

JUN

MINHA.

67



sobarroso[®]

40.º aniversário

O começo de uma nova era

VERSÃO
DIGITAL



JUNHO

este
mês
na sua
minha

07

MÚSICA

O músico Theo lançou um novo disco intitulado "Sombra". O mais recente trabalho é descrito como «um mergulho profundo nas profundezas da alma».

22

NEGÓCIOS

A Só Barroso, marca de referência na venda de automóveis seminovos e usados, comemorou o seu 40.º aniversário com uma festa que reuniu amigos, familiares, clientes e parceiros de negócio e que serviu também para apresentar o novo rebranding da marca. Fique a par de todos os momentos da celebração e da história da empresa.

36

REPORTAGEM

Conheça a Escola de Boxe Parretas Team, um projeto de integração social, que não ensina apenas os fundamentos do desporto, mas também promove valores humanos essenciais.

46

VINHOS

Estivemos no Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes, gala que mostrou a enorme qualidade, versatilidade e diversidade da produção na região. Conheça os vinhos premiados.

56

PONTE DE LIMA

Ponte de Lima tem apostado na sua afirmação enquanto destino de enoturismo e de desporto equestre. Para esta realidade muito contribuiu a realização em simultâneo da 5.ª edição do Loureiro ConVida e do 14.º Concurso de Saltos Internacional.

A comemorar o seu 40.º aniversário, a Só Barroso, um admirável exemplo da excelência empresarial na região, reuniu amigos, familiares, clientes e parceiros de negócio numa festa memorável, cheia de entusiasmo e emoção. Um evento que destacou não apenas quatro décadas de dedicação à venda de automóveis seminovos e usados multimarca, mas também a apresentação do novo rebranding da marca, que se apresenta agora com uma imagem renovada e moderna, alinhada com os valores de confiança e qualidade que sempre caracterizaram a empresa. Na capa desta edição temos os administradores da Só Barroso, os irmãos Américo e Paulo Barroso, que mantêm vivo um sonho familiar e sustentam uma marca com forte ligação à comunidade. Não perca todos os momentos da celebração e da história da empresa numa grande reportagem que preparamos para si!

Não perca também neste número o trabalho que fizemos sobre o Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes, evento promovido pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes. Estivemos na gala da edição de 2024 que mostrou a enorme qualidade, versatilidade e diversidade da produção na região. Foram atribuídas quatro distinções na categoria Grande Ouro e viu aumentar o número de concorrentes na área dos Grandes Vinhos com Estágio, facto que sustenta a aposta cada vez mais qualificada desenvolvida pelos produtores. Numa grande noite de festa, estiveram 242 amostras a concurso de um setor que está a apostar cada vez mais na internacionalização e na sustentabilidade. Conheça ainda o trabalho de alguns produtores que viram o seu trabalho reconhecido no evento.

Nesta edição, mostramos-lhe também como Ponte de Lima tem apostado na sua afirmação enquanto destino de enoturismo e de desporto equestre. Para a reafirmação destes dois vetores do desenvolvimento concelhio muito contribuiu a realização em simultâneo da 5.ª edição do Loureiro ConVida e do 14.º Concurso de Saltos Internacional.

Junho é também o mês dos santos populares e, como tal, preparamos um roteiro com as melhores festas aqui bem perto de si. São muitos os arraiais que não pode perder e que evocam Santo António, S. João e S. Pedro, com muita animação, sardinha assada, folclore, música e tradição.

Os Roteiros pelo Património deste mês levam-nos ao Mosteiro de Valdreu, em Vila Verde, que, segundo a tradição, pertenceu a um mosteiro cuja construção é anterior à nacionalidade portuguesa.

Conheça ainda a Escola de Boxe Parretas Team, um projeto de integração social, que não ensina apenas os fundamentos do desporto, mas também promove valores humanos essenciais.

Entre as novidades, o músico Theo lançou um novo disco intitulado "Sombra", descrito como «um mergulho profundo nas profundezas da alma», que reflete «uma experiência emocional devastadora, uma reflexão dolorosa sobre a natureza efémera da vida e a dor insuportável da perda».

Não perca ainda a habitual e interessante 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

*67

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/

CONFERÊNCIA DAS CIDADES CRIATIVAS DA UNESCO PASSA POR BRAGA E BARCELOS

A XVI Conferência Anual da Rede de Cidades Criativas da UNESCO vai passar por Braga e Barcelos entre os dias 1 e 5 de julho deste ano. A reunião, que prevê atrair cerca de 600 delegados de todo o mundo, tem como principal objetivo a criação de um espaço transnacional de discussão, rumo à troca de experiências em torno das ideias, boas práticas e políticas públicas na área da cultura. A par de Braga (Cidade Criativa em Media Arts) e Barcelos (Cidade Criativa em Artesanato e Artes Folclóricas), a iniciativa incluirá ainda ações desenvolvidas em parcerias com as cidades de Amarante (Cidade Criativa em Música) e Santa Maria da Feira (Cidade Criativa em Gastronomia).



CONCURSO DE FOTOGRAFIA EXPLORA O LITORAL NORTE E CAPTA “UM OLHAR NATURAL”

Decorre até ao dia 30 de junho, o concurso de fotografia “Litoral Norte - Um Olhar Natural”, promovido pela Comissão de Cogestão do Parque Natural do Litoral Norte (PNLN), onde se integra o Município de Esposende e o ICNF (Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas). Podem concorrer fotógrafos amadores ou profissionais, de nacionalidade portuguesa ou com residência em território nacional, com idade superior a 16 anos, através do portal (concursocegostao.esposende.pt). Cada candidato pode enviar, no máximo, 3 imagens por categoria: “Paisagem e habitats naturais”, “Fauna (marinha/terrestre)” e “Flora e fungos”. O primeiro classificado receberá 400 euros, o segundo 150 euros e o terceiro classificado 100 euros. Será, ainda, atribuído um prémio no valor de 200 euros para a fotografia mais votada pelo público como a melhor do concurso, acumulável com os anteriores. Das fotografias apresentadas a concurso será feita uma seleção para exibir numa exposição sobre o património natural do Parque Natural do Litoral Norte.



PORTAL LEVA TURISTAS À DESCOBERTA DO DOURO

“Discover Douro” é a nova ferramenta que facilita a visita ao Douro, reunindo num portal e numa aplicação móvel toda a informação turística sobre os 19 concelhos da região. Criado pela Comunidade Intermunicipal do Douro (CIM Douro), este projeto digital pretende reunir numa só plataforma dados importantes para quem quer descobrir a região, tais como os locais a visitar, onde comer, onde dormir ou a agenda de eventos que decorrem no território.

«Com o slogan “Discover Douro”, 2024 marca o início de uma nova jornada para esta região. Rica em história e paisagens deslumbrantes, proporciona uma experiência única e sem precedentes», refere a CIM. Esta entidade lembra que a região possui três Patrimónios da Humanidade: as gravuras do Vale do Côa, o Alto Douro Vinhateiro e o barro preto de Bisalhães. Recorda também que «a gastronomia é rica e diversificada», sendo «uma referência europeia na cultura, no vinho e na vinha e na celebração harmoniosa da natureza e da obra secular realizada por gerações de durienses». «A partir de agora é possível criar o seu próprio roteiro duriense, com todas as suas potencialidades. O website e a app são de fácil uso e interpretação. Poderá levar o Douro consigo para qualquer lado», explica. O portal pode ser encontrado em www.discoverdouro.pt e a aplicação descarregada para Android e Apple.



FESTIVAL DE MÚSICA DA P. DE VARZIM VAI AO PARQUE DA CIDADE

O 46.º Festival Internacional de Música da Póvoa de Varzim (FIMPV) realiza-se de 11 a 27 de julho e inclui, nesta edição, dois concertos no Parque da Cidade, no dia 27 de julho. Às 18h00, com António Saiote e António Victorino d’Almeida, e às 21h30, com a Banda Sinfónica Portuguesa, sob a direção de Francisco Ferreira, e Raúl da Costa e Kátia Guerreiro. Além de assinalar os 50 anos de elevação a Cidade, o FIMPV também evocará os 50 anos do 25 de Abril em diferentes momentos. Apesar de o evento continuar a ser um Festival de Música Clássica, sempre com grandes estreias em Portugal, também engloba outros géneros musicais, como é o caso do jazz e fado. O objetivo é que o FIMPV se torne, cada vez mais, abrangente e próximo do público. Os bilhetes estão à venda, a partir das 10h30 do dia 18 de junho, na BOL.



THEO

NOVO DISCO É UM MERGULHO PROFUNDO NAS PROFUNDEZAS DA ALMA



Theo começou por ser o seu “alter ego”, acabando, contudo, por se tornar num personagem profundamente deprimido que dá corpo às letras e músicas. «Penso que é alguém em quem muitas pessoas se revêem em algumas fases da vida», começa por afirmar o artista.

A primeira vez que tocou ao vivo foi num “festival da terra”, o “Rock in Taipas”, em 1999. No entanto, a música esteve sempre presente e hoje dirige uma escola de música, fazendo da sua maior paixão, a sua vida.

É natural de Caldas das Taipas, foi vocalista e guitarrista de diversas bandas da região minhota, mas foi em 2019, em pleno confinamento, que iniciou o projeto Theo.

Na gravação do disco “Sombra”, o mais recente trabalho, o artista conta que passou por uma fase complicada em termos pessoais, o que acabou por influenciar quer em termos de conteúdo, como de timing. «Relativamente ao disco, é um mergulho profundo nas profundezas da alma. Mergulha nas trevas da depressão e na dor da perda em todos os temas», afirma.

Pelas palavras do cantor, este disco é uma experiência emocional devastadora, uma reflexão dolorosa sobre a natureza efémera da vida e a dor insuportável da perda.

O público tem aderido em peso a este trabalho, sendo que em mês e meio já é o disco do autor mais ouvido em todas as plataformas e tem tido também muito AirPlay em rádios nacionais.

Theo acredita que o futuro será promissor e que este disco vai fazer com que várias pessoas se identifiquem com as emoções que partilha.

PRAÇA DO COMÉRCIO ACOLHE ESCULTURA DE JOANA VASCONCELOS

A Praça do Comércio acolhe até dezembro de 2025, ano em que Braga será Capital Portuguesa da Cultura, a escultura "I'll Be Your Mirror #1, 2018", da artista plástica Joana Vasconcelos. A peça faz parte da coleção Sonae Sierra e ao longo do período da sua permanência serão organizadas diversas atividades que darão a conhecer o processo criativo da artista plástica. Com trabalhos espalhados um pouco por todo o mundo, Joana Vasconcelos considera ser muito importante que as suas obras sejam adquiridas no seu país e nele residam. «Continua a ser uma grande alegria saber que esta peça em particular se encontra no Norte de Portugal», afirmou a artista no dia da inauguração. As molduras que compõem a peça foram desenhadas pela artista no espírito do Barroco que continua a ser uma das maiores inspirações para o seu trabalho. «É um orgulho voltar a mostrar a máscara nesta ocasião, agradeço a oportunidade também à Câmara Municipal de Braga», finalizou. Aludindo ao papel dos artistas na sociedade, Joana Vasconcelos acaba por criar um jogo de ocultação. Servindo-se de 255 molduras barrocas em bronze (desenhadas e decoradas pela artista) e de 510 espelhos sobrepostos como se de escamas se tratasse, constrói uma surpreendente máscara veneziana. Através de uma peça escultórica que se adapta tanto ao espaço exterior como interior, estabelece um diálogo com o reflexo da envolvente. Já o público que pretender encontrar a sua imagem devolvida, é convidado a descobrir que "só há reflexão quando há paralelismo" como explica a artista plástica. Retirado da música homónima, composta por Lou Reed e interpretada pelos Velvet Underground e pela cantora Nico, o título também

serviu de tema à sua mostra individual no Guggenheim de Bilbao. O presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, deu conta do orgulho e do privilégio da cidade em receber a obra da conceituada artista plástica portuguesa, referindo que «a inserção da escultura de Joana Vasconcelos vai contribuir para a dinamização cultural e turística da Cidade». «Braga é uma cidade que revela a sua consciência cultural. Assumimos como desígnio prioritário a valorização da cultura e a sua promoção junto de todos os cidadãos. Queremos que a cultura esteja presente em todas as etapas do desenvolvimento deste território, usando como fonte de competitividade, formação, criatividade e de inclusão social», afirmou, destacando ainda a nova centralidade da cidade, com a requalificação integral do Mercado Municipal, que passou a ser um pólo dinamizador de diversas iniciativas. Por seu turno, Cristina Santos, Executive Director, Property Management da Sonae Sierra referiu que «esta iniciativa não apenas enriquece o ambiente do mercado, como também convida a comunidade a envolver-se mais profundamente com a arte, reforçando o papel desta nova centralidade como um ponto de encontro para a socialização, expressão e a apreciação cultural». De referir que a Sonae Sierra, em parceria com o Grupo Érre, é responsável pela Mesa na Praça, a ala de alimentação do Mercado Municipal de Braga. Com um calendário cultural que acompanha as propostas gastronómicas do espaço, a Mesa na Praça pretende assumir-se como um dos locais de visita obrigatória em Braga.





ESPETÁCULO CELEBRA 50 ANOS DO 25 DE ABRIL E 40 ANOS DA BANDA MÃO MORTA REGRESSAM AOS PALCOS COM “VIVA LA MUERTE!”

Os Mão Morta estão de regresso aos palcos com “Viva La Muerte!”, um espetáculo que celebra os 50 anos da Revolução dos Cravos e os 40 anos de existência da banda. O projeto alia música e conferências com politólogos, filósofos e historiadores, e a digressão passará por Braga, Lisboa, Faro, Aveiro, Ourém e Guimarães, entre Setembro e Novembro.

O ano em que a Revolução de 25 de Abril celebra 50 anos é também o ano do 40.º aniversário de Mão Morta. À primeira vista, estes dois acontecimentos nada têm em comum, não fosse terem sido a liberdade e a democracia trazidas pela Revolução a permitirem a existência da banda, com a sua reconhecida postura estética e a fraturante intervenção social e política.

Numa época em que o perigo do regresso do fascismo se torna palpável, os Mão Morta não podiam deixar de se manifestar e de denunciar o ar dos tempos. A banda propõe-se, assim, a criar um espetáculo de comemoração e de alerta, com a composição de temas que irão buscar referências a autores como José Mário Branco, Adriano Correia de Oliveira, Zeca Afonso ou Ary dos Santos, que viveram o fascismo salazarista e encontraram nessa opressão e censura a motivação para criar arte. Por outro lado, irão beber também às temáticas do fascismo contemporâneo, como o ultranacionalismo bélico, as teorias racistas da “grande substituição”, a globalização das teorias conspiracionistas, o ódio ao conhecimento científico e às instituições do saber ou o apelo ao pensamento único, de vocação totalitária.

É sobre este recrudescimento das forças maléficas anti-democráticas e do seu comportamento arruaceiro que os Mão Morta querem fazer um espetáculo, deixando claro os perigos que corremos e em que a democracia incorre. É o contributo da banda para os festejos do 25 de Abril, esse ato fundador dos dias radiosos em que Portugal cresceu nos últimos 50 anos. E também a maneira mais digna de celebrar os 40 anos da banda, dizendo presente quando a sociedade democrática em que vivemos e nos acolhe mais precisa, como é dever de qualquer artista e intelectual, enquanto “trabalhador do espírito”.

Momentos de partilha de conhecimento e saber

Paralelamente ao espetáculo de palco, os Mão Morta propõem ainda um momento de partilha de conhecimento e de saber em conferências com politólogos, filósofos e historiadores, lançando perguntas pertinentes: Quais as características dos fascismos atuais? Quais os seus perigos explícitos e implícitos? O que se mantém do fascismo histórico nos nacionais-populismos de hoje? Qual a relação dos fascismos atuais com as democracias liberais? Quais as liberdades que estão, nos novos fascismos, seriamente ameaçadas?, em debates moderados por elementos da banda.

As letras de “Viva La Muerte!” são da autoria de Adolfo Luxúria Canibal, a música de Miguel Pedro e António Rafael e os arranjos de Mão Morta. As conferências terão a participação de Carlos Martins, doutorado em Política Comparada pelo Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, com uma dissertação de doutoramento sobre a ideologia de líderes de movimentos fascistas, Manuel Löff, doutorado em História e Civilização pelo Instituto Universitário Europeu em Florença, professor associado do Departamento de História e Estudos Políticos e Internacionais e investigador no Instituto de História Contemporânea da Universidade Nova de Lisboa, Sílvia Correia, doutorada pela Universidade Nova de Lisboa, com uma tese sobre as políticas de memória da Primeira Guerra Mundial em Portugal, professora na Universidade do Porto e especialista em História Contemporânea de Portugal e da Europa e Luís Trindade, doutorado e Investigador em História Contemporânea, Investigador e Director do Instituto de História Contemporânea da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa/IN2PAST.



Digressão começa em Braga e termina em Guimarães

"Viva La Muerte!" inicia a sua jornada no Teatro Circo, em Braga, no dia 28 de Setembro, passando pela Culturgest, em Lisboa, no dia 3 de Outubro, pelo Teatro das Figuras, em Faro, no dia 11, pelo Teatro Aveirense, em Aveiro, no dia 17, pelo Teatro Municipal de Ourém no dia 23 de Novembro e terminando no Centro Cultural de Vila Flor, em Guimarães, no dia 30 do mesmo mês.

AutoFix®

USADOS CERTIFICADOS



Segurança e conforto!

Até 4 anos de garantia em usados certificados.

Viaturas semi-novas de origem nacional.
Visite-nos, uma surpresa aguarda por si.

www.autofix.pt





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/AutoFix.lda  instagram.com/AutoFixlda  twitter.com/AutoFixlda

WEBCAM MOSTRA EM TEMPO REAL ESTUÁRIO E FOZ DO RIO CÁVADO

Imagine que está em qualquer parte do mundo e lhe apetece ver em tempo real o Estuário e a Foz do Rio Cávado, em Esposende. Ou está perto, mas pretende verificar o tempo que faz naquele momento, antes de se dirigir para a zona balnear. Pois bem, isso já é possível, via livestreaming captado através da webcam instalada no Farol de Esposende, através do link disponível no portal de turismo e no site do MEO Beachcam: <https://www.visitesposende.com/pt/explorar/livecam/livecam-esposende-foz-do-cavado>.

Este novo equipamento, instalado pelo Município de Esposende no âmbito do projeto da “Estação Náutica Esposende”, permite visualizar em permanência o Estuário e a Foz do Rio Cávado. Deste modo, é possível confirmar as condições meteorológicas e perceber o estado do rio, do mar e da barra do Cávado para a saída e entrada de embarcações de pesca e recreio, bem como as condições para a prática de modalidades desportivas e de lazer náuticas, como é o caso do kitesurf, windsurf, surf, canoagem e outras.

Atualmente, a costa de Esposende conta já com quatro webcams, nomeadamente nas praias de Suave Mar, Ofir e Apúlia e, agora, no Estuário e Foz do Cávado. Esta ferramenta é de extrema utilidade para os inúmeros praticantes de desportos náuticos, pescadores profissionais e recreativos e frequentadores destas praias.

Através da disponibilização desta ferramenta, Esposende está a contribuir para a divulgação e promoção do seu território enquanto Estação Náutica, neste particular na valorização da atividade pesqueira e desportos náuticos e praias costeiras.

Esta ação insere-se, assim, no Plano de Ação para a Sustentabilidade, Crescimento e Competitividade do Turismo em Esposende 2023/2027, e no Plano de Ação da Estação Náutica de Esposende 2023/2025.

4 praias com Bandeira Azul

Esposende é um destino balnear de qualidade, como, de resto, é comprovado pelas quatro praias com Bandeira Azul (Cepães, Suave Mar, Ofir e Apúlia), pelas cinco praias com “Qualidade de Ouro” (Cepães, Suave Mar, Ofir, Apúlia e Ramalha) e pelo elevado número de pessoas que elegem este território como destino de férias ou, simplesmente, para uma visita ao longo do ano.

São objetivos estratégicos da Estação Náutica de Esposende a oferta turística integrada, com base nas potencialidades da economia azul, sendo as atividades náuticas consideradas um produto turístico âncora. Pretende-se, ainda, potenciar uma oferta turística multipolar entre os distintos produtos: turismo náutico, turismo de sol e praia, turismo cultural e criativo, turismo de natureza, turismo de recreio e lazer, festas e romarias, turismo acessível e gastronomia e vinhos. Neste contexto, Esposende integra, ainda, a plataforma online para promoção da oferta da Rede das Estações Náuticas de Portugal. Com conteúdos em Português, Inglês, Francês e Espanhol, disponibiliza, de forma intuitiva e acessível, informação sobre as 23 Estações Náuticas certificadas e a oferta turística assegurada pelos respetivos parceiros, constituindo-se como uma “Rota do Náutico”, que percorre todo o território continental.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE JARDINS JÁ ENCANTA PONTE DE LIMA

A 19.ª edição do Festival Internacional de Jardins de Ponte de Lima já iniciou e decorre até 31 de outubro, sob o tema “O Imaginário na Arte dos Jardins”.

A fama do certame que já extravasou fronteiras, tendo sido distinguido com o “Garden Tourism Awards” em 2013 e em 2017 com “Europe for Festivals, Festivals for Europe”, conta com 11 jardins efémeros, oriundos de 13 países, aos quais se junta o jardim mais votado da edição anterior, “Viva la Vida” da arquiteta paisagista argentina Victoria Magnano.

A aposta na revitalização dos espaços urbanos, na preservação do ambiente e no incentivo às boas práticas do uso dos jardins, reconhece-o como um projeto sustentável, que junta a essência de preservar o ambiente, utilizando sempre que possível, materiais usados em edições anteriores.

Refira-se que, simultaneamente, ocorre a 9ª edição do Festival de Jardins Escolinhas de Ponte de Lima que apresenta 12 jardins elaborados pelos alunos dos agrupamentos de escolas do concelho de Ponte de Lima.

Para o concurso de 2025, que aposta no tema “Jardim da Paz. Jardim para a Paz”, as candidaturas decorrem até 10 de novembro de 2024.

Propostas selecionadas para esta edição:

- Constellation of Imagination – Daniel Malinowski, Marta Kuklewska | Polónia
- O Mar de Areia – Viviane Le Deunff, Britanie Bory | França
- Jardim Intenção Paradoxal – Fernanda Yamasaki, Fabiana Boff, Toni Backes | Brasil
- O Portal dos Sentidos – Joachim Luxo, Alicia Alves Salgado, Havana Clavier, Héloïse Henrard, Julia Lorée, Matilde Rocha Vacelet, Maud Delpon De Vaux, Reina Kleipool | Portugal/França
- Plein Air Garden – Izabella Czéj, Viktoria Lilla Varga | Hungria
- O Jardim Dinamarquês – Maria Trindade, IB Ehrenreich Thomsen | Dinamarca
- Jardim del Leteo – Sónia Dacko | Espanha
- Inner Eye – Lena Holzwig, Anna Krüssenberg, Moa Rosin | Alemanha/Suíça
- The Imaginary Asian Childhood Dream – Katharina Holik, Hui Liu, Sophie Kerbl | Austria/China
- Image (S) In'air – Luísa Correia, Joëlle Tintinger, Mariana Tomé, Arthur Tanier | Portugal/Bélgica
- Jardim da Moura – Sara Leao, Georgiana Templeton, Mohamed Baiomy, Charlie Lowsley Williams | Inglaterra





NOVA AGÊNCIA EM
TERRAS DE BOURO!

RE/MAX MOVE NATURE

📍 Av Dr Paulo Marcelino n° 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

📍 Cabeceiras de Basto

RE/MAX MOVE BASTUS

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

☎ 253 345 494 📧 movebastus@remax.pt

📍 Caminha

RE/MAX MOVE NAÚTICA

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

☎ 258 723 238 📧 movenautica@remax.pt

📍 Celorico de Basto

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Av. João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 📧 movecamelias@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

📍 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

📍 Santo Tirso

RE/MAX MOVE LIONS

Praça Camilo Castelo Branco, nº15
4780-374 Santo Tirso

☎ 252 860 400 📧 movelions@remax.pt

📍 Vieira do Minho

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

Avenida Professor Carlos Telzeira Nº 12
4850-524 Vieira do Minho

☎ 253 741 199 📧 moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt



“A NOBRE ARTE” DO BOXE



boxe é um desporto de rara complexidade física, atlética e psicológica. Conhecida como “a nobre arte”, o boxe é um desporto de combate que atravessou milénios, evoluindo desde lutas antigas no Egito e na Grécia Antiga até se tornar um fenómeno global.

A prática do boxe está cada vez mais patente no quotidiano, não só dos homens, como das mulheres, sendo visto como uma das práticas indicadas para queimar gordura. A sequência de movimentos de defesa e ataque, misturando um treino de agachamentos, flexões e abdominais oferece inúmeros benefícios. Fisicamente, melhora a resistência, força, agilidade e coordenação motora, além de ajudar na perda de peso e no

aumento da massa muscular. Mentalmente, é eficaz na gestão do stress, aumento da autoconfiança e desenvolvimento da autodisciplina e resiliência.

Apesar dos benefícios, o boxe enfrenta desafios como o risco de lesões, especialmente concussões e traumas cerebrais, por isso, a todos que quiserem praticar esta modalidade, aconselham-se medidas de segurança rigorosas e educação sobre os perigos.

Se precisa de um desporto que exercite o corpo todo, o boxe é definitivamente uma excelente opção, onde progride ao seu ritmo num clima de entreajuda e sem comparações de qualquer tipo, desde o género à idade, passando pelo grau de experiência.



PLASTICROAD

O PROJETO QUE QUER CONSTRUIR RODOVIAS COM PLÁSTICO RETIRADO DO MAR

As estradas e ciclovias de asfalto podem ter os dias contados com a criação do PlasticRoad. O projeto foi concebido pela KWS, uma subsidiária da empresa holandesa VolkerWessels, em consórcio com a Wavin e a Total, outras gigantes da indústria mundial.

O projeto piloto da PlasticRoad foi apresentado em setembro de 2018 e define-se, nada mais, nada menos, como uma ciclovia com 30 metros de comprimento feita de plástico dos oceanos transformado em peças modulares pré-fabricadas ocas que se instalam como um

puzzle e que permitem também a drenagem das águas e a colocação de canos e tubagens diversos.

As empresas que criaram o projeto defendem-no ainda como melhor em relação à utilização de asfalto, sublinhando que a PlasticRoad (estrada de plástico) é três vezes mais durável e com menores necessidades e custos de manutenção, 70 % mais rápida de instalar, quatro vezes mais leve do que o asfalto e 100 % reciclada na maioria dos materiais que a compõem, o que contribui para a diminuição da pegada de carbono e da contaminação por resíduos plásticos.



M.
even-
tos

HUMOR

KARA JACKSON

Gnration | Braga

15 de junho

21h30

9 €

Uma das novas artistas mais interessantes do folk, a norte-americana Kara Jackson, estreia-se em território nacional com o muito elogiado *Why Does the Earth Give Us People to Love?*, um dos discos marcantes de 2023. Um trabalho emocionante e visceral, em que a artista reflete sobre amor, luto e perda, condensando-os numa narrativa íntima e universal.



MÚSICA

L-BLUES

Theatro Gil Vicente | Barcelos

22 de junho

22h00

3 €

Os L-Blues regressam com um novo álbum intitulado de "Labirinto", projeto no qual a banda se envolve com as emoções e que nos faz mergulhar num mar de sentimentos que surgem nas melodias de cada canção. Um "Labirinto" que para a banda retrata um percurso com várias dúvidas, inquietações, e incerteza de chegar a algum lado, que faça valer todas as dificuldades percorridas, dando mais sentido ao trajeto do que ao destino.



HUMOR

IDEIAS SOLTAS

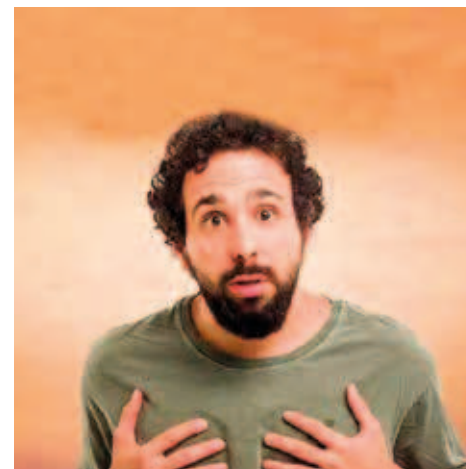
Espaço Vita | Braga

27 de junho

21h00

20 €

Murilo Couto chega ao teatro com o seu novo e audacioso solo "Ideias Soltas", para novamente elevar o nível do humor (ou talvez o derrubar). A verdade é que, talvez as suas ideias possam não ser lá muito inteligentes, mas certamente são as mais engraçadas. Espera-se um espetáculo absolutamente inconsequente, irresponsável e insolente. Ou seja, totalmente imperdível. Recuse imitações.



M.
agen-
da

Kids



FEIRA DA PEQUENADA

MULTIUSOS | GUIMARÃES
8 A 16 DE JUNHO | 14H00-20H00
Presencial
GRATUITA

O palco das grandes emoções de Guimarães recebe mais uma edição da Feira da Pequenada, um autêntico universo de diversões, incluindo os já famosos insufláveis, que têm marcado a memória de todos os "pequenos e graúdos".

TOM SAWYER - O MUSICAL

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

16 de junho | 16h00

Presencial

5€

Uma adaptação da obra de Mark Twain que conta a história de um rapaz rebelde, mas de bom coração, e das suas travessuras e aventuras com os seus amigos Huckleberry Finn e Joe Harper, a sua paixão do momento, Becky Thatcher e muitas outras divertidas personagens que fazem com que este seja um dos mais reconhecíveis e deliciosos contos de sempre.



CUBO

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

30 de junho | 16h00

Presencial

3€

Num misterioso Cubo, duas pessoas muito diferentes conseguem viver em harmonia. Ela é curiosa e determinada, ele é tenso e vulnerável. Brincam, divertem-se e riem, mas um dia ela decide ir mais longe, quer viajar em busca de novas perguntas e descobrir o mundo inteiro. Ele está contente com as suas respostas, sente-se confortável, confiante, e não quer mais do que baloiçar eternamente no bambu do seu Cubo. Sempre conseguiram chegar a um acordo, mas desta vez parece muito complicado. Que solução é que vão encontrar?



SÓ BARROSO COMEMORA 40 ANOS COM FORTE LIGAÇÃO À COMUNIDADE





A Só Barroso celebrou o seu 40.º aniversário com uma festa memorável, cheia de entusiasmo e emoção, que reuniu amigos, familiares, clientes e parceiros de negócio. Este evento especial marcou não apenas quatro décadas de dedicação à venda de automóveis seminovos e usados multimarca, mas também a apresentação do novo rebranding da marca, que reflete uma imagem renovada e moderna, alinhada com os valores de confiança e qualidade que sempre caracterizaram a empresa.

A gestão da Só Barroso está nas mãos dos irmãos Américo e Paulo Barroso, que mantêm vivo um sonho familiar com raízes profundas. Para contar a história da Só Barroso, é necessário recuar até à pitoresca aldeia de Busteliberne, no concelho de Cabeceiras de Basto, situada no coração da Serra da Cabreira, onde as raízes transmuntanas e minhotas moldaram os primeiros passos. «A minha imaginação sempre criou mundos além das montanhas que me cercavam. Não havia ninguém na minha família ligada ao ramo automóvel e muitos duvidaram das minhas escolhas. Mas eu segui em frente, impulsionado pela visão e paixão que viviam dentro de mim», explica Américo Barroso.

Apesar da ligação familiar fortemente ligada à agricultura, para Américo a escolha foi outra. Depois de aos 17 anos escrever um pequeno livro em que, através de uma personagem fictícia, previa trabalhar em automóveis, deu os primeiros passos numa caminhada que o levaria a fundar uma das empresas mais respeitadas no mercado de automóveis usados em Portugal. Em 1984, com apenas 23 anos, vendeu o primeiro carro, um Toyota Corolla, e aí começou a brilhante trajetória empresarial. «Ao longo do caminho, encontrei apoio na minha família, na minha mulher Margarida Barroso, que é a minha parceira ao longo dos anos, nos meus irmãos, em particular no meu irmão, meu afilhado e meu sócio Paulo Barroso, porque a nossa relação vai muito para além desta sociedade, e em tantos outros que acreditaram em mim», explica.



As "pedras" que fortalecem

Mas nesta história de quadro décadas, nem sempre os caminhos foram fáceis de percorrer. «Atravessamos crises, enfrentamos desafios e celebramos conquistas. Cada obstáculo foi uma oportunidade de crescimento e aprendizagem. Mas o verdadeiro segredo do nosso sucesso não está apenas nos números ou nas conquistas materiais. Está na nossa filosofia de vida, na nossa ética de trabalho e no nosso compromisso com valores como humanidade, família e solidariedade», revela o administrador da Só Barroso, acrescentado que o «mais importante é estar em paz com as escolhas efetuadas». «Acredito piamente que a vida é uma escada e que cada degrau representa um desafio a ser superado. Mas também acredito que devemos subir essa escada com humildade, respeito e empatia pelo próximo, estendendo sempre a mão para ajudar aqueles que estão ao nosso redor», assinala.

Lembrando as crises de 1986, 1995 e, principalmente, de 2011, à incerteza provocada pela pandemia em 2020 que obrigou a empresa a fechar portas, o fundador não esquece o desassossego que o acompanhava. «Lembro-me da angústia de ter de me despedir dos nossos colaboradores, sem saber se voltaríamos a abrir portas. Foi um momento de profunda incerteza, mas também de união e solidariedade. E, no meio da tempestade, encontramos a esperança quando reabrimos em maio de 2020, mesmo sem saber ao certo como seria o futuro. Apesar das dificuldades, nunca desistimos de honrar os compromissos com os parceiros e os nossos colaboradores, mantendo os aumentos salariais mesmo nos momentos mais difíceis, conta.

Do lado oposto, orgulha-se de muitas decisões importantes que foram tomadas tendo em vista o crescimento da empresa. «A abertura das instalações no Praça Conde Agrolongo (Campo da Vinha) em 1984, depois no Edifício Eiffel em Maximinos em 1993, a festa da inauguração das instalações na Av. Frei Bartolomeu dos Mártires em 1997, (onde estivemos mais de 20 anos e fomos muito felizes), mas sem sombra de dúvida o momento mais marcante foi a inauguração deste edifício em 2019, que foi sonhado e pensado para fazer jus aos nossos valores, à nossa política, à forma como nos posicionamos e às nossas necessidades», confidencia.

Relações humanas fortes

E, desde a sua fundação, a Só Barroso sempre valorizou as relações humanas. Mais do que uma empresa, é uma comunidade de amigos, parceiros e colaboradores que compartilham os mesmos valores e ideais. Este espírito de aliança e cooperação foi visível na festa de aniversário, onde todos celebraram juntos o sucesso e a história da empresa. «Estamos aqui hoje não só para comemorar 40 anos de sucesso, mas também para agradecer a todos que fizeram parte desta caminhada», disse Américo Barroso durante o seu discurso. Com clientes em todo o país, a Só Barroso sempre adotou em todo o seu trajeto de sucesso, uma estratégia de crescimento sustentável e de adaptação a um mercado cada vez mais exigente, centrando a sua preocupação na plena satisfação do cliente. «A certificação foi o grande passo para nos distinguirmos da concorrência e este rótulo foi determinante no nosso crescimento e na nossa credibilidade», refere o fundador da empresa.

Parceria com o SC Braga

As parcerias têm sido também fundamentais no posicionamento da Só Barroso e a sua ligação à região de Braga é inegável. Como patrocinadora do SC Braga, a empresa demonstra o seu compromisso com o desenvolvimento e apoio à comunidade local. Esta parceria vai além do patrocínio, refletindo a paixão da Só Barroso pelo desporto e pelo bem-estar da região que a acolhe. «Foi o ponto alto na afirmação e expansão da nossa marca. Acredito que com parceiros fortes e duradouros é mais fácil o sucesso. Temos várias parcerias com mais de 30 anos», diz.



Uma equipa alinhada e motivada

O sucesso da Só Barroso também não seria possível sem a dedicação e o empenho da sua equipa. Cada colaborador é visto como uma peça essencial na construção do sucesso coletivo, e esta filosofia tem sido um pilar fundamental para o crescimento sustentável da marca. Alinhados com os pilares da empresa, todos os membros da equipa partilham a mesma visão e estão motivados para proporcionar a melhor experiência aos clientes. Esta sinergia interna é crucial para manter a qualidade e a excelência que são marcas registadas da Só Barroso.





Ao longo do trajeto, a empresa tem ainda acumulado distinções, que comprovam «solidez, boa gestão financeira, seriedade e transparência de processos», aliada a uma «forte filosofia de lealdade» aos seus clientes. A Só Barroso é reconhecida como uma das melhores empresas para trabalhar em Portugal (título que recebe desde 2017), tendo alcançado, em 2022, o 9.º lugar entre as 50 melhores empresas para trabalhar em território nacional. Oferece ainda aos seus colaboradores uma gama de benefícios que incluem programas de incentivos, prémios de produtividade e de maternidade/paternidade, oportunidades de progressão na carreira, seguro de saúde abrangente e almoço diário pago». A responsabilidade social é, igualmente, uma preocupação da empresa, procurando neste âmbito, desempenhar um papel ativo na envolvente económica e social, com o intuito de «contribuir para uma sociedade mais justa», apoiando diversas famílias carenciadas e instituições de cariz social. Durante a celebração, Américo e Paulo Barroso expressaram a sua gratidão a todos os presentes e lembraram os desafios e conquistas ao longo destas quatro décadas. «A nossa história é feita de dedicação, trabalho árduo e um

compromisso inabalável com a qualidade e a satisfação dos nossos clientes. Obrigado a cada um de vocês por fazerem parte deste percurso, por acreditarem em nós e por nos inspirarem a sermos melhores a cada dia», disse Américo. Paulo acrescentou: «Tem sido um trabalho consciente, incansável, onde gostamos de tratar bem as pessoas. Os nossos clientes são o nosso maior património e esta realidade tem um valor incalculável. Estamos muito orgulhosos do nosso percurso e das pessoas que nos têm acompanhado nesta viagem. Este dia reflete quatro décadas de comemoração. É também um momento de reflexão e de consagração de todo o trabalho desenvolvido. E o nosso sucesso passa também pela enorme dedicação de toda a nossa equipa Nada acontece por acaso. Somos uma autêntica família», disse à Revista Minha.

Rebranding: um novo capítulo

O novo rebranding da Só Barroso foi um dos pontos altos da cerimónia. Com uma identidade visual renovada, a marca procura transmitir modernidade e inovação, sem perder a essência de confiança e proximidade que a distingue. Este rebranding simboliza uma nova era para a Só Barroso, que continua a olhar para o futuro com a mesma determinação que marcou o seu passado. O novo logotipo e a nova paleta de cores foram recebidos com entusiasmo pelos presentes, simbolizando um novo capítulo na história da Só Barroso, que passa agora a apresentar-se em tons de violeta, refletindo a ambição e a sofisticação que caracterizam a empresa, bem como a sabedoria com que toma as suas decisões. Uma cor diferente e impactante no mercado, onde o círculo reflete a forma geométrica perfeita, sem pontas soltas, que é maleável e se molda perante o ecossistema. «Sentimos que a nossa imagem já não acompanhava a forma como queremos ser vistos e como queremos comunicar com o público. Nunca nos acomodamos. Somos eternos insatisfeitos, sempre à procura de mais e melhor! Por isso é que fazemos o que fazemos, todos os dias, como só nós... De forma única e singular», justifica. Uma opinião sustentada pelo irmão e sócio na empresa. «Este rebranding representa a nossa evolução e o nosso compromisso contínuo com a excelência e a satisfação dos nossos clientes. É uma imagem moderna, adaptada aos novos tempos, com uma comunicação mais objetiva», afirmou Paulo Barroso.



Pioneirismo e inovação

Ao longo dos seus 40 anos, a Só Barroso destacou-se pelo seu pioneirismo e capacidade de inovação no setor automóvel. A empresa sempre esteve na vanguarda das grandes ideias e mudanças, adotando as melhores práticas e tecnologias para oferecer aos seus clientes a melhor experiência possível. Este espírito inovador é um dos pilares que sustenta a fidelidade dos seus clientes, que sabem que podem contar com a Só Barroso para encontrar as melhores opções no mercado de automóveis seminovos e usados. Atualmente a Só Barroso emprega 40 trabalhadores e apresenta-se na região de Braga, com dois stands, um em Cabeceiras de Basto, onde estão as raízes de Américo e Paulo Barroso, e outro na cidade de Braga, num edifício amplo e moderno, com cerca de 10000m2, construído de raiz em 2019 e totalmente ajustado às suas necessidades. A empresa trabalha o mercado automóvel de forma integrada e completa, dispoñdo também de uma loja de mediação de seguros, a Iberimed, intermediária da Fidelidade e de uma oficina própria, devidamente qualificada para executar serviços de reparação e manutenção automóvel, a Ibericar.

Na festa de celebração dos 40 anos, a administração subiu ao palco e teve a seu lado amigos e clientes de longa data, importantes na evolução da marca, como o Eng. Joaquim Barreto, Joaquim Barreto, presidente da Assembleia Municipal de Cabeceiras de Basto e ex-presidente da Câmara e deputado da Assembleia da República, Fernando Basto, vice-presidente da Câmara, José Carlos Rebelo, presidente da Junta de Cabeceiras de Basto, e João Sabido, um parceiro essencial da Só Barroso ao longo dos anos.

Uma celebração de sucesso com o futuro no horizonte

E o futuro passa por elevar todos estes méritos e conquistas, sempre em união e dedicação, onde são incluídas as novas gerações e a fiel harmonia entre as pessoas. Pedro Barroso, diretor de marketing e responsável pelo rebranding, João Barroso, comercial de referência e Joana Barroso, no departamento financeiro, são a linhagem seguinte e dão passos seguros para prosseguir este percurso de sucesso. «O meu papel agora é garantir que a empresa continue a prosperar, independentemente de quem esteja à frente. Estou numa fase de passagem, considerando a sucessão ou a venda do grupo. Esta é uma decisão que está a ser cuidadosamente planeada por nós e que espero concretizar nos próximos anos. Acredito firmemente na importância de deixar um legado sólido e preparar a próxima geração de líderes para assumir as rédeas da empresa. O meu foco está em garantir que a Só Barroso continue a ser um lugar onde as pessoas se sintam bem, se sintam valorizadas, possam prosperar e alcançar os seus objetivos», refere.

A celebração dos 40 anos da Só Barroso foi, acima de tudo, uma homenagem à perseverança, à união e ao espírito empreendedor de uma família e de uma equipa que souberam transformar desafios em oportunidades. Com uma história rica e uma visão clara para o futuro, a Só Barroso continua a trilhar o caminho do sucesso, sempre guiada pelos valores que a tornaram uma referência no setor automobilístico em Portugal e a fidelizar clientes para a vida.



DIA INTERNACIONAL DO PÂNICO



Dia Internacional do Pânico é assinalado anualmente a 18 de junho. A contrário do que o nome possa fazer parecer, não é um convite a perder a cabeça, mas exatamente o contrário: a efeméride visa chamar a atenção para a saúde mental, para a consciencialização acerca do que é o pânico e para a adoção de medidas que ajudem a atenuar situações geradoras de stress e pânico.

Mas o que é um ataque de pânico?

Um ataque de pânico é um episódio súbito de medo intenso ou ansiedade, acompanhado por sensações corporais como falta de ar, palpitações e ritmo cardíaco acelerado, dores no peito, tonturas, tremores e suores, náuseas, medo de perder o controlo, enlouquecer ou morrer, perda de noção da realidade e sensação de calor ou de frio e formigueiro nos braços e pernas. A pessoa em pânico pode interpretar estes sintomas como se estivesse a ter um ataque cardíaco, o que ainda aumenta o stress sentido. Estes episódios, muito debilitantes, costumam durar entre três e 20 minutos, mas podem chegar a uma hora.

Como posso ajudar alguém que está a ter um ataque de pânico?

- **Assuma o controlo:** Uma pessoa que está a sofrer um ataque de pânico sente que perdeu completamente o controlo, por isso é importante que quem está perto assumo esse papel, pedindo-lhe, sempre num tom calmo, para respirar fundo e assegurando que tudo vai ficar bem rapidamente.

- **Esteja presente, calmo e seja empático:** O simples facto de ser uma companhia junto de quem está em pânico já é uma grande ajuda. No entanto, a sua presença deve ser calma, para não suscitar mais ansiedade, bem como empática, não tentando fazer qualquer suposição sobre o que causou o ataque e muito menos desvalorizando a situação, por mais pequena que possa parecer.

- **Mude o foco:** Durante um ataque de pânico, a pessoa foca-se nos medos e pensamentos negativos. Desviar o foco desses pensamentos vai ajudar a diminuir a intensidade e a parar o ataque. Pode focar-se em exercícios de respiração ou até numa música, um lugar ou uma memória feliz.

- **Aceite e apoie:** Acima de tudo, se conhece alguém que sofre de ataques de pânico, é importante aceitar que estes vão acontecer e que muitas vezes não vai ser possível controlar a sua intensidade. No entanto, deixe sempre claro que vão continuar a tentar e que tudo vai melhorar.





**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

CLUBE DAS MULHERES FINANCEIRAS É O NOVO PROJETO DE CARINA MEIRELES



Depois do lançamento, no início deste ano, do livro “Como sair do sufoco financeiro – 52 desafios para deixar de andar de salário em salário”, a consultora financeira, Carina Meireles lançou mais um projeto ligado à sua área profissional. Clube das Mulheres Financeiras é um espaço dedicado a mulheres apaixonadas por finanças, investimentos, empreendedorismo e tudo o que envolve o mundo financeiro, e promete «transformar a relação» que o sexo feminino tem com o dinheiro no sentido de se «libertar das amarras financeiras e alcançar novos patamares de prosperidade e sucesso».

A nova proposta da especialista em finanças pessoais e empresariais funciona através de um comunidade no WhatsApp onde é partilhado conhecimento, estratégias e apoio mútuo para que as participantes «consigam alcançar os objetivos financeiros definidos ou os seus sonhos mais ambiciosos». «O clube é uma comunidade acolhedora e inclusiva, onde todas têm voz e são valorizadas. Será para iniciantes curiosas, empreendedoras ambiciosas ou especialistas experientes, todas terão um lugar nesta comunidade. Vamos explorar estratégias de investimento, discutir tendências de mercado, superar desafios financeiros e celebrar as conquistas. Vamos promover potenciais eventos, discussões temáticas e atividades de networking para fortalecer os laços e expandir as conexões no mundo financeiro», explica.

A cada semana, são lançados «temas empolgantes» para discutir, desde investimentos inteligentes até estratégias de economia e planeamento financeiro. «Mas não paramos por aí. Desafios emocionantes aguardam as nossas mulheres, desafiando-as a aplicar o que aprendemos nas nossas vidas diárias», assinala, acrescentando que «a inspiração não é apenas semanal, é diária». «Mensagens motivacionais e encorajadoras vão preencher as suas caixas de entrada, lembrando-as do seu potencial ilimitado e da força que têm para moldar as suas vidas financeiras. Todos os meses, reservamos tempo para palestras especiais, alinhadas com os temas que exploramos ao longo do mês. Essas palestras oferecem uma oportunidade única de aprofundar o entendimento, conectarem-se com especialistas e descobrir novas maneiras de prosperar», esclarece.

Benefícios da comunidade

Entre os benefícios para integrar o Clube das Mulheres Financeiras, Carina Meireles destaca a «oferta de suporte entre membros, partilhando experiências e oferecendo orientação financeira», mas também o facto de o projeto «facilitar a troca de conhecimento e habilidades entre mulheres financeiras de diferentes backgrounds».

Para a consultora financeira, este espaço vai «criar oportunidades para estabelecer

conexões profissionais e parcerias no sector financeiro», «disponibilizar ferramentas, materiais educativos e eventos para ampliar conhecimentos financeiros», «motivar através de histórias de sucesso, encorajando mulheres a alcançarem os seus objetivos financeiros», e, por fim, «promover a igualdade de género e apoiar causas relacionadas à inclusão e diversidade financeira». «São constantemente lançados desafios divertidos e envolventes e quem aderir vai entrar para uma família de mulheres fortes e solidárias que estão prontas para oferecer suporte, encorajamento e inspiração a cada passo do caminho. Juntas, somos imparáveis», garante.

A importância da educação financeira nas mulheres

A importância da educação financeira nas mulheres, segundo Carina Meireles, «gera empoderamento económico, reduz a desigualdade de género e o stress e prepara as mulheres para a vida».

Refira-se que Carina Meireles conta mais de duas décadas de carreira na banca e como docente universitária e formadora, e, para além do livro apresentado em janeiro de 2024, já em maio de 2021 lançou o website www.carinameireles.pt, um projeto que reflete o seu percurso e o conhecimento adquirido na área financeira. No mesmo ano, apresentou também o blog Milla & Família para tornar mais acessível às famílias os diversos temas que gravitam em torno da literacia financeira.



CARDAN CELEBRA 40 ANOS DE PARCERIA COM A PEUGEOT E APRESENTA O NOVO 3008

O showroom da Cardan Braga, situado na avenida Barros Soares, recebeu amigos, clientes e parceiros de negócio para a apresentação do novo Peugeot 3008, disponível nas versões híbrida e 100% elétrica. Este evento não só destacou a inovação e o compromisso da Peugeot com a sustentabilidade, como também celebrou quatro décadas de uma parceria sólida entre a Cardan e a fabricante de automóveis francesa.

O novo Peugeot 3008, um dos automóveis mais aguardados do ano, impressionou todos os presentes com o seu design vanguardista, tecnologia de ponta, conforto, desempenho e o compromisso ambiental. Disponível nas versões híbrida e totalmente elétrica, o 3008 representa um marco na estratégia da Peugeot para a mobilidade sustentável.



Jorge Queirós (Diretor de Marketing), Nuno Correia (Responsável de Vendas Cardan/Peugeot) e Manuel Mota (Diretor Operacional Cardan/Peugeot)



O modelo disponibiliza as versões Hybrid 136 cv e-DCS6 com tecnologia mild-hybrid 48 V, com motor a gasolina de 1,2 litros turbo, associado a uma caixa automática de dupla embraiagem com 6 relações com motor-gerador elétrico integrado e bateria de 48 V.

Já a versão 100% elétrica, o E-3008 Elétrico com motor e tração dianteiros, oferece de base 210 cv e 343 Nm, e recorre a uma bateria com 73 kWh de capacidade útil, que lhe garante uma autonomia de até 525 km, podendo alcançar 700 km com a bateria de 98 kWh, incluída no Electric 230 Long Range.

Segundo o Responsável de Vendas da marca Peugeot na Cardan, Nuno Correia, «é um momento importante, pois o segmento SUV tem tido uma importância enorme no panorama automóvel em Portugal e o 3008 é um fenómeno e líder de mercado desde o seu lançamento». «Este novo modelo deixa de ser um SUV tradicional e passa a ser uma linha “fastback”, e as expectativas de vendas são muito promissoras», refere.

Para Nuno Correia, «o mercado elétrico é, atualmente, incontornável e uma aposta muito forte da Peugeot». «Para proporcionar uma total tranquilidade aos seus clientes e encorajá-los a apostar na mobilidade 100% elétrica, a Peugeot propõe através do programa ALLURE CARE para todos os modelos elétricos de passageiros, uma cobertura sobre o motor elétrico, o carregador, a transmissão e os principais componentes elétricos e mecânicos até 8 anos ou 160.000 quilómetros. É o primeiro construtor europeu a oferecer esta proteção, automaticamente acionada de forma gratuita por períodos de 2 anos ou 25.000 quilómetros, após cada manutenção periódica realizada na rede PEUGEOT», revela. Jorge Queirós, diretor de marketing da Cardan, reforça a importância relevante do modelo 3008 no panorama automóvel. «Tem sido sempre um modelo de grande sucesso de vendas e esta nova versão dará, com certeza, continuidade às conquistas anteriores», justifica.





Cardan e Peugeot, uma parceria de sucesso

Além da apresentação do novo modelo, a cerimônia no stand da Cardan serviu para celebrar 40 anos de uma parceria de sucesso entre a Cardan e a Peugeot. Esta relação de longa data tem sido marcada pela confiança mútua, inovação constante e um compromisso conjunto com a qualidade e a satisfação dos clientes.

O evento contou com a presença de figuras ilustres do setor automóvel, representantes da Peugeot e membros da direção da Cardan, que relembrou momentos marcantes desta colaboração e Jorge Queirós mostrava-se «muito satisfeito» pela presença de todos. «A parceria com a Peugeot tem sido fundamental para o crescimento e sucesso da Cardan. Tem sido uma relação consolidada, duradoura e, juntos, temos proporcionado aos nossos clientes o melhor do mercado automóvel e um serviço de excelência», afirmou o diretor de marketing da Cardan.

Um futuro promissor

Com a introdução do novo Peugeot 3008, a Cardan e a Peugeot reafirmam assim o seu compromisso com a inovação e a sustentabilidade. Este lançamento simboliza não só o avanço tecnológico, mas também a visão de um futuro onde a mobilidade é cada vez mais inteligente e ecológica.

**VENHA CONHECÊ-LO NA CARDAN
NOVO CONCESSIONÁRIO OFICIAL FIAT EM BRAGA**

BEM-VINDO À FAMÍLIA
O NOVO 600



NOVO 600. UPGRADE ITALIANO.

DESDE 179€/MÊS + IVA

COM MANUTENÇÃO INCLUÍDA E OFERTA DA WALLBOX

Exemplo para FIAT 600e 115 kW 156cv (RED), inclui despesas de legalização, transporte e preparação, em Aluguer Operacional de Viaturas a 24 meses/20000 km. Aluguer mensal com entrada inicial de 6500€ (IVA incluído), inclui Manutenção preventiva e corretiva, IPO, Gestão de Multas, condicionado à aprovação da Leasys. Condições válidas até 31/05/2024, para clientes ENI's e empresas. IVA não incluído na oferta final. Imagem não contratual. Consumos de energia de 15,1 a 15,2 kWh/100 km, emissões de CO₂ de 0 g/km e autonomia em ciclo combinado de 406 a 409 km. Os valores reais de autonomia e consumo dependem de muitos fatores associados, como, a título exemplificativo mas não limitativo, o estilo de condução, o percurso, o tempo e as condições da estrada, para além das condições, do tipo de utilização e do equipamento do veículo. Oferta da Easy Wallbox.

FIAT

Cardan
mobilidade e futuro

LUVAS INCLUSIVAS. DA RUA PARA O RINGUE



TXT Vasco Alves
PIC Inês Pedro Fernandes



número 88, uma pequena loja na Alameda da Fonte situada na rua Inácio José Peixoto, que à partida estaria direcionada para comércio ou serviços de proximidade, encontrou, em 2013, um novo propósito. Transformada num bastião de determinação e superação,

abriga hoje em dia a Escola de Boxe Parretas Team, um projeto de integração social, que não ensina apenas os fundamentos do desporto, mas também promove valores essenciais como a disciplina, a solidariedade, o respeito e o trabalho em equipa. A sua missão passa por levar as crianças e jovens “da rua para o ringue”. E foi precisamente nas ruas que começou a história deste espaço. No início era aí que se faziam os treinos, fizesse chuva ou sol. As dificuldades eram muitas, mas os sonhos superavam todos os obstáculos.

Ao entardecer de uma quente quarta-feira, o espaço ecoa com o som animado dos jovens atletas, preparando-se para mais um dia de treino. Sob a orientação de Pedro Pereira, estes jovens aprendem muito mais do que simplesmente como desferir um soco ou esquivar-se de um golpe. Conhecem a importância da persistência, da resiliência, da disciplina, do respeito e do compromisso consigo mesmos. «Já fui atleta, vi o que o desporto mudou em mim e quis replicá-lo aqui no bairro com os miúdos. Começamos na rua e com o tempo senti que precisávamos de um espaço físico e conseguimos vir para cá. Estamos sempre de portas abertas para quem

quiser aparecer, com treinos às segundas, quartas e sextas, das 18h30 às 19h30, e aos sábados, das 10h00 às 11h00», começa por contar à Revista Minha.

O projeto, idealizado para promover a inclusão social, atrai uma diversidade de participantes, cada um com a sua própria história e desafios. Sem distinção de género, idade ou origem socioeconómica, o projeto acolhe todos de braços abertos, oferecendo um espaço gratuito, seguro e acolhedor para o crescimento pessoal e desenvolvimento de habilidades. «Aqui somos todos iguais e esta deveria ser a realidade global. Se assim fosse, a sociedade estaria bem mais saudável, estruturada e justa. Para além disso, acredito que a prática desportiva tem de estar acessível a qualquer jovem sem ter que cobrar nada», refere.

E são, sobretudo, os jovens que procuram uma alternativa saudável ao tédio e aos perigos das ruas, mas há também adultos que encontram no boxe uma forma de reconstruir as suas vidas e redescobrir a sua confiança. «Este desporto e estas pessoas que por aqui têm passado mudaram a minha vida para melhor. O meu contributo para lhes agradecer é dar-lhes toda a minha energia e dedicação para que consigam alcançar o mesmo objetivo. Quando ensinamos também aprendemos e o boxe, para mim, é um modo de vida. É uma modalidade que eu adoro e o desporto permite ultrapassar barreiras. É uma forma muito saudável e eficaz de integração social», explica.



São 18h30 e os atletas desdobram-se numa variedade de exercícios que desafiam não apenas o corpo, mas também a mente. Os sacos de pancada ressoam com o ritmo determinado dos socos, enquanto os pares de luvas voam numa dança de técnica e agilidade.

Mas para além do ringue, a Escola de Boxe Parretas Team pretende também estender a sua influência, levando o desporto a outras freguesias, bairros, escolas e associações, estabelecendo uma rede de apoio e oportunidades para os jovens em toda a cidade. Articulado com outras modalidades desportivas, inclusive a dança, o projeto promove uma cultura de atividade física e saúde em comunidades que, de outra forma, poderiam ser negligenciadas. Essa abordagem colaborativa não só enriquece a experiência dos participantes, mas também fortalece os laços comunitários e promove uma cultura de solidariedade e apoio mútuo. «O mais importante é o sucesso pessoal que consegui alcançar através do boxe. Não há dinheiro que compre esta felicidade de passar determinados valores aos jovens», revela Pedro Pereira.



A fuga para muitos problemas

Bernardo Rodrigues, de 17 anos, descobriu o boxe há um ano e meio, através da Escola de Boxe Parretas Team e nunca mais saiu. Considera-se «em casa». «Esta escola tem contribuído principalmente para o meu crescimento pessoal e foi também uma fuga para alguns problemas. Fui muito bem-recebido e tem sido um refúgio muito acolhedor para me manter longe de situações que não me acrescentam nada de positivo para o futuro», conta-nos.

Para o jovem, o boxe é muito mais do que contacto e competição. «Este desporto passa valores importantes. É treino a treino, é superação, é respeito pelo adversário. E aqui, ajudamo-nos mutuamente, aprendemos todos uns com os outros e crescemos juntos», refere.

Se a realização pessoal é para Bernardo Rodrigues a principal razão para continuar no projeto, deixa, no entanto, outras metas para atingir, sempre com Pedro Pereira como mentor. «Já entrei em competição e quero progredir cada vez mais. Para isso, tenho contado com o apoio incondicional do Pedro que me ajuda muito nos treinos e a nível particular. Recebeu-me muito bem e tem sido uma autêntica âncora no meu trajeto e na minha vida», confessa.

O boxe no feminino

E se pensa que o boxe é um desporto só de homens, engane-se. Há cada vez mais mulheres que o praticam e Patrícia Costa é um excelente exemplo para quem defende que a modalidade é muito mais do que desporto.

Na Escola de Boxe Parretas Team desde 2019, aqui encontrou a motivação que precisava para enfrentar determinados receios. «Era muito insegura e o Pedro ajudou-me a enfrentar medos. Além de ser um grande treinador é um enorme amigo. É humilde e gosta de ajudar as pessoas. Tenho dois filhos, não estava fisicamente preparada, mas com o seu apoio consegui ultrapassar alguns limites e entrar no ringue. Fez-me acreditar e, neste momento, não tenho receios e consigo enfrentar tudo de cabeça levantada», confidencia, acrescentando que não se apercebe de qualquer tipo de tratamento diferenciado por ser mulher. «Aqui, somos todos iguais. Não sinto qualquer tipo de constrangimento. Há muita lealdade e amizade», termina.

Já com o sol a pôr-se no horizonte, os jovens atletas despedem-se de mais um treino, mas levam consigo muito mais do que técnicas de combate. Enquanto saem, transportam uma sensação de realização, de pertença e de esperança. Enquanto as portas se fecham, o espírito Parretas Team Boxe continua a ecoar pelas ruas, inspirando outros a enfrentarem os seus desafios de cabeça erguida e a lutarem por um futuro mais brilhante. E que esta união, dentro e fora do ringue, possa ajudar a construir um mundo onde cada soco seja um passo em direção à igualdade, à justiça e à inclusão. Um golpe de cada vez. Por uma vida melhor, a todos os níveis... para os jovens, para o bairro e para a própria sociedade!



EVENTOS A NÃO PERDER AQUI BEM PERTO ARRAIAIS ANIMAM MÊS DE JUNHO

As festas dos santos populares que decorrem durante o mês de junho em vários pontos do país movem todos os anos milhares de pessoas pelo ambiente festivo, pelas solenidades religiosas, pelas marchas populares, pelo folclore e pelo bom tempo que normalmente se faz sentir. As primeiras festas, em honra de Santo António, são comemoradas em vários pontos do Minho. Fique a par de algumas sugestões a visitar:



Festas de Santo António

Famalicão - 7 a 13 junho

As Festas Antoninas do concelho de Vila Nova de Famalicão prometem ser um evento completo com uma panóplia de atividades culturais, desportivas e musicais. As ruas enchem-se de gente e o aroma a manjerico e sardinhas assadas percorrem as várias ruas da cidade. As atuações musicais ficarão a cargo dos Wet Bed Gang, os Sons do Minho, Tony Carreira, entre outros. Destacam-se ainda o fogo de artifício e as Marchas Infantis.

Amares - 9 a 16 junho

Amares acolhe as tradicionais Festas Antoninas com o cantor amarense Daniel Fernandes a liderar as Festas d'Amares. Também Mariza Liz, Neeny, Canta Bahia, Fernando Correia Marques e Cláudia Martins & Minhotos Marotos prometem fazer o público dançar e cantar. Destaque para a procissão em honra de Santo António, um dos pontos altos das Festas d'Amares.

Vila Verde - 12 a 16 junho

As festas de Santo António de Vila Verde este ano trazem a palco Ana Bacalhau, Ivandro, Diogo Piçarra, Wildchains e muito Folclore. Com animação para todas as idades, junta-se ainda o XIII Festival da Febra que promete trazer muito sabor e bom convívio entre os presentes.





Festas de S. João

S. João de Braga - 16 a 24 junho

Braga prepara-se para festejar o S. João, festa que enche as ruas da cidade com música, muita animação, cor e tradição. Este ano destacam-se as rusgas populares, os encontros de bombo, gigantones e cabeçudos, o regresso do cortejo histórico e o espetáculo de fogo artifício. Como cabeças de cartaz, sobem ao palco The Gift, David Carreira e Ana Malhoa.

Vila do Conde - 2-24 junho

As festas de São João em Vila do Conde prometem um mês repleto de eventos e celebrações. A festa começou no dia 2 de junho com a inauguração das iluminações e uma Noite de Fados com Dulce Pontes. Ao longo do mês, Tony Carreira, os D.A.M.A., Bárbara Bandeira, Matias Damásio, entre muitos artistas darão música em vários palcos de Vila do Conde. A Grande Noite de São João, de 23 para 24 de junho, será marcada por desfiles, atuações dos ranchos locais, um espetáculo de fogo de artifício e um concerto de Ana Malhoa.

S. João Novo, S. Pedro e S. Bento (Subportela Viana do Castelo) - 20 a 24 de junho

Realizada no panorâmico Monte de São João Novo, esta festa presta homenagem aos Santos Populares (S. João Novo, S. Bento e S. Pedro), destaca-se pela apresentação das Marchas Populares alusivas a S. João e pelo tradicional Auto de S. João, uma peça de teatro secular, de tradição popular, que representa uma recriação da conceção e do nascimento do referido santo.



Festas de S. Pedro

Póvoa de Varzim - 25 de junho a 7 de julho

As grandes festas de São Pedro da Póvoa de Varzim voltam a dar cor ao concelho de 25 de junho a 7 de julho. Estas são as maiores festas de São Pedro da Região, preparadas com muita antecedência com ajuda dos vários bairros: Sul, Matriz, Norte, Regufe, Belém e Mariadeira. O programa arranca como já é habitual: com o S. Pedrinho e a Pequenada, a 25 de junho, e termina a 7 de julho com a Corrida de São Pedro. Pelo meio, os principais destaques são o grande concerto do dia 29 de junho, que decorre no Largo Vasques Calafate e no qual sobem a palco os Xutos & Pontapés. Já na noite seguinte, às 22h00 de dia 30 de junho, destaca-se o Cortejo Luminoso. Entre outros momentos altos do programa estão vários momentos de animação musical no Palco do Passeio Alegre, com Festipóvoa - Festival de Folclore a 30 de junho, Siga a Farra no dia 1 de julho, Garajau dia 2, Retimbrar dia 3 e Top 5 no dia 4. Por sua vez, habitual 2.ª noitada de São Pedro, que promete animação e sardinhas nas ruas de cada um dos seis bairros, vai realizar-se no dia 5 de julho.

Taipas - 28 de junho a 1 de julho

A vila de Caldas das Taipas festeja o seu santo padroeiro, São Pedro, de 28 de junho a 1 de julho. Com o principal evento, bem como a eucaristia de São Pedro na Igreja Matriz, a decorrer no fim de semana, há ainda animação por parte de vários artistas populares. A animação vai ser protagonizada por um tributo dos Som da Frente aos Xutos & Pontapés, no dia 28 de junho, Olavo Bilac no dia 29, a Banda Musical de Caldas das Taipas e a Academia Nokaute a 30 de junho e Quim Barreiros no dia 1 de julho. A entrada é livre para todos os concertos. Outros destaques vão para as atuações de ranchos folclóricos e das rusgas populares, que se dividem entre o primeiro e segundo dia das festas. Já no sábado, o dia começa com animação para os mais pequenos com o S. Pedro da Pequenada, no Largo do Coreto, entre as 16h e as 18h, seguindo-se a eucaristia solene de São Pedro, pelas 18h00, na Igreja Matriz.



11 DIAS DE FESTA PARA VIVER O S. JOÃO DE BRAGA



As Festas de São João de Braga regressam de 14 a 24 de Junho, com um programa intenso, repleto de tradição, cor e muita animação. São onze dias de festa, 270 horas de programação, sete cortejos, 365 entidades e cerca de dez mil pessoas envolvidas nestas que são as sanjoaninas mais antigas do país e a mais emblemática das celebrações populares em Portugal.

Os costumes locais voltam a evidenciar-se no Cortejo Sanjoanino (com o Carro das Ervas, Dança do Rei David e Carro dos Pastores), mas também nos habituais momentos dedicados ao cavaquinho, cabeçudos e gigantones, folclore e etnografia.

No cartaz musical deste ano figuram as atuações da Banda Filarmónica da GNR, Ana Malhoa, David Carreira e The Gift, além de inúmeros projectos musicais dos quais se destacam Carlos Ribeiro, Jorge Loureiro, Siga a Farra, Canto D'Aqui e a apresentação do projecto "São João hoje – Cancioneiro Sanjoanino Bracarense".





Farra", com um concerto junto à Igreja de S. João do Souto. No dia 19, o Teatro Circo volta a acolher a Gala Sanjoanina que, este ano, contará com a participação da Banda Sinfónica da GNR. No dia 21, a Praça Municipal será o local de partida para o Cortejo Histórico, um momento evocativo das raízes e das tradições do S. João.

O ponto alto das festas acontece nos dias 22, 23 e 24 de Junho, com despiques de bombos, o cortejo internacional de gigantones e cabeçudos, o concerto de Ana Malhoa, a abertura oficial das festas na Praça Municipal, a homenagem ao mestre Veiga, o cortejo das ruscgas e o concerto de David Carreira. No dia 24, decorrerá o cortejo sanjoanino, com o carro das ervas, carro do rei David e carro dos pastores. As festas terminam com um concerto dos "The Gift".

No plano religioso, as festas começam com a novena de São João no dia 14h00 e tem o seu ponto alto no dia 24, com duas eucaristias solenes: uma às 11h00, no Parque da Ponte e outra às 16h30, na Sé Catedral de Braga. Destaque ainda para a transladação do andor de S. João da capela de S. João do Souto para a Sé.

Este ano, as festas destacam de forma particular o Cortejo das Ruscgas, que é o tema principal do cartaz e das decorações das ruas, onde vários grupos desfilam, neste momento emblemático das sanjoaninas bracarenses. O cortejo destaca as tradições locais, com grupos deromeiros que cantam e dançam, percorrendo várias artérias do Centro Histórico, descendo pela Avenida da Liberdade que, este ano, estará completamente renovada para que as festas sejam vividas em pleno.

Da programação, destaque no dia 14 para a apresentação do livro "Trajar no S. João de Braga" e para a habitual cerimónia de acender das luzes das ornamentações que darão cor à Cidade. No dia 15, a Praça da República acolhe o evento "Todos ao Bombo" enquanto o Largo de S. Francisco será palco para o festival "Braga Capital do Cavaquinho". Ainda no mesmo dia, vai decorrer a prova desportiva de obstáculos "Black Pig Race".

No dia 16, o destaque vai para o Cortejo Etnográfico, que irá percorrer as principais artérias da Cidade, e para o festival Folclórico das Festas de S. João, a decorrer na Avenida Central. No dia 18, a animação estará a cargo dos "Siga a



R&P DUARTE

20 ANOS DE EXCELÊNCIA NA MECÂNICA AUTOMÓVEL

Há duas décadas, os irmãos Rui e Paulo Duarte lançaram-se no mercado tendo em vista a concretização de um sonho em comum: criar uma oficina automóvel que não oferecesse apenas serviços de qualidade, mas que também se tornasse um ponto de referência para todos os seus clientes.

A comemorar o 20.º aniversário, a R&P Duarte assume-se como um parceiro de confiança e excelência, estabelecendo-se

como um destino confiável para serviços de automóvel para todas as marcas e modelos, através de uma abordagem centrada no cliente, aliada à fiabilidade, honestidade, know-how, experiência e proximidade, pilares essenciais do seu sucesso. A fiabilidade é uma palavra de ordem na "R&P Duarte". Desde a primeira inspeção até à última revisão, os clientes confiam na perícia técnica e na atenção aos detalhes facultados por toda a equipa da marca. Não é apenas um serviço, mas sim



uma garantia de que cada carro que passa pelas suas portas é tratado com o máximo cuidado e dedicação.

Mas o verdadeiro segredo do sucesso alcançado pela "R&P Duarte" reside na honestidade dos profissionais que diariamente ali se encontram para encontrar as melhores soluções nos serviços auto. Rui e Paulo Duarte acreditam que a confiança é a base desta relação de proximidade, marcada pela transparência e integridade. Neste espaço não há surpresas desagradáveis, apenas um serviço honesto e imparcial, apoiado por uma equipa que se preocupa genuinamente com o bem-estar dos seus clientes.

O know-how e a experiência acumulados ao longo de duas décadas não só solidificaram a sua reputação como também a tornaram numa marca respeitada no setor automóvel, com uma visão sempre um passo à frente das últimas tendências e tecnologias, garantindo que cada carro que sai da oficina se encontra no seu melhor estado.

Com uma carteira de clientes em diversos concelhos do Norte do país, os responsáveis da oficina, à medida que a "R&P Duarte" comemora 20 anos de sucesso, prometem que o seu legado continuará a crescer e a prosperar, sempre no rumo da excelência, qualidade e integridade num mercado em constante evolução.



✉ ruiepauloduarte@gmail.com

☎ +351 253 686 632

📍 Av. Barros e Soares, N.º 470
Nogueira - Braga

🌐 www.rp-duarte.com

GALA DOS VINHOS VERDES MOSTRA EXCELÊNCIA DA REGIÃO

A gala de 2024 do Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes mostrou a diversidade e a excelência da produção da região. Promovida pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes, esta iniciativa contribui para a afirmação de um setor que está a apostar na internacionalização e na sustentabilidade.

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC CVRVV





A edição de 2024 do Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes atribuiu quatro distinções na categoria Grande Ouro e viu aumentar o número de concorrentes na área dos Grandes Vinhos com Estágio, traduzindo a aposta que os produtores estão a fazer na qualidade e em referências de valor mais elevado.

Este esforço foi aplaudido na gala de atribuição dos prémios promovidos pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV), que decorreu no dia 11 de maio, na Alfândega do Porto, com a participação do ministro da Agricultura e Pescas, José Manuel Fernandes, da vereadora para o Pelouro do Turismo e da Internacionalização da Câmara Municipal do Porto, Catarina Santos Cunha, e de três centenas de convidados.

Esta é uma noite de festa para a região, pois espelha o trabalho desenvolvido ao longo do ano e projeta para o mercado a versatilidade e variedade de perfis dos Vinhos Verdes. Em prova cega estiveram 242 amostras, entre as quais o júri destacou quatro produtos na categoria Grande Ouro – Cícero Alvarinho 2021 e Via Latina Grande Reserva Branco 2018, nos Grandes Vinhos com Estágio; Vila Nova Azal 2023, nos Grandes Vinhos Jovens; e Messala Alvarinho Bruto 2019, nos Vinhos Espumantes –, 15 no Ouro e 55 na Prata.



A presidente da CVRVV, Dora Simões, explica que «a Região Demarcada dos Vinhos Verdes apresenta uma grande variedade de castas e de perfis de vinhos, que permitem, em cada edição, destacar o trabalho de diferentes produtores nas várias categorias», lembrando que «os concursos são um auxiliar relevante para a promoção das marcas e produtores num mercado mundial muito pulverizado e competitivo».

Esta responsável salienta que «o concurso tem hoje a categoria Grandes Vinhos com Estágio e Espumantes, o que se alinha com a estratégia definida para a Região, afirmando a diversidade de estilos dos Vinhos Verdes, mas sobretudo com a expectativa de que se alavanque a venda de vinhos de valor mais elevado».

Revelando os números do setor, adianta que «os Vinhos Verdes têm vindo a aumentar as suas exportações e terminaram o ano de 2023 com um incremento de 8% em volume e quase 11% em valor, o que é um indicador da forte dinâmica na Região. Em 2024, apresentam já nos dois primeiros meses um

incremento de 30% em valor e volume, muito em contraciclo o habitual para esta época do ano».

Em seu entender, «o facto de os vinhos da Região serem maioritariamente brancos e com perfil de baixo álcool é uma vantagem competitiva no atual contexto internacional, alinhando-se com as preferências atuais de consumo».

Defendendo é desejável «a diversificação de mercados», têm sido realizadas ações de promoção coletiva em mercados menos explorados nos Estados Unidos, como Los Angeles, Miami, Washington e Boston, ou na Ásia. «Dada a diversidade de mercados, a exportação é a forma de conseguirmos valorizar o produto», argumenta.

A dirigente aponta igualmente o potencial do Enoturismo, referindo que «há oportunidades também nesta área de afinidade com o vinho para diversificar o negócio num setor em expansão». «O nosso trabalho não é apenas a venda de vinho. É também a venda de experiências», diz.





VISITAS GUIADAS

com prova de Vinhos Verdes



CASA DO VINHO VERDE

O **Palacete Silva Monteiro** chegou a ser conhecido como a casa mais bonita do Porto oitocentista. Hoje, é a **Casa do Vinho Verde** e está de portas abertas aos visitantes.

Sábados
14h30 às 18h30
Entrada €5

Comissão de Viticultura
da Região dos Vinhos Verdes
Rua da Restauração, 318, Porto



Requer
inscrição prévia
aqui.

REGIÃO DEMARCADA | DESDE 1908

VINHO VERDE

Investir num futuro sustentável

De olhos postos num horizonte sustentável, a presidente da CVRVV alerta que é preciso «adotar estratégias adaptadas a cada região», uma vez que «o país não é todo idêntico e as dificuldades não são transversais a todo o território nacional». «Na Região dos Vinhos Verdes é necessário que se mantenham os apoios à reestruturação das vinhas, aos processos de mecanização e à adoção de tecnologias que melhorem a eficiência do seu manei», afirma.

Na sua perspetiva, «a reestruturação da vinha, com base numa visão de futuro, é de vital importância para fazer face às adaptações impostas pelas alterações climáticas e, aliada à Investigação e Desenvolvimento e Inovação, pode ajudar a preparar um futuro que requer bastante planeamento».

Dora Simões considera que «deve investir-se muito mais em investigação aplicada sobre as castas autóctones, a sua resiliência às alterações climáticas e o seu potencial enológico, para que os vinhos da Região continuem a manter daqui a poucas décadas as características que os diferenciam, entre elas a excelente acidez e o álcool equilibrado».

Anuncia que a CVRVV tem entre mãos o Plano Estratégico da Estação Vitivinícola Amândio Galhano, em Arcos de Valdevez, «que está a fazer o seu percurso para voltar a ser um polo de investigação experimental e de partilha de conhecimento e de boas práticas para os produtores dos Vinhos Verdes».

«É também necessário tomar a liderança no programa de combate a pragas e doenças, sendo a flavescência dourada uma das áreas nas quais devemos focar a nossa atenção e recursos», adverte.



VINHOS PREMIADOS 2024

Grande Ouro

Grandes Vinhos com Estágio – Cícero Alvarinho 2021
Grandes Vinhos com Estágio – Via Latina Grande Reserva Branco 2018
Grandes Vinhos Jovens – Vila Nova Azal 2023
Vinhos Espumantes – Messala Alvarinho Bruto 2019

Ouro

Grandes Vinhos Jovens

Abcdarium Arinto 2023
Dona Paterna Reserva Alvarinho 2022
Pecado Capital Premium Alvarinho Avesso 2023
Portal do Fidalgo Reserva Alvarinho 2023
Quinta dos Encados Grande Escolha 2023
Quinta de Gomariz Colheita Seleccionada Alvarinho 2023
Quinta da Raza Colheita Seleccionada Alvarinho 2023
Vila Nova Azal 2023
Quinta de Balão Vinhão 2023
Tapada dos Monges Vinhão 2023

Grandes Vinhos com Estágio

Cícero Alvarinho 2021
Marquês de Lara Reserva Avesso 2017
Via Latina Grande Reserva Branco 2018

Vinhos Espumantes

Messala Alvarinho Bruto 2019
Quinta da Raza Bruto Natural 2019

Cicero

ALVARINHO

A paixão pela produção da casta Alvarinho da nossa família remonta aos anos 80, quando o nosso pai plantou a primeira vinha.

Logo se verificou que as uvas provenientes do solo dessa parcela apresentavam características únicas o que motivou a vontade de continuar a plantar. Neste momento dispomos de cinco hectares de vinha plantada.

Em 2021 iniciou-se o sonho de enveredar pelo mundo dos vinhos, nascendo o primeiro Cicero.

Cicero conta com as seguintes distinções:

- Medalha Ouro no Concurso Vinhos de Portugal 2023;
- Medalha Ouro e Grande Ouro no Concurso da Região dos Vinhos Verdes 2024;

Contactos:

✉ geral@cicero.pt

☎ +351 911095358

📍 Avenida do peso, 1254 4960-235
Paderne Melgaço



MINISTRO ELOGIA VITALIDADE DOS VINHOS VERDES

O ministro da Agricultura e Pescas, José Manuel Fernandes, elogia a vitalidade, a dinâmica e a aposta que a Região dos Vinhos Verdes tem feito na internacionalização, apontando o aumento das exportações como uma das prioridades do Governo. «Os Vinhos Verdes representam a nossa alma, a nossa raiz, transportam-nos para os nossos antepassados, mas também conseguem ser inovação e modernidade. Houve um grande aumento na qualidade e na produtividade», afirma.

O antigo eurodeputado e presidente da Câmara de Vila Verde realça o «trabalho excepcional» que a Região dos Vinhos Verdes tem feito na internacionalização, que se traduziu, em 2023, na exportação de mais de 34 milhões de litros, com um valor total de quase 90 milhões de euros. Este ano, entre janeiro e fevereiro, a Região exportou 6,1 milhões de litros.

Em termos nacionais, nos dois primeiros meses de 2024 foram exportados mais de 45 milhões de litros num valor de 135 milhões de euros, registando-se estabilização em volume, crescimento em valor e em preço médio face ao período homólogo de 2023.

«Face a um contexto de mercado mais difícil, a nível global, devido à quebra mundial do consumo, o setor vitivinícola nacional tem de continuar a reforçar a sua competitividade internacional e a incrementar os seus investimentos, com uma estratégia de promoção consolidada junto dos mercados da exportação», declara.

O membro do Executivo quer que as Denominações de Origem Protegidas e as Indicações Geográficas Protegidas «sejam integralmente respeitadas», uma vez que constituem um fator de autenticidade e enriquecimento das regiões vitivinícolas e ainda de diferenciação, contribuindo para gerar valor acrescentado à produção vitivinícola».

O governante traça como principal objetivo do seu ministério «valorizar a agricultura», criando condições para assegurar um rendimento digno para os agricultores. Compromete-se a simplificar, desburocratizar e aumentar a velocidade nos licenciamentos, garantindo que vai sempre «ouvir para melhor decidir».

Nesta gala celebramos a competência, a resiliência, a qualidade e o excelente trabalho dos nossos produtores de vinho.

José Manuel Fernandes



VIA LATINA GRANDE RESERVA BRANCO 2018 CONQUISTA GRANDE MEDALHA DE OURO NO CONCURSO DOS VINHOS VERDES O MELHOR ENTRE OS MELHORES

O vinho verde DOC Via Latina Grande Reserva Branco 2018, da Vercoope, venceu a grande medalha de ouro, na categoria de Melhor Vinho Verde Com Estágio, no concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes.

A edição 2024 do Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes premiou, na noite de 10 de maio, no edifício da Alfândega do Porto, quatro Vinhos Verdes com o prémio de Grande Ouro e 11 com a de Ouro num total de 242 amostras em prova para 14 categorias.

No evento, que decorreu na Alfândega do Porto, a VERCOOPE foi galardoada com o prémio Grande Ouro, atribuído ao Vinho Verde DOC Via Latina Grande Reserva Branco 2018, na categoria Grandes Vinhos com Estágio.

A medalha de Grande Ouro foi arrecadada entre os vencedores da medalha de Ouro, galardão que o Via Latina Grande Reserva Branco 2018 já tinha conquistado neste mesmo concurso.

O destaque vai ainda para o Vinho Verde Pavão Grande Escolha 2023, premiado com medalha de prata, na categoria Grandes Vinhos Jovens.

Dora Simões presidente da Direção da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV), referiu que «a Região Demarcada dos Vinhos Verdes apresenta uma grande variedade

de castas e de perfis de vinhos que permitem, em cada edição, destacar o trabalho de diferentes produtores nas várias categorias». Realçou ainda que «a participação na categoria vinhos com estágio tem vindo a aumentar» tanto no concurso, como nos vinhos disponíveis no mercado, o que, traduz «o reflexo da integração de novas categorias de valor mais elevado nos portfólios dos produtores da Região».

As amostras a concurso foram avaliadas por um júri internacional constituído por Charles Metcalfe (UK), Sang Mi Kim (Coreia do Sul), Claudia Juarez (México), Alexandre Takkei (Brasil), Brad Royale (Canadá) e Laura Williamson (EUA). E por um júri nacional constituído por elementos da Câmara de Provas da CVRVV, Bento Amaral, Tim Hogg (Escola Superior de Biotecnologia – Universidade Católica do Porto), Francisco Campos (Amorim Cork, S.A.), Isabel Afonso (Instituto Politécnico de Viana do Castelo – IPVC), Daniela Costa (ViniPortugal), Maria João Rocha e Elsa Pires (Instituto dos Vinhos do Douro e Porto – IVDP), Miguel Martelo (CVR Dão), Ana Miquelino (CVR Távora Varosa), Manuel Carvalho e José Augusto Moreira (Jornal Público), José João Santos e Marc Barros (Revista de Vinhos), para além de enólogos da Região e da Junta de Recurso da CVRVV.



Prémio
Grande Ouro 2024

Nome
Via Latina
Grande Reserva Branco 2018

Categoria
Grandes Vinhos com Estágio

Prémio
Grande Ouro 2024

Nome
Via Latina
Grande Reserva Branco 2018

Categoria
Grandes Vinhos com Estágio



VERCOOPE
• VINHO VERDE •

✉ uniao.adegas@vercoope.pt

☎ +351 229 698 180

📍 Rua 25 de Abril, 691
4825-010 Agrela STS



ENTREVISTA AO ENÓLOGO JOSÉ NOVAIS MIRANDA / QUINTA DE BALÃO

«DEFENDEMOS QUE O VINHO NASCE NA VINHA»

O Quinta de Balão Vinhão 2023 foi considerado como um dos 10 grandes vinhos jovens no Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes, evento promovido pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes. Falamos com o enólogo José Novais Miranda sobre a importância deste prémio e dos investimentos na produção vinícola da Quinta de Balão, em Barcelos.

Pode-nos contar um pouco sobre a história da Quinta de Balão?

As primeiras referências da existência da Quinta de Balão remontam ao século XVI, altura em que foi instituído por Afonso Gonçalves o Morgadio de Balão, que na época se chamava “Quinta da Capela de Balão”. A Quinta pertence à família Novais Miranda desde 22 de fevereiro de 1974. Logo após a sua aquisição, a família teve como prioridades o replantio da vinha e a reconstrução da casa e capela, restituindo à Quinta a sua casa secular e dotando-a de condições para a realização de eventos festivos. A referência histórica à palavra “balão” relacionar-se-á com o nome popular atribuído às balas utilizadas nos canhões da época. Também a capela original da Quinta, pela sua forma, poderá estar na origem do seu nome. A nossa família sempre esteve ligada à produção de vinhos e agricultura, somos descendentes de agricultores! Foi natural a evolução para a exploração mais intensiva de vinhas e a consequente produção e comercialização de vinhos. Ao longo dos últimos anos, foi também fruto da qualidade que veio a ser reconhecida nos nossos vinhos que temos investido e evoluído para a produção e venda de vinhos engarrafados, capacitando recursos humanos e recorrendo a práticas vitícolas e enológicas naturais que asseguram uma viticultura mais sustentável.

Como é que a quinta evoluiu ao longo dos anos? Houve alguma mudança significativa na forma de cultivo ou produção?

A exploração da vinha evoluiu muito nos últimos anos, principalmente no que respeita aos sistemas de condução. Tradicionalmente eram usadas outras árvores como tutores para suporte e expansão da videira, nos anos 50 foram as ramadas nas bordaduras dos campos em cima dos caminhos. Nos anos 80 plantámos as primeiras vinhas com condução em cordão e



de forma mais intensiva, ocupando toda a parcela de terreno. Temos conseguido implementar, sempre que possível e necessário, técnicas de cultivo da videira mais modernas, com recurso a equipamentos para a manutenção do solo, proteção contra doenças e pragas, escolha cuidada do terreno, das castas e porta-enxertos, da densidade adequada às condições do solo e ao clima. Fazemos a gestão do vigor, da fertilização, das intervenções em verde e o controle de infestantes, trabalhamos o enrelvamento e a melhoria da estrutura do solo e, por exemplo, fazemos a triagem dos cachos na vinha e não na Adega. Hoje em dia, praticamos uma viticultura mais sustentável, em que o conhecimento agronómico e a consciência ecológica, social e económica são determinantes. Em adega vinificamos todos os vinhos com temperatura controlada, reduzimos a utilização de sulfitos e privilegiamos práticas enológicas naturais, como a maceração pelicular, a batonnage e o estágio em barricas. Defendemos que o vinho nasce na vinha!

Que características apresenta? Que serviços e experiências proporcionam?

As nossas vinhas situam-se a uma altitude média de 90 metros no vale do rio Cávado e estão instaladas nas encostas dos seus efluentes, onde se evidenciam as características do clima temperado de forte influência atlântica. Os solos são de origem granítica, de textura franco-arenosa e com média capacidade

de retenção de água. A tipicidade e envolvente produtiva do conjunto casa e terrenos da Quinta de Balão, contendo toda a arquitetura original, representam um excelente modelo da típica quinta vinhateira do Minho. As vinhas da nossa Quinta refletem a evolução da viticultura na região, podendo ainda visualizar-se o sistema de condução tradicional – a típica ramada – e essencialmente os mais modernos sistemas de condução de videiras. Oferecemos diversos programas que incluem visitas e provas de vinhos e espumantes, além dos eventos festivos que o espaço também possibilita.

Quais as castas cultivadas na quinta e porque foram escolhidas?

As principais castas que cultivamos neste momento foram escolhidas por serem autóctones na nossa região dos Vinhos Verdes: Vinhão, Alvarinho e Loureiro. Estas castas foram sendo selecionadas ao longo dos séculos com base na sua adaptabilidade ao terroir específico da Região dos Vinhos Verdes e com base nas preferências locais e tradições vitivinícolas, mas sobretudo por se enquadrarem tão bem nas condições regionais que promovem a frescura e frutado característico destes vinhos.

Em termos de produção, como se apresentam ao mercado?

A nossa produção abrange a área de três Quintas, perfazendo um total de 25Hectares. Naturalmente seguimos os padrões de qualidade e certificação da CVRVV. Apresentamo-nos ao mercado com Vinhos Verdes brancos, tintos, rosados e espumantes. A área de vinha das Quintas dá origem a algumas marcas de vinho geridas por nós e, neste momento, estamos a trabalhar num novo posicionamento das mesmas perante o mercado nacional e internacional.

Onde é que podem ser adquiridos os vossos vinhos?

Os nossos vinhos são comercializados em lojas física na Quinta e algumas garrafeiras, mas possuímos também uma loja online no nosso website (quintadebalao.com) e podem ser também adquiridos junto de distribuidores. Em média, escoamos cerca de 40% da produção nos mercados nacionais e 60% internacionalmente. Também podem encontrar-nos em diversos eventos e feiras de vinhos.

Que significado tem vencer a medalha de ouro com o Quinta de Balão Vinhão 2023, como um dos 10 grandes vinhos jovens no Concurso da Região Demarcada dos Vinhos Verdes?

O Quinta de Balão Vinhão 2023 ser considerado o melhor vinho e vencer a medalha de ouro no maior concurso de Vinhos Verdes é um grande reconhecimento e prestígio para a nossa Quinta. Este prémio reafirma a qualidade do nosso vinho e o árduo trabalho da nossa equipa, destacando-se entre os melhores vinhos da Região Demarcada dos Vinhos Verdes. Para quem está habituado a “colher o fruto” da videira, é um prestígio também “colher o fruto” do nosso trabalho desta forma. Este reconhecimento reforça indubitavelmente a posição da nossa marca no mercado, eleva a nossa reputação enquanto marca e sem dúvida abrirá portas a novas oportunidades e catalisará também investimentos da nossa parte para assegurar que é mantido o nível e rigor que é exigido a vencedores de prémios como este.

O que o torna especial e que características específicas contribuíram para o sucesso deste vinho?

O Quinta de Balão Vinhão 2023 dispõe de características únicas no mundo, apresentando uma cor vermelha intensa, jovem, frutado e vinoso. Na boca, além da agulha própria, possui uma boa acidez que o torna refrescante. Diria que o processo de produção rigoroso, utilizando técnicas específicas de vinificação como a maceração pelicular fermentativa, contribui para o seu perfil diferenciador. Também as condições do nosso terroir, com solos graníticos medianamente profundos e a precipitação no inverno, são condições essenciais para o frutado, a leveza e a frescura dos nossos vinhos. Além disso, o clima quente e seco do verão permite a perfeita maturação das uvas, resultando num grau alcoólico adequado à sua consistência e estrutura.

Como é que esta vitória impactou o vosso trabalho?

Esta vitória teve um impacto significativo no nosso trabalho, elevando a moral e motivação da nossa equipa. O reconhecimento do nosso esforço inspira-nos a continuar a melhorar e a inovar. Também influenciou os nossos planos futuros, orientando-nos para estratégias que reforçam a nossa presença no mercado. Além disso, aumentou a visibilidade e o reconhecimento da nossa marca, tornando-nos mais conhecidos entre os consumidores e profissionais do setor.

Quais são os planos futuros para a quinta? Existe alguma nova iniciativa ou projeto em desenvolvimento?

Para o futuro, temos planos ambiciosos de expansão e investimentos, visando aumentar a nossa capacidade de produção e melhorar ainda mais a qualidade dos nossos vinhos. Estamos a desenvolver novos produtos, incluindo lotes especiais e em pequenas quantidades que refletem a nossa paixão pela vitivinicultura. Além disso, estamos a implementar iniciativas sustentáveis, com foco em práticas agrícolas ecológicas e na redução da pegada ambiental. Estamos também muito empenhados em continuar a dinamizar projetos de turismo enológico, com o propósito de dar a conhecer mais sobre a nossa Quinta e os nossos vinhos e espumantes.



PONTE DE LIMA CONVIDA A DESFRUTAR DO ENOTURISMO

TXT **Lúisa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**



O Município de Ponte de Lima alia o reforço da atividade turística ao desenvolvimento do mundo rural, através da aposta na afirmação como destino de enoturismo e de desporto equestre.

A importância do setor do vinho tem aumentado com a promoção do Loureiro do Vale do Lima como casta de excelência, a par da consolidação do concelho como um destino de enoturismo.

Paralelamente, a organização de eventos equestres na Expolima coloca o concelho no roteiro das provas mais conceituadas a nível internacional, transformando este território num local de referência para os aficionados por cavalos.



A reafirmação destes dois vetores do desenvolvimento concelhio teve um marco significativo com a realização em simultâneo da 5.ª edição do Loureiro de Ponte de Lima ConVida e do 14.º Concurso de Saltos Internacional, entre 10 e 12 de maio, tendo a sessão inaugural contado com a presença do secretário de Estado do Turismo, Pedro Machado.

Estes eventos marcaram o arranque da programação de verão, intitulada "Ponte de Lima ConVida", que contempla a realização de 23 eventos entre maio e setembro, culminando com as Feiras Novas.



O presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima, Vasco Ferraz, considera que esses eventos de animação cultural e turística traduzem o dinamismo de Ponte de Lima, abrangendo um leque muito alargado de públicos.

O autarca enfatiza que o Loureiro ConVida, certame que dá a conhecer os produtores locais, e o Concurso de Saltos Internacional «são já uma marca neste calendário, promovendo dois importantes recursos para o concelho, a casta Loureiro e o cavalo, que conferem prestígio nacional e internacional a Ponte de Lima».

«O setor do vinho tem tido cada vez maior relevância para Ponte de Lima, nomeadamente ao nível económico, social e turístico. Em torno deste setor, temos registado um aumento no enoturismo no nosso concelho, sinal positivo do interesse de promotores e turistas nesta área, tendo o Município a preocupação da valorização da casta Loureiro para aumentar a atratividade e a sustentabilidade destes dois pilares do nosso setor primário, que caminham em paralelo com o turismo, como sendo o Vinho Verde e o cavalo, especificamente o Loureiro e o Lusitano», declara.



Por outro lado, o Concurso de Saltos bateu o recorde de participantes, com a inscrição de 340 conjuntos (cavaleiros e cavalos), provenientes de 11 países, consubstanciando a estratégia de afirmação de Ponte de Lima como destino equestre internacional. «Ponte de Lima transformou-se numa das capitais do circuito equestre, sendo reconhecida a qualidade das suas infraestruturas e da sua organização dos eventos», diz.

Já o vice-presidente da Câmara Municipal, Paulo Sousa, salienta a relevância da dinamização do mundo rural para alavancar o desenvolvimento da economia do concelho e evitar o despovoamento de uma parte do território.

Este responsável destaca que há «um conjunto de produtores no concelho de Ponte de Lima e em todo o Vale do Lima com produtos de enoturismo de grande qualidade», salientando que estão a ser implementados projetos privados com investimentos de largos milhões de euros que «vão tornar o concelho ainda mais competitivo neste setor».



«Estes são projetos estratégicos para a captação de mais turistas e para a sua fixação durante mais tempo no território», afirma, explicando que as «experiências diferenciadoras» ligadas aos vinhos, à gastronomia e aos cavalos, recursos endógenos fundamentais na identidade limiana, têm valor acrescentado em termos económicos.

Com o objetivo de difundir estas potencialidades, o programa foi acompanhado por jornalistas e produtores de conteúdos de Portugal e de Espanha, fruto da colaboração com a Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima.



A presidente desta entidade, Cristina Mendes, adianta que a Confraria Gastronómica se associou à organização do evento Loureiro de Ponte de Lima ConVida «numa perspetiva de reforçar a divulgação da enogastronomia». «Ponte de Lima agrega um conjunto qualitativo de agentes do enoturismo particularmente associados à casta Loureiro, que se distinguem pela qualidade e excelência no acolhimento de visitantes, através de experiências originais e inovadoras», realça.



Este grupo participou, por isso, num percurso pelo concelho efetuado pelos associados do CLAC – Clube Limiano de Automóveis Clássicos, que levou para a estrada carros lendários como Rolls-Royce, Cadillac, Citroën Dois Cavalos ou Volkswagen “Pão de Forma”.

Tendo partido da Expolima, onde os carros estiveram em exposição, o passeio passou pela Quinta do Ameal, Vinhas da Igreja e Centro Equestre do Vale do Lima. De regresso à vila, os participantes desfrutaram da animação do Loureiro ConVida.



Presente nesse certame estava a Casa da Cuca, um projeto familiar iniciado por Carlos Amorim, que se tem vindo a afirmar pelo seu dinamismo, como mostra o alargamento da área de vinhas e a consolidação da vertente de enoturismo.

Liderada por José Carlos e Sandra Amorim, a Casa da Cuca tem apostado na recuperação do património genético das castas que deram fama ao vinho branco de Moreira do Lima, mas que estavam em vias de extinção. Este trabalho traduziu-se no lançamento do monocasta Cainho de Moreira do Lima, que se juntou ao portfólio onde constam os vinhos Da Cuquinha (Loureiro) e Carcaveira Velha (Vinhão).

O setor do alojamento é composto pela Casa da Cuca e Casa da Cuquinha, unidades de turismo rural e enoturismo que convidam a desvendar os segredos do mundo do vinho através de visitas guiadas às vinhas e à adega tradicional. Os hóspedes são desafiados a descobrir os vinhos, a gastronomia e as tradições locais, entre as quais as vindimas, animadas por concertina, cantigas e danças do Alto Minho.

Eventos até setembro em Ponte de Lima

- 32.ª Festa do Vinho Verde | 14 a 16 de junho
- Concurso Regional de Dressage | 15 e 16 de junho
- Marchas Populares | 22 de junho
- 5.ª Edição Art'In Lima – Mostra de Arte Contemporânea | 29 junho a 29 setembro
- 2.º Simpósio Internacional de Gastronomia | 4 e 5 julho
- XVI Feira do Cavalo | 4 a 7 de julho
- 14.º Festival Percursos da Música | 13 a 31 de julho
- XVII Feira do Livro | 18 a 21 de julho
- Gala “O Mundo a Dançar” | 8 de agosto
- VI Jogos Equestres | 8 a 10 de agosto
- XVI Feira dos Petiscos | 9 a 11 de agosto
- III Sidrama | 23 a 25 de agosto
- Feiras Novas | 4 a 9 de setembro
- Festival Internacional de Jardins | Até 31 de outubro



📍 Rua do Couto N.º 239 Cabração - Moreira do Lima,
4990-673 Ponte de Lima

☎ 936 654 982

✉ casadacuca.pontedelima@gmail.com

🌐 www.casadacuca.com

📘 Casa da Cuca 📷 @casadacuca



EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL EM SAMIL NO HOTEL ATTICA 21 VIGO



O sol pinta o horizonte em tons de dourado antes de desaparecer atrás da silhueta das Ilhas Cíes. À nossa frente, estende-se a praia de Samil, em Vigo, na Galiza, vista a partir de um terraço privativo, enquanto o fio de água a correr enche a banheira para um banho relaxante ao anoitecer.

Esta é uma das experiências inesquecíveis proporcionadas pelo Attica 21 Vigo Business & Wellness, um hotel de quatro estrelas superior, localizado na primeira linha da praia de Samil, destino que sempre tem estado no topo das preferências dos portugueses, em especial dos minhotos.

Construído no local onde outrora estava o Hotel Samil, esta é uma moderna unidade hoteleira, com 157 quartos, que representou um investimento de 25 milhões de euros do grupo Inveravante.



Quando se entra no Attica 21 Vigo Business & Wellness percebe-se imediatamente que este é um espaço do qual vale a pena desfrutar. É, sem dúvida, para se permanecer, de forma a usufruir de todas suas valências. Não é um local apenas para se dormir e ir embora.

Logo pela manhã, o pequeno-almoço impressiona pela variedade – e também qualidade – da comida disponível, desde salmão, queijos, presuntos e enchidos, ovos e tortilhas, crepes e waffles, inúmeros pães, queques, cereais, leites, sumos naturais, frutas, café e muito mais.

Com o sol a aquecer, à espera dos hóspedes está uma piscina exterior com espreguiçadeiras, podendo-se comer e beber na cafeteria do hotel, com a comodidade de ter tudo no mesmo local.

A zona de Spa e Bem-estar é imperdível, pois disponibiliza um conjunto de serviços que incluem hidroterapia, banho turco e sauna, massagens terapêuticas, desportivas e relaxantes, para todo o corpo, face e mãos, sendo necessário fazer marcação prévia. Para os desportistas, há uma zona fitness com vista para a praia.

Um dos pontos altos da estadia no hotel é jantar no restaurante Beira, também disponível para quem não está alojado na unidade hoteleira. Este é um espaço gastronómico de inspiração atlântica, que combina tradição e vanguarda na valorização dos produtos locais, através de menus sazonais, devidamente harmonizados com vinhos espanhóis e internacionais. Exemplos surpreendentes são iguarias como pão de castanha, lingueirão, sopa de funcho e avelã, robalo com alho-porro e cenoura ou tarte de queijo, que deixam o paladar regalado.

Quem está à procura de espaço para um evento diferente, seja de lazer – como uma festa de despedida de solteiro ou de casamento – ou de negócios, o Attica 21 Vigo Business & Wellness tem salões e salas específicas para este setor.

Para além de uma vista fabulosa sobre a praia, a localização privilegiada evita a dor de cabeça de ter de pegar no automóvel e arranjar estacionamento para ir dar um mergulho, com a vantagem de haver um posto de carregamento para quem tem carro elétrico.

Dada a centralidade, este é o local perfeito para explorar as redondezas, nomeadamente Vigo, lembrando que a cidade tem muito para descobrir, para além da iluminação das ruas na época natalícia. Seguramente, a estadia vai saber a pouco, ficando a vontade de voltar e também de explorar os outros hotéis deste grupo na Galiza, Madrid e Catalunha. Saiba mais em www.attica21hotels.com





RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

BROA DE CHOURIÇA CASEIRA

Para esta edição, deixo-vos a minha receita prática de broa de chouriça caseira, para poderem preparar em casa com ou sem farinhas da mó e com ou sem forno a lenha.

INGREDIENTES

- 500 g Farinha de milho
- 300 g Farinha de centeio integral
- 250 g Farinha de trigo integral
- 200 g Chouriço de Carne Corrente (usei da Salsicharia Limiana)
- Fermento seco de padeiro (11 g)
- 1 L Água tépida
- 20 g Sal

PREPARAÇÃO:

- 1- Colocar o fermento numa tigela, com um pouco de água morna, mexer e reservar.
- 2- Colocar a farinha de milho num recipiente, juntar o sal e misturar bem com a farinha. Juntar 250 g de água morna e envolver tudo com as mãos. Adicionar o fermento e voltar a mexer, até ficar uma papa de milho. Tapar com um pano e reservar 15 minutos em local fechado.
- 3- Juntar as restantes farinhas e ir adicionando a restante água aos poucos, enquanto se amassa a massa. Tapar com um pano e deixar levedar durante 45 minutos.
- 4- Entretanto, retirar a pele ao chouriço e cortar em pedaços.
- 5- Separar a massa em dois, abrir com as pontas dos dedos e colocar o chouriço no meio. Dobrar e amassar até o chouriço ficar bem distribuído pela massa. (Adicionar alguma farinha se necessário, para a massa não pegar às mãos).
- 6- Moldar as broas com voltas no recipiente, até ficar com uma forma redonda ou ovalada. Levar ao forno pré aquecido (230 graus e sem ventilação), durante cerca de 40 a 50 minutos. Retirar e deixar arrefecer as broas antes de cortar.
Bom apetite!

Nota: Usei farinhas integrais na massa da broa (embora sejam do supermercado), porque são menos processadas e mais grosseiras, tornando a broa mais tosca e similar às broas antigas.

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!

TRILHO DO CASTELO (TERRAS DE BOURO)

O Trilho do Castelo – o Castelo de Bouro ou de Covide – estende-se pelas chãs e cumeadas da memorável e histórica serra de Santa Isabel. O seu percurso percorre veredas singulares, ladeadas pelos maciços montanhosos da Amarela e do Gerês e apresenta as várias modalidades de organização de paisagem natural e construída, oriundas da época medieval. No alto do Monte Castelo, a 890 metros de altitude, o Castelo de Bouro ou de Covide era uma construção de madeira de uso militar, relacionada com um sistema de defesa da

fronteira com a Galiza. A sua edificação datou do século XII e, hoje em dia, resta apenas um imponente amontoado de grandes blocos graníticos no topo do monte que em muito ainda nos faz sentir sentinelas de um castelo que domina uma extensa e admirável paisagem sobre o vale do rio Homem e do rio Cávado. O trilho do Castelo abrange o território da união de freguesias de Vilar e Monte (Santa Isabel), Chamoim e Covide, e apresenta dois pontos de início: Cruzeiro do Monte (St.ª Isabel) e Lugar do Calvário, em Covide.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 14 km

Tempo: 06h00m

Dificuldade: Média

Pontos de Interesse

- Cruzeiro
- Centro Interpretativo do Monte
- Pegadas de St.ª Eufémia
- Cruzeiro do Rei
- Monte Castelo/Castelo de Bouro
- Piorneiro
- Chã da Nave
- Casa dos Bernardos
- Igreja de St.ª Isabel



TRILHO DO CASTRO DE MOLDES (VIANA DO CASTELO)

Este percurso situa-se na freguesia de Castelo de Neiva, no concelho de Viana do Castelo e revela a riqueza paisagística, ambiental, patrimonial e arqueológica desta freguesia à beira-mar plantada. Partindo da sede da Junta de Freguesia de Castelo do Neiva, onde se encontram os núcleos museológicos do Sargaço e Arqueológico, seguimos em direcção à Igreja Paroquial de Castelo de Neiva. Esta igreja existe desde tempos imemoriais e aqui podemos observar uma inscrição altimedieval no seu interior e um sarcófago medieval em granito no adro. Retornamos ao trilho e seguindo pela Travessa de Santiago, pequeno troço que faz parte do Caminho Português da Costa (Caminho de Santiago), atravessamos a estrada municipal em direcção ao Largo e Capela de N.ª S.ª de Guadalupe, no lugar de Moldes, viramos à esquerda pela Rua das Azenhas em direcção ao bosque, passando pelos vestígios de uma escavação arqueológica, subindo depois até ao Castro de Moldes, povoado fortificado da Idade do Ferro com vestígios de romanização. Depois de observar o castro, subimos até à Quelha da Tapada e viramos à direita na Rua Monte do Castelo, seguindo até ao cimo do monte com o mesmo nome. Aqui podemos observar a Capela de N.ª Sr.ª dos Emigrantes e a estátua ao emigrante. Subindo ao cabeço mais elevado, junto ao marco geodésico, são ainda visíveis os entalhes de assentamento da antiga torre de menagem do castelo medieval, que foi cabeça da Terra de Neiva e conquistado por Nuno Álvares Pereira, cuja estátua se encontra no sopé deste cabeço junto a um cruzeiro. Do marco geodésico desfruta-se de uma magnífica paisagem sobre o rio Neiva, a freguesia e o mar. Descendo novamente pela Rua Monte do Castelo, viramos à direita na Avenida de Moldes e

novamente à direita na Rua das Azenhas até chegar junto do rio Neiva. Pelo caminho podemos observar um lagar escavado na rocha que remonta aos finais do império romano, conhecido localmente por Penedo das Chaves e várias azenhas. Viramos à esquerda na Rua do Giestal e vamos alcançar a Ponte do Sebastião, muito utilizada pelos peregrinos para Santiago de Compostela. Junto a esta ponte encontra-se um pesqueiro em granito. Saindo deste idílico local e continuando pela Rua do Giestal, cortamos depois à esquerda na Travessa da Lagoa, virando depois à direita na Rua da Lagoa. Seguimos esta rua por alguns metros e viramos à esquerda para a Rua do Rio Neiva, cortando depois à direita na Rua do Tojal. Seguindo esta rua entramos já na veiga e podemos fazer uma visita ao rio Neiva. No regresso passamos por um pequeno bosque, continuando depois pelos campos até à foz do mesmo rio. O caminho de regresso é feito pelos campos, onde ainda hoje se pratica a agricultura tradicional. Antigamente, estes campos eram adubados com sargaço, mas essa prática, apesar de ainda existir pontualmente, foi quase por completo abandonada. Quando não estão cultivados e dependendo da época, as flores, como os "malmequeres" tomam conta dos campos, formando lindos tapetes. Atravessamos depois a Avenida de Moldes e regressamos ao ponto de partida.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 11,2 km

Tempo: 04h00m

Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Núcleo Museológico de Arqueologia
- Igreja Paroquial
- Largo da Sr.ª da Guadalupe
- Vestígios de Construção Romana
- Castro de Moldes
- Capela de N. S. dos Emigrantes
- Estátua do Santo Nuno Álvares Pereira
- Marco Geodésico e Cruzeiro - Castelo Medieval
- Lagar Escavado na Rocha (Penedo das Chaves)
- Azenha da Carvalho e Ponte
- Azenha do Castelo
- Azenha do Adriano
- Azenha do Palhurdo
- Pesqueiro da Guilheta e Ponte do Sebastião
- Rio Neiva
- Foz do Rio Neiva
- Veiga Campos de Cultivo



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VALDREU – VILA VERDE)

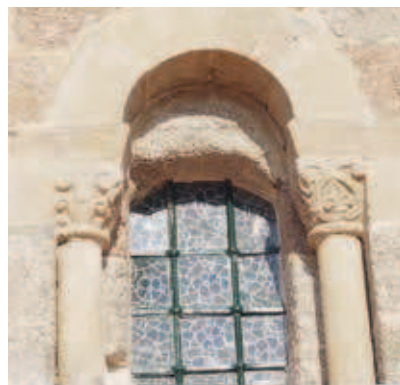
TXT: José Carlos Ferreira

Chegámos ao mês de junho, o mês dos santos populares, o mês em que Portugal se diverte ao som de marchas que evocam Santo António, S. João e S. Pedro. Este é o mês em que é quase obrigatório comer a sardinha assada em cima de uma fatia de broa num arraial popular, e preservar tradições ancestrais, sempre com muita folia.

Há locais em que estas celebrações assumem um interesse muito particular, pelas tradições que encerram e que urge continuar a preservar. Um desses locais é Santo António de Mixões da Serra, no concelho de Vila Verde, onde, no domingo antes do dia de Santo António há a tradicional bênção dos animais. Já aqui falámos deste santuário, pelo que a nossa atenção, neste mês de junho é centrada num templo que não fica muito longe de Mixões da Serra.

Este mês olhamos para a antiquíssima igreja paroquial de Valdreu que, segundo a tradição pertenceu a um mosteiro cuja construção é anterior à nacionalidade portuguesa. A verdade é que existe no templo uma pedra que ostenta a inscrição de 1104, que poderá dar algumas pistas sobre a sua construção.

Segundo a obra "O Bispo D. Pedro", Tomos I e II, de Avelino de Jesus da Costa, os primeiros documentos conhecidos



a referir a existência de um mosteiro em Valdreu são o “De Sancto Salvatore de Baldrei de Regalados”, de 1220; e “In collactione monasterii Sancti Salvatoris de Baldrei”, de 1258.

Ora, perante isto, será fácil de imaginar que em 1220, o templo já existia. Sobre a sua construção, Carvalho da Costa, na “Coreografia Portuguesa”, diz que no Conto de Valdreu existia «um convento de cônegos regrantes de Santo Agostinho, fundado por D. Ourigo, o Velho da Nóbrega». António Pereira Marques, por sua vez, citando Carvalho da Costa no seu livro “Valdreu – apontamentos históricos sobre a mui nobre vila Balderedi”, afirma ter descoberto que «os fundadores do Conto e mosteiro de Valdreu eram pessoas muito importantes». «Ele diz se terem unido em família com os “melhores” de Portugal e a maioria dos reinados de Espanha descendiam deste clã familiar. Eram possuidores de uma igreja denominada Nossa Senhora da Assunção e chamava-se mosteiro», acrescenta.

O Mosteiro de Valdreu, segundo os vários historiadores, foi ocupado pelos Cônegos Regrantes de Santo Agostinho, muito provavelmente, após o ano de 1131. José Marques, no seu livro “Arquidiocese de Braga no século XV”, considera que logo «a seguir à Ordem de S. Bento, a maior família religiosa da Arquidiocese de Braga, no século XV, era a dos Cônegos Regrantes de Santo Agostinho, aqui solidamente implantada nos anos seguintes à fundação de Santa Cruz de Coimbra, em 1131».

Outro dado que se poderá deduzir pela investigação do professor da Faculdade de Letras da Universidade do Porto é



que os religiosos não terão edificado o Mosteiro de Valdreu, ou melhor dizendo, o templo não foi propositadamente construído para acolher os monges. «À semelhança do que tinha acontecido com os beneditinos, os Cônegos Regrantes de Santo Agostinho instalaram-se em mosteiros pré-existent», afirma, acrescentando ainda que «isto equivale a dizer que houve um movimento maciço de “filiações” ou “adesões”, não havendo notícia de fundações propriamente ditas». O historiador considera que a rápida difusão e adesão à Regra de Santo Agostinho «compreende-se à luz da tensão gerada entre o decadente monaquismo de tradição visigótica, representado localmente ainda por muitos cenóbios, que, anos depois, viriam a entrar na órbita agustiniana, e o entusiasmo criado em torno da reforma cluniacense, bem implantada entre nós, desde finais do século XI».

No que diz respeito ao interior da igreja, no interior existe uma imagem de Jesus Cristo crucificado que é uma peça de arte muito antiga. Trata-se, na opinião de investigadores, de um crucifixo de arte bizantina. Ao lado do altar de Nossa Senhora do Rosário, há na parede uma inscrição onde se lê: «Neste mosteiro havia capela que deixou o padre Gco [Gonçalo] Anes. Tem cem medidas para missas e cinquenta para a fábrica 1604». Ainda no interior, é possível admirar belas janelas românicas, como esta existente no lado Norte do templo.



“Só é feliz quem come bem.”



Sameiro Pampa's

Tradicional | Braga

A sala principal abraça a típica gastronomia tradicional minhota, onde brilham as opções de bacalhau (à Sameiro, com natas ou à Gomes de Sá), o polvo, o rosbife de lombo de boi, o bife Rolha, a picanha Angus ou o Black Beef. Há ainda cabrito e vitela assada no forno, aos sábados e domingos. Há também uma sala de tapas para momentos descontraídos e carta de vinhos é impressionante. As sobremesas deliciam-nos a alma e o palato.

Avenida Nossa Senhora do Sameiro, 42 | 931 887 000

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h30. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Monte dos Leitões

Tradicional | Guimarães

Aqui, o leitão é rei, preparado com o método tradicional da Bairrada, em fornos a lenha de eucalipto e de raça bisaro. Mas há mais opções da cozinha tradicional, como bacalhau à casa ou à Zé do Pipo, polvo à Lagareiro, filetes dourados, picanha, costeleta de vitela grelhada, entre outras. A garrafeira alberga algumas das melhores castas nacionais das várias regiões demarcadas.

Travessa de S. Mamede, 225 | 913 056 770

Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.



Esgadanhado

Portuguesa | Ponte de Lima

Um espaço que não vive só de boa comida. É também um ótimo lugar para receber boas energias e dar muitas risadas enquanto aprecia sabores deliciosos com os amigos e a família. O menu de tapas e petiscos inclui ovos rotos, pimentos padrón, asinhas de frango, camarão panado, bombons de alheira, entre outros. Depois há pastas, lasanhas, francesinhas, tomahawk, t-bone, picanha, entrecot ou hambúrgueres. Uma explosão de sabores...

Rua João Rodrigues de Morais, 27 | 961 355 190

Horário: Às segunda, terças, quintas e domingos, das 12h00 às 14h30, e das 19h00 às 22h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 14h30, e das 19h00 às 24h00.



Adega do Agostinho

Europeia | Apúlia - Esposende

Restaurante típico no norte do país, onde poderá degustar uma grande variedade de peixes frescos grelhados e marisco a um preço muito convidativo. Apesar de ser um espaço pequeno, é o oposto no acolhimento, muito bem acompanhado pela decoração representativa da zona litoral. Polvo grelhado, espetadas de lulas com gambas, arroz de tamboril ou costeletão de vitela são opções que deve também ter em conta.

Rua do Funil, 17 | 253 981 090

Horário: De terça a sexta, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h30. Aos sábados, das 11h30 às 15h30, e das 19h00 às 22h30. Aos domingos, das 11h30 às 15h30

"PALOMA"

Renato Costa do bar Os Zés traz-nos uma receita de um cocktail muito fresco e cítrico para acompanhar os festejos animados dos santos populares. Aprecie com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num copo, junte 1,5 cl de sumo de lima e 1 cl de néctar de agave. Mexa um pouco. Acrescente 5 ml de tequila Patrón Reposado e preencha o copo com gelo. Finalize com soda "Le Tribute Pink GrapeFruit" e decore com uma rodela de toranja.

Galeria 101

Rua D. Frei Caetano | Braga

Situado junto à Sé de Braga, é um dos locais de eleição para beber um copo no casco velho da cidade. Junte os amigos e aprecie os refrescantes e criativos cocktails disponíveis, alguns de autor. O ambiente é descontraído, o espaço é bonito e convidativo.



Café Toca

Avenida de Fonte Cova | Famalicão

Um bar de cocktails onde não falta boa disposição. Ótimo para se encontrar com amigos e festejar. Gins de qualidade, cervejas nacionais e internacionais, pregos, tábuas... motivos mais que suficientes para visitar e aproveitar o bom ambiente da casa.

Cervejaria Mau Maria

Rua Dom Afonso Henriques, 994 | Guimarães

Uma cervejaria com uma vasta gama de cervejas internacionais e com serviço de snack, onde não faltam francesinhas, pão de alho, hambúrgueres e muitos outros sabores para partilhar com amigos. Há também gins, cocktails ou sangrias para criar bons momentos.



VAMOS TREINAR O CORPO TODO EM APENAS 25 MINUTOS?

O tempo passa, o tão desejado verão está mesmo aí à porta, mas ainda dá tempo para queimar umas gordurinhas... por isso, deixo-vos um treino onde vão utilizar apenas um par de halteres e que vos vai ajudar a queimar calorias e ao mesmo tempo a tonificar o corpo.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER





CRUNCH COM HALTER

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados segurando o haltere;
- Contrair o abdominal e elevar o tronco, retirando as omoplatas do solo;
- A zona lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- No final, deve regressar à posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.

SUPINO COM HALTERES

- Deitar-se de barriga para cima no chão, agarrando nos halteres com as mãos à largura dos ombros;
- Iniciar o movimento com os braços em extensão, de seguida deve-se lentamente baixar os halteres, dobrando os cotovelos, até os cotovelos tocarem no chão;
- Imediatamente, após o toque leve com os cotovelos no chão, deve-se voltar a empurrar os halteres para cima, esticando os cotovelos, contraindo os peitorais e os braços, mas sempre executando o movimento de forma controlada.



DEADLIFT COM HALTERES

- Colocar-se com os pés um pouco mais afastados à largura dos ombros e os dedos dos pés virados para a frente;
- Com os halteres encostada às coxas;
- Mandar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, mantendo a coluna direita, os abdominais apertados e os ombros para trás;
- Efetuar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser efetuado como um todo;
- Realizar o movimento até chegar a meio da canela e, de seguida, regressar à posição inicial.

LUNGES COM HALTERES

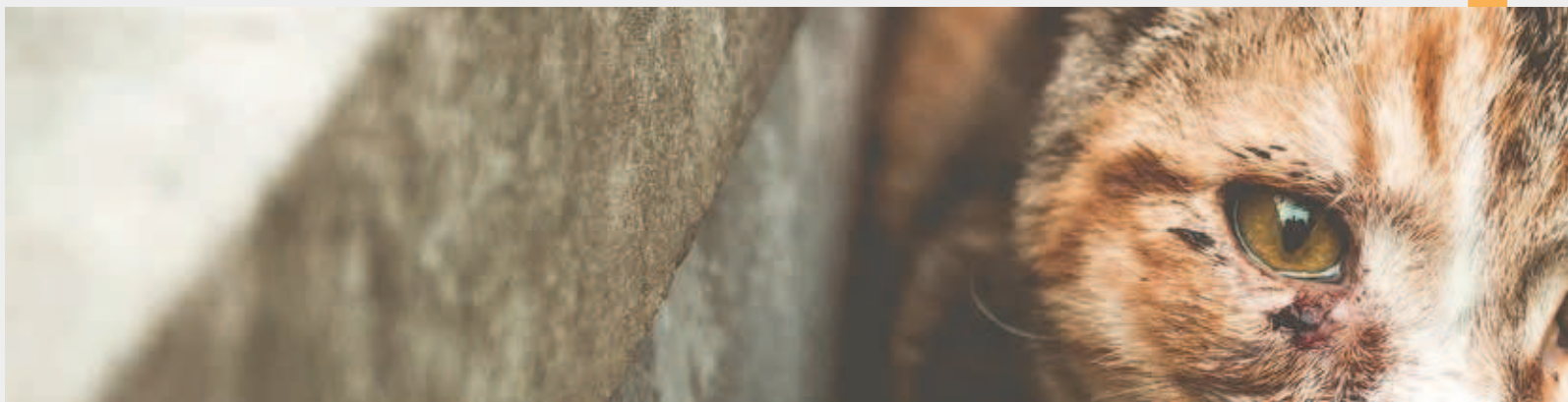
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- Segurar os halteres junto ao tronco com os braços estendidos, de seguida, deve levar o joelho da perna de trás para baixo até chegar próximo do chão;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Manter as costas direitas durante todo o movimento;
- Repetir com a outra perna.



REMADA COM HALTERES

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, com as palmas voltadas para dentro e os braços estendidos, com os cotovelos relaxados;
- Executar o movimento de remada, puxando os halteres até chegar próximo do tronco e, de seguida, deve baixar lentamente os halteres até à posição inicial.

**O SEU PET TEM UMA FERIDA?
SAIBA COMO PODE TRATAR DELA!**



Por muito que tente evitar, é completamente natural que o seu animal de estimação acabe por fazer uma ferida em algum momento da sua vida. Quando isso acontece, é importante que saiba como reagir e o que deve e não deve fazer para ajudar o seu amigo de quatro patas.

A pele é, também nos animais, o maior e um dos mais complexos órgãos do corpo, representando a principal barreira protetora do organismo e essencial para a sobrevivência. As lesões de pele, particularmente as feridas, devem ser tratadas com cautela, uma vez que podem resultar em infeções, bem como constituir uma fonte de dor e incómodo. Como o tratamento depende sempre do diagnóstico, é sempre necessário consultar um médico veterinário, mas há alguns conselhos de deve conhecer e aplicar antes e depois desta visita.

- Contenção: Antes de qualquer coisa, lembre-se que as feridas doem e, por isso, é natural que o seu animal de estimação esteja em modo defensivo e possa ter algum comportamento adverso em reação à dor. É então importante conter o seu amigo antes de examinar a ferida, podendo necessitar de ajuda, caso se trate de um animal de maior porte.

- Limpeza: O próximo passo ao descobrir uma ferida no seu pet é a limpeza. Manter o local limpo vai evitar infeções. Lave bem as mãos e utilize luvas para tocar na zona magoada. Lave de seguida a zona com água abundante, de modo a eliminar qualquer tipo de sujidade e aplique de seguida soro fisiológico com uma compressa (não é recomendado o uso de algodão, pois pode deixar fibras na pele exposta).

- Cicatrização: A pele dos animais de estimação é diferente da nossa no que toca à cicatrização, por isso não se recomenda a utilização dos mesmos produtos que utilizaria para ajudar a cicatrizar uma ferida na sua própria pele. Produtos como Betadine e água oxigenada são ótimos para parar o sangramento de feridas, mas podem atrasar a cicatrização dos tecidos nos pets. Álcool também não deve ser utilizado, pois vai deixar o seu amigo com mais desconforto ainda. O ideal nesta etapa é levar o seu pet ao veterinário e utilizar o produto cicatrizante que for aconselhado pelo médico.

- Cuidados extra: Depois de lavada, é ideal evitar que o seu animal lamba a ferida, pois a sujidade da boca pode provocar infeção da lesão. Caso o ferimento esteja num local acessível a que tal aconteça, pode ser necessário colocar o colar isabelino, comumente chamado "funil", para proteger a zona.



—
escritor

FEDERICO GARCIA LORCA

ESCRITOR DE JUNHO

Nascido em Fuente Vaqueros, Granada, a 5 de junho de 1898, Federico Garcia Lorca cresceu imerso na rica cultura da Andalúzia, onde a música, a dança e as tradições populares influenciaram profundamente a sua vida pessoal e profissional. Considerado o poeta de maior influência e popularidade da literatura espanhola do século XX, foi também como dramaturgo que se destacou no panorama do teatro espanhol do mesmo século. Revelou-se ainda um excelente pintor, compositor e pianista. E, desde cedo, Lorca demonstrou talento não só na escrita como também nas artes cênicas. A sua viagem literária começou cedo, ainda muito jovem já estava envolvido no movimento artístico conhecido como "Generación del 27", composto por um grupo de intelectuais espanhóis que revolucionou a cena cultural do país.

A poesia de Lorca é um testemunho da sua profunda conexão com a terra e com as pessoas que a habitam. Olhar para a sua escrita é participar numa celebração da alma espanhola, onde é capturada a essência vibrante e multifacetada da cultura do país. Os seus versos fluem como rios, carregando consigo a dor e a beleza da vida.

Em obras como "Romanceiro Cigano" e "Poeta em Nova York", Lorca mergulha nas profundezas da alma humana, com uma linguagem exuberante e sensual, evocando imagens vívidas que ressoam no íntimo do leitor.

No entanto, é no teatro que Lorca alcançou a sua plena expressão artística. As suas peças, como "Bodas de Sangue", "Yerma" ou "A Casa de Bernarda Alba" são marcadas por uma intensidade emocional avassaladora, onde ganham expressão os símbolos e as metáforas. Lorca usa o palco como um espelho da sociedade espanhola, refletindo as suas tensões, as contradições e injustiças.

Infelizmente, a vida de Lorca foi interrompida brutalmente durante a Guerra Civil Espanhola. Em 1936, foi preso, tendo sido executado a 19 de agosto desse mesmo ano, devido às suas crenças políticas e à sua sexualidade. A sua morte prematura privou o mundo de um dos seus maiores talentos, mas a sua obra continua a inspirar e a comover milhares de leitores até aos dias de hoje.

—
aconselhamos

**A
LEITURA**

176 páginas



**"ROMANCEIRO CIGANO
E POETA EM NOVA IORQUE"**

Uma coleção de poemas que mergulha nas tradições e na mitologia do povo cigano, revelando as suas dores, alegrias e anseios. Nesses versos, o autor tece uma expressão lírica de imagens vívidas e emoções intensas, explorando temas como amor, morte, desejo e liberdade.



A CORRENTE

Filipa Amorim
528 páginas



Gabriela, Alexandre, Mariana e Daniel são amigos desde o berço, elos de uma corrente que se diria inquebrável. Um crime e a sombra do passado, que nunca os deixará em paz. Uma história carregada de dor, amizade, amor e perda, sem deixar de lado os ingredientes de um bom policial: o mistério, a dúvida constante e a busca pela verdade.

PERFEITO INIMIGO

TL Swan
408 páginas



Kate e Elliot trabalham na mesma empresa e odeiam-se mutuamente. Ela, desgostosa com a sua vida amorosa, decide inscrever-se numa aplicação de encontros com um nome falso e começa a conversar com um homem chamado Edgar, que vive no outro lado do mundo. A partir daqui e contra todas as previsões, começa a existir uma aproximação e química entre os dois colegas de trabalho.

GENTE ANSIOSA

Fredrik Backman
368 páginas



Um ladrão inexperiente decide assaltar um banco na véspera de ano novo, mas sem saber que este é um banco digital onde não há dinheiro. A fuga é o primeiro passo e o larápio acaba num apartamento que está à venda, fazendo reféns todos os que estavam a visitá-lo. Uma história surpreendente e com muito sentido de humor.

O OURIÇO NA PRIMAVERA

Elena Ulyeva e Daria Parkhaeva
32 páginas



Quando o Ouriço acorda da sua longa soneca de inverno, já é primavera! Ele percebe que a neve desapareceu e deu lugar à erva verde. As flores estão a desabrochar, e as suas amigas aves voltaram. Contudo, não consegue ver a primavera. Onde estará ela? Uma história encantadora sobre as mudanças que acontecem na Natureza!

Al Pacino



"É simples enganar os olhos, mas é difícil enganar o coração"



Desde as ruas de Nova York até aos palcos de Hollywood, a trajetória de Al Pacino é um conto épico de determinação, paixão, versatilidade e talento inigualável. Nascido em East Harlem, a 25 de abril de 1940, a sua infância ficou marcada por desafios e adversidades, mas foi através da arte que encontrou uma válvula de escape. Filho de pais ítalo-americanos, cresceu num ambiente de classe trabalhadora, onde desenvolveu a sua paixão pela atuação. O seu amor pelo teatro floresceu na High School of Performing Arts e depois na prestigiada Actors Studio, e essa formação sólida moldou um ator de método, capaz de se transformar em personagens complexos e multifacetados.

A sua estreia no cinema em "The Panic in Needle Park" (1971) foi apenas o começo de uma carreira que transcende gerações. Mas foi como Michael Corleone na trilogia "The Godfather" (1972-1990) que Al Pacino se consagrou como um dos melhores atores de todos os tempos. A sua interpretação irrepreensível rendeu-lhe aclamação crítica e uma legião de fãs em todo o mundo. Para além disso, não podemos esquecer as suas performances como Frank Serpico no filme "Serpico" (1973), dirigido por Sidney Lumet, em "Taxi Driver" (1976), "Perfume de Mulher" (1992), "Cassino" (1995) ou em "O Advogado do Diabo", em 1997.

Além dos filmes que o tornaram uma lenda, Al Pacino também brilhou nos palcos da Broadway, onde exibiu a sua versatilidade em peças como "The Basic Training of Pavlo Hummel" e "The Merchant of Venice". A sua presença magnética no teatro cativou plateias e críticos, solidificando-se como um dos grandes atores da história.

Al Pacino ganhou um Oscar de Melhor Ator e foi nomeado várias vezes ao galardão, tendo recebido ainda outros prémios e menções honrosas pelo contributo que tem dado ao cinema e ao teatro ao longo da sua carreira.

Hoje, Al Pacino continua a desafiar expectativas e a encantar o público com a sua arte. E o seu legado é um testemunho do poder transformador do cinema e do teatro. Para Al Pacino, a vida e a arte são uma só, e o seu compromisso inabalável com ambas é o que o torna verdadeiramente imortal e uma figura influente na indústria cinematográfica.

19



Uma noite em Miami

Tv Cine Emotion

Um relato fictício de uma noite em que os ícones Muhammad Ali, Malcolm X, Sam Cooke e Jim Brown se reuniram para discutir os seus papéis no Movimento dos Direitos Civis.

23



Prisioneiros de Ghostland

Syfy

Um criminoso tem de quebrar uma maldição malvada para resgatar uma menina sequestrada.

29



A Colombiana

Hollywood

Aos 9 anos, Cataleya testemunha o assassinato dos seus pais. Ela consegue escapar do massacre e refugia-se nos Estados Unidos com Emilio, o seu tio gangster. Quinze anos depois, ela trabalha para ele como assassina.

M. Séries



NEM MAIS UMA

+16 | 2024

Dramática e intimista

Uma adolescente que se torna o foco de uma investigação que vai afetar a sua vida e as suas relações. Tudo isto porque denunciou uma agressão sexual na escola, pendurando uma faixa na entrada com a frase "Cuidado, lá dentro esconde-se um violador".

ERIC

Um pai desesperado e um polícia obstinado lutam contra os próprios demónios, em Nova York, na década de 1980, em busca de um rapaz desaparecido.

+16 | 2024

Dramática e emotiva



GEEK GIRL

Uma série britânico-canadense sobre uma adolescente estranha que inesperadamente se torna modelo.

+16 | 2024

Dramática





DESTAQUE

Duna – Parte II

M12 (2024)

Género: Ficção Científica, Aventura

Título Original: Dune – Part Two

Realizador: Denis Villeneuve

Atores: Austin Butler, Zendaya, Florence Pugh, Léa Seydoux, Rebecca Ferguson, Florence Pugh, Timothée Chalamet, Christopher Walken, Stellan Skarsgard

Duração (minutos): 166

Paul Atreides junta-se a Chani e aos Fremen para uma viagem mítica em busca de vingança contra os conspiradores que destruíram a sua família. Confrontado com uma escolha entre o amor da sua vida e o destino do universo, esforça-se por evitar um futuro terrível que só ele pode prever.

Noite em Fuga

M16 (2015)

Género: Drama, Ação

Título Original: Run All Night

Realizador: Jaume Collet-Serra

Atores: Liam Neeson, Joel Kinnaman, Ed Harris, Vincent D'Onofrio, Boyd Holbrook, Génesis Rodríguez, Common, Nick Nolte

Duração (minutos): 114

Jimmy, antigo agente da máfia, vive assombrado pelos erros do passado e entrega-se ao álcool. Quando Mike, o filho que abandonou em criança, se torna o alvo a abater pela organização para a qual trabalha, terá de escolher entre a família de sangue e a família de assassinos a quem jurou lealdade.



Monstros: A Universidade

M6 (2013)

Género: Animação, Comédia

Título Original: Monsters University

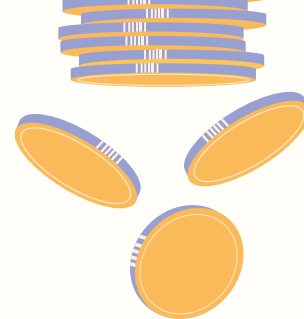
Realizador: Dan Scanlon

Atores: Vozes de Billy Crystal, John Goodman, Steve Buscemi, Dan Scanlon, John Krasinski, Nathan Fillion, Charlie Day, Bonnie Hunt

Duração (minutos): 84

Mike e Sulley, alunos promissores da Universidade Monstros, são forçados a unirem-se quando a sua feroz disputa pelo posto de aluno mais assustador da turma foge ao controlo de ambos, acabando por ser expulsos do prestigiado curso de sustos da faculdade..





NOVAS MEDIDAS DO GOVERNO PARA A HABITAÇÃO JOVEM: INCENTIVOS E DESAFIOS

No dia 23 de maio de 2024, o Conselho de Ministros reuniu-se em Braga para discutir e apresentar novas propostas para a juventude, que serão posteriormente debatidas e votadas na Assembleia da República. Sob o lema "Tens Futuro em Portugal", estas medidas têm como objetivo incentivar os jovens a permanecerem no país. Focando-se nas necessidades dos estudantes universitários e daqueles que procuram a sua primeira habitação, estas propostas merecem uma análise detalhada. O novo pacote de medidas é ambicioso e abrangente, incluindo iniciativas que visam facilitar o acesso a alojamento a preços acessíveis e melhorar as condições de vida dos jovens. Entre as principais propostas, destacam-se:

• **Isenção de IMT (Imposto Municipal sobre as Transmissões Onerosas de Imóveis):**

- Isenção para jovens até 35 anos na compra da primeira habitação, até 316.272€.
- Para imóveis entre 316.272€ e 633.453€, mantém-se a isenção máxima do escalão anterior.

• **Isenção de Imposto de Selo:**

- Aplicada nos mesmos casos de isenção de IMT, até 316.272€, para imóveis de valor superior, paga-se o imposto remanescente.

• **Isenção de Emolumentos:**

- Isenção dos custos de registo de aquisição e de mútuo e hipoteca para imóveis até 316.272€.

Para perceber o impacto destas medidas, vejamos o exemplo da compra do primeiro imóvel, para habitação própria, por um jovem com menos de 35 anos, que custará 200.000€. **Aplicando as três medidas propostas, a poupança será de 6.027,58€:** 3.977,58€ de IMT, 1.600€ de Imposto de Selo e 450€ de Registos.

O governo propôs ainda a concessão de uma **Garantia Pública na Compra da Primeira Habitação**, em que o Estado pode conceder uma garantia pessoal às instituições de crédito que viabiliza o financiamento total do preço de compra, sob as seguintes condições:

- Jovens entre 18 e 35 anos com domicílio fiscal em Portugal.
- Rendimentos até ao 8.º escalão do IRS.
- Não ser proprietário de outro imóvel habitacional.
- Valor da transação até 450.000€.
- A garantia cobre até 15% do valor da transação.

Estas medidas ainda não estão legisladas, deixando várias questões em aberto: a idade limite inclui os 35 anos? Se comprar um terreno para construir, pode beneficiar destas medidas? A isenção dos impostos será imediata na escritura ou paga-se e depois é reembolsada? Quais as taxas aplicadas no crédito a 100%? Que condições serão necessárias para aceder à garantia pública?

Aquilo que sabemos até agora é que a idade limite é de 35 anos, o montante máximo, e que o imóvel deve ser a primeira compra, sem que o comprador possua outro imóvel em seu nome, incluindo doações.

Apesar destas medidas serem um passo positivo para facilitar o acesso dos jovens à habitação, não resolverão a crise habitacional em Portugal. A maior dificuldade atualmente reside na oferta de habitações. Se apenas incrementarmos o poder de compra, aumentaremos a procura, e este desfasamento entre oferta e procura pode resultar num aumento indesejado dos preços.

Esperamos que o governo esteja atento e não descure as medidas já apresentadas no programa Simplex, que visam facilitar os processos de nova construção. Uma medida crucial, ainda não definida, mas há muito discutida, é a redução do IVA para 6% nas obras de reabilitação e construção de imóveis destinados à habitação, com limites em função dos preços. Atualmente, esta redução do imposto está limitada às Áreas de Reabilitação Urbana (ARU).

Considerando o número de habitações desocupadas em Portugal, mais de 723 mil segundo dados do INE de 2021, esta medida, aliada a uma otimização fiscal na tributação dos rendimentos auferidos com a venda e arrendamento, poderia aumentar significativamente a oferta de habitações. Desafio os leitores a enviarem-me as suas opiniões e as suas dúvidas para o meu e-mail geral@caticlemente.com. Terei todo o gosto em ler-vos. Espero que tenham um ótimo mês de Santos Populares!



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @caticlementee



TOSSE CONVULSA

E O AUMENTO DE CASOS EM PORTUGAL

O QUE PRECISAMOS DE SABER



Rita Aldeia da Silva

Interna de Formação Específica
do Serviço de Pediatria da Unidade
Local de Saúde de Braga

O que é, como se transmite e quem está em risco?

A tosse convulsa, ou coqueluche, é uma doença respiratória altamente contagiosa causada pela bactéria *Bordetella pertussis*. Transmite-se através de gotículas expelidas pelo nariz e boca quando a pessoa infetada tosse ou espirra. A tosse convulsa é mais perigosa em crianças pequenas (principalmente as que não receberam todas as doses da vacina), grávidas (podem transmitir a doença aos recém-nascidos) e pessoas com o sistema imunitário comprometido (maior dificuldade em combater infeções).

Como se manifesta a doença?

Os sintomas da tosse convulsa aparecem 7-10 dias após a exposição à bactéria. A doença pode apresentar-se em três fases: Fase catarral: 1-2 semanas com corrimento nasal, tosse não produtiva e febre baixa, semelhante a uma "constipação comum". Fase paroxística: 2-6 semanas com tosse intensa e consecutiva, podendo ser acompanhada de vômitos, ruído agudo inspiratório tipo "guincho" e/ou cianose (coloração azulada da pele e lábios). Fase de convalescença: melhoria gradual da tosse que pode prolongar-se durante meses com episódios recorrentes de tosse. Apresentações atípicas ocorrem em vacinados, com sintomas menos pronunciados, podendo manifestar-se apenas como tosse persistente. O diagnóstico é feito por observação clínica e pode incluir a colheita de secreções para pesquisa da bactéria.

Como prevenir e tratar a infeção?

A vacinação é a principal medida de prevenção contra a tosse convulsa. Em Portugal, a vacina pertussis acelular



Manuela Costa Alves

Assistente Graduada do Serviço
de Pediatria da Unidade
Local de Saúde de Braga

está incluída no Programa Nacional de Vacinação, sendo administrada aos 2, 4, 6 e 18 meses, com reforço aos 5 anos e na gravidez.

Além da vacina, a etiqueta respiratória, como cobrir a boca e o nariz ao tossir ou espirrar e lavar as mãos frequentemente, evitar contacto com pessoas infetadas e uso de máscara em locais com aglomerados de pessoas, são cruciais.

O tratamento inclui antibióticos, que reduzem a duração da infeção e previnem a propagação. Crianças pequenas podem necessitar de hospitalização para monitorização e tratamento diferenciado. Outras medidas incluem uma hidratação adequada, ambiente livre de fumo e medicação para alívio sintomático.

Qual a razão do alerta recente sobre a tosse convulsa?

A tosse convulsa é uma doença endémica, com picos a cada 3-5 anos. Na Europa verificou-se um aumento do número de casos desde o início do ano, possivelmente devido à presença de indivíduos não vacinados e diminuição da imunidade da população durante a pandemia COVID-19. Em Portugal também se registou um aumento desde os primeiros meses deste ano. A maioria dos casos confirmados foram em crianças com menos de 1 ano e em adolescentes entre os 10 e 14 anos. Muitos casos sem evidência de vacinação ou com vacinação incompleta.

Assim, é essencial manter a elevada cobertura vacinal do nosso país, para reduzir a probabilidade de casos clínicos mais graves. Além da vacina, é importante seguir as medidas básicas de higiene e as recomendações médicas.

REFRESQUE-SE NO CALOR E APROVEITE O VERÃO COM DIVERSÃO

Todos nos recordamos dos risos ao brincar com pistolas de água ou dos banhos de "mangueirada". Com o verão a chegar, vamos encontrar mais diversões para nos refrescar? Há aspersores de água que atiram em diferentes direções de forma aleatória o que torna divertida a brincadeira. De vários formatos, podemos comprar um a partir de 20€.

Pelo mesmo preço, mas requerendo um espaço maior, temos os tapetes de água deslizantes, mas convém usar em cima de relva pois os miúdos atiram-se sem pensar duas vezes. Já num nível mais avançado e mais caro (desde 70€) poderemos comprar um escorrega de água insuflável. Atenção que estas diversões implicam que a água esteja sempre ligada o que impede a sua utilização por períodos prolongados, quer ao nível de custo na conta de água, quer ao nível ambiental. Outro aspeto a ter em conta é o escoamento de água, se não houver cuidado podemos transformar o nosso jardim num autêntico lamaçal.

Sem este tipo de preocupações temos as piscinas insufláveis. Há para todo o tipo de gostos, tamanhos e preços. A partir de 30€ já encontramos modelos para as crianças e a partir de 50€ já podemos comprar uma opção familiar. No entanto, será preferível uma um pouco mais cara (desde 80€) que já tenha filtragem automática e assim conseguem reutilizar a água. Gastamos um pouco em produtos de tratamento, mas poupamos na conta da água e seremos responsáveis a nível ambiental.

Por questões de conforto, todas as diversões indicadas são para utilizar em cima da relva. É essencial que se mude a

localização frequentemente pois nos dias quentes a relva estraga-se num ápice.

Se temos mais espaço disponível e não existem estas preocupações com o jardim, podemos optar por uma piscina elevada desmontável. Sim, dão um pouco de trabalho a montar no início do verão, a desmontar no final, mas são piscinas que em quase tudo se podem comparar às ditas normais.

Podemos encontrar modelos desde 100€ e claro, podem chegar até mil euros, consoante o tamanho.

Para finalizar, e que tal fazer um investimento numa piscina enterrada no jardim? Sim, é mais cara, mas irá valorizar a casa. Pode-se optar por uma piscina pré-fabricada ou embutida, que irá ficar enterrada num local de acordo com o formato desejado. Têm uma excelente durabilidade com garantias até 20 anos e podemos encontrar preços desde 5 a 20 mil euros.

A construção de uma piscina de betão demora mais tempo, cerca de 2 a 4 meses dependendo do tamanho, do local de instalação, entre outros fatores. Partindo de um valor base de 15 mil euros para uma piscina pequena (5m X 3m), o seu custo irá aumentar conforme a dimensão, tipo de cobertura, tipo de tratamento de água e outros extras.

O custo de manutenção irá variar conforme os litros de água de armazenamento. Para cerca de 20 mil m³ e um motor simples, poderá ser de 300€/ano entre produtos e eletricidade. Enfim, qualquer opção indicada convém ser bem pensada, tendo em conta a realidade de cada um. Dentro de todas estas sugestões, o essencial, será podermos ter um verão mais fresco e divertido!



Filipe Silva
Informático



QUERER MAIS, QUERER MELHOR



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Quando estava a viver fora do país, fiquei muito amiga de um grupo de colegas de um antigo trabalho e, estando todos a viver as suas vidas com menor ou maior distância uns dos outros, temos o costume de, após alguns meses sem notícias, encher o grupo de Whatsapp de mensagens com atualizações do que está a acontecer na vida de cada um.

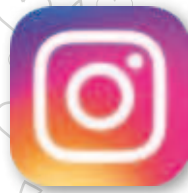
Desta vez, não consegui evitar pensar que foi uma atualização especial porque, conforme cada um de nós os seis foi enviando o seu pequeno podcast do que há de novo, em áudio pelo whatsapp, havia um denominador comum: estávamos os seis a começar uma nova fase ou a recalibrar alguma coisa muito importante na nossa vida, nomeadamente, nas suas profissões. O denominador comum era a novidade e a necessidade de ajuste para aquilo que realmente se quer e necessita da vida.

Numa era em que toda a informação tende a ser escrita por tópicos e em que as checklists ganharam uma preponderância muito grande na forma como olhamos para a nossa vida e os nossos objetivos, estamos constantemente à espera de uma receita de bolo que nos ajude a alcançar os nossos objetivos.

Por coincidência ou não, tinha acabado de gravar o último episódio do **Ideias a Mais**, com a Mariana Trigo, da Tekya, sobre mudar de vida, fazer uma total mudança de profissão e construir a vida que se pretende ao invés da vida que se pode ter.

Chegamos a várias conclusões, entre elas que não há as tais receitas de bolo e que cada um de nós é um mundo que carece da sua própria receita.

Convido-vos a ouvir!



Instagram



@_bornfreee





São cada vez mais os portugueses com perfis únicos e que realçam experiências autênticas enquanto viajam pelo mundo fora. Apaixonado por viagens, Rui Barbosa Batista é um excelente exemplo, com visitas a mais de 125 países. O explorador português procura encontrar a cada nova cidade, um novo ponto do mapa e um sentido mais profundo para a sua existência na Terra. Na sua conta de Instagram, Rui tem partilhado fotos de monumentos emblemáticas, paisagens exóticas e algumas palavras que nos incentivam a viajar e a descobrir esses locais. Recentemente, escreveu o primeiro livro que nos leva a viajar por mais de 50 países, dos cinco Continentes.



BE-CREATIVE ÁGORA

UMA VIAGEM PELA DIVERSIDADE CRIATIVA DAS CIDADES

ARTESANATO

CINEMA

DESIGN

GASTRONOMIA

LITERATURA

MEDIA ARTS

MÚSICA

WWW.UCCNBRAGA24.COM

01 – 05 JUL
2024

BRAGA