própria área da tecnologia e falo aqui da relação entre democracia, liberdade, tecnologia, pareceu-nos que seria extremamente interessante encontrar aqui ângulos de discussão que pudessem de facto pensar o que é que significa hoje em dia uma ideia de democracia, uma ideia de liberdade em relação com a ubiquidade dos elementos tecnológicos que se verifica nos dias que vivemos. E, portanto, para nós era claro que este tema era um tema importante a explorar. A ideia de coexistência veio muito a partir de uma ideia nossa de não querermos ser tão literais ou simplistas no que toca ao tema. Portanto, queríamos que esta ideia fosse de certa forma traduzida por um conceito que fosse simples, mas que pudesse ser abrangente o suficiente para se perceber do que estamos a falar. Coexistência aqui remete para uma ideia de vivência em conjunto, de respeito mútuo, parâmetros fulcrais numa ideia de democracia e também de liberdade. Para além disso, tem o condão de abarcar um conjunto de referências de



pensamento nos dias que correm que têm que ver com uma ideia de pensamento além do humano, ou seja, ter em consideração dimensões ecológicas, éticas e de foros distintos que abrangem não apenas os humanos enquanto espécie, mas a natureza no seu global e, portanto, esta ideia de coexistência é algo que se aplica não apenas a nós, seres humanos, uns com os outros mas, de certa forma, um respeito mais abrangente que inclui saber viver com o planeta em que habitamos, com as espécies que daqui fazem também a sua casa.

O programa inclui cerca de 50 propostas artísticas. Quais gostaria de destacar?

O programa é vasto e, portanto, também algo difícil de destacar. Contudo, deixaria aqui como referência o espetáculo de abertura, pelo japonês Ryoji Ikeda, uma figura importantíssima do panorama internacional das artes, atualmente. Deixaria também o libanês Lawrence Abu Hamdan, artista vencedor do Turner Prize, que é um dos principais prémios da arte contemporânea, e que apresentará uma série de trabalhos ligados a direitos fundamentais, direitos humanos, crimes de guerra, violações políticas, ou melhor, violações por parte de políticos de regras fundamentais da civilização, portanto, crimes de guerra e tudo isso. Também quero destacar aqui, de forma geral, um programa de conferências que abrange todo o período da bienal e que é um programa muito rico, conta com muitos convidados e, portanto, parece-me importante deixar aqui essa nota.

O evento realiza-se em vários espaços históricos e culturais da cidade. Que fatores ditam essas escolhas e que mais valias apresentam?

O facto de o festival decorrer em vários locais é simultaneamente um constrangimento ou uma resposta a um problema e também uma força. Na verdade, aquilo que se passa é que Braga não dispõe de locais, ou aliás, de um único local que permitisse abranger todo o programa e todas as ramificações que a bienal tem. Nesse sentido, tivemos que ser, de certa forma, criativos para tentar aqui encontrar contextos que permitissem agregar todas as propostas e ao fazê-lo, julgo que também, como disse há pouco, acabou por ser uma arma e uma vantagem porque, de facto, pensamos o programa em função dos locais que são muito distintos onde a Bienal decorre e vão desde museus mais clássicos, museus mais contemporâneos, salas como o gnration e o Theatro Circo, o Mosteiro de Tibães, enfim, locais com características muito distintas e que também impõem uma certa forma de olhar para o programa e para aquilo que lá decorre. Ganhamos também uma abrangência geográfica dentro da cidade que, no meu entender, é muito rica e, portanto, diria que o facto de haver esta diversidade de locais acaba por ser uma mais-valia e confere identidade e alguma singularidade às propostas programáticas.

Como vê o nível de interação do público nos diferentes cenários artísticos?

No que toca a interação do público, enquanto diretor do festival, interessar-me-ia que se repercutisse numa participação considerável nas propostas que apresentamos, nomeadamente aquelas que passam pela dimensão de conferência, de pensamento, de debate, porque são formas também de promover pensamento crítico, tocar em assuntos que estão na ordem do dia, a partir dos pontos de vista de pessoas extremamente interessantes e que, por norma, nem temos a capacidade de ver e ouvir em Braga ou em Portugal de forma recorrente, e, portanto, seria espetacular poder contar com essa interação e essa participação. Paralelamente, também tudo o que tem a ver com as exposições, com os espetáculos, também são momentos que para nós seria importante contar com essa presença do público e até a contaminação entre públicos distintos, seria muito interessante.

Quais são as suas expectativas para esta Bienal?

Em termos de expectativas, a ambição de qualquer pessoa ligada à organização de um evento como este é, por um lado, que o programa se cumpra sem problemas de maior, que aquilo que nós nos propusemos e no qual tanto pensamos ao longo dos últimos meses, de facto, seja implementado sem problemas e da forma que a qualidade do programa merece. E, obviamente, que todo este esforço, quer no pensamento, na preparação e na implementação do programa, seja premiado com uma presença de público, uma curiosidade por parte do público e também dos media. Portanto, são essas as nossas expectativas e é esse o nosso plano.

Olhando já para o futuro do Index, o que se perspetiva?

De momento estamos focados na edição de 2024, embora saibamos que 2026 está já aí, e contendo ou contemplando uma edição do INDEX, ela terá que ser pensada nos próximos tempos, mas acredito que, assim como ocorreu no passado, os problemas levantados durante uma bienal levam normalmente a que surjam ideias e motivos para serem explorados a partir de outra lógica, outra temática, na bienal seguinte. E, portanto, diria que aguardemos para ver aquilo que nos reserva não só esta bienal, mas, no fundo, a geopolítica internacional e os dias que vivemos e quais são os temas que serão relevantes discutir a partir do prisma que trabalhamos.





NOVA AGÊNCIA EM
TERRAS DE BOURO!

RE/MAX® MOVE NATURE

📍 Av Dr Paulo Marcelino nº 97 4840-100 Terras de Bouro
☎ 253 357 020 ✉ movenature@remax.pt



grupomove.pt





Líderes Imobiliários!

📍 Braga

RE/MAX MOVE (SEDE)

Av. da Liberdade,
C.C. Granjinhos, Loja 426
4710-249 Braga

☎ 253 059 760 ✉ move@remax.pt

📍 Chaves

RE/MAX MOVE FLAVIAE

Avenida Nuno Álvares
Edifício Imperador Flavius, Prédio 7, loja 26
5400-419 Chaves

☎ 276 907 146 ✉ moveflaviae@remax.pt

📍 Cabeceiras de Basto

RE/MAX MOVE BASTUS

Rua Prof. Emídio Guerreiro, 13
4860-146 Cabeceiras de Basto

☎ 253 145 494 ✉ movebastus@remax.pt

📍 Ponte de Lima

RE/MAX MOVE LIMIANA

Via do Foral Velho de D. Teresa, 1481
4990-012 Ponte de Lima

☎ 258 938 435 ✉ movelimiana@remax.pt

📍 Caminha

RE/MAX MOVE NAÚTICA

Avenida Manuel Xavier, n.º 4
4910-105 Caminha

☎ 258 723 238 ✉ movenautica@remax.pt

📍 Santo Tirso

RE/MAX MOVE LIONS

Praça Camilo Castelo Branco, n.º 15
4780-374 Santo Tirso

☎ 252 860 400 ✉ movelions@remax.pt

📍 Celorico de Basto

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Av. João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ movecamellas@remax.pt

📍 Vieira do Minho

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

Avenida Professor Carlos Teixeira N.º 12
4850-524 Vieira do Minho

☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt



MMA

AS ARTES MARCIAIS DOS TEMPOS MODERNOS

As artes marciais mistas (AMM), mais conhecidas pela sigla MMA (do inglês: mixed martial arts) são artes marciais que incluem tanto golpes de combate em pé como técnicas de luta no chão. As artes marciais mistas podem ser praticadas como desporto de contacto de uma maneira regular ou num torneio no qual dois concorrentes tentam derrotar-se um ao outro. Utilizam uma grande variedade de técnicas permitidas de artes marciais – tais como golpes utilizando os punhos, pés, cotovelos, joelhos –, além de técnicas de imobilização – como lances e alavancas. Entre as organizações responsáveis pelos torneios de artes marciais mistas, as principais são o Ultimate Fighting Championship (UFC) e o extinto PRIDE Fighting Championships. Na opinião popular, os termos MMA e vale-tudo têm o mesmo significado. Entretanto, as diferenças entre estes termos devem ser reconhecidas e ambos devem ser distinguidos do termo full contact ("contacto total").

Alguns benefícios da prática deste desporto:

- Melhora a sua autoconfiança e autoestima para além de aperfeiçoar as técnicas de defesa pessoal;
- Ajuda na perda de peso, aproximadamente 1000 calorias por treino;
- Alivia o stress: a energia libertada nos treinos é um dos fatores, mas durante a luta o cérebro liberta substâncias benéficas que proporcionam bem estar e aliviam o stress;
- Melhora a sua forma física, ao trabalhar todos os músculos do corpo com uma intensidade impressionante;
- Ajuda a pensar melhor, afinal, pois, além do trabalho físico, quem pratica MMA precisa desenvolver uma estratégia escolhendo a melhor forma de aplicar as técnicas conhecidas para derrotar o oponente.





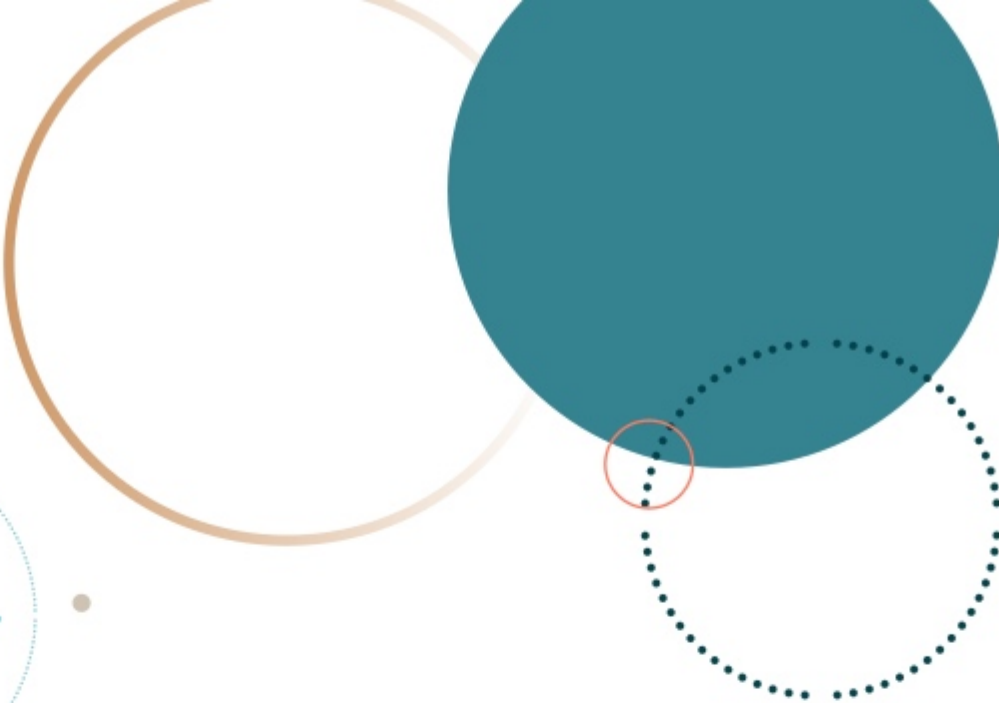
HAPPY MEAL

Diversão Mil



**Braga
Dume**

Feliz Dia da Criança



M.
even-
tos

HUMOR

QUIM ROSCAS & ZECA ESTACIONÂNCIO

Forum Braga | Braga

24 de maio

21h00

18-22 €

Com um grande sentido de humor, Quim Roscas & Zeca Estacionâncio levam a palco um espetáculo hilariante onde não falta comédia, música, improviso e muita estupidez. Milhares de espetáculos realizados em mais de 20 anos de carreira com muitas gargalhadas, fazem com que João Paulo Rodrigues e Pedro Alves sejam, sem sombra de dúvidas, a dupla de humoristas de maior sucesso em Portugal.



MÚSICA

MANEL CRUZ A SOLO

Theatro Circo | Braga

29 de maio

21h30

7,5 - 10 €

Poucas figuras da história da música portuguesa das últimas décadas se aproximaram do alcance que Manuel Cruz teve junto de algumas gerações. Este ano, após um hiato criativo, o músico e figura principal dos inigualáveis Ornatos Violeta, está de volta aos palcos e prepara a chegada de novas canções em nome próprio que Braga terá a oportunidade de conhecer.



HUMOR

MAURÍCIO MEIRELES

Espaço Vita | Braga

30 de maio

21h00

20 €

Maurício Meirelles apresenta a reestrea do seu projeto "Webbullying", depois de uma longa pausa e agora com uma novidade. O espetáculo conta com uma hora de textos de Stand-up Comedy com diferentes reflexões no estilo de comédia reflexiva do comediante e que inclui uma atenção especial para a geração Z.



M.
agen-
da

Kids

OS MÚSICOS DE BREMEN

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

14 de maio | 10h30

Presencial

Gratuito

Um burro, um cão, um gato e um galo, eles nem imaginam a aventura que irão viver. Tudo tem início quando o burro, cansado de ser maltratado pelos seus donos, parte em direção aos seus sonhos. Ele tinha o desejo de ser músico, e só a cidade de Bremen, poderia dar tal oportunidade. Porém, a caminho, encontrou um cão que estava cansado e desgostoso com a vida, um gato, faminto e assustado, e, mais tarde, um galo que cantava euforicamente, e também com seus dias contados. Uniram-se todos e juntos foram para Bremen, mas o caminho seria perigoso e não imaginavam que iriam encontrar um gangue de perigosos ladrões e inúmeros obstáculos para ultrapassar. Um espetáculo que pretende estimular para os valores como a união e o respeito pelo próximo.



O CIRCUITO VAI AO INDEX

GNRATON | BRAGA

11 e 18 de maio | 10h00-12h00

Presencial

3 € (criança) 4 € (adulto)

O INDEX é para graúdos, mas com o Circuito os miúdos nunca ficam de fora. O Circuito vai estar na Bienal de Arte e Tecnologia com uma atividade para os mais novos, onde partiremos à descoberta da relação entre a arte e a tecnologia. Não perca esta oportunidade de descobrir um mundo novo para explorar, criar e aprender.



MEDISALUD

SOLUÇÕES DE BEM-ESTAR E SAÚDE INTEGRAL

A MediSalud nasceu em abril de 2013 para proporcionar soluções eficazes para o alívio da dor e promoção do bem-estar. A clínica foi concebida com uma visão clara de proporcionar cuidados de saúde completos e personalizados, considerando o indivíduo como um todo, para que possa viver uma vida sem sofrimento e em plenitude. O processo na MediSalud começa com uma avaliação completa e um diagnóstico diferencial meticuloso. Esta abordagem inicial é fundamental para entender as necessidades específicas de cada paciente e estabelecer uma estratégia de atuação adaptada. Através

desta avaliação holística, a clínica garante um tratamento mais preciso e eficaz, focado em devolver o equilíbrio à saúde global do paciente. A MediSalud junta o melhor de três mundos: a medicina convencional, as técnicas mais atualizadas de fisioterapia/reabilitação e, ainda, as medicinas não convencionais. E entre os tratamentos e terapias mais populares que podemos encontrar na clínica, destacam-se, entre outros, a Osteopatia, Fisioterapia, Ozonoterapia, Termografia, Acupuntura, Pilates Clínico, Massagem Terapêutica e Medicina Integrativa. Além disso, integra também abor-



dagens complementares, como nutrição, mindfulness, yoga e consultas de psicologia. O seu compromisso vai muito além do tratamento de doenças ou lesões. Foca-se na saúde integral e no bem-estar de cada indivíduo e aqui cada paciente é valorizado e recebe um cuidado personalizado, centrado nas suas necessidades e objetivos de saúde. Um dos grandes pilares do sucesso da MediSalud é a sua equipa multidisciplinar altamente qualificada e comprometida com os valores da clínica. Profissionais dedicados e apaixonados, que trabalham diariamente, com empatia e respeito, para oferecer tratamentos personalizados e de alta qualidade, garantindo que cada paciente recebe o cuidado e a atenção que merece, de forma a alcançar uma vida livre de dor e repleta

de saúde e bem estar. Esta equipa diversificada de vários especialistas que trabalha em equipa, com ética e integridade profissional, está sempre em constante atualização dos seus conhecimentos e aptidões para incorporar as mais recentes descobertas tecnológicas e técnicas em medicinais naturais e alternativas. Um espaço também voltado para o futuro e que pretende crescer no seio da comunidade. Num futuro próximo, pretende expandir serviços e apostar em programas de promoção de saúde destinados a educar e capacitar os seus pacientes a adotarem estilos de vida saudáveis e a prevenir doenças e lesões. Entre os projetos, salientam-se ainda parcerias com instituições e empresas locais, e a expansão da marca para outros territórios, como Braga e Vila Real.



📍 Rua Dr. Cassiano Baptista, N. 101, Ponte de Lima

☎ 926 014 532 | www.clinicamedisalud.pt

📷 @clinicamedisalud 🌐 MediSalud

DIA INTERNACIONAL DO BOMBEIRO



Dia Internacional do Bombeiro é celebrado anualmente a 4 de maio. A data foi estabelecida em 1999, como homenagem a cinco bombeiros que morreram tragicamente num incêndio na Austrália, e é celebrada no dia de São Floriano, o padroeiro dos bombeiros.

O dia serve para homenagear todos os bombeiros pelo seu trabalho em prol da comunidade. Para celebrar o dia, cada pessoa pode utilizar uma fita azul e vermelha, já que o

símbolo do Dia Internacional do Bombeiro é precisamente uma faixa de cinco centímetros de comprimento por um centímetro de largura, onde o vermelho representa o fogo e o azul a água. As duas cores são também conhecidas mundialmente como representação de serviços de emergência. Também ligado à ocasião está a tradição de fazer soar os alarmes de incêndio dos vários quartéis por 30 segundos, seguidos de um minuto de silêncio, no primeiro domingo de maio.





**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

**Acidentados
Instalações de GPL
Transporte Coletivo de Crianças
Confirmações das Condições de Segurança
Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição
de Monovolumes/Transformação de N1 para M1**

Inspeções:

**Periódicas
Facultativas**

**Atribuição de Matrícula*
Extraordinárias***

**Rua de Santo André 201 | Parque Industrial de Adaúfe | 4710- 596 | Adaúfe - Braga
ctib.geral@gmail.com**

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

**MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163**

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580

mclab.braga@gmail.com

horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

Rua de Recarei, n.º 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263

mclab.matosinhos@gmail.com

horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt

ENTREVISTA AO VICE-PRESIDENTE DA DIREÇÃO DA TECMINHO, PAULO JORGE RAMÍSIO E À DIRETORA DE FORMAÇÃO & DESENVOLVIMENTO, MANUELA NEVES



«A TECMINHO TEM UM PAPEL ATIVO NA INOVAÇÃO, NO EMPREENDEDORISMO E NO DESENVOLVIMENTO DAS COMPETÊNCIAS DAS ORGANIZAÇÕES E DAS PESSOAS»

A TecMinho é uma das mais antigas estruturas de interface universitário de transferência de conhecimento em Portugal. Criada em 1990 por iniciativa da Universidade do Minho e da AMAVE - Associação de Municípios do Vale de Ave, está presente em Guimarães e Braga, e aposta na valorização da transferência de conhecimento para o tecido empresarial e demais atores económicos e sociais, contribuindo para a inovação, o empreendedorismo e o desenvolvimento das competências das organizações e das pessoas.

A TecMinho foi criada em julho de 1990 pela UMinho e pela AMAVE - Associação de Municípios do Vale de Ave. Com que objetivo?

A TecMinho foi a primeira interface Universidade-Empresa em Portugal. Foi criada com a missão de valorizar o conhecimento gerado na UMinho e de promover a sua transferência para o tecido empresarial e demais atores económicos e sociais, contribuindo para a inovação, o empreendedorismo e o desenvolvimento das competências das organizações e das pessoas.

Qual o balanço que fazem destes 33 anos de atividade?

Com base no percurso de mais de três décadas de atividade podemos orgulhosamente afirmar que a TecMinho tem cumprido o desígnio inicial, sendo uma referência na interação de uma instituição com formação superior e investigação com o ecossistema envolvente. A forte ligação entre a Universidade e o tecido empresarial nas vertentes da tecnologia e da inovação tem possibilitado a valorização do conhecimento produzido na academia, o aumento da competitividade das empresas e o



reforço das competências dos recursos humanos, fomentando o desenvolvimento organizacional. As centenas de empresas/organizações e os milhares de pessoas que, anualmente, a TecMinho envolve nos seus diversos domínios de intervenção, mobilizando-os para participar nas suas inúmeras iniciativas, constituem-se como um dos mais importantes indicadores do seu sucesso e da pertinência das atividades que desenvolve.

Qual é o papel atual da TecMinho?

A TecMinho, como estrutura de interface, tem centrado a sua missão na integração e valorização de conhecimento científico gerado no ciclo de inovação, através da rede empresarial existente, gerando valor e impacto económico e social. Uma das principais áreas de suporte a esta missão é a promoção de competências técnicas e organizacionais nos mais diversos domínios, a promoção do empreendedorismo, e o estabelecimento de laços de cooperação com diferentes atores económicos. Este papel tem vindo a ser reforçado ao longo dos anos, o que tem levado a que a TecMinho seja reconhecida como uma organização de referência no apoio da cadeia de valor da inovação na Universidade do Minho.

Em que áreas atua, e onde se tem sentido o seu trabalho?

A TecMinho promove a sua missão focada em três grandes áreas: o conhecimento, as pessoas e as organizações. No primeiro capítulo é realçar os esforços na valorização do conhecimento, a promoção do empreendedorismo e a proteção da propriedade intelectual. Este designio obriga a uma contínua relação entre os diferentes centros de investigação da UMinho e o tecido empresarial, através de palestras e seminários, mas também reuniões setoriais. É ainda de realçar as atividades na promoção de um espírito empreendedor, muitas das quais têm sido realizadas em parceria com os municípios da região. Não menos importante é a proteção do conhecimento gerado onde, pelo tempo e número de patentes em que a TecMinho tem estado envolvida, é reconhecida como uma referência nacional. O segundo grande foco é na formação contínua nos mais diversos domínios, seja através de formação presencial, online, ou no desenvolvimento de novos modelos e metodologias de e-learning. Neste domínio é de referir que apenas no ano de 2023 a TecMinho esteve envolvida em mais de 4600 horas de formação, onde estiveram presentes mais de 2800 formandos, envolvendo 406 entidades. Para além das competências técnicas, temos promovido o desenvolvimento das competências pessoais e organizacionais. Esta é uma área que se encontra a crescer, pois estamos cada vez mais conscientes que a comunicação, o relacionamento interpessoal, e o desenvolvimento organizacional são indispensáveis para o aumento da nossa produtividade e do bem estar das pessoas. Estes domínios de atuação têm sido fortemente sentidos em 3 tipologias de contexto, designadamente, na Universidade do Minho, nas empresas e organizações públicas e privadas e, a nível individual, onde mais de 46 mil formandos já participaram nas atividades formativas desenvolvidas pela TecMinho.

O que destacam na sua atividade em termos internacionais?

A TecMinho sempre teve como estratégia a sua participação em projetos internacionais, principalmente europeus, mas não

só. Desde 1992, a equipa da TecMinho esteve envolvida em mais de 100 projetos em parceria com universidades estrangeiras, associações de diversas tipologias, empresas e outras organizações com missão análoga e/ou complementar à da TecMinho. Esta diversidade de entidades com quem já desenvolvemos inúmeros projetos de Investigação em diversos domínios, com grande destaque na área da formação ao longo da vida, *lifelong learning*, com cerca de 80 projetos já implementados, coloca a TecMinho nas redes europeias de inovação, contribuindo para que se posicione na vanguarda do que são as orientações estratégicas da União Europeia. Esta participação internacional da TecMinho contribui para que haja um conhecimento interno do que existe em termos de boas práticas em todos os domínios da sua intervenção e, consequentemente, toda esta inovação seja incorporada nas diversas áreas de atividade que a TecMinho desenvolve a nível nacional.

Em que medida projetos como o da TecMinho contribuem para a missão da UMinho?

As instituições de ensino superior são muito reconhecidas pela sua missão de ensino e de investigação. No entanto, a sua terceira grande missão, a valorização e proteção do conhecimento, tem vindo a aumentar de relevância a nível mundial, e a TecMinho, enquanto estrutura de interface, tem tido um papel fundamental no apoio à cadeia de valor da inovação na Universidade do Minho, promovendo o empreendedorismo, o desenvolvimento de competências e a transferência e valorização de conhecimento, reforçando a ligação da Universidade do Minho ao meio económico e social. Em particular, a TecMinho tem contribuído para sensibilizar e apoiar os investigadores na transferência efetiva dos seus resultados de investigação para o mercado, e a oferecer soluções para as necessidades das empresas nos domínios da inovação, empreendedorismo, propriedade industrial e formação. A interligação dos empreendedores e das tecnologias com as oportunidades de mercado tem permitido a criação de novos negócios, empresas e valor acrescentado nas organizações já existentes. Por fim, é de destacar a contribuição para o desenvolvimento organizacional de várias instituições, potenciando a inovação e a sua competitividade através da melhoria das competências dos seus recursos humanos.

A TecMinho tem vindo a ganhar também vários prémios. A que se deve este reconhecimento, e quais os eventos que destacaria?

O reconhecimento da TecMinho deve-se essencialmente aos elevados padrões de qualidade da sua atuação, e à diversificada oferta das suas propostas, sempre baseada numa cultura de inovação e criatividade, alinhada com os mais elevados padrões de seriedade, rigor, lealdade e transparência, donde resultam serviços com elevada competência e qualidade. Ao longo destes 33 anos de atividade da TecMinho, foram tantos e tão diversificados os eventos realizados, e com resultados tão positivos e impactantes, que é difícil selecionar apenas alguns. Podemos apenas referir que realizámos e participámos em inúmeras iniciativas como feiras, congressos, seminários, palestras, *team buildings*, ..., presenciais e *on-line*, ao nível regional, nacional e internacional em áreas tão diversas como o *e-learning*, o empreendedorismo, a capacitação, a inovação, a propriedade industrial, etc.

No plano formativo, a TecMinho tem apresentado grande diversidade de cursos para as pessoas. O que destaca nesta dinâmica?

A TecMinho sempre teve uma estratégia de proximidade com as empresas e outras organizações, públicas e privadas, e com os ex-alunos da Universidade do Minho. Esta constante interação com a envolvente externa tem contribuído para que a oferta formativa da TecMinho sempre se tenha destacado pelo facto de ser "antecipadora" de necessidades de novas competências, tornando-a pertinente quer para as organizações como para os profissionais que pretendem manter-se atualizados e aptos para acompanhar a dinâmica do mercado de trabalho e as suas novas exigências em termos de novos conhecimentos. A longa experiência da TecMinho, de mais de 30 anos, na participação em projetos europeus na área dos novos perfis de competências e respetivas áreas de formação tem-se constituído como um fator diferenciador e relevante na nossa estratégia de formação contínua de quadros médios e superiores. A diversidade que procuramos oferecer nos nossos cursos não se prende só com um leque alargado de temas, mas também de formatos de formação, como é o caso da formação presencial, formação *online* e formação *e-learning*.

Neste ponto, qual é a avaliação que faz sobre a recetividade do público?

A recetividade tem sido muito positiva, tendo vindo a crescer ano após ano. A marca TecMinho é reconhecida a nível nacional pelo seu grau de exigência em termos de resultados e pelos seus elevados padrões de qualidade, quer em termos de equipa de formadores, da coordenação pedagógica, da interação e proximidade com todos os formandos como na resposta às suas reais necessidades. Neste momento, a TecMinho tem formandos de todo o país, bem como portugueses que se encontram a trabalhar no estrangeiro, fruto da adaptação da nossa oferta formativa ao formato *online* ainda durante o período de pandemia e que continuamos a promover atualmente, com grande adesão por parte de quem nos procura para melhorar as suas competências com vista à progressão na sua carreira profissional.

De que forma é que a TecMinho se tem envolvido ao nível da transformação digital?

Ao nível interno, a TecMinho tem estado a trabalhar no sentido de "abandonar" o papel e passar os seus processos para formato digital. A título de exemplo, no caso do processo da formação, que sempre envolveu o manuseamento de muita documentação em papel, neste momento, praticamente apenas os Certificados de Formação são em papel e apenas quando solicitado, estando todo o processo formativo digitalizado, através da utilização de ferramentas informáticas e plataformas de gestão e de comunicação. Em termos da oferta formativa, a TecMinho tem há vários anos um conjunto de cursos conducentes ao desenvolvimento de competências para a implementação de processos de transformação digital, que vão desde a definição da estratégia, dos processos e das ferramentas informáticas de suporte a esta transição. Ao nível das empresas, a TecMinho já implementou um projeto que teve como finalidade apoiar e acelerar a transição das PME para a digitalização, no âmbito do qual foi analisada a maturidade digital de 40 empresas, de diversos setores industriais, bem como dar a conhecer as ferramentas disponíveis para a



www.tecminho.uminho.pt



transformação digital do negócio, com apresentação de boas práticas, tendo também sido desenvolvidos *roadmaps* setoriais orientadores, com soluções tecnológicas, organizacionais e estratégicas.

Como vê o futuro da TecMinho face ao contexto atual?

Em primeiro lugar, há que reconhecer que ao longo dos últimos anos a UMinho tem vindo a consolidar o seu prestígio internacional na área do ensino e da investigação, e a reformar a sua interação como o tecido empresarial. Este percurso foi essencial para os bons resultados obtidos pela TecMinho, e para a materialização do que é hoje reconhecido como um dos mais importantes ecossistemas de inovação em Portugal. O futuro recente será dependente desta realidade, onde as empresas estão cada vez mais a valorizar a qualificação e formação dos seus colaboradores e as atividades investigação, e o desenvolvimento nos seus processos, e onde o aumento de política pública no incentivo à inovação empresarial tem vindo a potenciar a presença em mercados mais competitivos, e a procura de produtos e soluções com maior valor acrescentado. Este contexto sugere que estamos a meio de uma transformação do nosso modelo de desenvolvimento económico e social, onde se releva a importância da economia do conhecimento, que depende de fortes sinergias entre a academia, a indústria, os municípios e o governo. É neste contexto que a missão da TecMinho se torna ainda mais importante e desafiante.

Plano de Formação <https://www.tecminho.uminho.pt/formar>.

#ATUAPRIMEIRAESCOLHA

Reconhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, pela qualidade da sua formação e por uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições e à comunidade, a EPB - Escola Profissional de Braga soma à experiência de mais de 34 anos, a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado. Com dois centros tecnológicos especializados aprovados em 2024, nas áreas industrial e informática, a EPB aposta na modernização das suas infraestruturas e projeta-se como uma escola de Excelência também ao nível dos espaços e equipamentos, fortemente alinhada com as necessidades do mercado.



O NOSSO ALUNO, O NOSSO COMPROMISSO!

Assumidamente uma escola inclusiva, aberta e participativa, com envolvimento em projetos de natureza técnica, social e ambiental, a EPB é uma escola implicada no presente e futuro de cada aluno. Com cerca de 500 alunos, a EPB é uma escola com uma cultura de proximidade, exigência e rigor, assente num forte dinamismo e ambiente familiar, em resultado do envolvimento de todos os colaboradores, que conferem grande credibilidade e qualidade pedagógica e institucional.

A aposta num modelo educativo e formativo assente em práticas diversificadas e em projetos de cariz empreendedor, proporciona aos nossos alunos oportunidades únicas de aprendizagem significativa e experiências "fora de portas" que somam valor às aprendizagens mais académicas.

PARCERIAS DE VALOR

Atualmente integrada no Grupo Rumos, a EPB tem construído a sua identidade ao longo destas mais de 3 décadas, envolvendo-se e cooperando com instituições sociais, culturais, científicas e económicas, a nível local, regional, nacional e internacional, nos mais variados domínios.

São mais de 500 parcerias ativas, entidades de natureza diversa, com as quais se desenvolvem projetos e iniciativas conjuntas que representam uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem e enriquecem o projeto educativo da escola. Esta cooperação com o mundo empresarial tem permitido o acolhimento dos alunos em contextos reais de trabalho, oferecendo-lhes experiências únicas de grande valor formativo, assim como oportunidades de projeção profissional e/ou decisivas para evoluírem para a criação de empresas ou se lançarem no prosseguimento de estudos.



PROJETOS DE MOBILIDADE ERASMUS + UMA ESCOLA COM ESPÍRITO TRANSNACIONAL

Estas experiências de formação prática em contexto de trabalho também podem ser realizadas noutros países, em empresas europeias. Com um leque alargado de parceiros internacionais e uma larga experiência que remonta a 2002, a EPB tem permitido que centenas de alunos tenham já podido beneficiar de experiências enriquecedoras do ponto de vista sociocultural, linguístico e profissional em cerca de 15 países.



ALUNOS EM AÇÃO

A EPB tem sido convidada por diversas entidades a participar em inúmeras iniciativas, de grande relevo na cidade, prestando serviços na comunidade através dos seus alunos, em diversas áreas (secretariado/ rececionismo, captação de imagem e vídeo/edição, design, rastreios de saúde, etc.). O destaque e referência à excelência do profissionalismo e qualidade técnica dos alunos envolvidos nestas atividades é motivo de orgulho para a nossa instituição e reveladora da clara perceção dos parceiros da qualidade da formação da EPB.



UMA ESCOLA CERTIFICADA

Nos últimos 3 anos, a EPB tem recebido inúmeras certificações, que atestam a qualidade e diferenciação do seu Projeto Educativo, entre as quais:

Acreditação Erasmus+ – que reconhece o valor do plano estratégico da EPB e a capacidade de realizar atividades de mobilidade de elevada qualidade.

Certificação “Escola eTwinning” – resultante da dinâmica que vem sendo construída na EPB, através da criação de redes de trabalho colaborativo entre escolas europeias e do desenvolvimento de projetos comuns, com recurso à Internet e às TIC.

Certificação “Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência” – que reúne um conjunto de ações que visa prevenir a violência e o bullying no espaço escolar.

Certificação “Microsoft Showcase School” – a EPB é a 5.ª Microsoft Showcase School do país e a 2.ª Escola Profissional a receber esta certificação tão distintiva que, de acordo com os parâmetros da Microsoft, está a “capacitar os alunos de hoje para criarem o mundo de amanhã”, numa experiência transformacional da

aprendizagem com recurso ao universo Microsoft e a práticas de inovação pedagógica. A EPB recebeu esta distinção em 2021 e a sua renovação em 2023.

Selo de Conformidade EQAVET – reconhecendo a garantia de qualidade na educação e formação profissional da EPB, que comprovou cumprir os mais exigentes requisitos de qualidade.

Selo de Segurança Digital – com selo de ouro, que atesta que a EPB tem práticas e políticas de segurança digital e promove o acesso seguro às tecnologias digitais, num ambiente estável e enriquecedor.

Selo “Escola Gandhi” – que reconhece que a EPB é uma escola que estimula a participação ativa dos alunos na construção de sociedades mais justas, solidárias, igualitárias e inclusivas, no quadro da democracia e da defesa dos direitos humanos.

Título “Eco-Escola” – com a Bandeira Verde Eco-Escola, ao reconhecer a EPB como uma escola empenhada em melhorar o seu desempenho e responsabilidade ambiental.



The banner features a yellow background with blue and white geometric shapes at the bottom. On the left is the Microsoft Showcase Schools logo, which includes a blue shield with a white building icon and the text 'SHOWCASE SCHOOLS' and the Microsoft logo. To the right of the logo, the text 'We're a' is in a small, dark blue font, followed by 'SHOWCASE SCHOOL' in a large, bold, dark blue font. Below this, the text 'ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA' is written in a smaller, dark blue font.

We're a
**SHOWCASE
SCHOOL**

ESCOLA PROFISSIONAL
DE BRAGA

epb

escola profissional
de brago

técnico de
refrigeração e climatização

frio e climatização



técnico de
auxiliar de saúde



técnico de
eletrónico, automação
e comando



técnico de
mecatrónica automóvel



técnico de
contabilidade



técnico de
comunicação e serviço digital
comércio e marketing digital



técnico de
gestão de equipamentos
informáticos



técnico de
gestão e programação
de sistemas informáticos



técnico de
design de comunicação gráfica



Futuro

#atuaprimeiraescolha

epb.pt

CAMPUS DE BRAGA DA UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA

ENSINO SUPERIOR COM FORTE SENTIDO DE CIDADANIA

Fundada em 1947, a Faculdade de Filosofia é a instituição universitária mais antiga da cidade de Braga, sendo herdeira da secular presença da Companhia de Jesus no Ensino Superior. Em 1967, passou a integrar a Universidade Católica Portuguesa, sendo a sua primeira Faculdade. O passo seguinte foi alicerçar a Faculdade de Teologia, em 1968.

A unidade constitui-se como uma uniformidade básica de ensino e investigação, concebida para o cultivo e promoção, mediante a investigação científica e docência superior, das ciências religiosas e afins.

Erigida em 2001, no âmbito das disposições criativas dos "Estudantes da Universidade Católica", e conforme sondagem então realizada, a Faculdade de Ciências Sociais procurou

Portuguesa pautar a sua atividade pela excelência do ensino e investigação, pelo serviço à sociedade e pela transmissão dos valores do humanismo cristão. Neste contexto, o CRBr assume como missão a formação de homens e mulheres que possuem um forte sentido de cidadania e se responsabilizam pela criação de uma sociedade mais justa e mais humana.

Alunos como membros ativos da Academia

Mas na Universidade não é só estudar e a instituição convida todos os alunos a viver o seu trajeto académico usufruindo de tudo o que a academia tem para oferecer, desde as tunas ao coro académico, passando pelo voluntariado. «Há imensas atividades e iniciativas do interesse dos estudantes. Juntem-se às associações! As Associações de Estudantes servem para fazer valer os vossos interesses e lutar pelos direitos académicos. Associem-se à vossa Faculdade, participem nas iniciativas e tornem-se um membro ativo na vossa Comunidade Académica».

9 Licenciaturas, 12 mestrados e 4 doutoramentos

Entre os cursos ministrados, a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais disponibiliza 7 licenciaturas (Ciência de Dados Aplicada, Ciências da Comunicação, Estudos Portugueses, Filosofia, Psicologia, Serviço Social e Turismo). A estas juntam-se as licenciaturas de Ciências Religiosas (Ensino à Distância) e Teologia leccionadas na Faculdade de Teologia. O universo das duas unidades propõe ainda 12 mestrados (Ciências da Educação - Administração e Organização Escolar; Ciências Religiosas (Ead); Comunicação Digital; Ensino de Português e de Espanhol; Filosofia; Gerontologia Social Aplicada; Português Língua Estrangeira/Língua Segunda; Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação; Psicologia do Trabalho e das Organizações; Turismo) e 4 doutoramentos (Estudos da Religião, Filosofia, Linguística e Teologia).

Em todo o percurso, a UCP mantém uma formação de excelência, promovendo um ensino exigente e próximo ao aluno e tirando todo o proveito de toda a sua rede nacional e internacional, além da rede internacional das Universidades Católicas, que estão entre as melhores do mundo.



responder a necessidades prementes em áreas profissionais transregionais, mediante a concepção de licenciaturas, mestrados, pós-graduações e cursos de especialização exigidas pelo seu tempo. Em 2015, deu-se a união da Faculdade de Filosofia e da Faculdade de Ciências Sociais, passando a haver, no atual Campus de Braga, a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS) e a Faculdade de Teologia (FT). O Campus de Braga (CRBr) da Universidade Católica



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Licenciaturas:

- Ciência de Dados Aplicada
- Ciências da Comunicação
- Estudos Portugueses
- Filosofia
- Psicologia
- Serviço Social
- Turismo
- Teologia
- Ciências Religiosas

Mestrados:

- Comunicação Digital
- Português Língua Estrangeira/Língua Segunda
- Filosofia
 - Estética e Teoria das Artes
 - Ética e Filosofia Política
 - Filosofia da Religião
- Psicologia Clínica e da Saúde
- Psicologia do Trabalho e das Organizações
- Psicologia da Educação
- Ciências da Educação
 - Ciências da Educação - Educação Especial
 - Ciências da Educação - Administração e Organização Escolar
- Gerontologia Social Aplicada
- Turismo
 - Administração e Gestão do Turismo
 - Turismo Cultural e Religioso
- Ciências Religiosas

Doutoramentos:

- Filosofia
- Linguística
- Estudos da Religião
- Teologia

MAIS DO QUE UM CURSO, UM FUTURO

OFERTA
FORMATIVA **24/25**

- ALUNOS DE 100 NACIONALIDADES
- BOLSAS DE MÉRITO E SOCIAIS
- TAXAS DE EMPREGABILIDADE DE 97,5%

▶▶▶ @catolicabraga

ESCOLA PROFISSIONAL DE ESPOSENDE NA SENDA DO FUTURO

A Escola Profissional de Esposende (EPE) encontra-se atualmente num ponto de viragem, marcando uma nova fase já no seu longo percurso. Consolidando-se como uma instituição de excelência no ensino profissional e na formação de técnicos intermédios de nível 4, assim como no seu papel no contexto empresarial local, a escola quer voar ainda mais alto. É neste contexto que surge um novo desafio, demonstrando o compromisso contínuo da instituição com a inovação, a inclusão e a sustentabilidade, sendo que a aprovação de um Centro Tecnológico Especializado na área da Indústria (Hotelaria e Restauração) revitalizará a EPE, proporcionando experiências de aprendizagem mais interativas e estimular a colaboração entre os alunos. Além disso, os novos recursos também permitirão o acesso a conteúdos atualizados e relevantes, contribuindo para uma formação mais alinhada com as exigências do mercado de trabalho. Na verdade, o CTE trará consigo significativas mudanças estruturais e pedagógicas, em que a comunidade educativa contará com plataformas de colaboração com a autarquia, entidades empregadoras, instituições de ensino superior, centros de investigação científica, de forma a promover uma cultura de inovação e competitividade, nomeadamente através da transferência de conhecimento e tecnologia. Os alunos serão desafiados a resolver problemas reais e a

aplicar os conhecimentos, tendo uma abordagem que estimulará, ainda mais, a sua criatividade, o pensamento crítico e a sua autonomia, preparando-os para enfrentar os desafios e oportunidades que encontrarão nos seus percursos profissionais. Com efeito, importa salientar que a escola tem investido em parcerias internacionais, nomeadamente com o SENAC (Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial, de Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil), bem como Erasmus e visitas de estudo e Estágios fora do país, que certamente contribuirão para a excelência da formação oferecida. Além disso, as mudanças são evidentes na diversificação da oferta formativa, com a inclusão de novas áreas, como Artes do Espetáculo, que se junta aos cursos de Técnico de Ação Educativa e Animador Sociocultural, assim como na área de Cozinha/Pastelaria/Restaurante-Bar, com os cursos de Alojamento Hoteleiro e Padaria. Deste modo, a Escola Profissional de Esposende, nestas três décadas de existência, reconhece a urgência de acompanhar os tempos e as mudanças que estes trazem, sempre com foco nos alunos e na sua preparação para o mercado de trabalho e para prosseguimento de estudos. Em suma, as inovações e novas práticas pedagógicas têm um papel fundamental, contribuindo para uma formação mais completa e atualizada dos alunos.



Desporto



cozinha & pastelaria



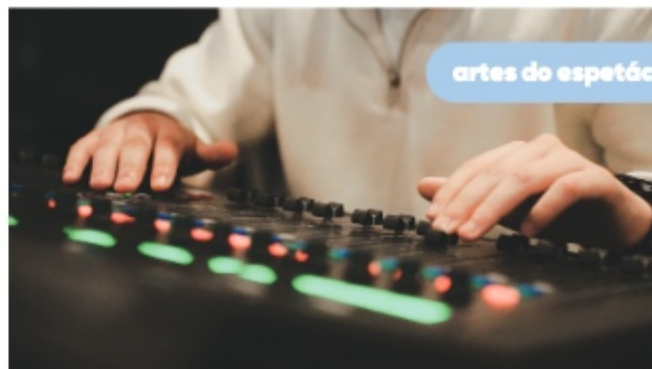
pastelaria & padaria



bar



artes do espetáculo



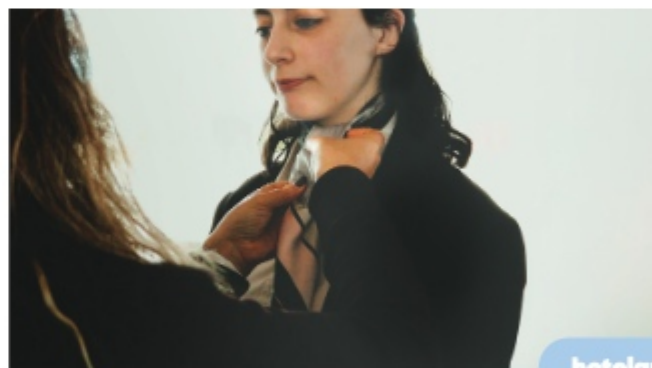
ação educativa



restauração



hotelaria



LIBERTE O SEU POTENCIAL COM A EPE

* **EPE** Escola
Profissional
de Esposende

Edifício Sede

Rua Amorim Campos
4740-335 Fão-Esposende
Tel.: 253 982 779
Tlm.: 964 701 368
E-mail: epe@zendensino.pt

Edifício Ramalhão

Rua das Escolas
4740-352 Fão-Esposende

Cofinanciado por



10 razões para estudar no IPCA

1. Ambiente académico

No IPCA é promovido um forte sentido de comunidade alicerçado numa cultura de proximidade, de integração e de inclusão. A adaptação ao ambiente académico é promovida através do desenvolvimento de atividades ao longo do ano letivo e pelo incentivo ao envolvimento dos estudantes nos vários grupos académicos e na vida da instituição.



2. Proximidade

Os estudantes do IPCA beneficiam de uma cultura de proximidade instituída, que se traduz na facilidade de contacto com um corpo docente altamente qualificado e empenhado em contribuir para a aprendizagem, a aquisição de competências e para o sucesso académico dos estudantes.

3. Oferta formativa

A diversidade da oferta formativa permite aos estudantes frequentar um curso conferente de grau, seja um curso de licenciatura, mestrado ou CTeSP (curso técnico superior profissional), ou cursos não conferentes de grau como pós-graduações e cursos breves ou de especialização. No IPCA há cursos a funcionar em regime diurno, pós-laboral ou ensino a distância.

4. Apoios sociais

Os estudantes podem candidatar-se a uma bolsa de estudo e, no mínimo, recebem o valor da propina. Os estudantes que não podem beneficiar de bolsas de estudo e que revelem uma situação económica desfavorecida, poderão ser apoiados pelo Fundo de Emergência para suportar despesas com a alimentação, transporte, material escolar e alojamento. O IPCA disponibiliza ainda uma Bolsa de Colaboradores que permite aos estudantes colaborarem nas atividades da instituição mediante pagamento.

5. Internacionalização

As experiências internacionais são fortemente cultivadas e estimuladas junto da comunidade académica, através da participação no Programa ERASMUS+, para a realização de períodos de estudo e estágio internacionais e da aprendizagem de línguas. A internacionalização no IPCA ganhou mais força desde que integramos a RUN-EU e nos tornámos uma Universidade Europeia, dando à comunidade académica oportunidades de frequentar Short Advanced Programmes (SAP's).

6. Empregabilidade

A elevada empregabilidade é resultado de uma forte aposta na formação orientada para a aquisição de competências exigidas pelo mercado de trabalho, nacional e internacional, com o objetivo de potenciar a colocação dos seus diplomados na vida ativa.



7. Campus

O IPCA dispõe de um Campus verde, saudável e seguro, com espaços físicos ambientalmente sustentáveis, adaptados ao desenvolvimento de atividades pedagógicas e laborais, com respeito pela saúde e bem-estar da sua comunidade. Os edifícios e laboratórios estão devidamente equipados, com tecnologia de ponta, garantindo um ambiente pedagógico que promove a inclusão e o sucesso académico. O IPCA dispõe ainda de uma Residência Académica situada a 200 metros do Campus, em Barcelos.



8. Investigação

O IPCA aposta na investigação aplicada e orientada para a prática e na produção e transferência de conhecimento para a sociedade e para as empresas, proporcionando um ambiente propício à inovação e à articulação com o projeto educativo, de forma a envolver os estudantes nos projetos desenvolvidos e a permitir a aquisição de competências transversais e multidisciplinares.



9. Ligação à Comunidade

A estreita ligação e envolvimento do IPCA com a comunidade externa são atualmente um marca de referência na região, no país e na Europa, o que potencia um conjunto de oportunidades para a sua comunidade académica, nomeadamente uma maior interação com o meio empresarial, cultural e científico.

10. Localização e acessibilidades

Com sede em Barcelos, o Campus do IPCA está localizado a 5 minutos do centro da cidade, com excelentes ligações às 3 principais cidades do Norte do país (Porto, Braga e Guimarães), das quais dista cerca de 30 minutos. Para além da sede em Barcelos, o IPCA tem ainda Polos em Braga, Guimarães, Famalicão, Esposende e Vila Verde. A ligação entre os Polos pode ser feita através de rede de transportes públicos (comboio ou autocarro).



30

ANOS

**A CONSTRUIR
O TEU FUTURO**

POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE



Ensino Superior Público

Barcelos | Braga | Famalicão | Guimarães | Esposende | Vila Verde

www.ipca.pt

f IPCA.Politecnico ipca.politecnico

INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

EXCELÊNCIA NO ENSINO DE INGLÊS E ALEMÃO

O Instituto Britânico de Braga (IBB), fundado em 1958, é uma referência no ensino de Inglês e Alemão. A instituição conduzida, desde 1983 por Virgílio Rodrigues, e agora gerida pela filha, Aline Guerreiro, tem-se assumido como uma escola ao serviço do ensino de Inglês e Alemão e transformou-se numa das principais escolas de línguas no norte de Portugal, exibindo uma vasta gama de recursos, onde se incluem equipamentos de multimédia, internet, biblioteca, sala de jogos ou sala de convívio. Reconhecida pelo Ministério da Educação, a instituição que está localizado na Rua Conselheiro Januário, em São Vicente, publicou ainda distintos livros e conta com diplomas reconhecidos pela "Cambridge Assessment English".

Os seus cursos estão adaptados a todos os níveis de avaliação que constam do Quadro do Conselho Europeu de Referência para as Línguas, facto que resulta numa enorme procura, com o IBB a apresentar uma média de 1000 alunos por ano, vindos de todo o distrito de Braga.

O corpo docente especializado destaca-se também pela grande paixão no desempenho das suas funções e, maioritariamente, tem o inglês como língua nativa. Para além disso, o IBB, caso assim o desejarem, prepara também os seus alunos para a realização de exames de outras organizações – FCE, CAE, CPE, IELTS, TOEFL, GOETHE (alemão).

«O IBB tem crescido a todos os níveis. Temos cada vez mais alunos e os nossos cursos têm tido muita procura, devido sobretudo à qualidade que apresentam. Na nossa base, não basta ensinar inglês ou alemão, ambicionamos que os alunos saibam falar bem as línguas gramaticalmente, e, desta forma, saem com o inglês e o alemão nativo. Nunca deixamos de ter os olhos postos no futuro», refere Aline Guerreiro.

Níveis de ensino

O curso de Inglês do Instituto Britânico de Braga tem sete níveis, além das classes infantis. No que diz respeito aos cursos de Alemão, o Instituto tem, desde 1978, o seu próprio Curso de Língua Alemã, que se destina a crianças, jovens e adultos. O Instituto Britânico atribui também todos os anos os diplomas Certificate of Proficiency in English (CPE) e Advanced in English (CAE) aos alunos que terminaram o respetivo curso.

Cursos intensivos de verão

O IBB abriu as inscrições para os Cursos de Verão 2024, agendados para todo o mês de julho, estando previstos quatro níveis de inglês e Alemão (A1, A2, B1, B2), abertos a pessoas de todas as idades.



QUANTO TEMPO MAIS VAI ESPERAR

para ser fluente em

INGLÊS OU ALEMÃO?



A ESCOLA COM
MELHORES
RESULTADOS

**NO INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA TEMOS A SOLUÇÃO!
CURSOS PARA TODOS OS NÍVEIS.**

**ABERTAS AS
INSCRIÇÕES PARA OS
CURSOS DE VERÃO!**



Rua Conselheiro Januário, 119/123 - 4711-907 Braga

s.administrativos@alb-minho.pt

253 263 298 (Chamada para a rede fixa nacional)

968 775 426 (Chamada para a rede móvel nacional)



O ALUNO NO CENTRO DA APRENDIZAGEM

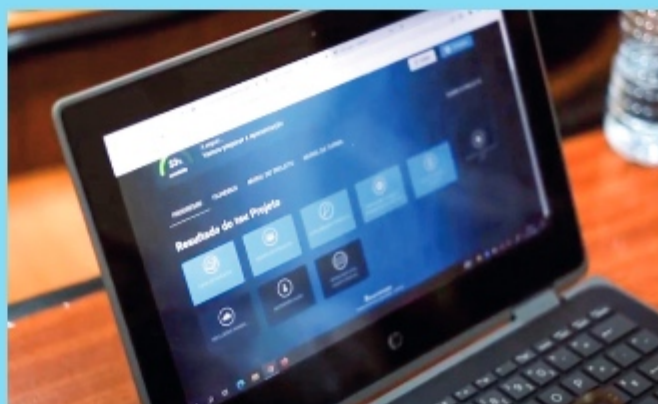
A Profitecla pretende sempre acompanhar a evolução do tempo para dar uma melhor resposta às necessidades dos alunos que, ano após ano, nos procuram. Rompemos com formas de ensino tradicionais, abraçamos a era digital e aplicamos metodologias de ensino mais atuais.

Colocamos o aluno no centro da aprendizagem, retirando o professor do papel de transmissor único de conhecimentos. Não realizamos testes nem exames. Abandonamos o método tradicional de transmissão de conhecimento, aquele em que um professor fala e o aluno apenas ouve. O aluno passou a ter um papel mais ativo na busca do seu conhecimento, com a orientação do professor. Utilizamos a metodologia de trabalho por projeto, o que significa que o aluno, aula após aula, através de diferentes tarefas vai construindo o conhecimento acerca dos conteúdos a abordar, seja por pesquisas, seja por visualização de conteúdos de media, seja por visitas de estudo, entre outras coisas. Esta construção culmina num Projeto Final de Módulo, que é no fundo um projeto representativo dos conteúdos abordados. Os alunos têm para suporte e orientação uma plataforma digital, a Dreamshaper, no qual constroem o seu projeto Pandora, o projeto de aprendizagem utilizado pela escola. Esta metodologia de ensino vem também ajudar a resolver uma outra questão que tem sido cada vez mais presente na escola: a educação inclusiva. Os nossos alunos têm ritmos de aprendizagem diferentes, moldados pelas suas

características, facilidades e dificuldades. Não aprendemos todos da mesma forma, nem ao mesmo tempo. Esta metodologia respeita o ritmo de cada um, permitindo que a aprendizagem seja feita de forma mais autónoma e completa pois, ao permitir que seja o aluno de forma individual a procurar o conhecimento com a orientação do professor, garante uma melhor aquisição de conhecimentos e retira a pressão do cumprimento de objetivos para todos os alunos em simultâneo, algo impensável e impossível de concretizar em absoluto.

Assim, podemos dizer que na Profitecla de Braga o aluno entra para aprender de acordo com as suas competências, capacidades, forças e fraquezas. Não somos todos iguais e temos de saber respeitar isso. Aqui o aluno não sente que está mais avançado ou mais atrasado em relação aos outros, pois não lhe é pedido que acompanhe ou espere pelos colegas. Aqui aprende-se ao ritmo próprio, ajuda-se a aprender, trabalha-se em equipa, complementa-se saberes e competências entre alunos. Desta forma conseguimos trabalhar a autonomia, o saber estar e o saber fazer, a capacidade de adaptação, entre outras ferramentas que tornam os nossos alunos futuros profissionais capazes de se inserir no mercado de trabalho com polivalência.

Ana Luísa Ribeiro - Responsável de Profitecla Braga



TORNA-TE O MELHOR NA MAIOR ESCOLA Profissional

Cursos
com
Subsídios
e Bolsas

ENCONTRA O CURSO PROFISSIONAL
QUE PROCURAS

Profitecla Braga

Gestão e Marketing

Restaurante/Bar

Comunicação: Mkt, RP e Publicidade

Turismo

Cozinha/Pastelaria

CEF – Empregado/a de Mesa

SABE MAIS AQUI



MODATEX CONTINUA A APOSTAR NA FORMAÇÃO PARA CRESCIMENTO DA ITV – INDÚSTRIA TÊXTIL E VESTUÁRIO

O MODATEX (Centro de Formação Profissional da Indústria Têxtil, Vestuário, Confeção e Lanifícios) como instituição de referência em Portugal no que diz respeito à formação profissional para o setor, tem um papel fulcral na formação de recursos humanos altamente qualificados e que são atores essenciais no sucesso e crescimento da ITV.

Sedeado no Porto e com delegações em Lisboa e Covilhã e polos em Barcelos e Vila das Aves, tem como objetivo contribuir para a melhor coordenação estratégica e operacional da formação na área, responder de forma eficaz às necessidades de qualificação, aperfeiçoamento e reconversão das pessoas e das organizações e apoiar tecnicamente a Indústria Têxtil e de Vestuário. Ao longo de mais de 10 anos, o MODATEX já promoveu **8 133** ações de formação e formou **154 988** formandos, habilitados para o desempenho de um conjunto de funções que abrangem toda a fileira têxtil e que são fundamentais ao crescimento e à competitividade do setor. O MODATEX tem vindo a reforçar a sua aposta na formação dentro das empresas, tendo já formado **72 227** trabalhadores no posto de trabalho.

A formação do MODATEX abrange toda a linha têxtil e pretende dotar as empresas de recursos humanos qualificados, para que estas possam responder de forma cada vez mais eficaz, aos desafios que o setor apresenta. Esta estreita ligação às

necessidades da indústria é uma das principais razões para a elevada taxa de empregabilidade que todos os anos cresce no mercado.

Os cursos oferecidos abarcam uma variedade de áreas, desde o design de moda e modelação até às técnicas de produção têxtil e gestão. Todos, proporcionam uma formação sólida e especializada nas diferentes áreas quer com competências práticas ou conhecimentos técnicos relevantes para as diversas necessidades do setor. Desta forma, qualquer formando fica apto a ingressar no mercado de trabalho com confiança. "A capacidade de ajustar a sua oferta formativa às necessidades em constante evolução da indústria têxtil é um dos principais fatores que posiciona o MODATEX como uma referência na formação. Os conteúdos programáticos são frequentemente atualizados para refletir as últimas tendências, tecnologias e práticas da indústria, garantindo que os formandos estejam preparados para enfrentar os desafios do mercado de trabalho", destaca José Manuel Castro, diretor do MODATEX.

O Centro de Formação Profissional da Indústria Têxtil, Vestuário, Confeção e Lanifícios proporciona ainda a oportunidade de os formandos desenvolverem uma rede de contactos na indústria têxtil, através de estágios e projetos colaborativos internacionais. Essas conexões são valiosas na procura de emprego e no desenvolvimento de uma carreira no setor.

MODATEX CENTRO DE
FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA
INDÚSTRIA TÊXTIL, VESTUÁRIO,
CONFECÇÃO E LANIFÍCIOS

—
Porto / Sede

R Prof Augusto Nobre 483
4150 119 Porto
+351 226 152 500
geral@modatex.pt

Lisboa / Delegação

R Prof Reinaldo dos Santos 8A-8
1500 505 Lisboa
+351 217 713 100
delegacao.lisboa@modatex.pt

Covilhã / Delegação

R Dr. Júlio Maria da Costa 25
6200 130 Covilhã
+351 275 320 300
delegacao.covilha@modatex.pt

Vila das Aves / Pólo

R dos Correios 164
4795 054 Vila das Aves
+351 252 820 910
polo.vilaaves@modatex.pt

Barcelos / Pólo

Av João Paulo II 348 a 392
4750 304 Barcelos
+351 253 808 770
polo.barcelos@modatex.pt

—
MODATEX.PT



FACEBOOK



INSTAGRAM



LINKEDIN

MODATEX CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA INDÚSTRIA TÊXTIL, VESTUÁRIO, CONFECÇÃO E LANIFÍCIOS

MODATEX
BARCELOS

**COSTUREIRO/A
MODISTA**

EFA PROFISSIONAL

—
1020H/LABORAL
03 JUN 2024

* COM APOIOS SOCIAIS

MODATEX
BARCELOS

**MODELISTA DE
VESTUÁRIO**

EFA PROFISSIONAL

—
1475H/LABORAL
03 JUN 2024

* COM APOIOS SOCIAIS

MODATEX
BARCELOS

**TÉCNICAS DE
QUALIDADE
APLICADAS
À INDÚSTRIA
TÊXTIL E
VESTUÁRIO**

VIDA ATIVA

—
1770H/LABORAL
17 JUN 2024

* COM APOIOS SOCIAIS

MODATEX
BARCELOS

**TÉCNICO/A
ESPECIALISTA
EM COMÉRCIO
INTERNACIONAL**

APRENDIZAGEM+

—
1750H/LABORAL
07 OUT 2024

* COM APOIOS SOCIAIS



MODATEX
BARCELOS

—
Av João Paulo II
348 a 392
4750 304 BarceLOS
+351 253 808 770
polo.barceLOS@modatex.pt
www.modatex.pt



START ME UP

FEIRA DE EMPREGO, EMPREENDEDORISMO E FUTURO EM ESPOSENDE

A Start Me Up – Feira de emprego, Empreendedorismo e Futuro, promovida pelo município de Esposende e cuja coordenação está a cargo da START Esposende, decorrerá a 28 e 29 de maio, em Esposende, e promete ser uma oportunidade imperdível para quem procura novas oportunidades profissionais, deseja ter o seu próprio negócio ou pretende aprimorar as suas competências.

O evento será um espaço de múltiplas atividades e pretende promover o contacto direto entre jovens e adultos e o mercado de trabalho, estimular o espírito empreendedor e desenvolver competências e o *networking*.

Um espaço que, além de reunir empresas em stand com processos de recrutamento em curso, promoverá dois dias repletos de palestras inspiradoras, sessões informativas e muito *networking*.

A iniciativa revela-se uma oportunidade para participar e conversar com os representantes de diversas entidades incluindo o IEFP, o Exército Português, a Edaetch – Engenharia e Tecnologia, S.A., a Esposack – Embalagens Lda., a Hyline, Impetus Portugal – Têxteis S.A., a La Pods Factory e a Solidal – Condutores elétricos SA. Estas, e muitas outras, estarão a recrutar durante o evento e muitas serão as oportunidades para começar a construir o seu futuro.

E porque motivo deve querer trabalhar em Esposende?

Esposende está próximo de importantes pólos urbanos o que se constitui como uma grande vantagem, facilitando, por exemplo, os movimentos pendulares. Em Esposende há tempo para viver. A proximidade a grandes centros urbanos permite-lhe desfrutar do seu dinamismo, mas sem perder a sua identidade como pequena cidade com grande qualidade de vida.

Poderá ainda conhecer as ofertas educacionais de instituições de ensino como a Universidade do Minho, o Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, a Escola Secundária Henrique Medina e a Escola Profissional de Esposende.

Se procura conhecimento, a Start Me Up tem também lugar para si. Serão dinamizadas várias sessões com temas como "Financiamento: o que esperar do Portugal 2030?", "Como trilhar a minha carreira?", "Apoios à contratação e instrumentos de promoção do empreendedorismo", "A inteligência artificial e o futuro das profissões", "Motivação e foco e o seu impacto no desempenho", "CV estratégico: destaque-se entre os candidatos", e outras.

Não perca esta oportunidade única de explorar novas perspetivas profissionais, expandir a sua rede de contactos e adquirir conhecimentos valiosos. Participe na Start Me Up e dê o primeiro passo em direção a um futuro de sucesso! Para mais informações, visite o portal www.startesposende.pt.



Start Me Up

FEIRA DE
EMPREGO
EMPREENDEDORISMO
E FUTURO

INOVAÇÃO

OPORTUNIDADES

NETWORKING

INOVAÇÃO

EMPREENDEDORISMO

FUTURO

EMPREGO

CONHECIMENTO

www.startesposende.pt

Organização:

ESPOSENDE
câmara municipal

start
esposende

Parceiros:

ACICE
Associação Comercial e Industrial da Câmara de Esposende

IAPMEI

**INSTITUTO DO EMPREGO
E FORMAÇÃO PROFISSIONAL**

INTERNATIONAL HOUSE BRAGA

EXCELÊNCIA NO ENSINO DE LÍNGUAS

Desde 1985, a International House Braga (IH Braga) é uma referência no ensino de línguas, localizada na cidade de Braga. Como membro da International House World Organisation, uma rede global de 140 escolas em 45 países, é reconhecida pela sua qualidade e inovação no ensino de línguas.

A diversidade de cursos oferecidos pela International House Braga é notável, abrangendo todas as faixas etárias, desde crianças pequenas até adultos. Com programas de inglês e alemão, que englobam todos os níveis de proficiência, do A1 ao C2 do Quadro Europeu de Línguas, a escola também oferece preparação para exames de certificação internacional, como os da Universidade de Cambridge.

A IH Braga é o único centro autorizado no Minho para a organização e realização de exames de Cambridge e a taxa de sucesso nos exames para os alunos da IH Braga é de 99%. Essas certificações são reconhecidas e muitas vezes exigidas tanto no Ensino Superior como no mercado de trabalho. O destaque da International House Braga está na sua abordagem centrada no aluno e orientada para o futuro. Através de uma abordagem comunicativa, os alunos são incentivados a comunicar na língua estrangeira, desenvolvendo competências linguísticas essenciais para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo em constante evolução.

Com uma equipa internacional de professores altamente qualificados, que recebem formação regular e estão sempre atualizados com as últimas metodologias, os alunos beneficiam de um apoio pedagógico de alta qualidade.

Para os adultos, os cursos visam não apenas o aprimoramento das competências linguísticas, mas também o desenvolvimento profissional, preparando-os para os desafios da globalização. Através de cursos que incentivam o upskilling, os alunos adquirem as ferramentas necessárias para progredirem nas suas carreiras com confiança.

Reconhecendo a importância de começar cedo a aprendizagem de uma língua estrangeira, a International House Braga oferece métodos dinâmicos e motivadores para os mais jovens, complementando o ensino oficial de inglês e ajudando a desenvolver as suas competências comunicativas, garantindo-lhes uma base sólida para o futuro.

Além disso, a International House Braga não se limita ao ensino de línguas, mas também se dedica a preparar os alunos para os desafios do século XXI. Desenvolvendo competências como pensamento crítico, resolução de problemas, comunicação e colaboração, a escola promove a consciência social e ambiental através de ações de responsabilidade social, como o projeto de voluntariado "How Can I Help You?".

Para todos os interessados em desenvolver os seus conhecimentos linguísticos durante o período de férias, a International House Braga oferece cursos especiais de verão em julho para todas as faixas etárias, incluindo Kids, Juniors, Teens e adultos. As inscrições encontram-se abertas para estes cursos (de 20 ou 30 horas) e iniciam-se a partir do dia 1 de julho. Com uma abordagem que valoriza a excelência, experiência e sucesso, a International House Braga continua a preparar os seus alunos para um futuro globalizado e desafiador.



Get World Ready



*Preparados
para o Mundo!*

**CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO
CURSOS DE VERÃO EM JULHO (20H/30H)
INSCRIÇÕES 2024/25 ABERTAS
A PARTIR DO DIA 19 DE JUNHO**

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga
info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | Facebook.com/ihbraga
ihbraga.com | ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal

FAMALICÃO OLHA PARA ENSINO PROFISSIONAL COMO UMA OPORTUNIDADE

O debate em torno do Ensino Profissional promovido recentemente pelo Município de Famalicão deixou clara a ideia de que «o ensino profissional é muito importante para o território» e uma «oportunidade para os jovens, até do ponto de vista remuneratório, já que a formação de técnicos especializados é cada vez mais valorizada pelo universo empresarial». Vítor Freitas, CEO da Leica, deu o exemplo da multinacional alemã, que tem fábrica em Lousado e olha para o ensino profissional como «estratégico, e isso reflete-se na relação muito próxima que temos com as escolas do concelho, onde encontramos jovens com muita competência técnica que complementam com a formação teórica e elevam a qualificação que o mercado tanto procura».

Por sua vez, Carlos Vieira, da Católica Porto Business School, desmistificou a ideia de que o ensino profissional é "castrador" do prosseguimento de estudos e que «são cada vez mais os alunos que chegam às universidades pela via do ensino profissional, muitas vezes melhor preparados para os conteúdos e para a qualificação que o mercado cada vez mais procura».

A este propósito, Vila Nova de Famalicão tem aprovados sete novos Centros Tecnológicos Especializados «que vão mudar para muito melhor a qualidade das unidades de ensino de que dispomos», afirmou Amadeu Dinis, diretor da escola profissional CIOR e presidente da Associação Nacional de Escolas Profissionais.

No encontro com profissionais, empresários, pais, encarregados de educação, alunos e professores, o presidente da Câmara de Famalicão Mário Passos lembrou o investimento do Município no ensino profissional. «O sucesso do concelho – que é o terceiro mais exportador do país – é muito reflexo deste envolvimento das escolas, das universidades, dos centros tecnológicos, que é diferenciador para que as empresas possam subir a sua capacidade produtiva, capacidade empreendedora e produtividade», realçou.

Outro dos objetivos da iniciativa foi o de promover junto dos alunos do Ensino Básico e Secundário um melhor conhecimento sobre a oferta formativa e para que sejam capazes de realizar escolhas vocacionais esclarecidas.



NO ENSINO
PROFISSIONAL

AGARRA
O TEU
FUTURO

PROFISSIONAL
DE PRIMEIRA



Famalicão
CÂMARA MUNICIPAL



Educação
Famalicão o seu lugar



Rede Local de
Educação e Formação
de Vila Nova de Famalicão



Consulte toda a informação em www.famalicaoeducativo.pt

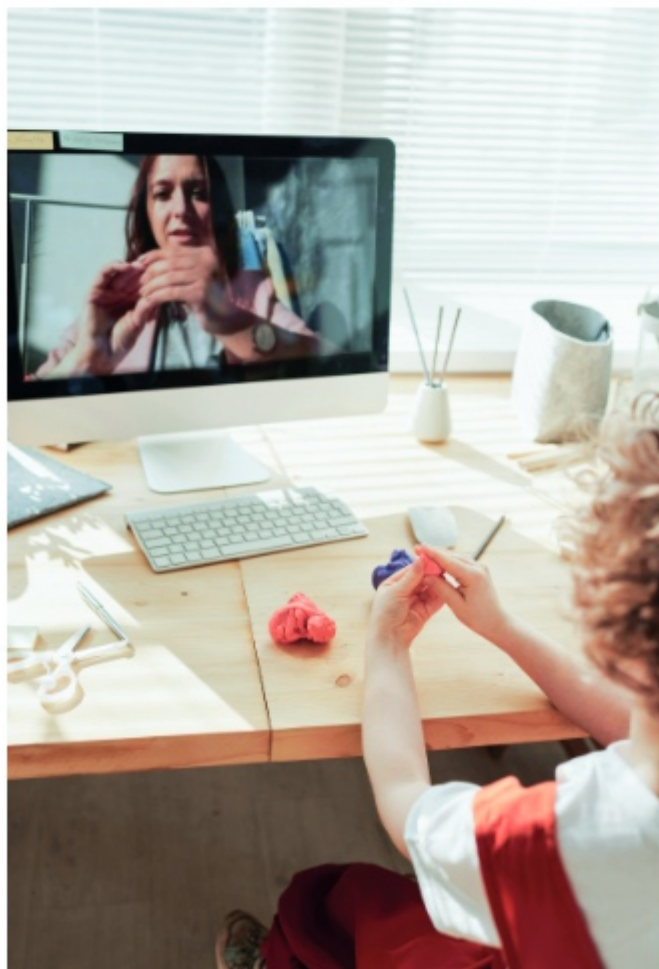
TECNOLOGIA E EDUCAÇÃO

UMA PODEROSA ALIANÇA

Cada vez mais a tecnologia está de mão dada com o cotidiano, e este importante papel verifica-se também na educação. Os estudantes estão familiarizados com dispositivos eletrônicos (telemóvel, tablet, computador) o que potencializa a integração da tecnologia na educação: desde salas de aula até plataformas de ensino online. Essas tecnologias não tornam apenas as matérias de ensino mais envolventes e interativas, como também permitem que os alunos tenham acesso a uma quantidade vasta e diversificada de recursos educacionais.

Com a tecnologia, o conhecimento está literalmente ao alcance dos dedos dos alunos. A internet é uma fonte inesgotável de informações e ferramentas, com motores de busca e bibliotecas digitais que permitem aos alunos o acesso a uma vasta gama de recursos educacionais. Isso é especialmente benéfico para estudantes em áreas remotas ou com recursos limitados, que de outra forma teriam acesso limitado a materiais educacionais de qualidade.

A tecnologia tem também um papel fundamental na promoção da colaboração global e do ensino social. As plataformas de ensino online e redes sociais educacionais conectam alunos e professores de todo o mundo, permitindo que compartilhem ideias, colaborem em projetos e aprendam



uns com os outros. Isso não apenas amplia os horizontes dos alunos, mas também os prepara para viver e trabalhar numa sociedade globalizada.

Apesar dos benefícios claros que a tecnologia traz para a educação, também existem desafios e considerações éticas a ter em conta. A questão da igualdade no acesso à tecnologia é uma preocupação importante, já que nem todos os alunos têm acesso igual a dispositivos e conexões confiáveis à internet. Além disso, há preocupações sobre a privacidade dos dados dos alunos e o impacto potencial do uso excessivo de tecnologia na saúde mental e no bem-estar.

A verdade é que a tecnologia está em constante transformação, "atualizando" a forma como aprendemos e ensinamos, oferecendo oportunidades sem precedentes para personalização, colaboração e acesso ao conhecimento. No entanto, é importante abordar os desafios e preocupações associados ao uso da tecnologia na educação para garantir que todos os alunos tenham a possibilidade de beneficiar plenamente da inovação. Com um planeamento cuidadoso e uma abordagem equilibrada, a tecnologia tem o potencial de revolucionar a educação e preparar os alunos para o mundo digital de amanhã.

TERMINEI A LICENCIATURA, E AGORA?

DICAS PARA SE LANÇAR NO MUNDO DO TRABALHO

Após anos de dedicação aos estudos universitários, o momento de transição para o mundo do trabalho pode parecer desafiador. Para que seja possível encontrar oportunidades gratificantes e iniciar uma carreira promissora, é necessária uma abordagem estratégica e proativa, por isso, ficam aqui algumas orientações:

Autoavaliação: Antes de começar a procura por emprego, o melhor é refletir sobre os seus interesses, aptidões e valores. Isso pode ajudar a entender melhor com que tipo de trabalho ou setor se identifica mais.

Currículo e Carta de Apresentação: Prepare um currículo atualizado em que destaque as suas competências, experiências relevantes e realizações. Personalize a sua carta de apresentação para cada aplicação e destaque o porquê de ser a pessoa certa para a oferta de emprego.

Networking: Construa uma rede de contactos profissionais. Isso pode incluir colegas de turma, ex-professores, familiares,

amigos e ligações online. O networking pode ajudar a descobrir oportunidades de trabalho que não são anunciadas publicamente.

Pesquisa de Emprego: Explore sites de emprego como LinkedIn, Indeed, e os sites de empresas que conheça e onde gostava de trabalhar.

Preparação para Entrevistas: Pesquise sobre a empresa e o cargo, prepare respostas para perguntas comuns e pratique também a sua comunicação.

Desenvolvimento de competências: Adquira novas competências relevantes para a sua área de interesse. Isso pode ser feito através de cursos online ou até mesmo voluntariado.

Avalie Ofertas de Trabalho: Ao receber ofertas de trabalho, avalie cuidadosamente os benefícios, o salário, as oportunidades de crescimento e o ambiente de trabalho para garantir que atendam às suas necessidades.



COMO GERIR E ORGANIZAR O TEMPO NOS ESTUDOS

Organizar e gerir o tempo de estudo é essencial para maximizar a sua eficácia e os resultados. No entanto, nem sempre é fácil saber o que fazer ou qual a melhor forma de nos organizarmos nesse momento. Encontra aqui algumas dicas:

Cria um horário fixo

Estabelecer um horário fixo para os estudos, preferencialmente durante as horas do dia em que te sentes mais alerta e concentrado, ajuda a criar uma rotina de estudos e a preparar a mente para estar exclusivamente focado nesse período.

Divide o tempo em períodos curtos

Estudar durante demasiadas horas seguidas e a mesma matéria acaba por tornar-se pouco eficiente e rentável. Dividir o tempo de estudo em períodos mais curtos, de 25 a 50 minutos, com pausas de cinco a dez minutos entre eles, por exemplo, ajuda a manter a concentração e a evitar a fadiga mental. **Alterna também entre diferentes tipos de atividades de estudo, como leitura, revisão, resolução de exercícios e prática oral, pois isso vai ajudar-te a manter o estudo interessante e a estimular diferentes áreas do cérebro.**



Na maioria das vezes, a frustração em relação aos estudos nasce da criação de objetivos irrealistas. Não adianta nada, por exemplo, acreditar que vai estudar meio manual inteiro numa tarde só. Estabelecer metas alcançáveis para cada sessão de estudo, de acordo com o conteúdo a ser aprendido, ajuda a manter o foco e a motivação. **É também importante, para isso, priorizar as tarefas mais importantes ou urgentes e organizar o estudo de acordo com elas.**

Registrar todas as atividades e compromissos num "planner" ou agenda, incluindo os horários dedicados aos estudos, ajuda a visualizar o tempo disponível e a manteres-te organizado e motivado.

Cria um espaço especialmente dedicado para estudar, livre de distrações e com todo o material necessário ao alcance. Manter esse espaço organizado ajuda a focar na tarefa em mãos.



É importante rever regularmente este plano, para garantir que está a ser eficaz e para fazer ajustes conforme necessário.

Lembra-te também de incluir tempo para descanso, exercício físico e atividades de lazer na tua agenda. Estar saudável e equilibrado é fundamental para um estudo eficaz e sustentável.



ENTREVISTA AOS PROPRIETÁRIOS DO TROIA RESTAURANTE, JOSÉ PEDRO TROIA E LUÍS TROIA



**«OS CLIENTES QUE CÁ VÊM
TORNAM-SE AMIGOS»**

O Troia Restaurante existe há mais de duas décadas, mas nos últimos quatro tem sido gerido pelos irmãos gémeos, José Pedro e Luís. Ambos criaram, em Amares, um conceito inovador de restauração, que alia boa gastronomia e muita animação. A proximidade com o cliente é um dos principais segredos deste espaço que quer ser casa de todos os que por ali passam, com a certeza de que quem vem pela primeira vez, acaba sempre por regressar.

Lidam com o setor da restauração praticamente desde que nasceram devido ao negócio principal da vossa família. Como é que foi crescer neste meio?

Os nossos pais têm restaurantes há 45 anos e nós temos 39, por isso, sempre vivemos nisto, para nós foi sempre um processo normal. Podíamos não ter ido por este caminho, mas acabamos por enveredar. O meu forte (José Pedro) sempre foi a comunicação com o cliente, o querer estar, o querer ver, o querer fazer mais, o querer vender e, por isso, saí da escola muito cedo para trabalhar na hotelaria. E acabamos por, os três filhos, escolher negócios na restauração, em projetos que eram dos meus pais. Existe esta casa, o Troia Restaurante, um serviço mais jovem, mais de festa, mais de animação, com outro tipo de pratos, outro tipo de serviço, e depois existe o Restaurante Hotel Troia que é mais tradicional.

De que forma é que os vossos pais vos influenciaram e que valores vos passaram a nível profissional?

Por perceberem o quanto este negócio da restauração é difícil, eles queriam que nós tivéssemos escolhido outro ramo. Eu sempre quis abraçar este projeto e, quando chegou a altura em que eles acharam que fazia sentido, afastaram-se e deram o comando aos filhos. Mas quanto aos valores, claro que nos passaram muitos, ou quase todos! Ainda hoje, qualquer negócio que fazemos ou qualquer mudança que idealizamos, pedimos opiniões.

E como é que dividem as vossas responsabilidades no restaurante?

Costuma-se dizer que sou (José Pedro) "bate-palmas" e o meu irmão, Luís, é "bate-tachos"... e é assim que nos complementamos. Eu estou mais na parte social, na parte de servir, na parte do cliente, na parte de criar festa e criar uma proximidade com o cliente, já o meu irmão acaba por tratar daquilo que completa a festa. Ninguém dança de barriga vazia, ninguém canta se estiver com fome, portanto, ele trata dessa parte e tentámos juntar, dessa forma, o útil ao agradável.

Como surgiu a ideia de abrir o Troia Restaurante?

Esta casa existe há 20 anos e, nos últimos 5 anos, com a fase do confinamento, em vez de eu estar em casa, saí à rua para ver outros restaurantes, outros negócios, outras coisas. Quando agarramos o projeto e fizemos as coisas um pouco à nossa maneira, há cerca de 3 anos e meio, optamos por efetuar uma remodelação ao nosso gosto e, desde aí, começamos a criar um bocadinho daquilo que nós tínhamos visto nos outros.

«Os clientes que cá vêm já são frequentes, são amigos e, criando essa proximidade, é tudo muito mais fácil, fazemos a festa juntos como amigos»



É dessa forma que definem o Troia?

Totalmente! Eu acho que o meu restaurante não seja um espaço para todos e que seja um registo de música, festa, dança, onde as pessoas estão totalmente à vontade, sem tentar avaliar se a pessoa ao lado vai achar piada ou não ao ambiente. Quem vem cá, já sabe que vai ouvir música, que não vai ter silêncio, mas que se vai divertir. Claro que isso é mais ao fim de semana, durante a semana não deixa de ter música, mas num registo mais sossegado.

E relativamente ao menu, o que é que podem destacar?

Nós revemos a nossa ementa de três em três meses e tentamos mudar sempre alguma coisa. Há pratos que mantemos na nossa casa desde a altura dos meus pais, como o bacalhau com natas que, para mim, é o melhor. No entanto, temos também outras opções, como entrecôte, o vazio alto laminado, que é um prato que toda a gente gosta, o hambúrguer Wellington e agora, por exemplo, já vamos entrar com outros pratos mais de verão, como a picanha e a espetada de gambas.

Tentam então ir inovando e adaptando-se à época e às exigências dos clientes?

Sim e isso tem sido a parte mais dura da nossa casa. Temos de apresentar sempre novidades, temos tido mudanças todas as épocas e avanço já que temos aí uma obra projetada, muito grande, para setembro. Vamos ter um começo de inverno diferente, vamos criar algumas condições não só para aquele cliente que vem jantar, mas para aquele que vem após o jantar, para ter o melhor conforto.

Acham que o restaurante resultava melhor se se localizasse no centro de uma cidade grande?

Eu costumo dizer que eu sou um apaixonado por Amares e este restaurante, se me perguntarem se podia ter muito mais sucesso numa cidade ou fora da Amares, podia, mas eu fico todo contente que seja em Amares. Eu vejo pessoas do Porto a virem a Amares, vejo pessoas de várias zonas do país a virem aqui jantar ou beber um copo. Se também podia ter um espaço maior? Podia, dava-me jeito, às vezes não tenho como aceitar mais reservas, mas se fosse maior eu não conseguia chegar a todos como consigo e aí acabava-se a proximidade que nós tanto preservamos. Portanto, estamos satisfeitos assim.

«Quem vem cá, já sabe que vai ouvir música e que se vai divertir»

Como é a vossa relação como sócios e irmãos?

Nós somos gémeos, mas bastante diferentes. Eu (José Pedro) sou muito mais extrovertido, sou muito mais fácil de decidir, já o meu irmão é muito mais minucioso, muito mais ponderado, então eu acho que o facto de sermos os dois assim tão diferentes, equilibra as coisas e leva tudo a bom porto. Temos muitas discussões, é verdade, mas não duram mais do que 10 minutos. Rapidamente, fica tudo sanado (sorrisos).

E com os vossos pais, qual é a proximidade que têm?

Eu costumo dizer que todos os pais gostam dos filhos, mas os meus, é mais do que o normal. Isto porque se nós hoje chegámos onde chegámos e temos o que temos, é lógico que também existe aqui parte do nosso esforço, mas as raízes, a educação, o berço e tudo aquilo que nós somos e temos hoje em dia, devemos-lhes a eles. Eu tenho um apreço muito grande pelos meus pais, muito mais até pelo meu pai, porque sempre foi o impulsionador de tudo e o nosso mérito deve-se a eles, totalmente. Os meus pais criaram-nos raízes e criaram-nos um império. E quando se fala num império, podemos falar no Troia, mas não só. Criaram-nos uma estabilidade e um caminho para o futuro que é muito bom. Deram-nos um empurrão muito grande, ajudaram-nos em tudo o que puderam e, ainda hoje, mesmo não estando ligados ao negócio, todos os dias falamos com eles e tentamos melhorar aqui e ali.



**«Queremos que as pessoas
venham aqui, provem a
nossa comida, conheçam o
nosso conceito e repitam a
experiência»**

Qual será o futuro do Troia Restaurante?

Nós estamos neste registo há mais de três anos e, aos poucos, a tentar dar passos inovadores, com novos investimentos e com novas visões. Portanto, queremos que as pessoas venham aqui, provem os nossos pratos, conheçam o nosso conceito e repitam a experiência. O contacto que eu tenho com o cliente no primeiro dia que cá veio, quero continuar a tê-lo. Por isso, no fundo, gostávamos que o Troia fosse um marco para o resto da vida, por toda a história que já construímos.





RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

TORTILHA COM CHOURIÇO

Diz-se que de Espanha "nem bons ventos, nem bons casamentos"! Errado. A receita que vos trago para este mês quebra mitos e é a junção perfeita entre ovos, uma bela chouriça portuguesa e batata. Uma bomba, portanto, que vale a pena experimentar! Rendam-se a esta deliciosa herança de "nuestros hermanos" e à prova que há casamentos perfeitos provindos do lado de lá da fronteira.

INGREDIENTES

10 Ovos
3 Batatas médias/grandes
200 g de Chouriço de Carne Corrente (usei da Salsicharia Limiana)
1 Cebola picada
2 Dentes de alho picados
Salsa picada a gosto
Azeite q.b
Sal q.b
Pimenta preta a gosto
Cebolinho ou salva para polvilhar e decorar (opcional)

PREPARAÇÃO:

- 1- Descascar e cortar as batatas bem finas.
- 2- Numa frigideira grande, anti aderente e que possa ir ao forno, colocar um fio generoso de azeite, juntar a cebola e o alho e deixar cozinhar até a cebola começar a ficar translúcida. Juntar o chouriço cortado em cubos e deixar fritar.
- 3- Juntar a batata fina e deixar cozinhar até ficar mole.
- 4- À parte bater os ovos num recipiente, juntar a salsa picada, temperar com sal e pimenta e juntar ao preparado na frigideira.
- 5 - Levar ao forno durante 8 minutos ou até ficar cozinhada. Retirar, deixar arrefecer um pouco e verificar se está a descolar bem do fundo. Virar para um prato e servir, polvilhado com cebolinho picado ou outra erva aromática a gosto.

A tortilha é ótima como refeição, acompanhada de uma salada ou apenas como um petisco de final de tarde. Como se come bem fria, também poderão levar na marmitta para o trabalho ou na cesta para um piquenique.

Sugestão:

Não deixar a tortilha demasiado tempo no forno, para não secar em demasia os ovos. A tortilha fica mais interessante, se ficar cremosa no interior. Se vos sobrem batatas fritas de frango assado, a tortilha é uma ótima sugestão para as usar. Basta juntar ao refogado de cebola e chouriço, para unirem os sabores e, igualmente, depois juntar aos ovos.

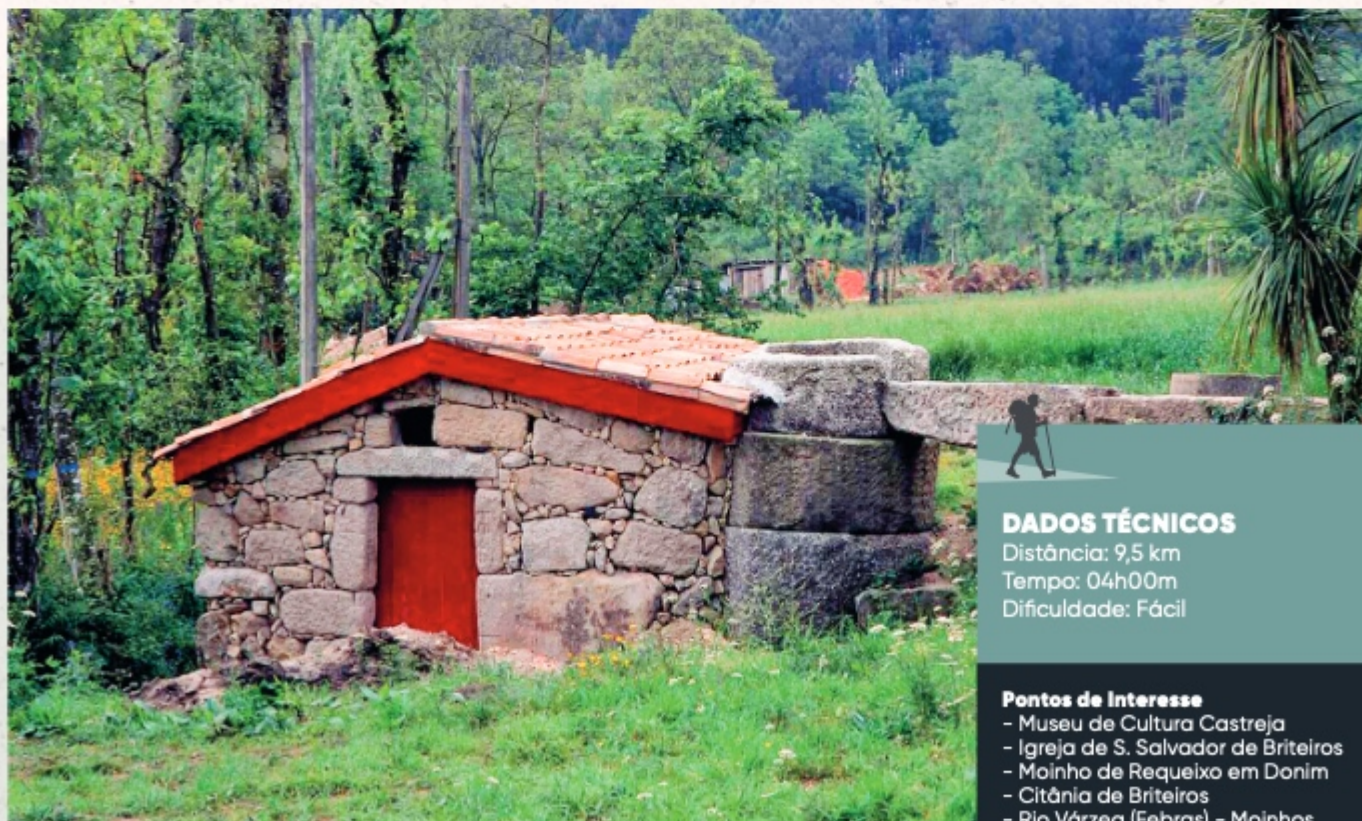
TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Todos os meses, publicamos dois trilhos diferentes. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!

ROTA DA CITÂNIA (GUIMARÃES)

A Rota da Citânia estende-se ao longo das freguesias de Donim e S. Salvador de Briteiros, na orla setentrional do concelho, delimitado a norte pelas montanhas de altitude média acima dos quatrocentos metros da Falperra e a zona de vale do rio Ave, a sul. Trata-se de um território que, para além de dispor de boas condições naturais para as actividades agro-pastoris, disponibiliza excelentes condições de defesa natural, condições privilegiadas para os desenvolvimentos das primeiras formas civilizacionais. Os trabalhos arqueológicos de Martins Sarmento em Sabroso e em Briteiros, a partir de 1875, permitiram conhecer uma das mais importantes civilizações castrejas do noroeste peninsular. Os achados arqueológicos que então foram disponibilizados, e que podem ser observados na Citânia de Briteiros e no Museu da Cultura Castreja (dois espaços integrados neste trilho pedestre), PR2

Rota da Citânia representam importantes testemunhos da complexidade civilizacional destes povos. Dos artefactos em ouro, com decorações muito elaboradas até ao trabalho da pedra, de que são exemplos emblemáticos as Pedras Formosas, os objectos de uso pessoal, os instrumentos e alfaias usados nas actividades quotidianas, permite-nos imaginar que a civilização castreja, "matriz da identidade cultural" dos povos do noroeste possuía formas culturais e artísticas bastante evoluídas. Ao longo do rio Ave e dos afluentes Febras e Torto podemos, ainda hoje, observar alguns dos artefactos de maior utilidade na economia agro pastoril desta região – os moinhos. É, pois, na procura dos moinhos e da paisagem envolvente que o convidamos a fazer o percurso que a seguir lhe propomos.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 9,5 km
Tempo: 04h00m
Dificuldade: Fácil

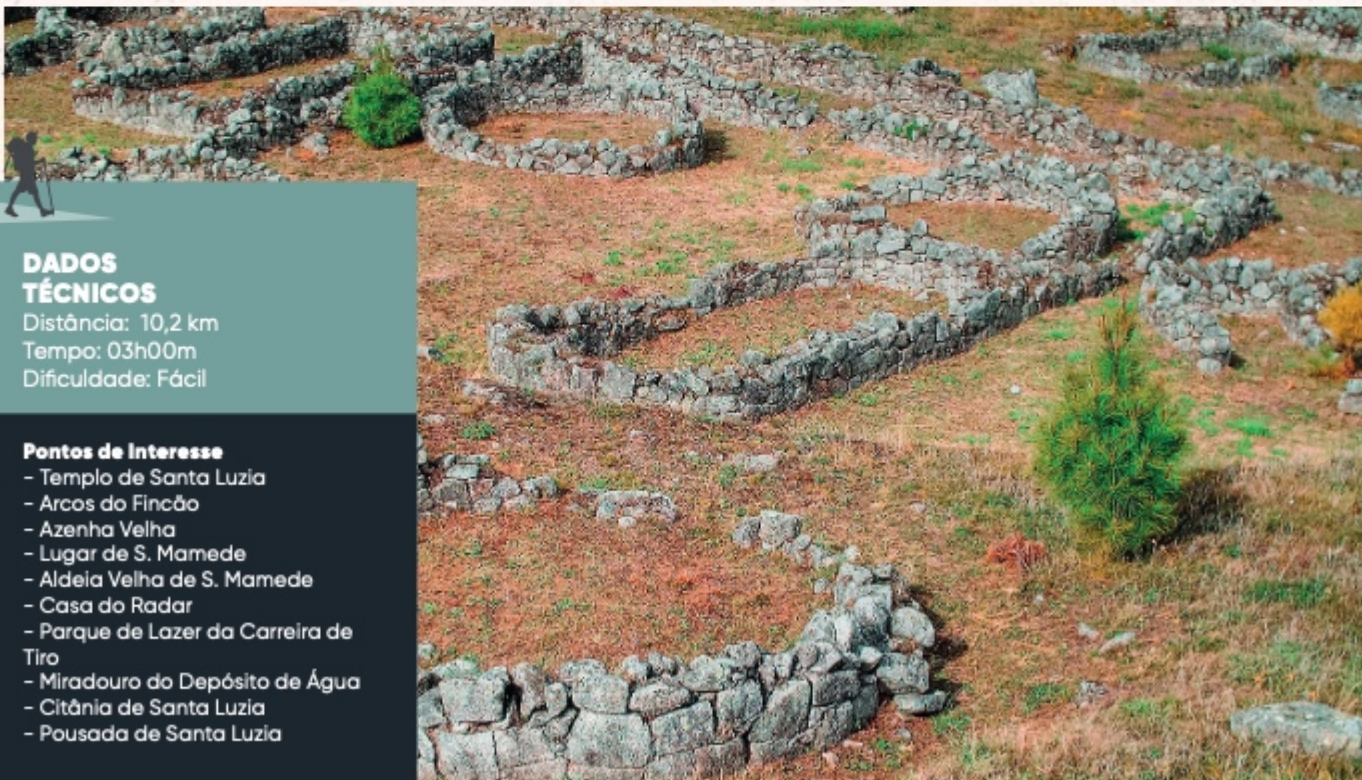
Pontos de Interesse

- Museu de Cultura Castreja
- Igreja de S. Salvador de Briteiros
- Moinho de Requeixo em Donim
- Citânia de Briteiros
- Rio Várzea (Febras) - Moinhos

TRILHO DOS CANOS DE ÁGUA (VIANA DO CASTELO)

A cidade de Viana do Castelo orgulha-se da panorâmica que se desfruta do alto de Santa Luzia, local de onde a vista se espalha pelo vale do Rio Lima, no término da sua viagem ao encontro do oceano Atlântico, ou sobre a orla costeira e o verde das veigas, delimitado pelo branco das areias. Este PR tem assim o seu início em frente do templo, junto do painel referente ao percurso, que deverá ser de consulta obrigatória. Inicie o percurso, seguindo ao longo do muro que ladeia a estrada no sentido N até junto de uma casa em ruínas, local de onde parte um caminho florestal por onde terá de seguir. Desça ao longo deste caminho, sem desvios, até chegar junto de dois arcos pedra - Arcos do Fincão. Por cima deles passam canos de água, captada em minas da serra que continuam ainda hoje a abastecer depósitos de Viana. Após passar sob o primeiro destes arcos, vire à direita no sentido N, e o percurso segue por cima do cano, até encontrar outro arco, no qual, pelo lado de baixo e junto ao pequeno ribeiro (seco no Verão), poderá ver um pequeno moinho e a entrada de uma antiga mina de água rasgada na rocha. Retome o percurso, por cima do cano, sob denso arvoredo, até encontrar uma pequena "casinha da água". Existe um desvio para a direita de acesso a nova mina de água, que poderá visitar. Continue o percurso junto da "casinha da água", no sentido NE e não deixe de observar o tipo de construção destes canos. Um pouco mais acima, após ligeira subida, cruze um estradão. Continue sobre o cano até atingir um novo estradão, junto de um pequeno pontão sobre um ribeiro, local em que poderá ver (abaixo à esquerda) as ruínas da "Azenha Velha" e, em tempo de chuva, uma queda de água. Volte ao estradão, siga em frente no sentido N, até atingir a estrada em alcatrão. Siga ao longo da mesma para a direita (E), até atingir o pequeno mas castiço lugar de S. Mamede, que pertence à freguesia de Areosa, com a sua capelinha onde no mês de Agosto se realiza a Festa do Mel. Continue ao longo da estrada, atravesse o lugar e verá abaixo, sobre o lado esquerdo, um ribeiro com um pequeno pontão que terá de atravessar,

seguindo entre muros, até junto de ruínas, que indicam o local da "Aldeia Velha", origem do povoado de S. Mamede. Se quiser, siga o caminho para a esquerda, continue até encontrar uma bifurcação para a direita, entre muros carregados de musgo, até chegar às ruínas de uma antiga capela (supõe-se ter sido este local um retiro de monges). Volte atrás à bifurcação e siga em frente até atingir a estrada em alcatrão. Vire à esquerda e suba até novo cruzamento. Vire à esquerda e caminhe ao longo da estrada alcatroadada, até outro cruzamento de estradas, onde inverta o sentido de marcha seguindo por estradão em terra batida. Passará junto do marco geodésico da "Bouça do Frade" continuando até chegar ao "Alto do Frade", onde no edifício aí abandonado, esteve para ser instalado um posto de controlo aéreo durante a 2.ª Grande Guerra - Casa do Radar (casinha dos aviões). Daqui poderá desfrutar de uma vista panorâmica sobre a cidade de Viana e o vale do Rio Lima. Agora o estradão desce de forma mais acentuada, sempre entre denso arvoredo, até atingir a estrada de alcatrão, por onde vai seguir, virando à esquerda. Mais à frente, junto a nova bifurcação, vire à direita e siga um caminho em terra, até à casa florestal da "Carreira de Tiro", local onde existe miradouro com vista sobre o mar. O percurso segue agora ao longo da estrada em alcatrão, passando junto ao edifício da carreira de tiro. Mais à frente, terá de abandonar a estrada, e seguir um trilho assinalado para a direita, que o vai levar até à torre do depósito de água para a cidade. Desça depois à estrada principal, calcetada em paralelo onde vira à esquerda, passando junto da "Citânia de Santa Luzia". Conhecida localmente por "Cidade Velha", é um dos castros mais conhecidos do Norte de Portugal e sem dúvida um dos mais importantes para o estudo da proto-história e romanização no Alto-Minho. Continue em frente até chegar à zona do templo, final deste percurso. Caso disponha ainda de algum tempo, não deixe de subir ao escadório, até ao zimbório da basilica, para desfrutar de uma vistas mais belas de Portugal.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,2 km

Tempo: 03h00m

Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Templo de Santa Luzia
- Arcos do Fincão
- Azenha Velha
- Lugar de S. Mamede
- Aldeia Velha de S. Mamede
- Casa do Radar
- Parque de Lazer da Carreira de Tiro
- Miradouro do Depósito de Água
- Citânia de Santa Luzia
- Pousada de Santa Luzia

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

VILA NOVA DE CERVEIRA

TXT: **José Carlos Ferreira**

Eis-nos chegados ao mês de maio, em que apetece cada vez mais sair de casa em busca de novas experiências ou simplesmente de maior tranquilidade, que permita enfrentar a semana de trabalho com maior fulgor. A proposta que tenho para si este mês vai permitir, precisamente, encontrar essa paz e, ao mesmo tempo, aprender sobre novas culturas através das artes.

O nosso destino deste mês é o Convento de S. Paio, na freguesia de Loivo, no concelho de Vila Nova de Cerveira, que foi fundado em 1392 por frades franciscanos provenientes da Galiza.

O lugar escolhido pelo fundador, o frade Gonçalo Marinho, é de grande isolamento, próprio para uma casa que se queria de observância, que proporcionava uma vida de dificuldades. Segundo os relatos da época, o Mosteiro de S. Paio era um pobre convento, o mais difícil lugar para se viver em termos religiosos. Ou seja, um convento destinado a ser sempre pobre junto a Vila Nova de Cerveira. A atual aparência do Convento de S. Paio do Monte não é a sua traça original, ou seja a da sua fundação no século XIV, uma vez que a configuração que conhecemos hoje é a que foi introduzida no século XVII, e depois ampliada no século XVIII.

Foi neste momento da história que este convento foi reedificado, tendo por base as regras monásticas. É uma dessas regras definia que ao centro do quadrilátero devia situar-se o claustro, com o seu espaço ajardinado. Já em 1732, o Convento de S. Paio do Monte foi ampliado, com um dormitório na ala Sul. Com a lei da extinção das Ordens Religiosas, publicada a 30 de maio de 1834, da autoria de Joaquim António de Aguiar, que ficou conhecido na história pelo "mata frades", o Convento de S. Paio do Monte "morreu", encerrando as suas portas.





Segundo consta, este convento deverá ter encerrado logo após a publicação da legislação.

Assim, desde a primeira metade do século XIX até à segunda metade do século XX, o edifício do Convento de S. Paio foi-se degradando até à ruína. Foi o encantamento do escultor José Rodrigues pelo local e pelo antigo cenóbio foi a salvação deste conjunto patrimonial.

Paulatinamente, com a ajuda dos amigos, as paredes foram sendo reerguidas até ao monumento estar completamente recuperado e colocado à usufruição das pessoas que o queiram visitar.

Sede da Associação Cultural Convento de S. Paio, este monumento é atualmente muito mais do que um museu, é o local onde é possível conhecer a obra do artista José Rodrigues, falecido a 10 de setembro de 2016, e as peças que ele foi colecionando ao longo da sua vida pelos locais onde passou.

Os visitantes são convidados a entrar neste espaço pelos jardins, onde encontram esculturas dos anos 60 e de espaço público da autoria de José Rodrigues. De seguida, entramos no claustro, o elemento arquitetónico que mais remete para o antigo convento, até chegar à "Sala do Oriente". Aqui estão as peças que José Rodrigues foi colecionando aquando da sua passagem pelo Oriente. O que aqui encontramos são peças adquiridas, não com o intuito de constituir um museu, mas peças escolhidas por alguém que foi colecionador.

O passo seguinte leva-nos até à antiga igreja do Convento de S. Paio, onde, curiosamente, a nave é mais pequena que a capela-mor. Aqui estão outras peças que também foram adquiridas por José Rodrigues. Aqui convivem esculturas de santos dos séculos XVII e XVIII, um altar barroco e peças artísticas de outras partes do mundo. São testemunhos de um património religioso cristão, oriental, africano e ortodoxo, ou seja, uma exposição de arte sacra ecuménica.

Assim, o Convento de S. Paio, tal como na sua fundação pelos franciscanos, prossegue nos dias de hoje a sua nobre missão de irradiar cultura. Esta é uma visita que vale a pena fazer num dia de sol, até porque ver Vila Nova de Cerveira desde o Convento de S. Paio, é uma experiência única.



*“É uma história
de amor, a cozinha...”*



Fornito

Pizzaria | Braga

Se é apaixonado por comida italiana, tem todos os motivos para visitar este espaço. A Pizza Fornito, a Pizza Calzone ou à Chef estão entre as mais apreciadas. Nas massas, também não faltam opções variadas e deliciosas, destacando-se a Tagliatelle de Camarão. Além das pastas e das pizzas, o espaço é também muito procurado pela Francesinha, não esquecendo as opções de carne, com o Lombo de Vitela e o Bife Wellington com Massa Folhada a brilhar na carta. As sobremesas são divinas.

Rua Cândido de Sousa, 25 | 253 725 392

Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.



Bicas

Mediterrâneo | Famalicão

Com uma cozinha tradicional minhota conjugada pelas carnes, mariscos e peixes frescos, no Bicas não faltam opções na carta, que se destaca pela qualidade dos ingredientes e pelos sabores dos grelhados feitos na hora. Polvo com broa, bacalhau à marinheiro, peixes grelhados, posta ao alho, picanha com broa ou espetadas de marisco são algumas sugestões que vai ter de provar. Finalize a refeição com um leite creme caseiro ou uma rabanada à chef rosita.

Avenida Jorge Reis, 1165 | 939 305 624

Horário: Às segundas, das 11h00 às 15h00. De quarta a sábado, das 11h00 às 15h00 e das 18h30 às 22h30. Aos domingos das 11h00 às 15h00 e das 18h30 às 22h30.



Central

Portuguesa | Vieira do Minho

A aposta na gastronomia regional é um dos segredos do sucesso alcançado por esta casa centenária. Tem à disposição dos seus clientes uma variedade de pratos dos quais se destaca a vitela assada, o cozido com porco bísaro, a posta grelhada na brasa com batata e legumes e o típico Bacalhau à Central. O pudim caseiro, o leite creme queimado e a pêra bêbada brilham nas sobremesas. Possui pratos do dia e efetua vários tipos de serviços como casamentos ou baptizados.

Praça Dr. Guilherme de Abreu, 19 | 253 647 179

Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 15h30, e das 19h00 às 23h00.



Porinhos

Portuguesa | Fafe

Quem vai a Fafe tem de provar a vitela. E este espaço é exímio na sua confecção, é de "comer e chorar por mais". Tenra e deliciosa, servida com batatinhas e grelos salteados, é digna da fama alcançada em todo o concelho. Mas há também cabritinho assado, os vários bacalhaus, o cozido ao domingo, papas de sarrabulho, feijoadas, peixes e mariscos. Uma casa com tradição, que serve o que é nosso e perfeita para os amantes da boa mesa.

Rua 25 de Abril | 253 319 298

Horário: De terça a sábado, das 10h00 às 24h00. Às segundas e domingos, das 10h00 às 15h00.

"La Sangrita"

Para esta edição, Renato Costa do bar Os Zés, traz-nos uma receita apimentada e muito cítrica. Uma combinação perfeita para entrar nos dias mais quentes que se aproximam. Aprecie com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num copo largo junte a mesma quantidade (1cl) de sumo de laranja, sumo de limão, sumo de lima e sumo de toranja. Junte picante a gosto e acrescente 2,5 cl de xarope de açúcar. Adicione 4 cl de tequila silver, 2 cl de Triple Sec e gelo. Bata muito bem e finalize com uma rodela de laranja.

Sugestão

Fazer xarope de açúcar:

Adicione, na mesma quantidade, água e açúcar numa panela.

Em lume baixo, mexa constantemente, não deixando ferver até o açúcar dissolver. Despeje a mistura numa garrafa limpa e guarde no frigorífico.



43 São Marcos Street

Rua de S. Marcos | Braga

Coffe, brunch e bar num único espaço, bem no centro histórico de Braga. Na carta, destacam-se mais de vinte cocktails, onde não faltam originais da casa e os sempre apreciados clássicos. Destaque também para as cervejas nacionais e internacionais, mocktails, sangrias, vinhos e as diversas bebidas destiladas. No menu, não faltam tapas frias e quentes para acompanhar.

Emirates

Rua dos Bombeiros | Vila Verde

Sabores exóticos, entre kebabs, sandes e petiscos, cocktails, cervejas, bebidas destiladas e uma atmosfera descontraída. É o que vai encontrar neste espaço que aposta ainda num lounge de Shisha, o lugar perfeito para escapar da rotina, conviver e desfrutar com os amigos.



República

Praça da República | Monção

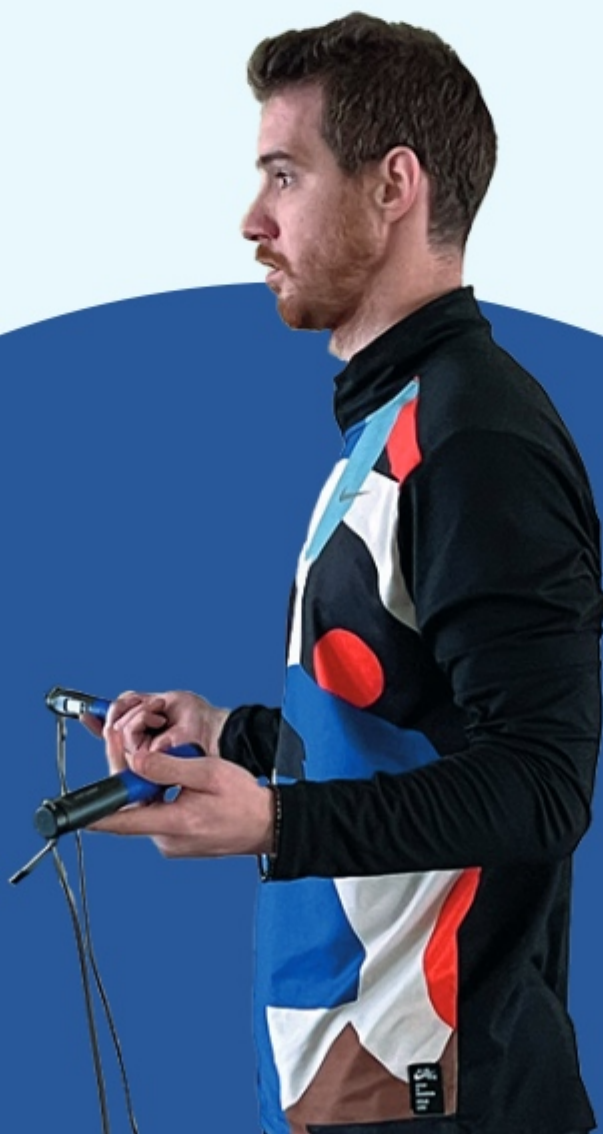
Neste lounge bar, a imaginação é o limite e não há limite para a criação. Numa simbiose perfeita, proporciona experiências memoráveis aos seus clientes. Há sabores intensos, cervejas do mundo, uma vasta carta de Gins, cocktails, sangrias, música de qualidade e muito bom ambiente. A casa surpreende diariamente...



VAMOS TREINAR O CORPO TODO EM APENAS 25 MINUTOS?

Maio chegou, estamos a um passo mais próximo do verão e este treino vai permitir-nos treinar o corpo todo em apenas 25 minutos. Será um ensaio exigente, mas muito eficiente. Um desafio com apenas 5 exercícios em que deve procurar efetuar o máximo de rondas possíveis no tempo estabelecido. Bom Treino!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER





5 CHIN UPS

- Colocar as mãos na barra à largura dos ombros e com as palmas das mãos viradas para cima;
- Colocar-se em suspensão na barra com os braços esticados. Juntar as omoplatas irá ajudar a ativar o dorsal e os romboides durante o movimento;
- Puxar o corpo para cima, contraindo as omoplatas e posicionando os cotovelos em direção à cintura;
- Fazer uma pausa no topo e reverter o movimento, baixando lentamente para a posição inicial – manter o controle durante a fase de descida.

10 FLEXÕES DE BRAÇOS

- Colocar-se na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os braços devem estar alinhados próximos do peito e ligeiramente afastadas da linha dos ombros;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- De seguida, deve retornar à posição inicial, repetindo o movimento sucessivamente.



15 SIT UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal e com os pés apoiados no chão;
- Elevar o tronco completamente, tocando com as mãos nas pontas dos pés;
- De seguida, vagarosamente, retornar à posição inicial;
- Repetir o movimento durante o número de repetições definidas.

20 AGACHAMENTOS

- Colocar os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- De seguida, deve procurar efetuar o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, aguentando o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final, deve regressar à posição inicial

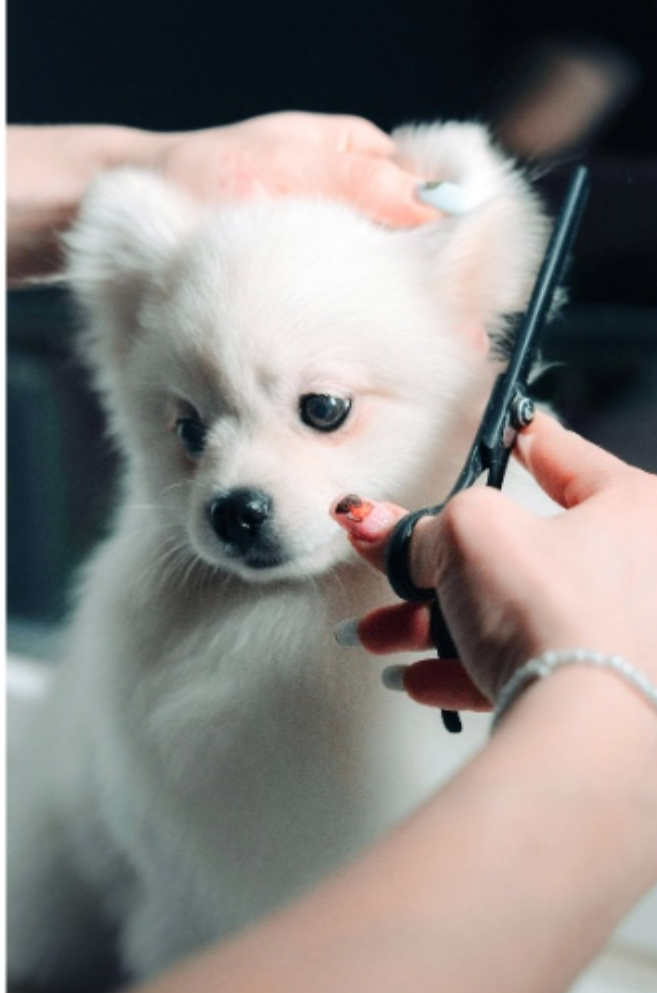


50 SALTOS À CORDA

- Quando segura a corda com as duas mãos, tem também de posicionar os seus braços e os seus ombros. Os ombros não se devem mexer. São os pulsos e um pouco dos antebraços que fazem girar a corda e que determinam o ritmo dos saltos. No momento do salto, os pulsos devem estar afastados do corpo, à altura da anca e ligeiramente à frente da bacia;
- Comece a saltar com os dois pés;
- Faça o apoio no solo com a parte da frente dos membros, saltando com as pernas estendidas.



COMO LIDAR COM A MUDANÇA DO PELO NOS PETS



A mudança do pelo dos cães e dos gatos é um processo natural que acontece com regularidade no decorrer das quatro estações do ano, destacando-se o outono e a primavera.

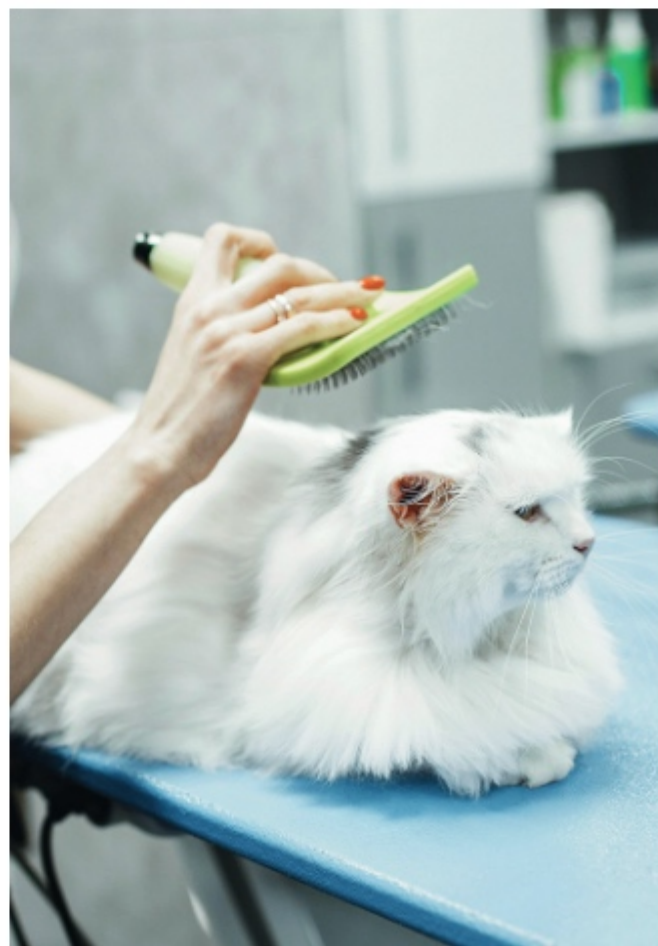
Durante a mudança de pelo, os animais perdem parte do antigo para dar lugar a um novo que se adapta às mudanças sazonais, como a temperatura e a quantidade de luz solar. Esse processo é regulado principalmente pelo ciclo hormonal do animal, que pode ser influenciado por fatores como a duração do dia e a temperatura ambiente. Com as mudanças do clima, os pets ajustam o seu pelo para se manterem confortáveis e essa adaptação é visível em cada fio que cai, para dar espaço ao novo pelo, assegurando frescura e vitalidade ao animal.

Mas saiba que os métodos variam. Os cães, por exemplo, sacodem-se vigorosamente para se livrar dos pelos soltos que já cumpriram o seu papel. A pelagem nova que emerge nasce mais brilhante, destacando as cores e padrões únicos de cada raça.

Os gatos, por sua vez, com as suas lambidas meticolosas e elegantes, não apenas mantêm os pelos limpos, como também auxiliam na remoção dos desgastados, deixando o animal suave ao toque.

Ao observarmos esta transição natural do animal, há estratégias que contribuem para amenizar o desconforto da queda: opte por escovar o seu pet com frequência, para remover os pelos que estão soltos, o que fará com que haja menos fios soltos do seu animal pela casa. A escovagem contribui também para que não só os felinos como os caninos deixem de acumular pelo no trato digestivo, uma vez que estão constantemente a lamber-se. Outra sugestão é a massagem. Massajar o seu companheiro de quatro patas estimula não só a circulação como a remoção de descamações.

Vale a pena salientar que se o seu pet tiver lesões na pele, como coceiras e feridas ou pele exposta, deve procurar um profissional, porque pode ser indicador de alguma doença que necessite de tratamento.



PATRICK WHITE

ESCRITOR DE MAIO

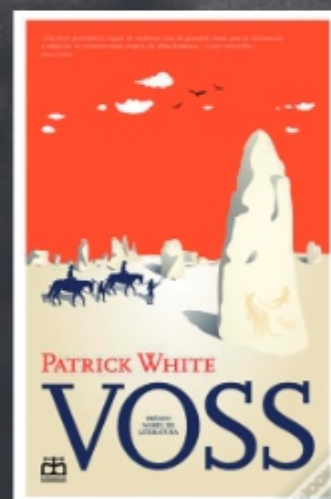
Patrick White nasceu em Londres a 28 de maio de 1912. Oriundo de uma família de criadores pecuários australianos, acompanhou os pais rumo a Sydney, apenas seis meses após o seu nascimento. Aos treze anos de idade foi enviado novamente para Inglaterra, para frequentar uma escola em Cheltenham e este ambiente bifurcado influenciou profundamente a sua percepção do mundo e alimentou a sua sensibilidade como escritor. Figura incontornável na literatura australianas e uma das vozes mais distintas e influentes da literatura mundial do século XX, a vida e obra de Patrick White refletem a complexidade da identidade australianas, explorando temas como o isolamento, a busca por significado e a tensão entre o individualismo e a sociedade. Em 1939, White publicou o seu primeiro romance, "Happy Valley", que já revelava a sua capacidade única de capturar a paisagem australianas e os conflitos humanos. Ao longo da sua carreira, produziu uma série de obras-primas, incluindo "Voss" (1957), "The Tree of

Man" (1955) e "The Vivisector" (1970), que lhe renderam o Prémio Nobel da Literatura em 1973. A escrita de White é notável devido à sua linguagem rica e evocativa, com elevada atenção aos detalhes e através de uma habilidade única em criar personagens complexos e multifacetados. Os seus romances muitas vezes exploram os temas da solidão, da alienação e da busca espiritual, refletindo a sua própria luta com a sua identidade e lugar no mundo. A paisagem australianas desempenha um papel central em muitos dos seus trabalhos, não apenas como pano de fundo, mas como um personagem vivo que influencia e molda as personagens e as suas histórias. White tinha uma capacidade ímpar de capturar a vastidão e a beleza austera do interior australianos, bem como a complexidade das relações humanas que se desenrolaram no seu contexto. Apesar da sua influência e reconhecimento internacional, White sempre manteve uma relação complexa com a Austrália, muitas vezes sentindo-se um estrangeiro na sua própria terra. No entanto, o seu impacto na literatura australianas é inegável, e frequentemente é creditado por colocar a literatura australianas no mapa mundial. Hoje, a sua obra continua a ser estudada e celebrada pela sua profundidade, originalidade e capacidade de explorar as complexidades da condição humana. Patrick White faleceu em Sydney a 30 de setembro de 1990, após doença prolongada.

aconselhamos

**A
LEITURA**

496 páginas



"VOSS"

Segue a história de um alemão excêntrico e idealista que viaja para a Austrália em busca de descobertas científicas e espirituais, acompanhado por um grupo de exploradores e por Laura Trevelyan, uma mulher solitária e introspectiva. Enquanto a expedição avança pelo deserto implacável, Voss e Laura desenvolvem uma conexão intensa e complexa, marcada por tensões emocionais e conflitos internos.

LIVROS MAIO

SOZINHO À VOLTA DO MUNDO

Joshua Slocum
224 páginas



O relato autobiográfico de Joshua Slocum sobre a sua viagem sozinho à volta do mundo. Partindo de Boston, em abril de 1895, a bordo de uma embarcação de madeira com cerca de dez metros, o capitão relata esta incrível viagem, numa época em que não existia piloto automático e num veleiro com mais de cem anos, oferecido por um velho amigo.

A CAIXA

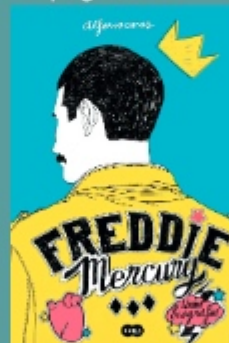
Camille Lackberg e Henrik Fexeus
648 páginas



Quando uma mulher é encontrada morta numa caixa furada por várias espadas, a polícia fica intrigada: será um truque de magia que correu mal, algum ritual macabro ou um homicídio extremamente brutal? Uma emocionante viagem à parte mais obscura da alma humana.

FREDDIE MERCURY. UMA BIOGRAFIA

Alfonso Casas
144 páginas



Um livro em forma de homenagem a um dos melhores e maiores cantores de todos os tempos e que aborda vários momentos decisivos da sua vida pessoal e profissional. Um retrato de Freddie Mercury, músico que continua a inspirar fãs em todo o mundo.

UMA PITADA DE AMOR

Barry Timms
40 páginas



Quanto mais amor damos, mais recebemos. É esta a mensagem por detrás desta história que começa com uma criança a preparar biscoitos com a avó e a oferecê-los a pessoas que parecem estar a precisar de uma dose extra de carinho. Fique a conhecer diferentes gestos de bondade e o efeito grandioso que todo este amor partilhado tem na comunidade.



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

La La Land: Melodia de Amor

M16 (2017)

Gênero: Musical, Comédia

Título Original: La La Land

Realizador: Damien Chazelle

Atores: JK Simmons, Ryan Gosling, Emma Stone, Rosemarie DeWitt, John Legend, Sonoya Mizuno, Finn Wittrock, Jessica Rothe

Duração (minutos): 128

Os destinos de Sebastian, um pianista prodigioso, mas pouco valorizado que ambiciona ter o seu próprio bar, onde possa dar largas à paixão pelo jazz, e Mia, uma aspirante a atriz em Hollywood, cruzam-se e, rapidamente, se apaixonam perdidamente, dando início a uma história de amor, enquanto perseguem o sucesso, deparando-se com várias dificuldades.

Fragmentado

M16 (2017)

Gênero: Thriller, Terror

Título Original: Split

Realizador: M. Night Shyamalan

Atores: James McAvoy, Haley Lu Richardson, Kim Director, M. Night Shyamalan, Anya Taylor-Joy, Jessica Sula, Betty Buckley, Bruce Willis, Izzie Coffey

Duração (minutos): 117

Kevin, que sofre de Perturbação Dissociativa de Personalidade, esconde dentro de si 23 identidades distintas. Certo dia, rapta três jovens que terão de encontrar forma de escapar antes que a personalidade mais perigosa assuma o comando.



Mr. Peabody e Sherman

M6 (2014)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: Mr. Peabody e Sherman

Realizador: Rob Minkoff

Atores: Vozes de Max Charles, Stephen Colbert, Ty Burrell, Rob Minkoff, Ariel Winter, Patrick Warburton, Allison Janney, Joshua Rush

Duração (minutos): 84

Mr. Peabody é o cão mais inteligente do mundo. Laureado com o prémio Nobel, atleta olímpico medalhado e com diversas invenções que ajudaram a humanidade, resolve adotar um bebé humano que encontrou abandonado na rua. Se o desafio parecia normal, o caso muda de figura quando a criança resolve usar, inadvertidamente, a máquina do tempo que Peabody criou.





17

O Mestre Jardineiro

TvCine Top

Narvel é um jardineiro que se dedica tanto a cuidar de uma histórica propriedade quanto a agradar à sua patroa, uma viúva rica. Uma existência espartana que é perturbada pela chegada de Maya, que virá trazer à lume segredos de um passado violento.



19

Eclipse Mortal

Syfy

Quarenta passageiros de uma nave espacial veem-se obrigados a aterrar num planeta misterioso. Em breve descobrirão que não estão sozinhos...



26

Pelé: O Nascimento de uma Lenda

Hollywood

Esta é a extraordinária história do lendário jogador de futebol Pelé, desde a sua infância até se tornar no jovem que, aos 17 anos de idade, marcou o gol decisivo na primeira vitória de sempre do Brasil num Campeonato do Mundo, em 1958.



LIBERDADE CONDICIONADA: UMA EXPERIÊNCIA NA PRISÃO

2024 / 1 temporada
Reality Show

Uma série documental da vida real passada num estabelecimento prisional do Arkansas, que proporciona mais autonomia aos reclusos, numa experiência social inovadora que promove também a integração social dos prisioneiros, após a saída da cadeia.

BABY REINDEER

A série conta a história de Donny Dunn (interpretado pelo próprio Richard Gadd), um aspirante a humorista, cuja vida não tem grande emoção até ao dia em que Martha (Jessica Gunning) entra no bar onde trabalha e torna-se a sua perseguidora, enquanto Donny entra numa espiral de autodestruição.

2024 / 1 temporada
Comédia e Drama

THE GENTLEMAN

Retrata a vida de um militar deslocado, que tem de regressar a casa quando o pai está prestes a falecer. A viagem devia ser rápida mas revela-se um verdadeiro terramoto: ao contrário do esperado, é ele o principal herdeiro... mas há heranças com que ninguém contava.

2024 / 1 temporada
Comédia e Drama



COMO IR ÀS COMPRAS COM AS CRIANÇAS SEM GASTAR

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Ir às compras com as crianças não é tarefa fácil, mas pode ser facilitado se bem trabalhado.

E porque cada vez mais, a vida de todos é muito acelerada, devemos incluir as crianças nas decisões importantes no que toca aos gastos, porque quanto mais cedo acontecer mais rapidamente percebem a sua importância e dão o devido valor. A ida às compras é um desses exemplos, onde devemos incluir as crianças em todos os processos, desde a pesquisa do que é necessário comprar até à preparação da lista e terminando nas compras onde a criança deve ser ela a orientar as mesmas. Levar as crianças às compras não pode ser sinónimo de gastar mais, daí ser importante ter as crianças envolvidas e, por isso, é que os pais têm um papel representativo neste processo.

Para tornar a vida dos pais mais facilitada, aqui ficam 5 dicas:

- Assim como nós não devemos ir às compras com fome, no caso das crianças não é exceção, até porque desta forma deixa de correr o risco de ter de fazer compras supérfluas e acabar por fugir do seu orçamento.

- Não leve as crianças cansadas às compras, não vão estar focadas em ajudar os pais, e podem fazer com que tenha que acelerar as compras e comprar coisas que não precisava verdadeiramente ou ficar alguma coisa por comprar e ter que voltar, gerando mais custos. Também pode significar que os pais possam ter de comprar guloseimas para os acalmar e implica gastar mais e não é de todo a solução mais adequada.

- Aproveite a ida às compras, para que o seu filho comece a perceber a importância de dar prioridade aos bens essenciais em relação aos bens não essenciais. Envolver as crianças nos custos dos produtos, na sua importância por prioridades e como devemos fazer a gestão do nosso dinheiro, é um passo importante para a vida das crianças.



- As crianças devem levar a lista das compras e ajudar a criá-la, vendo com os pais as compras essenciais, analisando a despensa e frigorífico ao detalhe, para que percebam que é importante saber exatamente o que é necessário comprar e em que quantidades, para evitar o desperdício.

- A criança pode e deve levar o seu brinquedo favorito, desde que não ocupe muito espaço, pode ser útil para se sentir entretido(a), enquanto espera na fila para pagar por exemplo.

Portanto, os pais podem e devem desempenhar um papel fundamental e que pode influenciar positivamente a forma de lidar com o dinheiro e como pode ser feito o controlo de gastos lá de casa, no que toca a compras relacionadas com a alimentação.

E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>

Site: <https://www.carinameireles.pt>

Blog: <https://www.millaefamilia.pt>



Whoopi Goldberg

"Se você não olhar para os outros, quem vai olhar para si?"



Quando falamos de ícones do cinema e da televisão, o nome de Whoopi Goldberg certamente figura entre os mais influentes e respeitados. Nascida como Caryn Elaine Johnson a 13 de novembro de 1955, no bairro de Chelsea, em Nova York, Goldberg enfrentou desafios desde cedo, mas a sua determinação e o seu talento inegável levaram-na a conquistar o mundo do entretenimento. Whoopi descobriu a sua paixão pela atuação ainda jovem. Inspirada por atrizes como Judy Garland e Lucille Ball, começou a sua carreira no teatro, participando em produções Off-Broadway. O seu talento captou atenção e rapidamente tornou-se uma figura reconhecida no panorama teatral de Nova York. O grande público começou a conhecer Whoopi Goldberg no filme "A Cor Púrpura" (1985), dirigido por Steven Spielberg, interpretando Celie, uma mulher que enfrenta adversidades e a procura pela sua própria identidade. Um papel que lhe rendeu uma indicação ao Oscar de Melhor Atriz, solidificando a sua posição como uma das grandes atrizes da sua

geração. A versatilidade sempre foi uma marca de Goldberg e, ao longo da sua carreira, interpretou uma variedade de papéis, desde comédias a dramas intensos. Filmes como "Ghost" (1990), "Do Cabaré para o Convento" (1992) e "Sister Act 2: De Volta ao Convento" (1993) mostraram a sua capacidade de alternar entre diferentes géneros, sempre com carisma e autenticidade. Além da sua bem-sucedida carreira no cinema, Whoopi Goldberg também brilhou na televisão. Foi co-apresentadora do talk show "The View" por vários anos, mostrando o seu lado opinativo e envolvendo-se em debates sobre diversos temas sociais e políticos, tornando-se uma das personalidades mais queridas e respeitadas da TV americana. Ao longo da sua carreira, Goldberg acumulou também inúmeros prémios e honras, tendo sido uma das poucas artistas a conquistar o cobiçado EGOT (Emmy, Grammy, Oscar e Tony), refletindo a sua excepcionalidade e talento multifacetado. Além do seu trabalho como atriz e apresentadora, Whoopi Goldberg também é conhecida pelo seu ativismo e defesa dos direitos civis, especialmente em questões relacionadas à igualdade racial e LGBTQ+.



CYBERBULLYING - O GRANDE DESAFIO DA NOVA ERA DIGITAL



Dr.ª Mariana Pereira

médica interna em formação específica
no Hospital de Braga - ULS Braga

No mundo digital de hoje, onde as redes sociais e os videojogos são uma presença constante na vida de muitas crianças, e sobretudo adolescentes, surge uma preocupação crescente sobre este grave problema que afeta a saúde física e mental dos nossos jovens: o *cyberbullying*.

O que é o *cyberbullying*?

O *cyberbullying* refere-se ao uso de tecnologia, como redes sociais (ex: *TikTok*, *WhatsApp*, *Instagram*, *Facebook*), mensagens de texto e videojogos online, para intimidar, assediar, ameaçar ou humilhar outra pessoa. A facilidade que a internet proporciona aos agressores, muitas vezes encorajados pelo anonimato das redes sociais, é preocupante. Enquanto o *bullying* no mundo real é limitado pelo contacto direto entre o agressor e a vítima, o *cyberbullying* não conhece fronteiras, podendo ocorrer a qualquer momento e em qualquer lugar, mesmo à distância e no conforto de nossos lares. Esta forma de violência permite que qualquer um assuma o papel de agressor, podendo até intensificar a crueldade das agressões devido à separação física entre os envolvidos.

Quais as consequências do *cyberbullying*?

O *cyberbullying* tem um grande impacto na saúde mental das crianças e adolescentes, levando frequentemente a ansiedade, depressão, baixa auto-estima, insegurança, abuso de substâncias e até mesmo pensamentos e comportamentos auto-lesivos. O assédio *online* constante pode resultar em isolamento, prejudicando muitas vezes o desempenho escolar, as relações interpessoais e a qualidade de vida destes jovens.

Como podemos proteger os jovens?

É importante respeitar a idade mínima estabelecida pelas redes sociais e plataformas de videojogos para criação de uma conta/perfil e educar os jovens a não divulgar informações pessoais (ex: morada da escola ou de casa) ou íntimas, e a manter os seus perfis acessíveis apenas para amigos



Dr.ª Cláudia Patraquim

médica assistente hospitalar no Hospital
de Braga - ULS Braga

ou conhecidos. Os pais ou cuidadores devem supervisionar as atividades *online*, evitando o uso das tecnologias no quarto, limitando o acesso a conteúdo inadequado para a idade e o tempo despendido. Os jovens devem ser educados sobre os perigos do *cyberbullying*, incentivados a adotar comportamentos *online* respeitadores, saber reconhecer situações de *cyberbullying* e procurar ajuda quando necessário. Os pais devem estar atentos a sinais de que algo não está bem, de forma a apoiar e orientar os jovens nestas situações. Alguns sinais de *cyberbullying* podem ser: ficar perturbado durante ou após a utilização do telemóvel, computador ou *tablet*; deixar de usar ou evitar falar sobre este tema; isolar-se e evitar a família, amigos ou atividades habituais.

É essencial que os pais ou cuidadores sejam um exemplo, priorizando as atividades ao ar livre, sem ecrãs, e as interações sociais cara a cara.

O que devemos fazer em situações de *cyberbullying*?

Se forem identificados comentários, mensagens ou outros conteúdos agressivos ou desadequados, é importante denunciá-los à plataforma em questão e bloquear qualquer contacto com o agressor. Em algumas situações pode ser necessário denunciar em meios adequados (ex. diretor de turma, polícia). A ajuda de um profissional de saúde (ex. psicólogo) pode ser importante em alguns casos, para ajudar a ultrapassar o trauma emocional causado.

É fundamental ter consciência que a partir do momento em que a criança ou adolescente tem um telemóvel, computador ou *tablet* está exposto a estes riscos. É importante ressaltar que muitos deles utilizam as plataformas digitais de forma diferente dos adultos, estão constantemente conectados e realizam interações durante todo o dia. Assim, torna-se essencial conhecermos e envolvermos-nos no mundo digital deles, tal como conhecemos e nos envolvemos no mundo real.

VAMOS PARA A RUA TRABALHAR?

Finalmente, chegou o calor e com isso, muitos de nós têm vontade de trabalhar ou estudar ao ar livre para escapar da rotina. Para isso será necessário um equipamento portátil, mas qual a melhor opção?

Se, essencialmente, queremos ler ou navegar online, não haverá a necessidade de carregar um pesado portátil e como tal, um bom tablet ou um Ipad já dão conta do recado sem gastar muitos euros. Conseguimos comprar um tablet com boas características a partir de 200 € e um Ipad básico a partir de 400 €.

Se, para além disso, tivermos de escrever regularmente, então um Chromebook será a melhor opção pois já tem um bom teclado físico. Como têm um sistema operativo muito simples, não precisam de um hardware dispendioso e, como tal, a partir de 300 € já se consegue um equipamento destes.

Se as ferramentas Office são cruciais, então teremos de ir para um portátil com Windows ou um Mac. Aqui, os preços encarecem e teremos de gastar no mínimo 500 € num portátil com disco SSD, mínimo 8 GB de RAM e processador AMD ou Intel (evitar os Celeron). No caso dos Macbook, no mínimo, gastamos 800 €. Usualmente, estes últimos costumam ter melhor performance ao nível de autonomia, mas também custam bem mais do que um portátil com Windows e quase o triplo de um Chromebook.

Com uma placa gráfica dedicada, qualquer um destes acima indicados, não terão problemas de execução, mesmo com programas mais exigentes.

Se necessitarmos de um equipamento leve e com uma excelente autonomia, então teremos de decidir por uma das grandes referências de mercado: um Ipad Pro da Apple ou um Surface Pro da Microsoft. Têm uma capacidade de processamento excelente, autonomia para ficar todo o dia a trabalhar sem ficar preocupado com bateria e pesam pouco mais do que um pequeno livro. Enquanto o da Apple custa cerca de 1300 €, o da Microsoft não chega aos 1000 €.

Existem outras alternativas para todos os gostos e preços, portáteis gaming, portáteis com monitores tácteis ou até com monitores que dobram e teclados touch. Mas para usar fora de casa não são os mais indicados e, regra geral, são bem mais caros que os acima indicados.

Um dos fatores muito importantes para o uso outdoor é o tipo de ecrã. Muitas vezes justifica gastar um pouco mais e comprar um equipamento com ecrã "Super AMOLED", pois reduzem o consumo de energia, têm mais brilho e refletem muito menos a luz solar.

Uma última dica, antes de comprar qualquer equipamento, perca um pouco de tempo a pesquisar por equipamentos reconicionados. Existem muitas lojas e sites onde podem comprar equipamentos com garantia de 3 a 5 anos a preços excelentes.... Provavelmente não encontrará um modelo topo de gama mas há opções muito bem equipadas e a metade ou um terço do valor original. Iremos poupar imenso dinheiro e dar o nosso contributo para a sustentabilidade, tão importante para o nosso planeta.



Filipe Silva
Informático



A IMPORTÂNCIA DAS REFERÊNCIAS



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Temos esta tendência e capacidade de sermos absolutas esponjas do nosso meio envolvente. Já certamente lemos a frase de Ailton Ortiz que diz que "somos o resultado dos livros que lemos, das viagens que fazemos e das pessoas que amamos", e eu acrescento que somos tudo isto e mais um par de botas.

Como mimos, vamos crescendo e aprendendo a copiar. Por sobrevivência, por aceitação, por afeto... Os outros são uma enciclopédia de comportamentos que podemos consultar diariamente e que se fixam em nós.

Em 2013, resolvi mudar de país pela primeira vez e partir totalmente à descoberta, contactando com uma realidade cultural completamente diferente da minha. Fiquei lá 5 anos e, entre as tristezas e as alegrias típicas de quem vive, voltei para Portugal em 2018 com uma imensa coleção de referências novas.

Em 2016, aquando de uma experiência de trabalho, visitei um colectivo educacional - promovido por uma conhecida marca mundial de bebidas - nas favelas da grande cidade do Rio de Janeiro. Sinto que, nesse dia, ganhei a real noção do que é uma referência, da diferença que faz na nossa evolução e

do quanto precisamos de "ver mundo", de ter perspectivas novas, melhores, "sair da ilha" e procurar bem.

Ao falar com o responsável do projeto, ele falava-me do seu filho de 13 anos (à data) que lhe dizia que queria trabalhar no mesmo que ele. O responsável dizia-me que o seu filho não fazia a mínima ideia do que ele fazia, mas que o sabia feliz a trabalhar num escritório, então, também queria trabalhar num escritório.

Não demoramos muito na conversa até estabelecer o mesmo paralelo com os alunos do colectivo nas favelas. O projeto pretendia levar aos jovens daquelas zonas carenciadas uma amálgama de referências novas, boas e saudáveis do que é o trabalho, mas não apenas sobre trabalho. Alguns daqueles jovens de zonas mais problemáticas apenas conheciam como referências o tráfico, o comércio de bens, a polícia, tiros, sexo e tantos outros temas que populam as letras de música funk, características desses locais do Rio de Janeiro.

Estas são as construções que fazemos ao pensar no nosso futuro. Reproduzimos o que conhecemos e achamos que encaixamos. O lado positivo é que toda a nossa vida é uma coleção de referências. Há que escolhê-las bem.



Instagram



ritalopesnutricao

Seguir

Enviar mensagem



829 publicações

57,5 mil seguidores

A seguir 1135

Rita Lopes | Nutricionista (3747N)

Ajudar-te a EMAGRECER COM PRAZER e a lidar com a fome emocional sem dieta

Online ou presencial na @ritalopes_clinicokitchen

MARCA A TUA CONSULTA

forms.gle/RJ2zDJusJEnQ8qyn6

Seguido/a por conversacameia, manteiguita, sr.grand + 3 outras pessoas



@edicanutri



FEEDBACKS 2



Ementa sema...



Pequeno-alm...



Aqui há prato



Pilares



FEEDBACKS 1

@ritalopesnutricao





Uma alimentação saudável começa a cada refeição e comer bem, escolhendo os melhores alimentos, é investir em saúde para toda a vida. Para o motivar a ter uma rotina com bem-estar, sugerimos que siga esta conta da nutricionista Rita Lopes. Receitas, conselhos, workshops e showcookings são algumas das propostas que aqui vai encontrar e que vão influenciar positivamente o seu dia a dia.





BRAGA ROMANA

REVIVER BRACARA AUGUSTA

22 A 26 DE MAIO 2024

ORGANIZAÇÃO



PATROCÍNIO OFICIAL



PARCEIROS

