

JUL

MINHA.

68

«PRECISAMOS DE PERDER O MEDO  
DE FALAR SOBRE DINHEIRO»

CÁTIA CLEMENTE

ESPECIALISTA EM CRÉDITO HABITAÇÃO E SEGUROS

VERSÃO  
DIGITAL



# JULHO

este  
mês  
na sua  
minha

07

## MÚSICA

Em destaque, o novo single "Buy Baby Buy" dos Kiltër. A banda bracarense com fortes raízes em Amares também já trabalha inclusive num novo álbum, com lançamento previsto para o final deste ano.

22

## PESSOAS E NEGÓCIOS

Cátia Clemente, intermediária de crédito, relata o impacto que esta profissão tem tido no dia a dia dos portugueses. Conheça o percurso desta profissional que, através de um suporte especializado, ajuda a capacitar os clientes a fazer as melhores escolhas e a alcançar a estabilidade financeira.

# 28

## ESPECIAL

Nesta edição, contamos com a presença de vários players de referência na região ligados à temática "Casas, Design e Arquitetura". Excelentes projetos que merecem a sua melhor atenção!

# 66

## PATRIMÓNIO

Fomos até Esposende conhecer a igreja da Santa Casa da Misericórdia, a instituição mais antiga do concelho. Se vai passar um dia de praia, passear ou tirar uns dias de férias, aproveite para conhecer esta verdadeira "joia do barroco" e apreciar as potencialidades deste destino de excelência na região.

# 70

## POR AÍ

Vila Flor apresenta dinamismo na ExpoVila 3.0, com 4 dias de festa, num evento que mostra as principais potencialidades do concelho

A literacia financeira é um tema cada vez mais importante na sociedade moderna. É essencial adquirirmos conhecimentos e competências para gerirmos os nossos próprios investimentos e negócios e tomarmos decisões informadas sobre finanças pessoais. E recorreremos à ajuda de um intermediário de crédito é “meio caminho” para optarmos pelas melhores soluções. Nesta edição, contamos com a visão de Cátia Clemente especialista em créditos e seguros, que, em entrevista, relata o impacto que esta profissão tem tido no dia a dia dos portugueses. Conheça o percurso desta profissional que, através de um suporte especializado, ajuda a capacitar os clientes a fazer as melhores escolhas e a alcançar a estabilidade financeira.

Uma edição que aborda o tema “Casas, Design e Arquitetura”, com a presença de vários players de referência na região, ligados aos referidos setores de atividade. Não perca!

Conheça também neste número, o novo single “Buy Baby Buy” dos Kiltër. A banda bracarense com fortes raízes em Amares já trabalha inclusive num novo álbum, com lançamento previsto para o final deste ano.

O roteiro pelo património leva-nos a Esposende para conhecer a igreja da Santa Casa da Misericórdia, a instituição mais antiga deste concelho. Se vai passar um dia de praia, passear ou tirar uns dias de férias, aproveite para conhecer esta verdadeira “joia do barroco” e apreciar as potencialidades deste destino de excelência na região.

O verão “desperta” também para passeios ao ar livre e andar de bicicleta é sempre um passatempo a ter em conta. Se tem filhos de diferentes idades, terá, contudo, de encontrar soluções para todos. Veja o artigo que preparamos para si, com soluções para transportar crianças a partir de um ano de idade.

Descobrir os vários trilhos que fazem parte do nosso território é também uma excelente opção para passar tempo de qualidade em família. Temos duas excelentes sugestões para aproveitar o bom tempo e criar memórias com quem mais gosta.

Como vê, não lhe faltam motivos para ler a sua revista de eleição e, como é habitual, temos ainda sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, e dicas de tecnologia ou finanças.

Grato por nos acompanhar...

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO  
VASCO ALVES



\*68

**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/

[www.revistaminha.pt](http://www.revistaminha.pt)  [@revista.minha.pt](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)  [@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)

## BRAGA BRINDA COM VINHO VERDE

A Avenida Central de Braga vai ser palco, de 12 a 14 de julho, da 11.ª edição do Vinho Verde Fest. Dinamizado pelo Município de Braga e pela Associação Empresarial de Braga, o evento promete tornar-se num espaço de partilha de conhecimento, de degustação, de convívio e de muita animação, para além de proporcionar experiências vínicas únicas e memoráveis, aumentar a notoriedade e reputação da marca, dar a conhecer o produto, angariar novos clientes e aumentar o volume de negócios. Esta edição conta com a presença de mais de 30 produtores e prevê a realização do 11.º Concurso de Vinhos Verdes, ao qual se juntam provas vínicas, conversas vínicas e showcookings. Estão ainda previstos jantares vínicos que vão juntar à mesa de vários restaurantes do concelho as melhores referências de vinhos verdes para harmonizar com o melhor da gastronomia.



## BRAGA RECEBE CAMPEONATO EUROPEU DE LACROSSE

Braga vai receber o Campeonato Europeu de Lacrosse Feminino, de 10 a 20 de Julho. O maior evento da modalidade organizado no país reunirá atletas de 19 países, oferecendo ao público a oportunidade de assistir a jogos de alto nível e de viver a emoção e a competitividade desta modalidade. A competição promete atrair entusiastas do desporto e turistas, contribuindo para a economia local e promovendo a cidade a nível internacional. A organização desta competição é resultado da candidatura portuguesa para receber esta competição, tendo recebido o apoio de todos os membros da Federação Europeia de Lacrosse e será a estreia da seleção feminina portuguesa em eventos internacionais.



## FEIRA PAISAGEM DEBATE UNIVERSO GRÁFICO E EDITORIAL EM GUIMARÃES

A 6.ª edição da Feira PAISAGEM está programada para o dia 27 de Julho de 2024, a partir das 15h00, no CAAA Centro para os Assuntos da Arte e Arquitetura, em Guimarães. Este evento, que começou no Brasil em 2017 e, desde 2019, ocorre também em Portugal, consolida a região do Ave no calendário nacional das feiras de edições. A PAISAGEM é uma plataforma dedicada à apreciação crítica e artística do universo gráfico e editorial, promovendo a exposição, troca e venda de produções independentes, além de workshops, oficinas e talks. O evento tem como objetivo estimular relações de comércio humanizadas, valorizando os processos criativos em escala humana, além de ampliar o contacto do público com design e conteúdo independente. Este ano, a iniciativa expande o seu foco, integrando a arte gráfica impressa com as possibilidades da Web3, e explorando novas tecnologias para a criação e distribuição de obras digitais e NFTs. Além da tradicional feira e oficinas de técnicas de impressão, a programação de 2024 incluirá sessão de onboarding e roda de conversa sobre NFTs e web3, consolidando a PAISAGEM como uma plataforma inclusiva que celebra a criação artística em todas suas possibilidades.



## FESTIVAL INTERNACIONAL VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS EM BRAGA, GUIMARÃES, FAMALICÃO E BARCELOS

A 10.ª edição do Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous decorre de 16 a 20 de julho em Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos, e integra um total de 32 apresentações de 15 espetáculos e 7 atividades de mediação com entrada gratuita. O Vaudeville Rendez-Vous é um festival de circo contemporâneo em espaço público, promovido pelo Teatro da Didascália em parceria com os cinco municípios da região Minho, que se tem vindo a afirmar como um dos maiores e mais importantes festivais do género do país e um dos principais interlocutores nacionais junto de redes europeias desta vertente artística. Este ano, com uma programação que se alarga a quatro teatros deste Quadrilátero Minhoto – Casa das Artes, Centro Cultural Vila Flor, gnration, e Theatro Gil Vicente. O programa, repartido entre as salas convencionais e o espaço público, confere a esta edição uma grande pluralidade de formatos, que vão desde a performance-instalação ao circo de inspiração biográfica, confrontando o público com novas formas de escrita dentro destas linguagens.



# KILTËR LANÇAM SINGLE “BUY BABY BUY” E JÁ TRABALHAM EM NOVO DISCO



s Kiltër surgiram em 2019, depois de transformarem em canções algumas experiências eletrônicas que estavam na gaveta. A banda bracarense com fortes raízes em Amares é constituída por João Pedro Costa (voz, guitarra e sintetizadores); Nuno Faria (baixo e sintetizador); Ricardo Sá Fernandes (guitarras); João Rodrigues (bateria) e Mariana Silva (sintetizadores e programação).

A música entrou nas suas vidas da mesma forma que em muitos adolescentes, através da veneração a diversos músicos, bandas e outros artistas. «É um fascínio que leva a um certo fanatismo, dedicando grande parte do tempo a acompanhar os artistas, colocando-os num pedestal de perfeição», confirmam.

A ideia inicial de João Pedro Costa e Nuno Faria foi passar dos tais trechos para canções e, posteriormente, ir para estúdio. Como procuravam um som mais orgânico, foram convidando alguns amigos para o projeto: Aladino Euclides nas guitarras,

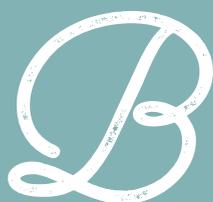
João Rodrigues e, um pouco mais tarde, Mariana Silva. Ricardo Sá Fernandes entrou numa fase posterior, depois da edição de “Smile Or Die”, o primeiro EP da banda.

O futuro disco, que tem previsão de lançamento para o final deste ano, tem já dois singles avançados, em agosto de 2023 saiu “Wilful Ignorance” e, recentemente, “Buy Baby Buy”. «Não diríamos que servirão de mote para o disco, no entanto, estas canções e outras que já estão a ser gravadas nascem num ambiente distinto de “Smile Or Die”. Os temas nascem agora num ambiente de maior organicidade», revelam.

Neste momento, a banda está a trabalhar em novos temas para o disco e querem incluir sopros e acordes em algumas canções. Quanto à opinião do público, notam para um feedback positivo no último espetáculo. «Temos também observado um crescimento inesperado de ouvintes nas plataformas de streaming desde a edição de “Wilful Ignorance” e agora com a “Buy Baby Buy», afirmam.



# ARES DE VERÃO TRAZEM CULTURA E ARTE A BRAGA



Braga assume-se em julho e agosto como uma enorme sala de espetáculos ao ar livre, com concertos, teatro, música, novo circo, dança, folclore e diversas propostas artísticas que convidam as pessoas a sair de casa e a desfrutar das praças, dos jardins e dos espaços públicos da cidade.

A iniciativa Ares de Verão traz «cultura e arte na rua acessível a todos, neste caso, na Praça Municipal e no Parque da Ponte, espaços que detêm condições fantásticas não só pelo contacto com a cidade e com a natureza, mas também porque são espaços de cultura e arte», referiu o presidente da autarquia, ricardo rio, na apresentação do programa.

Uma das novidades da programação deste ano é o Festival Teatro Jardim, criado pela Associação Malad'arte e que decorre até 27 de julho, no Anfiteatro Natural do Parque S. João da Ponte. Trata-se de um projeto de programação na área das Artes Performativas, que trará ao anfiteatro natural diversas companhias de teatro, que prometem encantar o público, dos miúdos aos graúdos, em período estival.

O programa cultural arrancou no dia 1 de julho, na Praça Municipal, com o concerto “O Povo Saiu à Rua” pela Orquestra do Distrito de Braga e Coro Participativo.





Entre 2 e 7 de Julho, decorre a 24.ª edição do Festival de Teatro de Braga. O Mimaté é mais do que um festival de teatro de rua. É a celebração da criatividade, da expressão artística e das artes do espetáculo que une a cidade, os artistas e o público numa experiência única de partilha e de emoções. A edição de 2024 traz três espetáculos nacionais com as companhias Jangada Teatro, a Radar 360° e a Peripécia Teatro e três internacionais, através dos grupos Industrial Teatreria; Maitane Sarralde e Labú Teatre, de Espanha. A acessibilidade e inclusão voltam a ser uma aposta com vários espetáculos com interpretação de Língua Gestual Portuguesa.

Entre 2 de Julho e 23 de Agosto decorre no Parque da Ponte, mais uma edição do Verão no Parque. A iniciativa regressa com mais atividades culturais e a novidade do 1.º Festival Teatro Jardim.

De regresso à Praça Municipal, a Escola de Dança, Ent'Artes apresenta no dia 8 de Julho, o espetáculo Apollo 11, a partir das 21h30.

Este ano, o Nova Arcada Braga Blues traz as emoções dos Blues à Praça Municipal com dois concertos, nos dias 9 e 10 de julho, o com músico norueguês Eric Slim Zahl, no primeiro dia e a vencedora do prémio de melhor vocalista nos West Coast Blues Hall Awards, Tia Carroll no segundo dia.

A 11 de Julho, pelas 21h30 é a vez da Orquestra Ligeira do Exército, protagonizar um concerto a não perder.

O Festival de música de raiz, Sons do Noroeste, apresenta-se no palco da Praça Municipal, nos dias 12 e 13 de Julho, com os concertos de Fernando Barroso Duo (com Miguel Veras) e "Ábe Rábade Quinteto "Botânica", no primeiro dia, e "Phole Trio" e Retimbar, convida a Galega Pilar Gonçalves", no segundo dia.

A 14 de julho, pelas 22h00, a Orquestra Filarmónica de Braga apresenta a "Orquestra na Praça", num concerto notável.

A cultura popular e as tradições do mundo apresentam-se no Festival Internacional de Folclore, nos dias 26 e 27 de Julho, com grupos oriundos de Timor; Itália; Espanha; Chile; Bósnia e Herzegovina; Polónia; Uruguai; Colómbia e Costa Rica. De regresso estão também as Tardes de Domingo entre 4 e 25 de Agosto. O Parque de São João da Ponte, com as suas refrescantes sombras são o palco ideal para a atuação dos Grupos Folclóricos do Concelho de Braga.

Depois de uma primeira edição de sucesso, o Festival EsteOeste está de volta à cidade de Braga, com dois dias repletos de música e diversão no Parque da Ponte, para celebrar a cultura e a comunidade da cidade, que acontece nos dias 9 e 10 de agosto.

Depois de uma primeira edição de grande sucesso, o EsteOeste está de regresso com um novo palco, que será instalado na renovada piscina da Ponte, muita música, gastronomia e artesanato.

# Olá Verão!





# AutoFix<sup>®</sup>

## USADOS CERTIFICADOS



**Segurança e conforto  
na escolha do seu  
novo usado!**

Encontre uma seleção de viaturas  
certificadas de origem nacional,  
com garantia até 4 anos.

Visite-nos. Temos uma surpresa para si.



AutoFixlda

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



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA  
Email: [geral@autofix.pt](mailto: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

# VOLTARAM OS ENTUSIASMANTES SALTOS PARA A PISCINA DA PONTE





A piscina do Complexo Desportivo da Ponte já reabriu ao público após quatro anos de encerramento e um ano de obras de requalificação, apresentando-se agora com «condições de excelência para atrair muitos milhares de bracarenses e propiciar a todos momentos de lazer e convívio».

Com um investimento de cerca de 1,3 milhões de euros, esta requalificação dotou o local de melhores condições, padrões de qualidade, conforto e segurança, dando resposta a problemas de degradação dos

materiais e inadequação das infraestruturas existentes. Entre as intervenções mais significativas, destaque para a ampliação da piscina infantil que passa a funcionar com sistema de transbordo e possui agora uma rampa de acesso para as crianças com mobilidade reduzida. No que diz respeito à piscina principal, foi resolvida a fuga existente, nomeadamente wao nível dos sistemas instalados, que careciam de uma atualização de forma a dar cumprimento aos requisitos legais em vigor.

Para reparação da piscina grande, procedeu-se à construção de uma nova cuba, utilizando a cuba existente como cofragem perdida, mantendo a profundidade atual. A piscina passa também a dispor de uma rampa de acesso, destinada a pessoas com mobilidade reduzida.

A obra incluiu ainda a construção de uma nova casa das máquinas para uma melhor capacidade de filtração, renovação de toda a maquinaria de filtração e tratamento de água.

Ao nível do espaço envolvente foram feitas diversas melhorias, nomeadamente a transformação da bancada existente numa zona de estar em deck de madeira, reparação dos pavimentos e escadas existentes e criação de um novo percurso acessível, desde a bilheteira até aos balneários, através de rampas e zonas de estar.

# EVENTOS ANIMAM VERÃO EM ESPOSENDE





A

presentando-se como destino de férias de excelência, Esposende prepara o verão com uma programação diversificada «que procura agradar a todo o tipo de gostos», num cartaz

que integra espetáculos com Black Mamba, tributo a Tina Turner, Gipsy Kings interpretados por Andre Reyes e Ágata, para animar a Festa do Emigrante.

O festival da Juventude promete muito som e o concerto de Rita Guerra com a Banda de Belinho já está a criar suspense.

A recriação histórica que evidencia a cultura castreja que está na génese esposendense ocorre com a Galaicofolia, mas eventos icónicos do verão local, como a Noite Branca, ou o Remember 80's e 90's, também prometem marcar serões memoráveis.

A programação inclui ainda a iniciativa Folclore na Praça, o Teatro de Rua, performances em vários estilos de dança, no Esposende Street Battle e no Esposende a Dançar e integra poesia, exposições, stand up comedy e atividades desportivas.

A programação do Esposende Verão 2024 está disponível no site do Município, bem como na aplicação "Esposende". Esta ação integra-se no plano de desenvolvimento do concelho e enquadra-se nos eixos dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU. Refira-se que a sessão de apresentação da programação "Esposende Verão 2024" decorreu num sunset nas Piscinas Municipais Foz do Cávado, em Esposende, e contou com os DJ's Mayara Azevedo, Dreey, Manuel Fonseca e Rafman.



# DIA MUNDIAL DA LIBERDADE DE PENSAMENTO



O Dia Mundial da Liberdade de Pensamento é celebrado anualmente no dia 14 de julho. O objetivo da data é comemorar este direito consagrado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos da ONU, adotada a 10 de dezembro de 1948, e reiterado pela Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, em 2000.

A efeméride é celebrada a 14 de julho como referência ao marco inicial da Revolução Francesa, em 1789, com a Queda da Bastilha. No Dia Mundial da Liberdade de Pensamento, é feita a reflexão sobre o significado de liberdade de pensamento, que é o direito de exprimir e divulgar livremente o pensamento pela palavra, imagem ou qualquer outro meio comunicacional, bem como o direito de informar, de se informar e de ser informado, sem qualquer discriminação, impedimento ou limitação. Este direito interliga-se assim com o da Liberdade de Expressão e de Informação.



# ARES <sup>de</sup> VERÃO

julho e agosto | BRAGA

## ORQUESTRA DO DISTRITO DE BRAGA E CORO PARTICIPATIVO

1 de julho às 21h30 • Concerto "O Povo Saiu à Rua" • Praça Municipal

## MIMARTE – FESTIVAL DE TEATRO DE BRAGA

2 a 7 de julho às 21h45 • Teatro • Praça Municipal

## VERÃO NO PARQUE

2 de julho a 23 de agosto • Jogos de tabuleiro e teatro infantil • Parque da Ponte

## ENT'ARTES – ESCOLA DE DANÇA

8 de julho às 21h30 • "Apollo 11" • Praça Municipal

## NOVA ARCADE BRAGA BLUES

9 e 10 de julho às 21h30 • Música • Praça Municipal

## ORQUESTRA LIGEIRA DO EXÉRCITO

11 de julho às 21h30 • Concerto • Praça Municipal

## FESTIVAL SONS DO NOROESTE

12 e 13 de julho às 21h30 • Música • Praça Municipal

## ORQUESTRA FILARMÓNICA DE BRAGA

14 de julho às 22h00 • Concerto "Orquestra na Praça" • Praça Municipal

## FIF – FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOLCLORE

26 e 27 de julho às 21h30 • Folclore • Praça Municipal

## TARDES DE DOMINGO

4 a 25 de agosto às 16h30 • Folclore • Parque S. João da Ponte

## FESTIVAL ESTE OESTE

9 e 10 de agosto • Música e Arte • Parque da Ponte

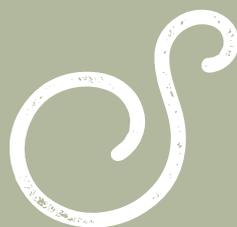


Consulte a  
programação  
completa:



# PAINTBALL

## ADRENALINA E ESTRATÉGIA A CORES



Se gosta tanto de diversão como de adrenalina, seja de forma individual ou em grupo, este é o desporto perfeito para si. O Paintball é um desporto de ação e estratégia, famoso por proporcionar momentos de diversão com muita adrenalina.

Acredita-se que o Paintball tenha nascido nos Estados Unidos da América ou Canadá como uma atividade dos criadores de gado que, nas suas deslocações às feiras, marcavam os animais com pistolas usando bolas de tinta. A partir daí, foi um passo muito curto até o desporto se tornar num dos mais praticados e procurados no mundo. O Paintball é um desporto de combate, individual ou em equipa, utilizando um marcador de ar comprimido, nitrogénio





ou dióxido de carbono, que atira bolas com tinta colorida. O objetivo do jogo é atingir o oponente, marcando-o com tinta, sem causar dano ou lesão corporal. A modalidade desenvolve nas pessoas habilidades como espírito de equipa, responsabilidade, liderança e tomada de decisões sob pressão.

A segurança é dos aspetos que mais são tidos em conta na prática do Paintball, sendo sempre obrigatório o uso de calças (de ganga, normalmente), sapatilhas, camiseta e uma máscara especial, que evita danos provocados pelo impacto direto de bolas no rosto.

Outros equipamentos obrigatórios para praticar Paintball:

#### **MARCADOR**

Uma espingarda ou pistola pneumática.

#### **PAINTBALLS**

Pequenas esferas feitas de cápsulas de gelatina, contendo tinta, outras substância não tóxicas e corantes variados, que servem de munição para o marcador.

#### **EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL**

Sobretudo uma máscara especial para o rosto e roupas confortáveis.



M.  
even-  
tos

MÚSICA

**PEDRO  
ABRUNHOSA**

Festas da Cidade | Fafe

13 de julho

21h00

Gratuito

Pedro Abrunhosa, viajante, escritor, homem de palco por excelência, é na estrada que se reencontra. Agora não leva a mochila nem vai sozinho. Na bagagem, as Canções e, por companhia, o imenso público que arrasta. Aguarda-se um grande concerto de um artista que soma recintos lotados e digressões mundiais, que arrasta multidões e diferentes gerações.



COMÉDIA

**PORTÁTIL -  
PORTA DOS  
FUNDOS**

Forum Braga | Braga

24 de julho

21h30

23-28 €

Portátil", o espetáculo de comédia de improvisação dos Porta dos Fundos, regressa a Portugal, com a atriz convidada Inês Aires Pereira a ser parte integrante do elenco de toda a digressão. "Portátil" é uma criação do coletivo Porta dos Fundos, com encenação de Bárbara Duvivier. No elenco conta com os atores Gregório Duvivier, João Vicente de Castro e Gustavo Miranda e com o músico e sonoplasta Andrés Giraldo.

Cada espetáculo parte de uma entrevista com um convidado da plateia que dá origem a uma peça inteiramente improvisada, com uma narrativa estruturada.



TEATRO

**ESTA NOITE  
IMPROVISA-SE**

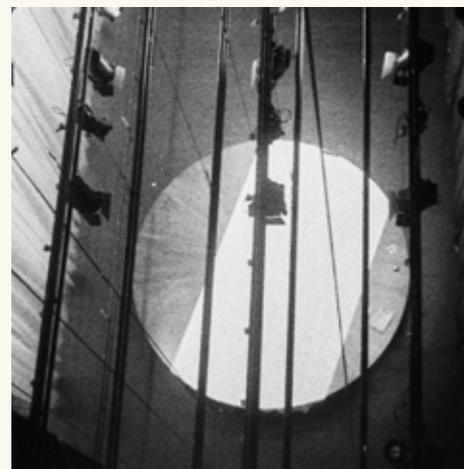
Casa das Artes | Famalicão

26 a 27 de julho

21h30

2-4 €

"Esta Noite Improvisa-se" (1930) conclui a trilogia do "teatro no teatro" de Pirandello, que, instalando a dúvida no cerne do discurso, revolucionou para sempre o modo de representação no palco. Aqui parte-se de um encenador que, perante os espectadores de uma estreia, propõe aos seus atores uma improvisação a partir de uma pequena novela de Pirandello, Leonora, Addio!



M.  
agen-  
da

# Kids

## A MÁQUINA DO TEMPO

FORUM BRAGA | BRAGA

18 DE JULHO | 20H30

Presencial

5-12,50€

"A Máquina do Tempo" é o espetáculo de dança da Bracara Team repleto de energia, carregado de emoção, alegria e sonhos. Crianças, jovens e adultos viajarão no tempo a dançar ao som de músicas do passado, presente e futuro. Danças como a dança desportiva (danças de salão a par, solo e em grupo), ballet, danças urbanas, dança contemporânea, jazz funk, hip hop, K-pop, danças afro-latinas, dança jazz e danças de salão estarão em palco.



## OFICINAS: SOMBRAS SOBRE AZUL E HISTÓRIAS DE CÂNTAROS E CANTARINHAS

CC VILA FLOR | GUIMARÃES

13 de julho | 15h00-18h00

Presencial

Gratuito

Na oficina de Cianotipia "Sombras sobre azul" pretende-se explorar a magia da imagem, e das suas sombras, através da revelação de plantas, ou parte delas, flores, folhas, galhos, sobre o azul ciano. À mesma hora, decorre a oficina "Histórias de cântaros e cantarinhas", onde os participantes vão colocar as mãos na água, a água no barro (vermelho, como o das Cantarinhas dos Namorados) e o barro na mão. Na roda de oleiro, vão surgir pequenas peças, que podem ser ornamentadas criativamente com mica branca.



## A LOJA DOS BRINQUEDOS

POUSADA DE JUVENTUDE | BRAGA

20 de julho | 21h00

Presencial

6-10€

Numa pequena e encantadora loja de brinquedos, um velho artesão dedica a sua vida a criar brinquedos que encantam gerações. Certo dia, duas meninas curiosas entram na loja e ficam maravilhadas ao descobrir o mundo mágico dos brinquedos. Orgulhoso das suas criações, o artesão mostra-lhes alguns dos seus trabalhos mais preciosos. Ao final do dia, é hora de fechar a loja, e as meninas, relutantes, são expulsas. Mas, ao voltarem para casa, encontram as chaves que o artesão deixou cair. Movidas pela curiosidade, decidem regressar à loja após o anoitecer. Mal sabem elas que estão prestes a descobrir um segredo que transformará a noite numa aventura inesquecível.



ENTREVISTA A CÁTIA CLEMENTE  
INTERMEDIÁRIA DE CRÉDITO E SEGUROS

# «PRECISAMOS DE PERDER O MEDO DE FALAR SOBRE DINHEIRO, POUPANÇAS E INVESTIMENTOS»



A literacia financeira é fundamental na sociedade contemporânea e os intermediários de crédito assumem-se como elementos-chave. À Revista Minha, Cátia Clemente, especialista em créditos e seguros, relata o impacto que esta profissão tem tido no dia a dia dos portugueses. Nesta entrevista, conheça o percurso desta profissional que, através de um suporte especializado, ajuda a capacitar os clientes a fazer escolhas informadas e a alcançar estabilidade financeira.

txt: Vasco Alves

pic: André Arantes



**Podemos começar por conhecer um pouco melhor a Cátia Clemente, a pessoa por trás da líder e do negócio. Como se define, o que a preenche a nível pessoal e a que dedica o seu tempo?**

Antes de ser empresária, sou mãe, esposa e filha. A família é o meu pilar central, o meu valor mais precioso, e é a eles que dedico a maior parte do meu tempo fora do trabalho. Com uma criança de 2 anos em casa, o tempo livre é rapidamente preenchido por risos, brincadeiras e momentos de descoberta. Além disso, valorizo muito os momentos de qualidade que passamos juntos, sejam eles num passeio ao ar livre, numa refeição em família ou simplesmente a ler uma história antes de dormir. Estes momentos são o que verdadeiramente me preenche e me dá energia para enfrentar os desafios do dia a dia.

**A partir de que idade começou o seu "despertar financeiro"?**

Os meus pais são empresários e têm um negócio bastante conhecido na cidade, a Padaria e Confeitaria Maximinense, já com 30 anos de atividade. Tenho 31 anos, posso dizer que cresci rodeada pelo espírito empreendedor e pela gestão financeira. Desde pequena, sempre adorei fazer contas de cabeça, mexer no dinheiro e fazer trocos. Lembro-me de como adorava ajudar no negócio da família e aprendi, desde cedo, a importância de gerir bem o dinheiro. Acho que o meu gosto pelo dinheiro e pela poupança vem precisamente desta educação, onde a gestão financeira era uma parte fundamental. Fui ensinada a valorizar cada moeda e a compreender que ganhar mais implica também um esforço maior e um trabalho árduo. Esta base sólida que recebi dos meus pais foi crucial para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, moldando-me na líder que sou hoje.

**Hoje é responsável pelas áreas de intermediação de crédito e mediação de seguros das suas empresas. Como é que iniciou o seu percurso nesta área e o que a motivou a escolher este caminho?**

Licenciei-me em Economia e completei um mestrado em Gestão Comercial. Desde sempre, a minha paixão pelos números e o gosto por trabalhar com pessoas foram evidentes. Encontrar um trabalho que combinasse estas duas paixões foi uma verdadeira realização pessoal. O meu interesse por esta área começou através do meu marido, que já trabalhava no setor imobiliário. Quando decidimos abrir o nosso próprio negócio, quisemos criar uma solução que abrangesse todos os aspetos do setor, daí a opção pelo modelo de negócio

da Decisões e Soluções 360°. Ele ficou responsável pela área imobiliária, enquanto eu assumi a intermediação de crédito e a mediação de seguros. Esta divisão de responsabilidades permite-nos oferecer um serviço completo e integrado aos nossos clientes, tornando a nossa empresa única e capaz de responder às diversas necessidades do mercado.

**Quais são as maiores vantagens, para o cliente, ao recorrer aos serviços prestados por um Intermediário de Crédito?**

O serviço de intermediação de crédito ainda é relativamente desconhecido no mercado, uma vez que só em 2019 foi legislado e regulamentado pelo Banco de Portugal. No entanto, cada vez mais famílias reconhecem o valor deste serviço. Em 2023, cerca de 80% do crédito contratado pelos principais bancos foi obtido com o apoio de um intermediário de crédito. As principais vantagens são várias. Primeiro, os clientes beneficiam de um acompanhamento especializado num processo que, para muitos, é complexo e intimidante. Os intermediários de crédito têm acesso a propostas de vários bancos e conseguem encontrar as condições mais competitivas, adaptadas às necessidades específicas de cada cliente. Além disso, para garantir a proteção do cliente e a imparcialidade do processo, este serviço é gratuito para o cliente. O especialista é comissionado de forma igual por todos os bancos com os quais trabalha, assegurando que o foco está sempre no melhor interesse do cliente. Portanto, se precisar de contrair um novo crédito ou renegociar um já existente, não hesite em procurar um especialista em intermediação de crédito para garantir que tem o melhor acompanhamento possível.

**O que é que a preenche totalmente em termos profissionais?**

O meu propósito de vida é ajudar jovens, especialmente mulheres, a alcançar a sua liberdade financeira. Este objetivo é a força motriz por detrás do meu trabalho diário. Consigo concretizar este propósito de duas maneiras: primeiro, através do acompanhamento profissional que ofereço àqueles que integram as nossas equipas de trabalho, promovendo o seu crescimento e desenvolvimento. Em segundo lugar, ajudo os nossos clientes a realizarem os seus sonhos, seja comprando a sua casa própria ou investindo em imóveis, sempre garantindo que obtenham as melhores condições possíveis. Ver a transformação na vida destas pessoas, desde a independência financeira até à concretização dos seus objetivos pessoais, é o que realmente me preenche. Saber que o meu trabalho tem um impacto positivo e duradouro na vida de outros é uma sensação incomparável e uma grande fonte de satisfação.

**Tem também uma conta de Instagram direcionada para o crédito habitação e seguros, onde aproveita para dar dicas sobre vários assuntos. Quando começou e quais são os objetivos deste projeto?**

Diariamente, apercebia-me do grande desconhecimento existente sobre crédito habitação e seguros. As questões dos clientes eram recorrentes, e muitas vezes, após esclarecer um



cliente, surgia outro com a mesma dúvida. Percebi que este desconhecimento frequentemente resultava em condições contratuais desadequadas às suas realidades, levando a desperdícios financeiros significativos. Como gosto de comunicar e já oferecia formação interna às nossas equipas, pensei: por que não utilizar as plataformas digitais para alcançar um público maior? Foi assim que nasceu a minha

conta de Instagram. O objetivo era simples: ajudar mais pessoas a compreenderem as suas condições financeiras e a tomarem decisões mais informadas. O feedback foi imediatamente positivo. Rapidamente percebi que havia muitas pessoas com dúvidas e que o conteúdo que partilhava era realmente útil no seu dia a dia. Hoje, recebo pedidos de ajuda de todo o país e muitos visitam as nossas lojas para obter o nosso acompanhamento na negociação do seu crédito ou na compra da sua casa. Esta experiência tem sido extremamente gratificante, pois permite-me continuar a minha missão de promover a educação financeira e ajudar mais pessoas a alcançar a sua liberdade financeira.

**Como vê o estado da literacia financeira no panorama atual em Portugal?**

Ainda temos um longo caminho a percorrer. Portugal apresenta um dos níveis mais baixos de literacia financeira na Europa. Para mudar este cenário, a transformação deve começar em casa e nas escolas. Precisamos de perder o medo de falar sobre dinheiro e de partilhar informação entre família e amigos. Apenas assim conseguiremos promover o conhecimento e melhorar a literacia financeira. É crucial que estas conversas se tornem parte do nosso quotidiano, permitindo que as gerações futuras cresçam com uma compreensão mais sólida das finanças pessoais. Incentivar a educação financeira desde tenra idade e criar um ambiente onde o diálogo sobre dinheiro seja normalizado pode fazer toda a diferença. Só através desta mudança cultural poderemos capacitar os indivíduos a tomar decisões financeiras mais informadas e seguras.

**Que medidas acredita serem necessárias para promover uma educação mais inclusiva e consciente nesse sentido?**

Acredito firmemente que precisamos banalizar as conversas sobre dinheiro, poupanças e investimentos. Este processo deve começar nas escolas, estimulando a curiosidade dos alunos sobre o tema desde cedo. É essencial que a educação financeira faça parte integrante do currículo escolar, fornecendo aos jovens as ferramentas necessárias para compreender e gerir as suas finanças pessoais. Além disso, é crucial encorajar os pais, irmãos e avós a discutirem abertamente sobre questões financeiras em casa. Esta partilha de conhecimento e experiência é fundamental para promover uma maior conscientização financeira dentro das famílias. Para ilustrar a necessidade desta abordagem, recordo uma palestra que dei recentemente para alunos universitários, onde metade da sala não sabia se os seus pais tinham ou não crédito habitação. Este facto foi impactante para mim, pois evidencia um grande desconhecimento sobre um tema tão importante, dado que uma parte significativa do orçamento familiar está frequentemente destinada ao pagamento da habitação. Portanto, começar pela escola é o primeiro passo essencial para promover uma educação financeira mais inclusiva e consciente, que preparará as futuras gerações para tomar decisões financeiras informadas e responsáveis.

**Qual é o melhor caminho para investir?**

Antes de pensarmos em investir, é essencial percorrer o caminho da organização financeira e da poupança. Apenas após uma devida organização das nossas despesas e ganhos é que podemos realmente considerar investir. Além disso, antes de investir em ativos como ações, ETFs ou

imobiliário, é fundamental investir em conhecimento. Só assim poderemos maximizar o potencial dos nossos investimentos. A experiência mostra que não devemos simplesmente confiar o nosso dinheiro a outros para investir. Embora existam especialistas na área que trabalham diariamente com este tema, é crucial que compreendamos o nosso próprio perfil de investidor antes de avançar. Saber analisar o produto em que estamos a investir, e colocar as perguntas certas, são passos indispensáveis para tomar decisões informadas e seguras. Investir em conhecimento não só nos ajuda a fazer escolhas mais acertadas, como também nos dá a confiança necessária para navegar no mundo dos investimentos. Portanto, o melhor caminho para investir começa com a educação financeira, seguida de uma gestão cuidadosa das nossas finanças pessoais, e culmina na escolha informada dos investimentos que mais se alinham com os nossos objetivos e perfil.

**Acredita que o investimento imobiliário continua a ser rentável mesmo quando é financiado por crédito bancário?**

Acredito que sim, e existem inúmeros casos que comprovam essa rentabilidade. O mercado imobiliário é tradicionalmente seguro e tende a valorizar ao longo do tempo, acompanhando a inflação. Embora possa haver períodos de maior ou menor valorização, um investidor informado consegue rentabilizar o seu investimento ao conhecer o mercado e ao decidir entre um investimento a curto ou a longo prazo. Sem o recurso ao crédito bancário, a maioria dos negócios e investimentos imobiliários não seria possível, pelo menos não com tanta frequência, devido ao elevado montante envolvido. Mesmo com as taxas de juro atualmente acima da média dos últimos anos, é viável obter retorno num investimento imobiliário, seja através da compra, remodelação e venda, ou da compra para arrendamento. Não podemos esquecer que, mesmo com taxas elevadas que possam reduzir o retorno esperado, a valorização do imóvel proporciona sempre uma oportunidade de recuperar o investimento inicial e obter lucro na venda futura. No entanto, é crucial reforçar que, assim como todos os outros ativos financeiros, o investimento imobiliário requer estudo e conhecimento. Comprar uma casa própria não torna automaticamente alguém num investidor imobiliário de sucesso. Antes de investir, é fundamental adquirir conhecimento para minimizar riscos e evitar perdas financeiras.

**Tendo em conta a situação de crise e a incerteza de muitas pessoas continuarem a cumprir as suas obrigações financeiras, tem sentido um aumento de solicitações, por parte dos clientes?**

No último ano, houve realmente um aumento significativo de pedidos de ajuda para renegociações de créditos, com o objetivo de melhorar as condições existentes. As taxas de juro negativas encobriam muitos contratos com condições desajustadas ao mercado. Enquanto as prestações não se alteravam e as famílias conseguiam pagar sem esforço, poucos prestavam atenção às condições que tinham. Com a subida das taxas de juro, muitas famílias despertaram para esta situação e, através de renegociações, conseguiram mitigar os efeitos das subidas, pois as suas condições iniciais eram bastante altas. Além disso, a valorização dos imóveis permitiu a muitas famílias consolidar créditos, juntando ao crédito habitação todos os outros créditos, como automóvel, obras ou pessoais. O lado positivo desta subida das taxas foi a maior

consciência financeira por parte das famílias, embora ainda haja muito caminho a percorrer. Continuamos a receber pedidos diários para renegociações, resultando em poupanças mensais que, na maioria dos casos, são superiores a 100€/mês. Estas renegociações permitiram que muitas famílias



continuassem a pagar as suas prestações, evitando um aumento significativo de incumprimentos. Foi uma resposta positiva do mercado, demonstrando que os ajustes nas condições de acesso ao crédito no passado, como a implementação da taxa de "stress" de 3% sobre a análise, a limitação da taxa de esforço e a obrigatoriedade de entrada, foram bem-sucedidas.

**É também um dos principais rostos, juntamente com o seu marido Ricardo Costa, da Decisões e Soluções, com agências em Braga e Vila Verde. Que importância tem este projeto no seu percurso?**

A Decisões e Soluções foi o nosso projeto inicial, sendo fundamental para o nosso lançamento como empresários e para o início do nosso percurso na área. Nos oito anos em que temos estado envolvidos neste projeto, conseguimos alcançar a posição de número 1 a nível nacional no setor imobiliário nos últimos quatro anos. Este feito deixa-nos extremamente satisfeitos e orgulhosos do percurso que temos trilhado. Este projeto não só nos permitiu crescer profissionalmente, mas também nos deu a oportunidade de ajudar inúmeras famílias a realizarem os seus sonhos, seja na compra da sua casa ou na obtenção das melhores condições de crédito e seguros. Além disso, temos contribuído significativamente para o crescimento e desenvolvimento dos profissionais que trabalham connosco, proporcionando-lhes formação contínua e oportunidades de carreira. A importância deste projeto no nosso percurso é imensa, pois foi a base que nos permitiu expandir e solidificar a nossa presença no mercado.

**Além do destaque dentro do Grupo Decisões e Soluções, também têm recebido vários reconhecimentos por parte da banca e das companhias de seguros. Como tem sido este percurso de crescimento e reconhecimento?**

Sou muito grata por tudo o que temos alcançado nos últimos anos. O nosso sucesso é o resultado do trabalho diário de uma equipa dedicada e da colaboração próxima com os nossos parceiros de negócios na banca e seguros. Juntos, temos conseguido ajudar muitas famílias, e os prémios e reconhecimentos surgem naturalmente como consequência desse esforço. É extremamente gratificante ver o nosso trabalho ser recompensado a nível nacional, especialmente num mercado com profissionais tão competentes. Este reconhecimento não só valida o nosso esforço, mas também nos motiva a continuar a melhorar. Além disso, ter a oportunidade de interagir e aprender com outros profissionais de excelência tem sido fundamental para o nosso crescimento pessoal e profissional.

**Que fatores mais têm contribuído para que hoje as agências que dirige sejam bem-sucedidas?**

Sem dúvida, as pessoas! Começámos com sete colaboradores numa agência pequena e, hoje, somos mais de 70 em três agências. É um prazer imenso ver o espírito de equipa e a coesão do grupo, sabendo que todos trabalhamos para um objetivo comum. Além disso, os nossos valores de integridade, honestidade e humildade são fundamentais e estão presentes no nosso dia-a-dia, tanto no relacionamento com os colaboradores, como com os clientes e parceiros. Acredito firmemente que tudo o que fazemos de bom, sem esperar nada em troca, o universo nos devolve em dobro, e isso tem-se comprovado. Mesmo com todas as adversidades e desafios próprios do negócio, temos crescido, evoluído e mantido a nossa equipa unida. Este compromisso com os nossos valores e com as pessoas que nos rodeiam é, sem dúvida, o principal fator do nosso sucesso.

**O que procuram quando recrutam pessoas para as vossas equipas?**

Procuramos pessoas que se identifiquem com os nossos valores: integridade, humildade e honestidade, e que estejam

motivadas para crescer e evoluir. Valorizamos o espírito empreendedor, pessoas que queiram mais da vida e que tenham um propósito claro. Mesmo aqueles que ainda não sabem exatamente o que procuram, mas têm a vontade de descobrir e aprender, são bem-vindos. A minha equipa mais próxima é composta por jovens trabalhadores que aspiram à independência, e é um prazer imenso ajudá-los a alcançar os seus objetivos e, eventualmente, vê-los voar por conta própria. Tenho muita sorte com as minhas pessoas e sinto-me grata por poder contribuir para o seu crescimento pessoal e profissional.

**A igualdade de género e, consequentemente, de oportunidades, é um tema crucial na sociedade atual. Qual é a sua visão sobre este tema, tendo em conta também a realidade no seu setor de atividade?**

A igualdade de género é, de facto, um tema muito relevante. Embora haja muitas mulheres no setor, poucas ocupam posições de liderança, o que é um fator comum a muitos outros setores. Gostaria de ver mais mulheres em cargos de direção e acredito que estamos a fazer progressos nesse sentido, mas ainda temos um longo caminho a percorrer para alcançar a verdadeira igualdade. Reconheço que a mudança está a acontecer, embora de forma gradual. É fundamental continuar a promover políticas e iniciativas que incentivem a igualdade de oportunidades e que permitam às mulheres ascender a posições de liderança.

**Como é ser mulher e fazer carreira na área do imobiliário e do crédito habitação?**

É desafiante, especialmente quando se acrescenta o fator da idade. No setor imobiliário, os desafios são maiores devido à natureza da atividade. Por exemplo, fazer visitas a casas vazias em dias de inverno, quando está escuro, pode não parecer muito seguro, especialmente para uma mulher sozinha. Além disso, existem as críticas da sociedade, dado que é um negócio que envolve investimentos elevados. No entanto, como em todos os setores, o profissionalismo acaba por prevalecer. Na área da banca, os desafios maiores são a idade e o formalismo. Vivemos numa sociedade que ainda associa a banca ao formalismo do fato e gravata e a experiência à idade. No entanto, esta é uma área que está em constante atualização, tanto na oferta de produtos como na procura dos clientes. Nos primeiros meses, senti os olhares e comentários menos confiantes, sobretudo dos parceiros da banca. Mas o trabalho constante resultou em bons resultados e toda a dúvida se dissipou. Deixei de ser vista como a "menina dos créditos" para passar a ser reconhecida como a Diretora de Crédito, algo que me deu um grande prazer. Este reconhecimento é uma prova de que, independentemente do género ou da idade, a competência e o profissionalismo são sempre valorizados.

**Quais são, na sua opinião, as principais características diferenciadoras da liderança feminina nas empresas?**

A liderança feminina tende a ser mais próxima e compreensiva. Vai além do âmbito profissional, preocupando-se com o enquadramento pessoal dos colaboradores. É importante saber como a pessoa está e o que pode estar a acontecer na sua vida fora do trabalho, que possa interferir no seu desempenho profissional. A velha máxima "a vida pessoal deve ficar fora da porta do trabalho" já não faz qualquer sentido,

pois sabemos quão impossível isto é. Ter um líder que compreenda este desafio e se preocupe com o bem-estar integral dos seus colaboradores é um diferencial significativo. A liderança feminina frequentemente promove um ambiente de trabalho mais empático e solidário, onde os colaboradores se sentem valorizados e compreendidos, o que pode resultar em maior motivação e produtividade.

#### **Que tipo de liderança valoriza?**

Valorizo uma liderança de igual para igual. Esforço-me por conhecer todos os pontos de trabalho da minha equipa, colocando-me literalmente no lugar deles para compreender os seus desafios. Desta forma, sei exatamente do que falo sempre que lanço um objetivo. Acredito que uma liderança eficaz deve ser empática e participativa, facilitando uma comunicação aberta e uma colaboração mútua. Quando os líderes se envolvem diretamente com as tarefas e as dificuldades dos seus colaboradores, criam um ambiente de respeito e confiança, onde todos se sentem valorizados e motivados a dar o seu melhor.

#### **Como é que garante o equilíbrio necessário entre a vida pessoal e os negócios?**

Esforço-me bastante para manter esse equilíbrio, embora nem sempre consiga totalmente. Adoro o que faço e sou apaixonada por desafios, o que muitas vezes me leva a aceitar mais do que devia, comprometendo os meus horários. No entanto, faço um esforço consciente para que os fins de semana e finais de dia sejam dedicados inteiramente à minha família. Acredito que este equilíbrio é fundamental para manter a sanidade e a felicidade tanto na vida pessoal como profissional, e procuro sempre melhorar nessa área.

#### **O que é que lhe falta ainda realizar, seja a nível pessoal ou profissional?**

Ainda tenho muito por conquistar, afinal, tenho apenas 31 anos. A curto prazo, o meu maior objetivo é tornar-me uma referência na área da intermediação de crédito e seguros de proteção pessoal. Quero continuar a crescer e a aprender, sempre com o objetivo de ajudar mais pessoas a alcançarem a sua liberdade financeira e a fazerem escolhas informadas. Tanto a nível pessoal como profissional, tenho muitos sonhos e metas que pretendo concretizar nos próximos anos.

#### **Para terminar, como vê a evolução do setor da intermediação de crédito nos próximos anos?**

Acredito que vamos assistir a um crescimento exponencial da importância e reconhecimento deste setor por parte dos clientes e dos parceiros. À medida que mais pessoas reconhecem os benefícios de trabalhar com um intermediário de crédito para obter as melhores condições financeiras, a procura por esses serviços só tende a aumentar. Além disso, prevejo uma maior regulamentação por parte do Banco de Portugal, visando profissionalizar ainda mais o setor e os seus profissionais. Isso não só aumentará a transparência e a confiança no mercado, como também garantirá que os clientes recebam um serviço de alta qualidade e alinhado com as melhores práticas. Em resumo, vejo um futuro promissor para a intermediação de crédito, onde o crescimento e a regulamentação serão pilares fundamentais para o desenvolvimento sustentável do setor.



# Vergadela

interiores



Francisco Alves  
Isabel Oliveira



A Vergadela Interiores desenvolve projetos de arquitetura e design de interiores em casas particulares, espaços comerciais e empresariais. Consultoria de interiores e acompanhamento de obra fazem também parte de todo um conjunto de serviços que disponibilizamos aos nossos clientes. Hoje é possível encontrar uma diversidade de projetos Vergadela pelo mundo, um desafio que requer o compromisso de uma equipa de profissionais em projetos integrais, à medida de cada espaço e de cada cliente. Mais do que a conquista de um novo trabalho, fascina-nos a capacidade de cativar o ser humano por trás de um projeto.





## 24 ANOS DE EXISTÊNCIA NO MERCADO

+10

Colaboradores

+4 000

Clientes

+9 500

Projetos  
Realizados

+60

Parceiros

+7

Países



vergadela  
interiores

Consigo em todos  
os momentos!

# PISCINAS RAMOS NÃO É SÓ PISCINAS. É TRANSFORMAR SONHOS EM REALIDADE

Fundada em 1996, a Piscinas Ramos tem-se destacado como uma referência no setor da construção e manutenção de piscinas, transformando o sonho de ter uma piscina em casa numa realidade para milhares de clientes ao longo de quase três décadas. Com uma trajetória marcada pela inovação, qualidade e atendimento excepcional, a empresa orgulha-se de ser sinónimo de confiança e excelência no mercado.

Especialista na execução de todo o tipo de piscinas, sejam elas de aço ou betão, com sistemas de skimmer ou transbordo, a empresa destaca-se pela variedade de revestimentos e equipamentos, adaptando-se às preferências e necessidades específicas de cada cliente.

Mas a Piscinas Ramos vai além da construção de piscinas. Também instala SPAs, saunas, banhos turcos, acessórios para wellness, sistemas de climatização, iluminação e pavimentos, entre outros. Todos os projetos são tratados com o máximo cuidado e profissionalismo, garantindo a satisfação total dos clientes. Cada piscina, cada SPA, cada espaço de bem-estar é um reflexo do compromisso da empresa em oferecer soluções de excelência.

## Inovação e qualidade

Utilizando materiais de qualidade reconhecida e técnicas avançadas de construção, a empresa garante a durabilidade e a segurança das suas piscinas. A inovação é outro dos seus pilares, através do investimento constante em novas tecnologias e tendências do setor para oferecer soluções modernas e eficientes. Está sempre na vanguarda, trazendo o que há de mais recente e sofisticado para o mercado.

As suas técnicas construtivas adaptam-se a todos os tipos de terreno e oferecem inúmeras possibilidades de formas e dimensões, com instalações em todos os tipos de terrenos.

## Mais de 2000 piscinas instaladas

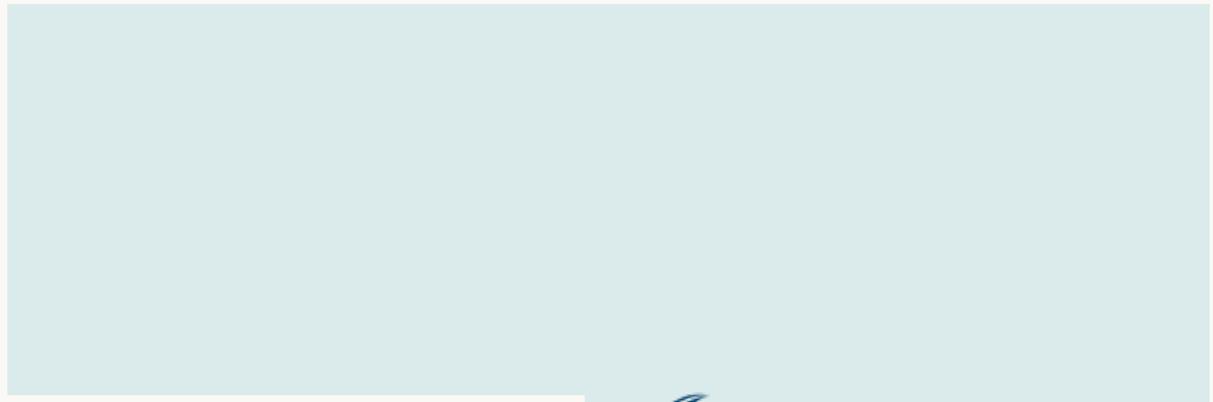
Com mais de 2000 piscinas instaladas em todo o país, a empresa aposta em novas tecnologias, bem como em sistemas personalizados de conceção e construção.

Entendendo que cada cliente é único, a Piscinas Ramos oferece um atendimento personalizado que se adapta às necessidades e desejos individuais. Desde a conceção do projeto até à entrega final, a equipa acompanha cada etapa do processo, garantindo que cada detalhe seja cuidadosamente considerado. Esse compromisso com a satisfação total do cliente é o que diferencia a empresa e fortalece a sua reputação.

Ao longo dos anos, a Piscinas Ramos tem ajudado a transformar espaços de lazer em verdadeiros paraísos. Cada piscina construída pela empresa é uma obra de arte, projetada para proporcionar momentos inesquecíveis de diversão e relaxamento para famílias e amigos. A satisfação de ver os sorrisos e a alegria dos clientes ao contemplarem as suas novas piscinas é o que motiva a equipa da Piscinas Ramos a continuar a dedicar-se ao que faz de melhor.

A Piscinas Ramos é a escolha certa. Confie na experiência e no profissionalismo de quem, há quase três décadas, se dedica a realizar sonhos e a criar ambientes de felicidade.





📍 Avenida João XXI nº 691  
4715-035 Braga, Portugal

☎ 253 614 969

✉ geral@piscinasramos.com

🌐 www.piscinasramos.com



# PRINCIPAIS TENDÊNCIAS PARA CASAS DE BANHO EM 2024

**Quer dar uma nova cara à sua casa de banho e fazer uma remodelação? Conheça as tendências deste ano:**

## **SUSTENTABILIDADE**

A preocupação com o meio ambiente está cada vez mais presente no design de casas de banho. E esta necessidade pode passar pelo uso de materiais sustentáveis e de baixo impacto ambiental, como madeira de fontes renováveis, cerâmicas ecológicas e acessórios, bem como pela eficiência energética e hídrica. Optar por tecnologias economizadoras de água e energia é cada vez mais importante.

## **MINIMALISMO**

De linhas simples, cores neutras e espaços desobstruídos, que proporcionam uma sensação de calma e serenidade, o design minimalista tem sido uma tendência forte. Isso pode refletir-se em móveis de banho simples e elegantes, como lavatórios de pedestal e armários suspensos, bem como em acessórios e iluminação discretos.

## **TECNOLOGIA INTELIGENTE**

A integração de tecnologia inteligente nas casas de banho está a tornar-se cada vez mais comum, com a inclusão de sistemas de iluminação LED controlados por aplicativos, torneiras e chuveiros com sensores de movimento e temperatura, sistemas de áudio embutidos para criar uma experiência de banho mais personalizada e pelas sanitas inteligentes.

## **DESIGN BIOPHILIC**

E se integrasse elementos naturais no design de interior da sua

casa de banho? O design biophilic pode estender-se às casas de banho, por exemplo, com a introdução de plantas, materiais orgânicos e cores inspiradas na natureza, de forma a criar um ambiente mais relaxante e conectado com o mundo exterior.

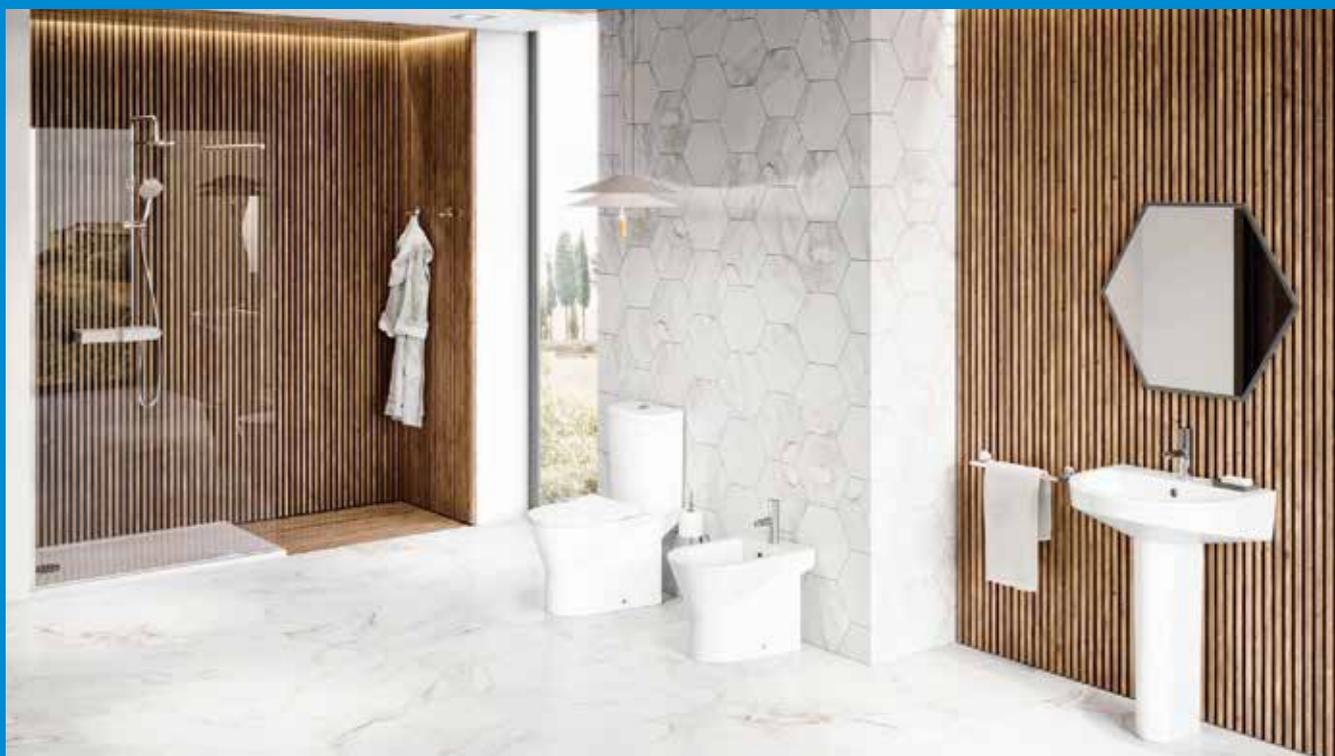
## **ACESSIBILIDADE**

O design de casas de banho acessíveis está a tornar-se uma prioridade, com a inclusão de recursos como barras de apoio, chuveiros sem barreiras, assentos elevados e pias com altura ajustável, de forma a dar resposta às necessidades de pessoas de todas as idades e habilidades.

## **ESTILOS VINTAGE E RETRO**

Este é um estilo tendência, que se diferencia pelos azulejos decorativos, banheiras com pés de garra, torneiras de estilo antigo e acessórios vintage, que estão a ressurgir como uma tendência popular para adicionar charme e personalidade às casas de banho modernas.

Estas são apenas algumas das tendências que podem influenciar o design de casas de banho em 2024. É importante lembrar que o estilo e as preferências individuais também desempenham um papel significativo na criação de uma casa de banho que atenda às necessidades e gostos de cada pessoa, bem como o próprio orçamento disponível. No showroom Sanitop poderá inspirar-se e encontrar todo o suporte para concretizar o projeto da sua nova casa de banho. Integrado na empresa líder de mercado no seu setor há mais de 20 anos, neste espaço, localizado na Travessa do Quintão, Fracção A – Frossos, Braga encontrará experiência e confiança.



# showroom

## CASAS DE BANHO

WWW.SHOWROOM.SANITOP.PT



EM PARCERIA  
COM O  
**INSTALADOR  
PROFISSIONAL**

### SHOWROOM VIANA DO CASTELO

Rua de Monserrate, 350  
4900-032 Viana do Castelo  
Tel. 258 105 424 / 963 384 547

### SHOWROOM PONTE DE LIMA

Rua do Sr. de Pias, n.º 85 Feitosa  
4990-620 Ponte de Lima  
Tel. 258 105 425 / 961 936 695

### SHOWROOM BRAGA

Travessa do Quintão, Fracção A  
Frossos 4711-908 Braga  
Tel. 258 105 408 / 961 356 424

### SHOWROOM GUIMARÃES

Rua 25 de Abril, n.º30  
Silvares 4835-400 Guimarães  
Tel. 258 105 481 / 961 786 255

**sanitop**<sup>pt</sup>

Rua D - Zona Industrial 2ª Fase Apt. 538  
4935-232 Neiva - Viana do Castelo  
Tel. 258 350 010  
sanitop@sanitop.pt  
www.sanitop.pt



Líderes Imobiliários!

---

O GRUPO MOVE foi fundado em 2010 e é constituído por um conjunto de empresas especializadas no mercado imobiliário e na prestação de serviços diferenciados ao Cliente.

Somos Líderes Imobiliários no norte de Portugal, onde temos uma forte implantação, assim como uma vasta cobertura do norte de Portugal. Dispomos de 9 agências imobiliárias e mais de 80 consultores, o que nos permite cobrir as principais cidades dos distritos de Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Porto.

A nossa equipa destaca-se pelo profissionalismo e pelos resultados obtidos, sendo composta por profissionais com uma vasta experiência e com vários galardões/prémios conquistados ao longo dos vastos percursos profissionais. Usufruindo de um suporte centralizado de uma equipa multidisciplinar, o principal foco dos nossos Consultores é superar as expectativas do Cliente, tanto na compra como na venda de um imóvel, oferecendo um atendimento diferenciado e profissional, com uma multiplicidade de serviços ajustados às necessidades únicas de cada Cliente. A nossa estratégia permite-nos disponibilizar ao Cliente um serviço diferenciador, de proximidade e com compromisso, visando a concretização do negócio no mais curto espaço de tempo!

Procuramos estar sempre na vanguarda da mediação Imobiliária, com foco na criação de valor e empenhados em facultar ao nosso Cliente uma experiência ímpar e de excelência!

### 📍 Braga

#### RE/MAX MOVE (SEDE)

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

☎ 253 059 760 ✉ [move@remax.pt](mailto:move@remax.pt)

### 📍 Chaves

#### RE/MAX MOVE FLAVIAE

Avenida Nuno Alvares, Prédio 7, loja 26  
5400-419 Chaves

☎ 276 907 146 ✉ [moveflaviae@remax.pt](mailto:moveflaviae@remax.pt)

### 📍 Santo Tirso

#### RE/MAX MOVE LIONS

Praça Camilo Castelo Branco, nº15  
4780-374 Santo Tirso

☎ 252 860 400 ✉ [movelions@remax.pt](mailto:movelions@remax.pt)

### 📍 Cabeceiras de Basto

#### RE/MAX MOVE BASTUS

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

☎ 253 145 494 ✉ [movebastus@remax.pt](mailto:movebastus@remax.pt)

### 📍 Celorico de Basto

#### RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Avenida João Pinto Ribeiro  
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ [movecamelias@remax.pt](mailto:movecamelias@remax.pt)

### 📍 Terras de Bouro

#### RE/MAX MOVE NATURE

Avenida Dr Paulo Marcelino nº 97  
4840-100 Terras de Bouro

☎ 253 357 020 ✉ [movenature@remax.pt](mailto:movenature@remax.pt)

### 📍 Caminha

#### RE/MAX MOVE NAÚTICA

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

☎ 258 723 238 ✉ [movenautica@remax.pt](mailto:movenautica@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](mailto:movelimiana@remax.pt)

### 📍 Vieira do Minho

#### RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

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

☎ 253 741 199 ✉ [moveterrasdesonho@remax.pt](mailto:moveterrasdesonho@remax.pt)



# grupomove.pt



# CLIMASTAR®

## A Climatização Perfeita

### Sistema Solar para autoconsumo com Baterias

# “Uma realidade cada vez mais presente”

No sentido de termos uma climatização adequada nas nossas casas, é necessário optarmos por uma utilização dos sistemas de aquecimento e ar condicionado cada vez mais eficiente.

Os custos da energia são cada vez mais elevados e as soluções solares para autoconsumo revelam-se como uma das principais formas de baixar o custo com a energia elétrica.

Estes sistemas quando associados às baterias de lítio para armazenamento dessa energia, permitem que esta seja consumida quando realmente há necessidade e faz aumentar a eficiência energética de toda a habitação com a consequente redução da fatura.



#### Smart String Energy Storage System



# Ar condicionado **EMURA 3** da Daikin

O novo split de ar condicionado EMURA 3 da Daikin, alia o design à mais elevada performance e eficiência energética com o A+++ presente para o aquecimento e o arrefecimento.

Com controlo por um elegante comando infravermelho ou através do smartphone através da app Oneconnecta, tenha total controlo do conforto da sua casa.

Disponível em 3 cores, pode ser associada a um sistema multisplit com apenas uma unidade exterior para várias interiores.



Av. Alfredo Barros 78 | 4715-350 | Braga  
tel.: 253 213 533 | tlm.: 964 126 821  
braga@climastar.pt | [www.climastarbraga.pt](http://www.climastarbraga.pt)

# ENTREVISTA AOS ARQUITETOS PEDRO CARVALHO, DIANA GALA E CARLOS FERREIRA INCEPTION ARCHITECTS STUDIO

«BRAGA É UMA CIDADE  
QUE RESPEITA MUITO O ARQUITETO E O SEU PAPEL»





**O Inception Architects Studio presta serviços na área de arquitetura, através do recurso a um trabalho de equipa assente na racionalidade e funcionalidade, apoiadas na multidisciplinaridade e visão global, tentando transpor numa nova espacialidade e realidade, uma identidade única, numa perspetiva a 360°. Pedro Carvalho, Diana Gala e Carlos Ferreira são os rostos desta marca que procura sempre explorar a singularidade em cada projeto.**

#### **Quando e como foi criado o Inception Architects Studio?**

O Inception Architects Studio foi fundado em 2011, durante uma crise económica que afetou profundamente a arquitetura e a construção no nosso país. Após uma breve incursão no setor, onde trabalharam para uma conceituada empresa de construção em Braga, dois dos sócios principais decidiram lançar-se numa nova aventura e criar o IAS.

#### **Onde podemos encontrar o atelier e como é composta a equipa?**

O Inception Architects Studio está situado no 2.º andar do n.º 142 da Rua Dr. Justino Cruz, em pleno centro da cidade de Braga. O estúdio é composto por 4 equipas, responsáveis por cada uma das fases de projeto (conceção, licenciamento, especialidades e execução, e acompanhamento de obra).

#### **Como definem a marca e que tipo de serviços desenvolvem?**

O nome surge da origem – perceptíó ou perceção, ou seja, está diretamente ligado com o jogo de luz, sombra, volume, cor, extensão que queremos dar a perceber a quem visita, experimenta, usa ou observa. O IAS é um estúdio de arquitetura que baseia o seu trabalho numa abordagem colectiva sustentável e multidisciplinar, visando alcançar uma visão global de cada novo projeto. Isto permite potenciar uma nova espacialidade, e oferecer uma identidade única, com uma perspetiva 360º a cada projeto. Atuamos em todo o espectro da arquitetura, desenvolvendo projectos de arquitetura e design de interiores nas áreas de habitação unifamiliar e multifamiliar, escritórios, espaços comerciais e hotelaria.

#### **Que tipo de projetos podemos encontrar no vosso portfólio?**

O nosso percurso tem sido bastante diversificado. Temos trabalhado em diversos tipos de projectos, desde habitações unifamiliares, lojas e restaurantes, até escritórios, hotéis e eco-hotéis.

#### **E, entre os projetos mais emblemáticos do vosso portfólio, quais destacariam?**

Na área de escritórios, destacamos o projecto para a BLIP – Web Engineers, uma empresa líder no desenvolvimento de soluções de engenharia informática para aplicações de apostas desportivas online. Este projecto já foi várias vezes nomeado como “melhor espaço de trabalho em Portugal” e “melhor empresa para trabalhar em Portugal”. Na área da habitação, destacamos a PS House e a TM House, já que ambas nos permitiram ser nomeados para “melhor projecto de arquitectura” em 2022 e 2023, respectivamente, em algumas das melhores plataformas online de arquitectura do mundo.

#### **O que é que, no vosso entender, diferencia os vossos projetos?**

A paixão e dedicação com que nos dedicamos a cada projecto, e o gosto de criar sensações e ser impactantes. Somos também obstinados pelo desenho, e por fazer diferente e bem. Repetimos e experimentamos vezes sem conta a solução, até nos sentirmos inteiramente confortáveis com a mesma.

#### **Existe uma característica comum a todos os vossos trabalhos?**

Procuramos sempre explorar a singularidade em cada projecto, isto porque cada cliente é diferente e tem, portanto, a sua própria identidade. Este aspecto obriga-nos a criar um projecto que seja o espelho dessa mesma individualidade, dos seus desejos ou vontades e da sua vivência.

#### **Onde normalmente se inspiram?**

A arquitectura é uma disciplina que agrega várias vertentes: culturais, económicas e sociais. Já por isso, o arquitecto por norma tem de ser uma pessoa atenta a tudo o que o rodeia, retirando daí a sua inspiração. Julgamo-nos pessoas atentas ao meio que nos circunda, e por isso as viagens são sempre o meio mais rápido de inspiração. Depois, há outros mais pequenos, mas igualmente importantes, como uma frase dita em determinado contexto, que pode dar início a uma ideia para debate.

#### **O que os apaixonou nesta arte?**

O facto de podermos ser os veículos para o sonho de alguém, e sermos bem sucedidos nessa tarefa, é uma das melhores sensações que podemos experimentar. Por outro lado, sermos também agentes de ação e consciencialização social com determinadas intervenções que fazemos no espaço também é algo muito sedutor na profissão.



### **Quais são, no vosso entender, as grandes responsabilidades da arquitetura?**

A inclusão social, a acessibilidade, a criação de espaços e locais que sirvam para todos e possam ser usados por todos, a sustentabilidade construtiva e ambiental.

### **Olhando para o estado atual do mercado imobiliário e da construção, qual é o papel do arquiteto nesse processo?**

O papel do arquitecto no mercado imobiliário e da construção é multifacetado e crucial para garantir que os projectos sejam não apenas funcionais e esteticamente agradáveis, mas igualmente viáveis e sustentáveis financeiramente.

### **E como é que a arquitetura deve contribuir para a sustentabilidade?**

Ao adoptar as práticas sustentáveis, a arquitetura pode ajudar a criar um ambiente construído mais durável, reduzindo os impactos negativos no planeta e promovendo um futuro mais equilibrado e resiliente. A arquitetura desempenha um papel crucial para a sustentabilidade, ao projetar edifícios que minimizem o consumo de energia, aproveitam a iluminação natural, integram o sol, e preservam ecossistemas e biodiversidade locais, bem como integram telhados verdes e paredes vivas. A seleção de materiais de construção de baixo impacto ambiental (reciclados, renováveis ou locais) e a maximização dos recursos hídricos é também importante, assim como o apurar de técnicas que minimizem resíduos durante a construção e facilitem a demolição seletiva e reciclagem. É primordial um planeamento urbano sustentável, através do projecto de centros urbanos que priorizem o uso do transporte público e meios de locomoção não poluentes, reduzindo a dependência do automóvel.

### **Quando estabelecem os materiais de construção, que características têm em consideração?**

Para além do aspecto estético final que procuramos na escolha de determinado material, também temos sempre em conta a sua manuseabilidade para a aplicação em questão, mas também fatores como a sustentabilidade, a reciclagem e a sua manutenção.

### **Como é ser arquiteto numa cidade como Braga?**

Braga é uma cidade que respeita muito o arquiteto e o seu papel, dando-lhe o destaque, a importância e o mérito que merece a profissão.

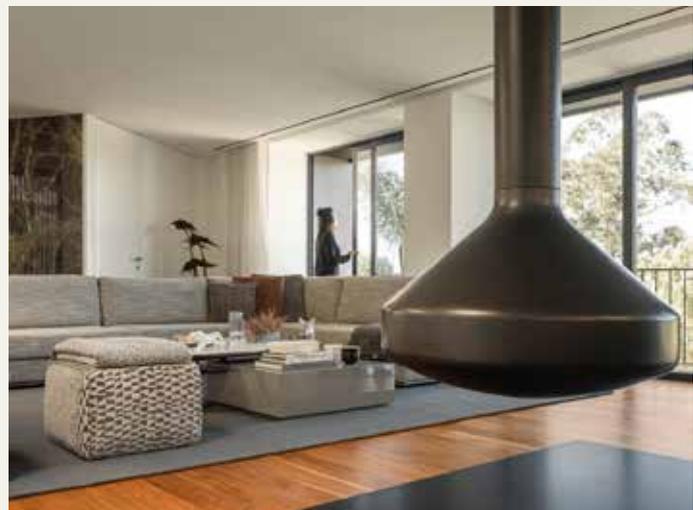
### **É uma cidade com futuro na vossa área de atuação?**

Sim. No nosso entender o trabalho do arquitecto é cada vez mais reconhecido e requisitado, não só pela sua evidente qualidade, mas também porque cada vez mais há um reconhecimento da importância da profissão, não só nas pessoas que procuram um projecto pessoal, mas também no contexto urbano geral.

### **Quais são as expectativas para o setor da Arquitetura nos próximos anos?**

Julgamos que a arquitectura de massas irá passar por uma fase de transformação grande nos próximos 5/10 anos, onde o recurso à replicação e à standardização de algumas "peças" ou métodos de construção com vista à modularização será cada vez mais recorrente, devido ao progresso e com vista a suprir mão-de-obra qualificada.

Por outro lado, a arquitectura singular, terá sempre o seu lugar.



# INCEPTION



Rua Dr. Justino, nº 142,  
Piso Sala 1 | 4700-314  
S. João do Souto, Braga

253 626 103

ask.us@inception.pt

www.vTexturas.com

## ENTREVISTA A TOMÉ FERRAZ, BROKER DA ARCADA IMOBILIÁRIA BRAGA

# «BRAGA É UMA CIDADE ATRATIVA, MAS PRECISA DE MAIS CONSTRUÇÃO»

A Arcada Imobiliária chegou a Braga há um ano e, gradualmente, tem conquistado o seu espaço no mercado. Em entrevista à Revista Minha, Tomé Ferraz, broker da agência, partilha os desafios, as conquistas e as expectativas para o futuro.

### **A Arcada Imobiliária chegou a Braga há um ano. O que o levou a abraçar este projeto e a associar-se a uma empresa com mais de 20 anos no mercado em Portugal?**

Decidi explorar o setor imobiliário devido ao meu interesse crescente. Encontrei uma oportunidade única ao associar-me a uma marca nacional de referência, já estabelecida em todo o país, mas que ainda não tinha presença em Braga. Esta decisão faz todo o sentido, pois além de alinhar com os meus interesses pessoais, também me permite contribuir para expandir a marca nesta região promissora e dinâmica.

### **Que balanço é que faz até ao momento da vossa presença e do vosso posicionamento no mercado imobiliário na cidade e no próprio distrito?**

O desempenho ao longo deste ano tem sido muito positivo, tanto na mediação imobiliária quanto na intermediação de

crédito. Com o passar dos meses, fomos gradualmente conquistando o nosso espaço no mercado, tornando-nos cada vez mais implantados e presentes na nossa área de atuação.

### **Quais são os vossos trunfos em termos de serviços e porque é que as pessoas devem recorrer à Arcada Imobiliária?**

A nossa agência é composta por pessoas e equipas verdadeiramente dedicadas e orientadas para o cliente. Adotamos uma postura de grande transparência e proximidade, insistindo em processos claros e ágeis, sempre com um fluxo constante de comunicação com o cliente. Encaramos todos os possíveis negócios com muita responsabilidade e total compromisso, assegurando a satisfação e confiança dos nossos clientes em cada etapa do processo.

### **Direcionam o vosso produto e serviço a algum segmento de mercado específico?**

Não. Estamos preparados para atender qualquer segmento, no entanto, é evidente que o setor residencial desempenha um papel relevante nas nossas operações.

### **Qual o produto que tem mais procura no mercado?**

Apartamentos e vivendas.

### **Que tipo de exigências faz um cliente quando procura os vossos serviços?**

Com base no nosso profundo conhecimento de mercado, sabemos que o cliente busca alguém que possa substituí-lo e representá-lo da melhor forma possível. Seja na tarefa de encontrar a melhor opção de compra ou na maximização do valor do seu imóvel na venda, o cliente deseja transparência e segurança em todo o processo. Proporcionar esse acompanhamento é algo que nos dá grande satisfação.

### **O mercado de Braga é atrativo para investidores nacionais e internacionais? Porquê?**

Sim, e a prova disso é que há cada vez mais investidores estrangeiros, levando ao seu crescimento orgânico. Braga não é uma cidade tão grande como Porto ou Lisboa e permite ter uma boa qualidade de serviço.

### **O que pode ser feito em Braga, em particular, e Portugal, em geral, para tentar aumentar a oferta de casas e, consequentemente, baixar os preços?**

Requalificar ao máximo e retomar um pouco o ritmo de construção, ajustado à atual necessidade, é essencial. No caso particular de Braga, onde no passado a construção desempenhava um papel muito relevante na economia local, hoje, felizmente mais diversificada, é notória a falta de habitação, o que torna necessária a construção de mais imóveis tanto na cidade quanto nos concelhos limítrofes.





 Avenida General Norton de Matos, n.º 23, Braga  
 253 790 018 | 915 392 003

 [arcadabraga@arcada.com](mailto:arcadabraga@arcada.com)  
 [www.arcada.com.pt](http://www.arcada.com.pt)  
AMI 22660



# SUSTENTABILIDADE CRIATIVA ONDE A INSPIRAÇÃO SE TRANSFORMA EM ARTE



Marco Carvalho, entusiasta e dotado de criatividade, dedica-se à elaboração de peças icônicas e intemporais. O seu principal objetivo é combinar design, natureza e artesanato, num trabalho meticuloso feito à mão, sem nunca descurar os detalhes, com a finalidade de produzir artigos de qualidade premium que superam as exigências dos clientes mais criteriosos. Sempre

à procura de novos desafios, Marco Carvalho transforma o seu atelier no seu refúgio predileto, garantindo total liberdade e autonomia para concretizar inúmeros projetos. Esta boutique criativa é o lugar onde a expressão ganha destaque, dando origem a peças decorativas, mobiliário exclusivo e outros objetos singulares que conferem alma aos espaços e ambientes, proporcionando sensações únicas através de cortes, ângulos, contornos e texturas distintas.

E esta paixão já vem de berço. Inspirado pelos ensinamentos do seu avô Domingos Teixeira, talentoso pintor de arte sacra, e do seu pai José Carvalho, exímio entalhador de madeira, Marco Carvalho absorveu o conhecimento de como misturar diferentes texturas e materiais.

Utilizando apenas materiais naturais e reciclados, em 2017, Marco Carvalho fundou a vTexturas, uma marca que se destaca pela sua combinação única entre a simplicidade da natureza e as tendências modernas. Com origens portuguesas, esta marca reflete mais de 15 anos de experiência no design de interiores posicionando-se como casa de uma linha exclusiva de decoração e mobiliário contemporâneo.

A vTexturas apresenta uma variedade de objetos na sua coleção, desde espelhos e telas até esculturas, biombos, quadros, candeeiros, e peças de mobiliário em metal. Destaca-se a utilização de árvores em tronco natural com folhas artificiais, jardins verticais e painéis de musgo que conferem um toque exclusivo a qualquer espaço, reintroduzindo a natureza na vida citadina. Esta combinação sublime destaca-se pela meticulosidade dos detalhes.

O mestre artesão seleciona a madeira natural como principal matéria-prima para as suas criações, resultando em coleções que são uma verdadeira homenagem à natureza, onde arte e sustentabilidade se encontram. A reutilização de materiais como o metal, musgo, folha de louro, resina e tecidos é outra característica fundamental que contribui para o equilíbrio ecológico das obras produzidas.

Seguindo um trajeto meticuloso, extenso e cheio de criatividade, a vTexturas assegura obras únicas e cada item pode ser customizado de acordo com as necessidades e preferências de cada cliente. Com linhas direcionadas tanto para decoração de alto padrão quanto para aplicações industriais. A empresa atende tanto pedidos personalizados como encomendas em grande escala, adaptando quantidade, dimensões, formatos e materiais das peças.

Segundo Marco Carvalho, a capacidade de criar é ilimitada e cada trabalho reflete a sua personalidade. A sua arte é sensível, inovadora, única e motivadora. A narrativa desenvolve-se nesses moldes, com a percepção de que do vazio pode surgir algo transcendente e que pode preencher o dia a dia e a vida dos seus clientes. E, honestamente, não há razão para ser diferente disso...



  
**TEXTURAS**  
INTERIORES

# TEXTURAS

INTERIORES





Parque Industrial de Celeirós,  
Pav. 8, 4705-414 Braga

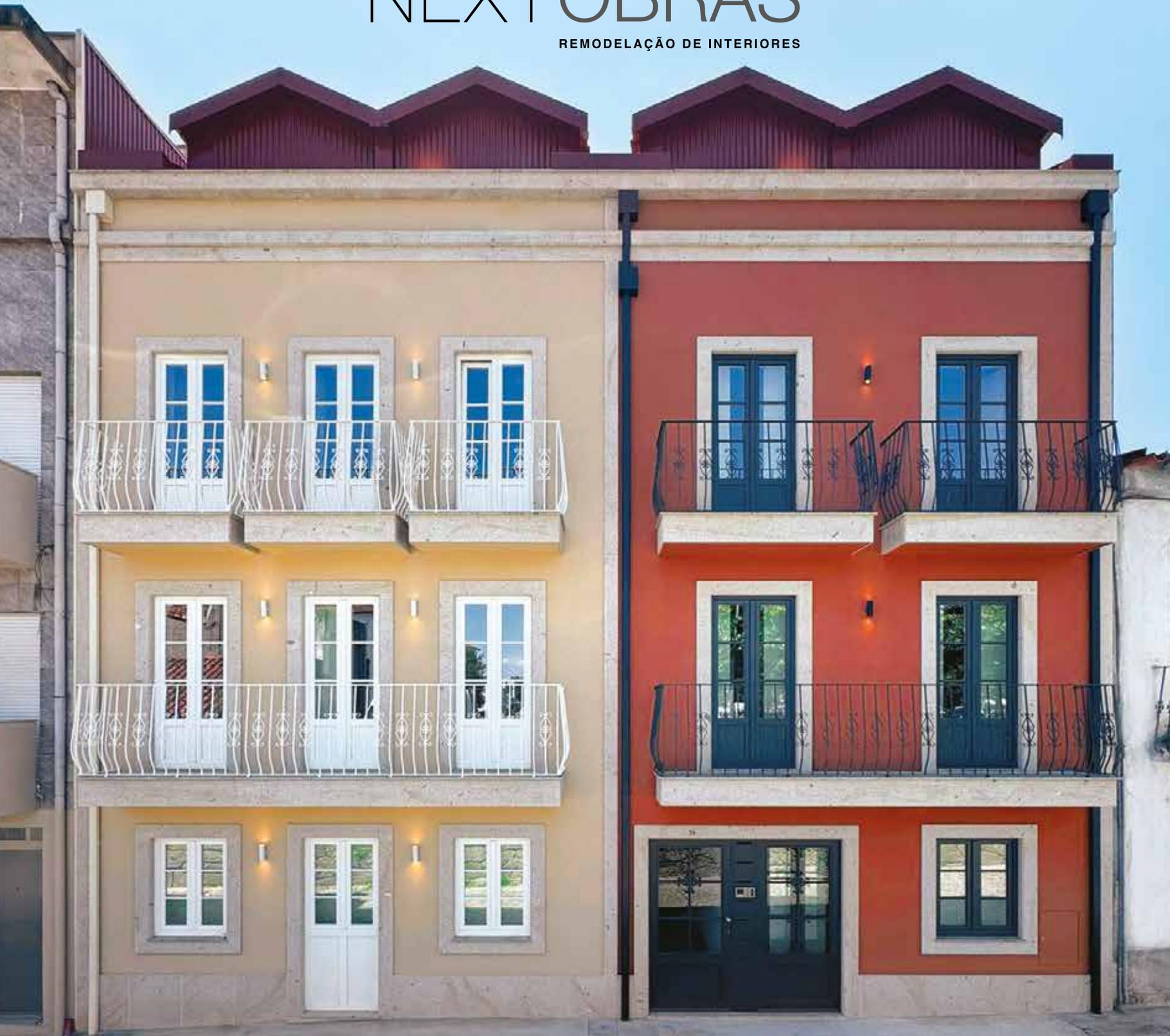
253 339 068 | 963 533 898

geral@vtexturas.com

www.vTexturas.com

# NEXT OBRAS

REMODELAÇÃO DE INTERIORES



ARQUITETURA · CONSTRUÇÃO · REMODELAÇÃO · REABILITAÇÃO · DESIGN DE INTERIORES

**NEXT OBRAS - Construção e Remodelação de Interiores, Lda.**

Rua Conselheiro Januário, nº 107 4700-373 Braga - Tel. 253 276 155\* - Tlm. 967 217 643\*\* - Email. [geral@nextobras.pt](mailto:geral@nextobras.pt)

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

# AREA

ARQUITETOS



ARQUITETURA  
PROJETO  
DESIGN  
INTERIORES  
CONSTRUÇÃO

+351 961 748 896  
geral@areaarquitetos.pt

R. Conselheiro Januário n° 107  
4700-373 Braga

 areaarquitetos\_

# BRAFOGÕES

## SOLUÇÕES DE AQUECIMENTO PERSONALIZADAS

Na Brafogões, estamos dedicados a superar as expectativas dos nossos clientes. Oferecemos soluções de aquecimento que não só atendem às suas necessidades, mas também enriquecem o seu dia-a-dia. A nossa paixão pela excelência e a nossa atenção aos detalhes fazem de nós a escolha perfeita para quem valoriza qualidade e exclusividade.

O nosso atendimento personalizado é o que nos distingue. Trabalhamos de perto com cada cliente para entender as suas preferências e criar soluções de aquecimento únicas que se adaptam perfeitamente ao seu estilo de vida. Na Brafogões, cada projeto é uma oportunidade para transformar a sua visão em realidade.

Se procura soluções de aquecimento verdadeiramente únicas, contacte-nos. Na Brafogões, estamos prontos para tornar o seu projeto de sonho numa realidade, oferecendo um serviço personalizado que reflete o seu estilo e gosto.





.....  
📍 Rua Avenida da Estrada, 31 - R/C - Lamas - Braga  
☎ 965 546 678 | E-mail: geral@brafogoes.pt | www.brafogoes.pt



# CONSTRUIR O FUTURO COM CRIATIVIDADE E INOVAÇÃO

Fundada em 2010, a Pedralbet rapidamente se consolidou como uma referência no setor da construção civil. Sob a liderança visionária de Paulo Magalhães, jovem empresário natural de Pedralva, a empresa não se limita aos métodos tradicionais. Pelo contrário, acredita que é possível fazer sempre diferente, e isso reflete-se em cada projeto que executa. Com um compromisso inabalável e uma entrega de corpo e alma, Paulo Magalhães inspira toda a equipa a enfrentar os desafios e a explorar novas possibilidades.

A Pedralbet atua em Portugal, destacando-se pela qualidade e pela singularidade das suas obras. Cada projeto é uma demonstração clara de que não há limites para a criatividade e para a evolução no campo da construção. A capacidade de inovar e de criar soluções arquitetónicas únicas faz com que ninguém fique indiferente ao que a Pedralbet realiza.

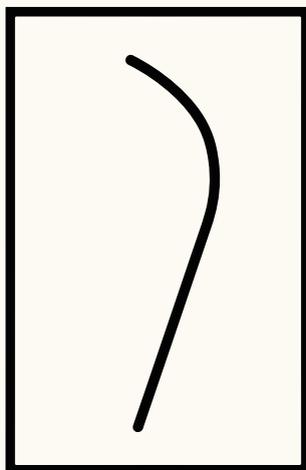
O seu sucesso também se deve à sua equipa forte e coesa, sempre preparada e focada para ajudar a concretizar os sonhos dos seus clientes. A empresa investe no desenvolvimento contínuo dos seus colaboradores, promovendo um ambiente de trabalho colaborativo que tem sido fundamental para a

execução dos projetos com excelência que se vislumbra.

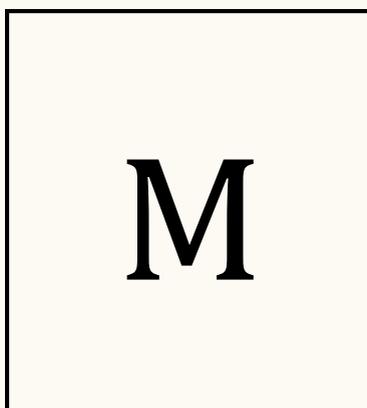
Além disso, a Pedralbet valoriza as parcerias duradouras. A empresa estabelece relações de confiança e colaboração com fornecedores, clientes e outras partes envolvidas, criando uma rede de suporte que contribui para a realização de obras de alta qualidade. Estas parcerias são a base para o crescimento sustentável e para a manutenção dos elevados padrões que caracterizam a marca.

Para complementar a área de negócio, em coligação com o seu irmão Rui Magalhães, profissional com vasta experiência neste ramo, foi incluída a Memoryterrace, uma empresa que presta serviços de serralharia civil e executa trabalhos em alumínio, ferro e inox. Esta gestão familiar/empresarial assume-se como um elo de ligação integrada para dar as respostas necessárias às diferentes solicitações dos seus clientes.

E na sua forma de estar e atuar, a Pedralbet e a Memoryterrace não são meras empresas ligadas à construção... são exemplos de como a paixão, a criatividade e a inovação podem transformar o setor, no sentido de continuar a construir um futuro promissor, onde a excelência e a originalidade são sempre prioridades.



**PEDRALBET CONSTRUÇÕES  
UNIPESSOAL, LDA.**



**MemoryTerrace, Lda**

 Rua Soldado Manuel Pinheiro de Magalhães nº4,  
Freguesia de Adaúfe, Braga

 253 082 742

# A ILUMINAÇÃO NÃO É APENAS UM ELEMENTO. COMO ESCOLHER E CRIAR DIFERENTES AMBIENTES

**A** iluminação é um aspecto da decoração de interiores que não deve ser ignorada. O uso de diferentes tons e estilos, pode mudar completamente um ambiente. A luz tem a capacidade de criar uma atmosfera dinâmica que é capaz de influenciar a funcionalidade dos espaços. Por exemplo, se forem utilizados tons quentes de iluminação, transmite a sensação de um espaço aconchegante. A temperatura da cor da luz é medida em Kelvin, ou seja, as lâmpadas com temperaturas mais baixas (2700K a 3000K) produzem um tom quente e amarelado, enquanto as temperaturas mais altas (5000K a 6500K) produzem um tom mais azulado e frio.





### **Luz Quente**

A luz quente tem a capacidade de criar ambientes acolhedores e relaxantes e são normalmente utilizadas em áreas de convívio como salas de estar, quartos, entre outras. A iluminação quente é indicada para momentos de lazer.

### **Luz Neutra**

A luz neutra é considerada uma boa opção para espaços onde é necessária uma iluminação equilibrada, como por exemplo, cozinhas e casas de banho. Esta luz proporciona um local de clareza, no entanto não cria um ambiente frio e impessoal.

### **Luz Fria**

A iluminação fria é perfeita para áreas de foco e concentração, como escritórios, áreas de estudo, espaços de trabalho, entre outros. Este tipo de luz ajuda a manter a atenção e a produtividade.

### **Combinação de Tons de Luz**

Uma iluminação bem-sucedida é capaz de criar camadas e contrastes. Ao utilizar luzes quentes, neutras e frias é importante definir zonas específicas dentro de um espaço para melhorar o seu funcionamento e estética. Por exemplo, uma sala de estar utiliza luzes quentes em candeeiros de mesa, enquanto as luzes neutras são utilizadas em candeeiros no teto, para criar uma iluminação equilibrada. Na cozinha é possível criar um ambiente equilibrado. Nesta zona deve-se utilizar a luz neutra em candeeiros de teto e as luzes quentes em pontos estratégicos de espaço, como por exemplo, em armários. O escritório é uma área da casa onde as luzes frias podem ser combinadas com luzes quentes para criar um ambiente acolhedor e de concentração.

A tecnologia LED veio revolucionar o mercado da iluminação. Esta oferece vários tons de iluminação, além de serem mais económicas e durarem mais que as lâmpadas tradicionais. Os sistemas mais modernos ainda permitem ajustar a temperatura da cor.

Em suma, escolher os tons de iluminação para uma casa é refletir o modo de viver e valores de quem a ocupa. Entender como as temperaturas de cor influenciam os ambientes é vital para um melhor estilo de vida.

# 10 IDEIAS PARA CRIAR UMA DECORAÇÃO MAIS SUSTENTÁVEL

A sustentabilidade é cada vez mais imprescindível no mundo da decoração. A integração de práticas ecológicas contribui para a preservação do meio ambiente e promove um estilo de vida saudável. Fique com 10 ideias para criar uma decoração mais sustentável

- Os móveis em segunda mão são vendidos em antiquários ou online. O restauro de mobília antiga é uma maneira ecológica de decorar a casa de uma forma sustentável e económica.
- As pinturas ecológicas são feitas a partir de tintas, que contêm ingredientes naturais, o que reduz a poluição do ar. Este tipo de arte é utilizado cada vez mais.
- Adicionar plantas ao interior da casa traz inúmeros benefícios para a saúde. Estas melhoram a qualidade do ar e transmitem uma sensação de frescura e vida ao ambiente.
- A partir de materiais renováveis e biodegradáveis, como o bambu, o linho e o algodão orgânico é possível elaborar tapetes, cortinas, entre outros.
- A reciclagem criativa consiste em transformar itens recicláveis em peças decorativas. Por exemplo, uma garrafa de vidro pode se transformar em um vaso.
- A iluminação sustentável minimiza o impacto negativo no ambiente. A utilização de lâmpadas LED são mais





eficientes, pois, duram mais que as lâmpadas tradicionais. Além disso, é importante aproveitar a luz natural.

- Os tapetes recicláveis são feitos a partir de matérias reutilizáveis, como garrafas PET ou restos de tecidos. Estes tapetes são bastante resistentes e contribuem para a redução de resíduos.

- A utilização de móveis multifuncionais, como mesas dobráveis e sofás-cama, reduzem a quantidade de mobília e economiza espaço.

- A utilização de artes sustentáveis, elaboradas por artistas locais, é uma opção a ter em conta. Estes utilizam materiais reciclados ou naturais nas suas obras, o que promove a economia local e reduz o impacto ambiental.

- A reutilização de materiais de construção é uma forma de dar uma nova vida e utilidade para esses objetos. Por exemplo, as portas ou janelas podem ser reutilizadas como mesas.

Estas ideias ajudam a preservar o meio ambiente, a promover a sustentabilidade e trazem um toque único e personalizado à decoração da casa.



# PLANTAS E JARDINS: DICAS E SUGESTÕES PARA UMA CASA MAIS VERDE

**A**s plantas desempenham um papel fundamental dentro de casa. Não servem apenas para decorar ambientes, mas também contribuem para a saúde e bem-estar. Melhoram, por exemplo, a qualidade do ar, contribuem para a diminuição do stress, para a redução da fadiga e promovem um ambiente mais positivo e alegre.

Escolher as plantas adequadas para o espaço  
Antes de criar qualquer jardim, é necessário escolher que tipo de espécies se adapta melhor ao ambiente, para cumprir as suas necessidades.





### **Vasos e suportes harmoniosos**

Além de escolher as plantas certas, é importante escolher vasos e suportes que combinem e enriqueçam a decoração da casa.

### **Posicionar as plantas estrategicamente**

Para otimizar o ambiente, as plantas devem ser distribuídas pela casa de forma a beneficiar todos os ambientes, priorizando locais com boa iluminação e ventilação.

### **Jardim vertical**

Consiste em cultivar plantas numa parede ou num painel suspenso. As plantas mais adequadas para este tipo de jardim são as Samambaias, as Begônias, a Hera, a Jiboia e a Orquídea.

### **Jardim de inverno**

Uma zona verde que se encontra dentro de casa. Normalmente, este tipo de ambiente está próximo de áreas de estar, como a sala ou cozinha. Podem conter qualquer tipo de planta desde que as suas necessidades sejam cumpridas.

### **Jardim aquático**

É um pequeno lago ou aquário que contém peixes e plantas, instalado dentro de casa. Para este espaço é necessário utilizar plantas como a Ninféia, a Alface d'água, a Cavalinha entre outras.

### **Jardim seco**

Este tipo de plantação exige pouca água, uma ótima solução para economizar tempo e dinheiro. Para este tipo de jardim, as plantas mais adequadas são os catos, a Aloé Vera, a babosa, entre outras. Além disso, pode incluir rochas como elemento decorativo.

### **Jardim de ervas**

Um espaço dedicado ao cultivo de plantas medicinais e aromáticas. Existem várias maneiras de criar este jardim, como em vasos ou canteiros no chão.

Dedique-se um pouco e com a ajuda destas dicas e sugestões, vai conseguir oferecer à sua casa um ambiente mais verde, acolhedor e saudável.



# RECEITAS & MARMITAS



# A minha receita

Grace na Cozinha

## CALDO VERDE

Caldo Verde é sinónimo de santos populares, romarias minhotas, convívios familiares, onde todos se juntam à mesa e apreciam este clássico da nossa cozinha juntamente com os habituais grelhados ou bifanas em pão. A couve galega quer-se segada finamente e só precisa de alguns minutos para cozinhar. O que não pode faltar mesmo nesta sopa, é um bom enchido a pingar, para lhe acrescentar sabor e finalizar a refeição, quase que como uma "cereja no topo do bolo". Neste caso, usei uma tradicional chouriça de colorau da Salsicharia Limiana, mas podem também usar uma chouriça de carne, salpicão ou até uma boa fatia de presunto. Terminem com um fio de azeite virgem extra, picante a quem gostar e sirvam ainda quentinho com broa e muitos amigos à mesa.

### INGREDIENTES (6 PAX)

- ½ kg de batatas descascadas cortadas em cubos
- 4 cebolas pequenas cortadas grosseiramente
- 2 dentes de alho
- 100 g de couve galega
- 1 Chouriça de colorau
- 1 L de água
- Sal grosso q.b.
- Azeite virgem extra q.b.

### PREPARAÇÃO:

- 1- Colocar numa panela com água, a batata, cebola, o alho, a chouriça (furada com um palito para libertar a gordura para o caldo) e deixar levantar fervura. Temperar com sal a gosto e deixe cozer.
- 2- Entretanto, lavar bem a couve, enrolar as folhas bem apertadinhas e cortar finamente.
- 3- Quando a batata estiver cozida, retirar o chouriço e reservar.
- 4- Triturar a sopa com a varinha mágica, até reduzir todos os elementos a puré. Deixar levantar novamente a fervura e introduzir a couve. Retificar o sal se necessário. Mexer e deixar cozer com a panela destapada durante 6 a 8 minutos.
- 5- Cortar a chouriça reservada em rodela.
- 6- Servir o caldo verde bem quentinho em tigelas de barro tradicionais, colocar 1 ou 2 rodela do chouriço e regar com um fio de azeite.
- 7- Acompanhar o caldo com fatias de broa de milho. Bom apetite!

**SUGESTÃO:** Se o caldo ficar muito espesso para o vosso gosto, acrescentar mais água depois de triturar a batata.

# TO BE GREEN

## VALORIZAR VESTUÁRIO EM FINAL DE VIDA

A

To Be Green é uma spinoff da Universidade do Minho, uma solução inovadora fundada a 17 de maio de 2019, que defende a valorização de vestuário em “fim de vida”, facilitando a partilha e o reaproveitamento através de lojas sociais, upcycling e reciclagem.

A To Be Green já participou em vários programas de incubação de ideias e de empresas da Universidade do Minho e da Tecminho onde trabalharam com diferentes consultores que ajudaram a tirar esta ideia do papel. Atualmente, a equipa é composta por 10 elementos internos, divididos entre Engenheiros Têxteis, Designers de Produto, Designers de Moda e Costureiras, e com António Marques como CEO. O grupo foca-se diariamente em valorizar vestuário em final de vida e uma comunidade de parceiros empenhados em reduzir o

impacto dos têxteis, incluindo municípios, de norte a sul do país.

Funcionando como um e-marketplace de Economia Circular, a To Be Green é suportada por uma aplicação e plataforma dedicadas, voltadas para as novas gerações de consumidores (Millennials-Y e Zoomers-Z). Esta iniciativa responde aos crescentes problemas dos resíduos têxteis pós-consumo nos territórios, incorporando a digitalização dos artigos descartados pelos utilizadores, o que permite a sua rastreabilidade. Além disso, segue a hierarquia de resíduos recomendada pela União Europeia, com um foco especial na Economia Circular Têxtil.

Para quem quiser aderir pode fazê-lo através de uma APP, bastando apenas criar conta e começar a partilhar as peças de roupa que já não usa.





**PRONTO  
SOCORRO  
GRATUITO \***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA  
DO ALMOÇO**

**Inspeções:**

**Periódicas**

**Facultativas**

**Atribuição de Matrícula\***

**Extraordinárias\***

**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**

**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**

# 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!**

## CAMINHANDO NO MÉDIO ESTE (FAMALICÃO)

Destinado ao público em geral, este percurso circular desenvolve-se ao longo de 17,5 km entre as povoações de Gondifelos e Gemunde, sendo recomendada a sua realização no sentido horário. Com início junto à igreja de Gondifelos, tem como objetivo não só a valorização turística do património religioso e arqueológico local, como também da ecopista construída sobre o antigo Ramal da Póvoa, que o visitante acompanha durante cerca de um terço do percurso. Após visitar Gemunde,

o traçado decorre maioritariamente em área florestal até ao Castro de Penices, povoado proto-histórico assente num meandro do rio Este, rio sobre o qual se ergue nas proximidades a ponte românica da Gravateira. Segue depois num troço de elevada beleza paisagística junto ao rio e regressa a Gondifelos na linha da ecopista, atravessando os campos de cultivo que marcam a paisagem e constituem um dos motores da economia local.



### DADOS TÉCNICOS

Distância: 17,5 km

Tempo: 04h30m

Dificuldade: Difícil

### Pontos de Interesse

- Igreja Matriz Gondifelos
- Apeadeiro Gondifelos
- Rio Este
- Castro de Penices
- Igreja de São Miguel Gemunde
- Igreja Paroquial de São Tiago de Outiz
- Parque de Lazer de Gondifelos
- Ponte da Gravateira



## TRILHO ALTO DOS MORRÕES (PAREDES DE COURA)

Partindo da pequena ermida da Giesteira, iniciamos o percurso pelo caminho que se abre por entre campos murados que, pouco a pouco, vão dando lugar a bouças e campos abandonados cuja vegetação autóctone proliferou de forma espontânea, para nos embrenharmos por completo no extenso carvalhal da Paisagem Protegida. Este bosque de folhosas constitui um ótimo habitat para inúmeras espécies da flora e do reino animal. Aqui, deveremos parar por um pouco para nos instruímos com a sabedoria da mãe natureza. Esta floresta, antes classificada como Mata Nacional, resultou da plantação levada a cabo no período do Estado Novo, pela Junta de Colonização Interna, no seu polémico Plano Florestal a Norte do Tejo. As espécies arbóreas resultam desta plantação ou da regeneração, destacando-se o carvalho (*Quercus robur*), o vidoeiro (*Betula alba*), o castanheiro (*Castanea sativa*), a faia (*Fagus sylvatica*), o pilriteiro (*Crataegus monogyna*), o azevinho (*Ilex aquifolium*), entre muitas outras. Em tão rico e diversificado habitat, são inúmeros os animais que aqui encontram abrigo e alimento, destacando-se o lobo ibérico (*Canis lupus signatus*), o corço (*Capreolus capreolus*), o esquilo-vermelho (*Sciurus vulgaris*), a toupeira-de-água (*Galemys pirennaicus*), a águia de asa redonda (*Buteo buteo*).

Para além das espécies do reino animal e do reino vegetal, também são de destacar, quer pela sua ampla variedade, quer pelo seu interesse gastronómico, as inúmeras variedades do reino dos fungos, conhecidas vulgarmente por cogumelos. Depois de uma obrigatória, mas apreciada e atenta paragem, continuamos caminho pelo estradão florestal até chegar à uma casa florestal abandonada, no lugar da Atalaia. Seguimos um caminho em terra por entre um bosque de cedros de Oregon, que nos conduzirá ao pitoresco e bucólico lugar de Túmio. Aqui podemos observar alguns exemplos da arquitetura popular, desde os simples espigueiros às típicas casas das comunidades de montanha do território de Coura. Igualmente, fazem parte deste património construído os campos de cultivo, trabalhados em socalcos, regados por água acumulada em "poças" e conduzida por levadas em terra, rodoados por escultóricos muros de pedra solta, bordados por azevinho. Passado algum tempo alcançamos o local onde teve início este pequeno passeio pelo território do Corno de Bico, que possui um elevado interesse, não só pela sua biodiversidade, como também pelos jogos de luz e cores da paisagem envolvente.



### DADOS TÉCNICOS

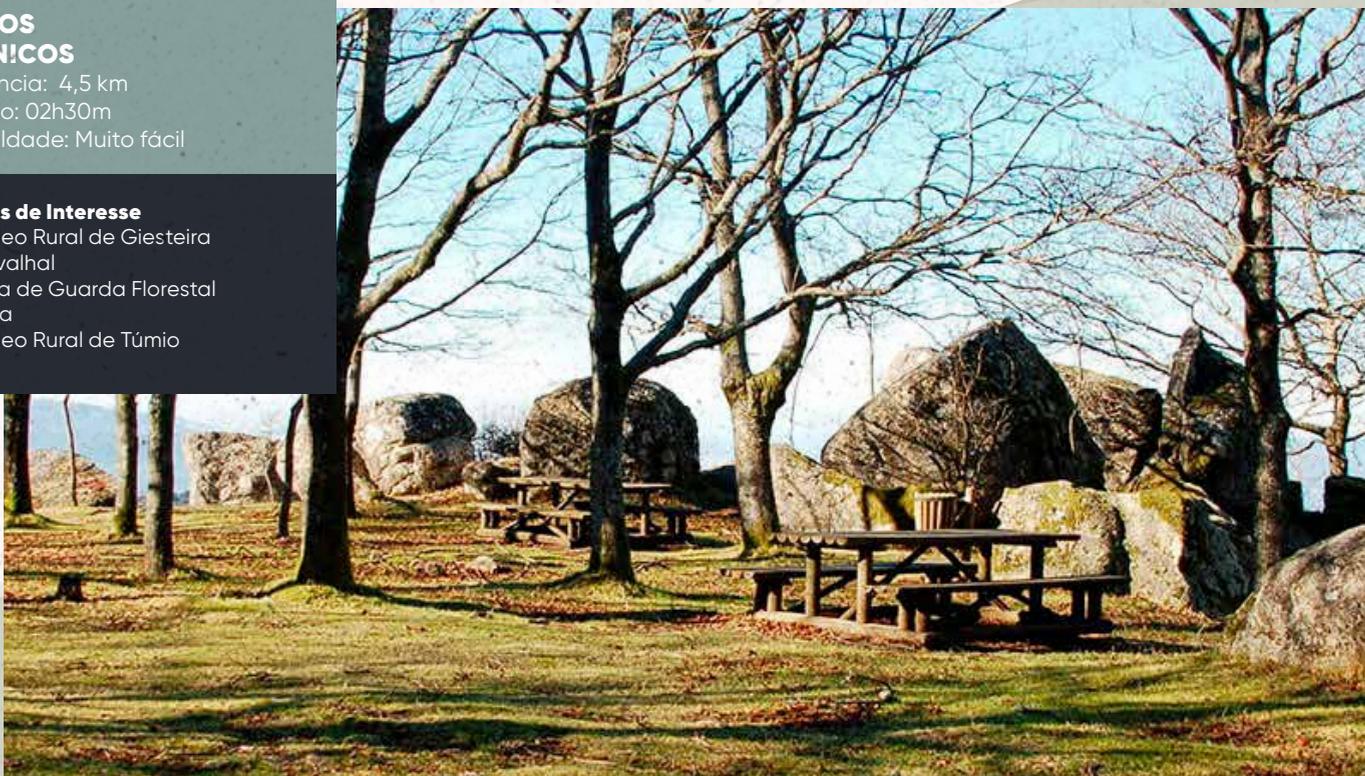
Distância: 4,5 km

Tempo: 02h30m

Dificuldade: Muito fácil

### Pontos de Interesse

- Núcleo Rural de Giesteira
- Carvalhal
- Casa de Guarda Florestal Atalaia
- Núcleo Rural de Túmio



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(ESPOSENDE)

TXT: José Carlos Ferreira

**E**m pleno Verão, Esposende é o destino de muitas pessoas que procuram passar uns dias de férias na praia ou então simplesmente para passear e usufruir da excelente gastronomia daquele concelho. Naquela que é a única frente marítima do distrito de Braga não faltam atrações e iniciativas ao longo destes meses mais quentes do ano para todas

estas pessoas que aqui passam férias.

Mesmo assim, neste mês de julho, neste roteiro atrevemo-nos a sugerir uma visita que pode ser feita naqueles dias de nortada ou então de nevoeiro matinal, onde a praia é o local menos agradável para se estar.





Mesmo no centro de Esposende está a igreja da Santa Casa da Misericórdia, a instituição mais antiga deste concelho, sabendo-se que foi fundada nos finais do século XVI. Uma boa parte dos historiadores sustenta que a fundação desta instituição terá sido anterior ao ano de 1597, baseando-se, ao que tudo indica, na obra de Costa Goodolphim, "As Misericórdias", editada em 1897.

Ficando a incerteza da data da fundação da Santa Casa da Misericórdia de Esposende, sabe-se contudo que a instituição surgiu com fins caritativos, tal como aconteceu no resto do país.

No seu livro "A Misericórdia de Esposende e a Semana Santa", M. M. da Silva Costa sustenta que, pela leitura dos acórdãos dos séculos XVI e XVII verifica-se que a instituição «estava voltada para "...os pobres que por esta villa paixão no inverno..."», não esquecendo naturalmente os naturais que também necessitavam de ajuda».

A igreja da Misericórdia de Esposende, como a conhecemos hoje, foi sujeita a uma grande intervenção no ano de 1893 que a deve ter reformulado por completo em relação à sua traça arquitectónica original.

Estas obras foram, na altura, assinaladas podendo-se ainda ler numa pedra que se encontra no interior junto à porta da entrada, a seguinte inscrição: "Foi esta capella reconstruída em 1893 benzida em 8 de Dezembro".

Sobre a sua edificação original, os investigadores não apontam nenhuma data em concreto, colocando, no entanto, a hipótese que este templo terá sido construído já depois da capela dos Mareantes estar erigida.

A igreja da Misericórdia, que já por si é uma verdadeira jóia do barroco, encerra no seu interior obras de arte dignas de realçar.

Uma das mais bonitas é, sem dúvidas, a imagem da "Virgem da Piedade", tratando-se de uma escultura em madeira policromada, datada dos princípios do século XVI e de autor desconhecido.

No catálogo "Com-Paixão – A Virgem e as Santas Mulheres", Maria de Lurdes Rufino e Fernanda Ferreira Barbosa realçam que «esta belíssima escultura da Santa Casa da Misericórdia de Esposende, tão representativa para a devoção da população, ainda hoje sai na Semana Santa, na Procissão dos Passos, na Procissão das Endoenças» e no dia 15 de Agosto, na «Procissão da Senhora da Saúde». «Maria, sentada, acolhe no regaço o seu Filho amado, após a descida da Cruz. O carinho e a devoção com que a Mãe de Deus abraça o Seu Filho morto comove os devotos e todos os que contemplam a cena», realçam.

Outra imagem a merecer destaque é a de Nossa Senhora das Dores. Esta é uma escultura de vulto em madeira policromada dos finais do século XVIII ou princípios do século XIX. Na mesma obra, Maria Cristina Osswald sustenta que «esta imagem de Nossa Senhora das Dores, que conserva ainda as sete espadas, é representada à maneira espanhola da Regina Martyrium com uma coroa.

Por fim, há ainda a realçar a tela com pintura a óleo de Nossa Senhora da Misericórdia, que se encontra na tribuna do altar mor e que foi restaurada ao abrigo de um protocolo com a Câmara de Comércio Italiana em Portugal.

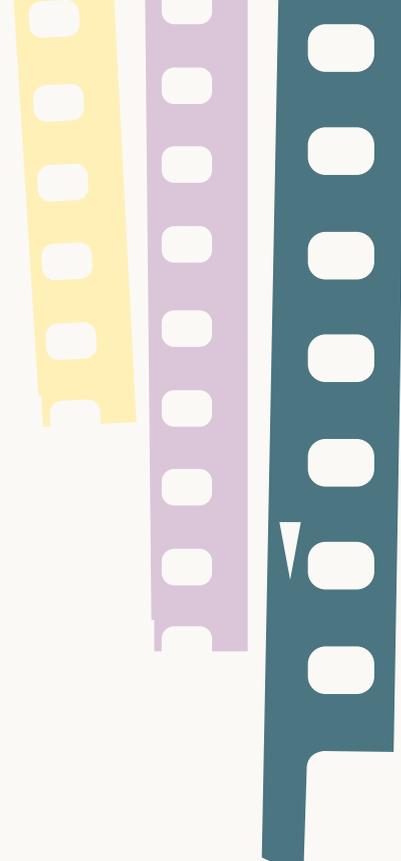
Sobre esta tela, Maria Cristina Osswald salienta que «Nossa Senhora da Misericórdia é encimada pelo Padre Eterno ou Deus e tem as mãos estendidas, em vez da tradicional posição em oração, dois detalhes que diferem do protótipo iconográfico».



# “CINEMA NA VINHA” CONVIDA A DESCOBRIR ENOTURISMO DA REGIÃO DOS VINHOS VERDES

**Txt Luísa Teresa Ribeiro  
Pic Miguel Viegas**





A paisagem deslumbrante do rio Douro que se avista a partir dos jardins da Casa dos Vinhos Verdes, no Porto, vinhas e adegas da região são os cenários do ciclo “Cinema na Vinha”, que decorre até 10 de agosto.

Promovida pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV), esta iniciativa tem como tema “50 anos de Liberdade”, sendo a curadoria de Paulo Cunha e Tiago Fernandes. Ao longo de 21 sessões, os espectadores são convidados a aliar os filmes à prova de diferentes perfis de Vinhos Verdes.

«No ano em que se assinalam 50 anos do 25 de Abril, quisemos que o cinema fosse o ponto de partida para uma celebração das diferentes formas de liberdade e uma viagem por realidades culturais distintas. Se o vinho é um elemento agregador, quando associado à arte, deve promover novos diálogos», declara a presidente da CVRVV, Dora Simões.

Por seu turno, Tiago Fernandes explica que os 50 anos da Revolução dos Cravos são celebrados com a escolha de «filmes que de alguma forma façam refletir sobre a liberdade».

«O ciclo “Cinema na Vinha” deste ano comemora a liberdade e convidamos o público a percorrer connosco diferentes cronologias e latitudes para ver, ouvir e sentir de que forma o cinema exprime e vive a liberdade. Entre escolhas mais e menos óbvias, o propósito deste ciclo é oferecer uma experiência de visionamento diferenciada nas melhores salas de cinema ao ar livre do mundo. Por um lado, o jardim da casa mais bonita do Porto, por outro, as quintas da região, com um fator diferenciador: os filmes serão sempre acompanhados por Vinhos Verdes de excelência», especificam os curadores.

O arranque da edição deste verão do ciclo de cinema aconteceu nos jardins da Casa dos Vinhos Verdes, no dia 3 de julho, com a longa-metragem “Jaime”, de António-Pedro Vasconcelos, cuja ação decorre no Porto.

Na Casa dos Vinhos Verdes, na Rua da Restauração, número 318, no Porto, há sessões às quartas e quintas-feiras, sendo que dia 10 é exibido o filme “Retrato da rapariga em chamas, de Céline Sciamma, seguindo-se dia 11 “Querido Diário, Nanni Moretti; dia 17 “The Florida Projects”, de Sean

Baker; dia 18 “Chucking Express”, de Wong Kar-Way; dia 24 “O movimento das coisas”, de Manuela Serra; dia 25 “A Sala de Professores”, de Ilker Çatak; dia 31 “O mal não está aqui”, de Ryūsuke Hamaguchi; e dia 1 de agosto “Do fundo do coração”, de Francis Ford Coppola.

A iniciativa estende-se a 11 produtores, com sessões nas vinhas ou nas adegas, às sextas e sábados, num convite para se conhecerem as propostas de enoturismo que existem na região, como refere Dora Simões.

«Temos uma procura muito significativa de diferentes públicos, que se dividem entre as sessões nos jardins da Casa dos Vinhos Verdes e os vários produtores aderentes, experimentando a oferta enoturística e descobrindo mais sobre a Região Demarcada», afirma.

O filme “O último autocarro”, Gilles MacKinnon, é a proposta da Quinta de Santa Cristina (Celorico de Basto), no dia 6 de julho; da Adega de Ponte de Lima, no dia 26; e da Quinta da Aveleda (Penafiel), no dia 27.

No dia 12, a Quinta dos Encados (Guimarães) exhibe “O meu burro, o meu amante e eu”, Caroline Vignal.

A película “O nosso último Verão na Escócia”, de Andy Hamilton e Guy Jenkin, vai ser exibida no dia 13 nas Quintas de Melgaço; no dia 19 na Adega Edmun do Val (Valença); no dia 20 na Quinta da Raza (Celorico de Basto); e no dia 3 de agosto no Monverde Wine Experience Hotel (Amarante). Por seu turno, a Casa da Tojeira (Cabeceiras de Basto) exhibe “Há Festa na Aldeia”, de Jaques Tati, no dia 2 de agosto, sendo que este filme também vai ser apresentado a 9 de agosto na Quinta das Arcas (Valongo).

“Liberdade”, de Clara Roquet, encerra, a 10 de agosto, na Quinta de Lourosa (Lousada) a edição de 2024 do “Cinema na Vinha”.

As sessões têm início pelas 21h30 e são limitadas a um máximo de 50 pessoas. Os bilhetes, que custam 10 euros, estão disponíveis em [www.vinhoverde.pt](http://www.vinhoverde.pt) ou através dos contactos de cada espaço aderente.

# Vila Flor

## mostra o dinamismo económico do concelho na ExpoVila 3.0

TXT Luísa Teresa Ribeiro  
PIC Município de Vila Flor

**Vila Flor espera uma multidão para a ExpoVila 3.0, certame de promoção das atividades económicas do concelho, que decorre de 11 a 14 de julho. Com 200 expositores, o evento proporciona quatro dias de festa, tendo como atrações musicais Rita Guerra, Diogo Piçarra, Tony Carreira e Sara Correia. Este é um chamariz para atrair visitantes, que vão poder usufruir da gastronomia, do património, da natureza e da hospitalidade dos vilaflorenses.**

A Câmara Municipal de Vila Flor promove, entre 11 e 14 de julho, a ExpoVila 3.0, um evento que mostra as principais atividades económicas deste concelho do distrito de Bragança, em quatro dias de festa.

A edição deste ano conta com mais de 200 expositores inscritos, quase o dobro do ano transato, sendo uma centena do concelho. «Esta é uma montra também de orgulho vilaflorense, porque alguns dos nossos produtos, como o azeite e o fumeiro, conquistaram recentemente medalhas de ouro e prata em concursos nacionais», afirma o presidente da Câmara Municipal de Vila Flor, Pedro Lima.

No pavilhão principal da ExpoVila 3.0, ficam os produtos-âncora, aqueles que se diferenciam pela sua qualidade e que têm maior peso na economia local: o vinho, o azeite, a amêndoa, o queijo, o fumeiro, o mel e outros produtos da terra, aos quais se juntam as atividades turísticas. No exterior fica o artesanato, stands de multiatividades, freguesias, associações e instituições.

A tenda da restauração, com uma área de 130 m2, tem capacidade para aproximadamente 200 pessoas.

A pensar nos mais novos, a ExpoVila 3.0 conta com uma tenda para crianças, carrinhos de choque e muitas outras animações.



Há ainda áreas ao ar livre, sendo uma zona dedicada à mostra de maquinaria agrícola e industrial, onde os expositores dispõem de área distribuída por lotes de dimensões variadas, e um setor destinado a "street food", com expositores em pavilhões próprios, roulottes, postos de venda de faturas, gelados, cachorros e afins.

O cartaz musical contempla a atuação de Rita Guerra a 11 de julho, Diogo Piçarra a 12 de julho, Tony Carreira a 13 de julho e Sara Correia a 14 de julho. Os bares funcionam no recinto dos espetáculos.

Depois das atuações dos artistas cabeça de cartaz, a festa é da juventude, pela noite dentro, com DJ's que garantem animação até às 4h00, com exceção da noite de encerramento, que termina à 1h00.



### ExpoVila gera mais de um milhão de receitas diretas

O Município de Vila Flor espera que a ExpoVila 3.0 tenha retorno financeiro na ordem de um milhão de euros, à semelhança das edições anteriores. O certame implica um investimento de 348 mil euros, num orçamento municipal que este ano ultrapassa os 20 milhões.

«O retorno económico sente-se não apenas nos expositores que participam no certame, vendem os seus produtos e estabelecem contactos geradores de negócios, mas em diferentes atividades económicas da vila, nomeadamente na restauração, no alojamento, no pequeno comércio, e esse movimento começa logo no período de montagem», afirma Pedro Lima.

A promoção foi uma das apostas deste ano, de forma a projetar o nome de Vila Flor cada vez mais longe, gerando um impacto económico importante num concelho que conta com seis mil habitantes. «Estamos a falar da imagem que projetamos para o exterior, na afirmação e valorização da

nossa marca que é Vila Flor, Terra de Alma e de Cor, e que se vai dando a conhecer e atraindo pessoas, não só para a ExpoVila, mas ao longo do ano», argumenta o autarca.

Nesta feira, os espaços comerciais e as entradas são pagas, o que permitiu gerar lucro na edição anterior. «Entendemos que esta é a forma de valorizar o certame», defende o edil. Em 2023, a receita angariada foi de 80 mil euros, tendo o evento recebido mais de 20 mil visitantes em quatro dias. Este ano, a meta é aumentar o número de visitantes e ultrapassar os 100 mil euros de ganhos.

O evento é assegurado pelos colaboradores municipais e por jovens do concelho. Muitos dos jovens que frequentam o ensino superior, que são apoiados pela Câmara Municipal, aproveitam a ExpoVila para trabalhar para o município e assim cumprir as 40 horas de serviços que assumiram quando receberam a bolsa de estudo.

Para os visitantes, a bilheteira tem diferentes opções de compra. Há pacotes para os quatro dias, bem como pacotes para famílias, que podem ser adquiridos a preços mais acessíveis, a partir de 15 euros para os quatro dias. Os bilhetes individuais podem custar entre 5 e 6 euros para os mais jovens e mais 65 anos e entre 6 e 8 euros, para o restante público.



### Chamariz para atrair visitantes

Sendo um certame de promoção das atividades económicas do concelho, a ExpoVila 3.0 funciona igualmente como um chamariz para atrair gente à vila, sendo que os visitantes podem usufruir da gastronomia, do património, da natureza e da hospitalidade dos vilafloreses.

Localizado na área do Parque Natural Regional do Vale do Tua, o concelho destaca-se pelo seu património natural, que é promovido através do Centro Interpretativo Tua Natureza, localizado em Vilarinho das Azenhas.

No centro histórico da vila, realce para o Arco de D. Dinis, a estrutura que resta das muralhas com cinco portas que o “rei Lavrador” mandou construir em 1295; a igreja matriz de São Bartolomeu, edificada no século XVIII, em frente à qual está localizado o Pelourinho; e a “Fonte Romana”. É possível ter uma vista panorâmica sobre a área urbana a partir do miradouro de Nossa Senhora da Lapa.

No concelho, os visitantes são convidados a descobrir a Forca de Freixiel, um vestígio tido como único na Península Ibérica, onde na época medieval a pena de morte era executada através de garrote, e o Santuário de Nossa Senhora da Assunção, em Vilas Boas, considerado como o templo Mariano mais importante de Trás-os-Montes, que atrai milhares de fiéis na romaria de 15 de agosto.

Um grande projeto que está a decorrer é a transformação do Complexo Turístico do Peneireiro no Vila Flor Ecopark, num investimento de 3,5 milhões de euros, que vai dotar a vila de um parque de campismo moderno, de uma zona de lazer com anfiteatro ao ar livre e de um Centro de Alterações Climáticas, num espaço projetado para responder às tendências de mercado e expectativas dos turistas atuais.



pic Miguel Viegas



pic Miguel Viegas



## DIA 11 - QUINTA-FEIRA

- 16h - Abertura da EXPOVILA 3.0
- 16h30 - Animação itinerante: Flower Girls
- 17h - Inauguração da EXPOVILA 3.0 com participação da Banda Filarmónica da ACRVF
- 18h00 - Arruada: Gigantones de Valtorno
- 18h30 - Animação itinerante: Andas Coloridas
- 21h00 - Estátua LED Performance
- 21h30 - Espetáculo Musical: Dandy Sax
- 22h00 - Animação noturna: Bailarinas em Andas LED

### RITA GUERRA

Banda Filarmónica da ACRVF

- 22h30 - DJ JOANA PEREZ
- SORAIA CARREGA
- DJ RAFA SANTOS

## DIA 12 - SEXTA-FEIRA

- 16h - Abertura da EXPOVILA
- 16h - Apresentação: Market Place CTT
- 17h - Animação itinerante: The Invisibles
- 19h30 - Arruada: Rolezes - Gaiteiros de Urrós
- 21h30 - Especial Festival En' Cantar III
- 22h - Animação noturna: Disco Head Balls
- 22h - Dream Light Show Performance

### DIOGO PIÇARRA

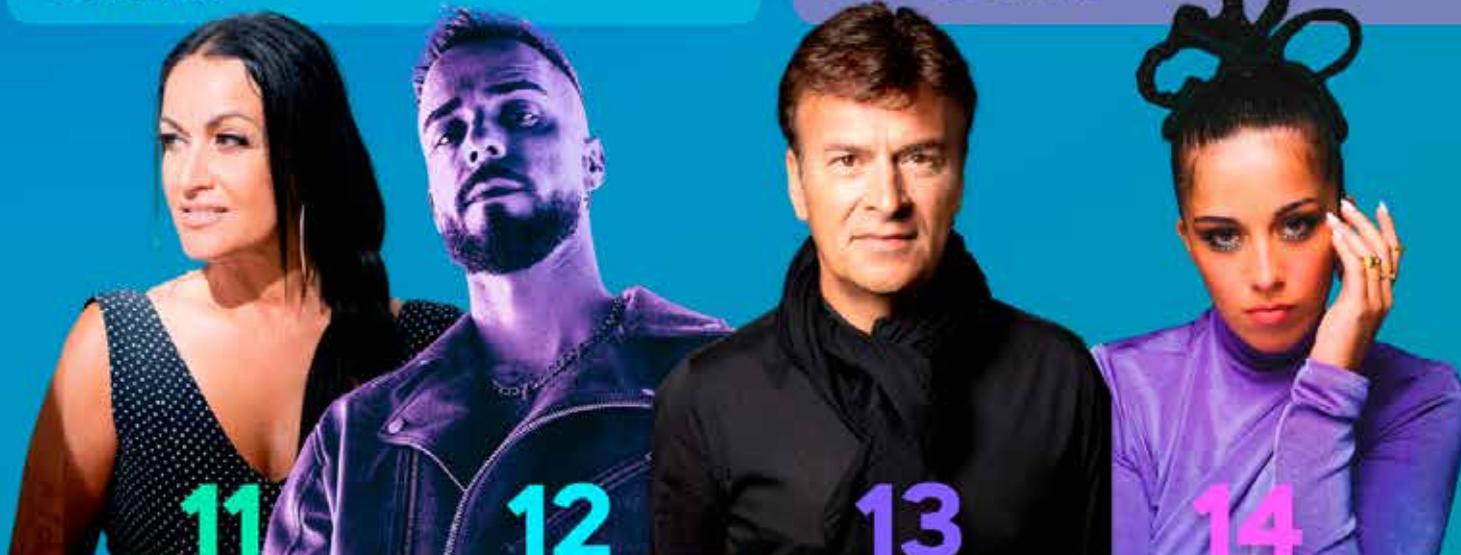
- 00h00 - DJ OVERULE
- DJ L'DEAPER

## DIA 13 - SÁBADO

- 14 - Abertura da EXPOVILA
- 15h - Grupo de Danças e Cantares da ACRVF
- 16h - Animação itinerante: Os Infiltrados
- 17h - Animação itinerante: Mimos Coloridos
- 19h - Apresentação: Portugal NTN
- 21h30 - Espetáculo Musical: Our Stone
- 22h - Animação noturna: Asas LED, Hulla Ups LED Performer e Homem dos Espelhos em Andas
- 22h30 - **TONY CARREIRA**
- 00h00 - DJ WILSON HONRADO
- DJ CHERBY

## DIA 14 - DOMINGO

- 11h - Abertura da EXPOVILA
- 14h - Poemas - A Multi A
- 14h30 - Arruada: Orquestra de Percussão da ComCordas
- 15h - Animação itinerante: Encanto das Flores
- 15h - Espaço Kids: Pinturas faciais e modelagem de balões
- 15h - Animação: Caricaturas ao vivo
- 15h30 - Rancho Etnográfico e Folclórico de Freixiel
- 16h30 - Apresentação: Plataforma WhatsApp
- 17h - Grupo de Cavaquinhos da ComCordas
- 19h - Animação itinerante: Soul Trio
- 20h - Desfile de Moda: Loja Chic
- 21h00 - Espetáculo musical: Red House Band
- 22h - Animação noturna: Robô LED e Globo Ambulante
- 22h30 - **SARA CORREIA**
- 00h00 - DJ ON FIRE



RITA GUERRA

DIOGO PIÇARRA

TONY CARREIRA

SARA CORREIA

*“Gastronomia é comer  
e olhar para o céu”*





## O Manel

### Tradicional | Braga

Um espaço com alma minhota, para uma experiência gastronómica que vai recordar com saudade. Comece com petiscos bem típicos como favas com chouriço, costelinhas de porco ou o revolto de ovos com cogumelos. No prato principal, os sabores vindos da grelha trazem-nos à mesa um irresistível camarão tigre, um peixe grelhado com mesclada ou um bife de vaca suculento. Há também sabores de conforto como a massada de tamboril, os filetes de polvo ou o bacalhau à Manel ou uma refrescante e deliciosa salada. A garrafeira acompanha a qualidade dos sabores.

**Rua Quinta da Pedra, Nogueira | 11 994 482**

**Horário:** Às segundas, das 19h30 às 22h30. De terça a sábado, das 12h30 às 15h00, e das 19h30 às 22h30.



## República do Polvo

### Europeia | Guimarães

Como o próprio nome indica, o polvo aqui é rei. À Lagareiro, à Galega, com arroz, em feijoada ou à Chef, as opções são muitas e boas. Mas engane-se se pensa que estão esgotadas as sugestões à mesa. Situado em pleno centro histórico, neste espaço há também lugar para o bacalhau panado com molho de três pimentas, ragu de costela ou bife à parmegiana. Termine com um bolo de bolacha, com brigadeiro e doce de leite.

**Rua Egas Moniz, 59 | 915 810 997**

**Horário:** De terça a sábado, das 12h30 às 14h30, e das 19h30 às 22h00. Aos domingos, das 12h30 às 15h00.



## Corta Mar

### Marisco | Apúlia - Esposende

A cozinha nacional e internacional no seu esplendor. Deixe-se mergulhar numa ementa típica das gentes do mar e parta à descoberta de novos sabores oriundos da confeção de vários pratos de peixe e marisco fresco do nosso mar e rios. Boa localização, com esplanada junto às dunas, e serviço atencioso.

**Avenida Marginal Cedovém | 253 966 273**

**Horário:** Às segundas, das 09h00 às 17h00. De terça a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.



## FATUM

### Portuguesa | Valença

Uma casa de fados tradicional, com um ambiente tipicamente português, que aposta na gastronomia tradicional. Esta casa junta a melodia da saudade aos sabores da cozinha portuguesa, numa carta recheada com bacalhau gratinado com gambas, bacalhau na brasa, posta grelhada com batata e grelos ou costeleta de vitela. "Bem Comer, Bem Beber & Bem Ouvir", numa casa portuguesa, com certeza!

**Casamata, 2, Portas da Coroada | 964 169 723**

**Horário:** De segunda a quarta, das 10h00 às 16h00, e das 19h00 às 22h30. Às sextas e sábados, das 10h00 às 16h00, e das 19h00 às 24h00. Aos domingos, das 10h00 às 16h00.

# Goiaguê?

A doçura da goiabada, o toque fresco e cítrico da lima e o estímulo do rum são o complemento perfeito para a nossa sugestão deste mês. Renato Costa do bar Os Zés traz-nos esta receita que é perfeita para juntar os amigos e animar bons momentos. Aprecie com moderação.

Bons brindes!

## Como fazer...

Num shaker, junte 2 cl de sumo de lima, 2 cl de xarope de açúcar, 10 ml de néctar de goiabada, 4 cl de rum, 2 cl de triple sec e gelo.

Agite bem. De seguida, verta para um copo largo, acrescente gelo e decore com uma rodela de lima.

## SUGESTÃO

### Fazer xarope de açúcar:

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

## Ramen Break

Praça Conde Agrolongo,180 | Braga

Atmosfera acolhedora, decoração repleta de ilustração, sabores que desafiam o paladar e sons cativantes. Tudo isto, num espaço único na cidade. Para além das várias opções de ramens, há também outros aromas a pairar pela cozinha, além da completa lista de cocktails que transforma a experiência memorável.



## Bosque Encantado

Rua do Sol Nascente | Famalicão  
Rua da Montanha | Guimarães

Um sítio como nunca viu. Espaços ideais para festas de aniversário, despedidas de solteira ou, simplesmente, para aproveitar a vida e criar memórias inesquecíveis. Música ao ritmo das melhores bandas, muita dança pela noite dentro com DJ's, entre muitas outras surpresas. Há Sunset com welcome drink, jantar com bebidas incluídas, bares e pista de dança. A festa é garantida!

## Matriz

Rua Ricardo Joaquim de Sousa | Caminha

Um dos locais mais apreciados da noite em Caminha. Situado na rua direita, uma das mais animadas, neste espaço vai encontrar excelente ambiente, onde pode ouvir boa música, dançar e beber um copo com os amigos. A oferta de bar é invejável, recheada de gins, whiskies, licores, vodkas, cervejas e muito mais.



# QUEIME CALORIAS EXTRA PARA O VERÃO COM A AJUDA DE UMA BOX

Julho é sinónimo de calor e incentiva idas à praia ou à piscina. Motivos válidos para querermos queimar umas calorias extra para ficarmos com a silhueta certa no fato de banho. Para vos ajudar nesse desafio, preparei um treino, utilizando apenas uma box ou algo parecido, que vos vai fazer queimar calorias extra. Desafia-te!

**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER





### FLEXÕES INCLINADAS

- Fique na posição de prancha com os braços esticados e as mãos na parte lateral do sofá e ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Com o corpo estendido, descer o tronco o mais a baixo possível em direção à superfície elevada e, de seguida, voltar à posição inicial, mantendo o tronco firme.

- ### DIPS NO SOFÁ
- Colocar as mãos na parte lateral do sofá a uma distância ligeiramente superior aos ombros;
  - Tronco e costas direitas e abdominal contraído;
  - Baixe o tronco até os braços formarem um ângulo de 90 graus;
  - De seguida, voltar à posição inicial e repetir o processo.



### ELEVAÇÃO DA ANCA COM PÉS ELEVADOS

- De decúbito dorsal colocar os pés no sofá à largura dos ombros;
- Executar a elevação da anca até ao ponto mais alto;
- No topo do movimento, efetuar a contração do glúteo e aguentar 1 segundo nesta posição e, de seguida, regressar à posição inicial.

- ### ABDOMINAL COTOVELO AOS JOELHOS
- De decúbito dorsal com os pés em cima do sofá;
  - Procurar que as pernas formem um ângulo de 90 graus;
  - Colocar as mãos atrás da cabeça, e efetuar a flexão do tronco procurando levar os cotovelos em direção aos joelhos;
  - De seguida retornar à posição inicial e repetir o processo até finalizar as repetições desejadas.



### STEP UP NA BOX

- Colocar-se de frente para a box, escolhendo a altura que mais se adequar para o seu nível de capacidade;
- A altura ideal deve ser suficiente para que a sua coxa fique paralela ao chão e formando um ângulo de 90 graus no momento de subir no banco;
- Apoiar um dos pés na box (é importante apoiar o pé completamente e não apenas a ponta do pé);
- De seguida, deve efetuar força na perna apoiada na box de modo a elevar-se, procurando que a outra perna apenas toque na box quando a perna apoiada esteja em total extensão;
- Repetir o processo até chegar ao tempo estabelecido e depois realizar o mesmo com a outra perna.

# PODEMOS DAR OSSOS AOS NOSSOS PATUDOS? BENEFÍCIOS E RISCOS



Os cães podem comer ossos, mas há várias considerações importantes a serem feitas para garantir a segurança e a saúde do animal. Aqui estão alguns tópicos sobre o tema:



## TIPOS DE OSSOS

### Ossos crus

Geralmente, são considerados mais seguros do que os ossos cozidos. Ossos crus de grandes animais (como vaca) são menos propensos a fragmentarem-se em estilhaços perigosos.

### Ossos cozidos

Podem-se tornar quebradiços e desfazer-se em pequenos pedaços afiados, que podem causar danos internos.

### Ossos artificiais

Alternativas feitas de materiais seguros que imitam ossos verdadeiros, como nylon ou borracha, podem ser boas opções.



## BENEFÍCIOS POTENCIAIS

### Saúde dental

Mastigar ossos pode ajudar a limpar os dentes e a fortalecer as gengivas, reduzindo o tártaro.

### Estimulação mental

Roer ossos pode manter o cão mentalmente ocupado e satisfeito.

### Nutrição

Ossos crus contêm nutrientes como cálcio e fósforo, que podem ser benéficos para a saúde óssea e geral do cão.



## RISCOS E PERIGOS

### Fragmentos afiados

Podem causar perfurações no trato gastrointestinal, obstruções ou lesões internas.

### Riscos de sufocamento

Pequenos ossos ou fragmentos podem ser engolidos inteiros e causar asfixia.

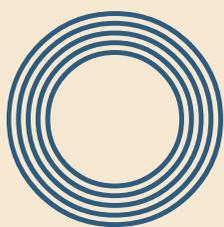
### Danos aos dentes

Ossos muito duros podem quebrar os dentes do cão, levando a problemas dentários sérios.



# Oprah Winfrey

"Sorte é estar pronto quando a oportunidade vem"



prah Winfrey, um dos nomes mais reconhecidos e respeitados no mundo do entretenimento e da filantropia, é um exemplo vivo de superação e determinação. Nascida a 29 de janeiro de 1954, em Kosciusko, Mississippi, nos EUA, Oprah enfrentou inúmeros desafios desde cedo, mas transformou cada obstáculo numa

oportunidade, construindo uma carreira brilhante e uma vida pessoal inspiradora.

Oprah Gail Winfrey nasceu no seio de uma família de recursos modestos e passou os primeiros anos da sua vida

sob os cuidados da sua avó numa quinta no Mississippi. A sua infância, no entanto, foi marcada por dificuldades extremas, incluindo abusos e instabilidade familiar. E aos 14 anos, Oprah deu à luz um bebé prematuro que não sobreviveu, mas que representou um ponto de viragem na sua vida.

Determinada a mudar o seu destino, foi morar com o seu pai em Nashville, Tennessee, onde encontrou um ambiente mais estável e disciplinado. Destacou-se academicamente e ganhou uma bolsa de estudos para a Universidade do Estado do Tennessee, onde estudou comunicação.

A sua carreira no mundo do entretenimento começou na rádio e televisão local, e o seu talento inegável levou-a rapidamente a posições de destaque, e, em 1984, mudou-se para Chicago para apresentar o programa de televisão matinal "AM Chicago". A autenticidade e a empatia de Oprah conquistaram o público e, em menos de um ano, o programa foi renomeado para "The Oprah Winfrey Show", tornando-se um fenómeno cultural, abordando uma ampla gama de tópicos, desde temas leves e entretenimento até questões sociais profundas e pessoais. Oprah criou um espaço seguro para discussões honestas e emocionantes, influenciando milhões de telespectadores em todo o mundo. O programa, que durou 25 anos, fez de Oprah uma das mulheres mais influentes e ricas do mundo.

Além da sua carreira de sucesso na televisão, Oprah é conhecida também pelo seu trabalho filantrópico.

Em 1998, fundou a Oprah's Angel Network, que arrecadou milhões de dólares para causas diversas, incluindo a educação e a luta contra a pobreza. Em 2007, Oprah inaugurou a Oprah Winfrey Leadership Academy for Girls na África do Sul, oferecendo oportunidades educacionais para meninas economicamente frágeis.

Oprah também se aventurou na literatura, sendo uma ávida promotora da leitura através do seu clube do livro "Oprah's Book Club", que influenciou significativamente a indústria editorial. A sua produtora, Harpo Productions, expandiu o seu impacto para o cinema, teatro e televisão.



# MIA COUTO

## ESCRITOR DE JULHO

**A**ntônio Emilio Leite Couto, mais conhecido pelo pseudônimo Mia Couto, nasceu a 5 de julho de 1955 na cidade da Beira, Moçambique. Filho de imigrantes portugueses, aos 14 anos, começou a colaborar com jornais locais, demonstrando desde cedo uma inclinação natural pela escrita. Após completar o ensino secundário, Mia Couto mudou-se para a capital, Maputo, para estudar Medicina. No entanto, a paixão pela escrita prevaleceu, e decidiu mudar de curso, entrando no curso de Biologia na Universidade Eduardo Mondlane, onde mais tarde se formaria.

A carreira literária de Mia Couto teve um início auspicioso. Em 1983, publicou o seu primeiro livro de poesia, "Raiz de Orvalho". Contudo, foi com a publicação de seu primeiro romance, "Terra Sonâmbula" (1992), que Mia Couto se afirmou como uma voz distinta na literatura africana. O livro, que mistura realismo mágico com as complexas realidades de Moçambique pós-independência, foi aclamado internacionalmente e considerado um dos melhores livros africanos do século XX. E a obra de Mia Couto é marcada pela fusão de elementos tradicionais africanos com a língua portuguesa, criando uma narrativa única que transcende fronteiras culturais. O seu estilo, frequentemente descrito como poético e lírico, explora temas como a identidade, a memória e as transformações sociais e políticas em Moçambique. Livros como "A Confissão da Leoa" (2012) e "O Último Voo do Flamingo"

(2000) solidificaram a sua reputação como um dos mais importantes escritores lusófonos da atualidade.

Ao longo da sua carreira, Mia Couto recebeu inúmeros prêmios e distinções. Em 2013, foi laureado com o Prémio Camões, a mais prestigiada distinção para autores de língua portuguesa, reconhecendo a sua contribuição excepcional à literatura. Além disso, recebeu o Neustadt International Prize for Literature, em 2014, frequentemente considerado um precursor do Prémio Nobel de Literatura.

Paralelamente à sua carreira literária, Mia Couto também fez contribuições significativas à biologia. Trabalhando como biólogo, tem-se dedicado à conservação da biodiversidade em Moçambique, especialmente no Parque Nacional da Gorongosa. A sua paixão pela natureza e pela ciência é frequentemente refletida nas suas obras literárias, onde o ambiente natural de Moçambique desempenha um papel crucial.



### "O ÚLTIMO VOO DO FLAMINGO"

A história passa-se em Tizangara, uma pequena vila em Moçambique, logo após o fim da guerra civil. A trama começa com uma série de explosões misteriosas que matam soldados das Nações Unidas, deixando apenas os seus órgãos genitais e capacetes intactos. Uma história que mistura realidade e fantasia, abordando temas como a identidade, a memória e as cicatrizes deixadas pelo conflito, enquanto critica a corrupção e a intervenção estrangeira.

aconselhamos

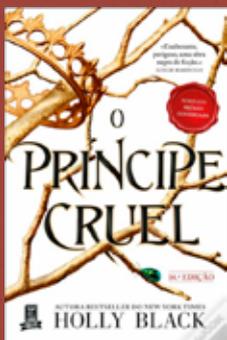
**A**  
**LEITURA**

248 páginas



## ○ PRINCIPE CRUEL

Holly Black  
400 páginas



Depois de testemunhar o assassinato dos seus pais quando era criança, Jude foi levada pelo próprio assassino para Faerie, um reino de fadas, e criada juntamente com as suas irmãs. Desesperada para provar o seu valor e encontrar um lugar numa sociedade que despreza os mortais, tem de enfrentar Cardan, o príncipe cruel, que está determinado a deixá-la infeliz.

## NUNCA MINTAS

Freida McFadden  
280 páginas



Os recém-casados Trícia e Ethan procuram a casa dos seus sonhos e ficam presos numa mansão remota durante uma violenta tempestade de inverno. Enquanto exploram a casa, Trícia depara-se com uma sala secreta contendo cassetes de entrevistas com pacientes da Dr<sup>a</sup>. Adrienne Hale. À medida que as escuta, desvenda um mistério arrepiante.

## ○ HIPNOTISTA

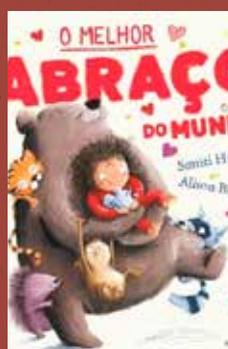
Lars Kepler  
560 páginas



A família de um adolescente é assassinada e, em estado de choque, ele permanece inconsciente no hospital. Para tentar solucionar o caso, o Detetive Joon Linna decide socorrer-se com o Dr. Erik Maria Bark, um médico que caiu em descrédito por incidentes anteriores em que usou o hipnotismo como ferramenta terapêutica. Apesar de relutante, o médico cede e desvenda segredos aterradores.

## ○ MELHOR ABRAÇO DO MUNDO

Smriti Halls e Alison Brown (ilustração)  
32 páginas



Um livro ilustrado sobre o poder dos abraços. Já se perguntou quem dá o melhor abraço? De abraços de urso a abraços de coalas, abraços de hipopótamos a movimentos de morsas, bicadas de pinguins a espinhos de porco-espinho, há muitos abraços para escolher. Mas os abraços perfeitos podem não estar longe. São os que estão em casa, daqueles que mais gostamos!



16

## The Forgiven

Tv Cine Top

A alta velocidade pelo deserto marroquino, um casal inglês vê-se envolvido num trágico acidente de carro com um rapaz local. O casal tenta encobrir o incidente, mas o pai da vítima quer justiça. Um choque cultural que transformará a vida de todos.



27

## A Grande Muralha

Syfy

Na China Antiga, um grupo de mercenários europeus descobre um exército secreto que cuida e defende a Grande Muralha da China de uma horda de criaturas monstruosas.



28

## As Pequenas Coisas

Hollywood

O xerife Joe Deacon é enviado para Los Angeles para o que seria uma rápida missão para recolha de provas, mas, em vez disso, acaba envolvido na busca por um serial killer que está a aterrorizar a cidade.



## GOMORRA

+16 | 2014-2021  
Crime / Drama / Thriller  
HBO Max

Conta a história de um grupo da Camorra, a máfia napolitana. O temido capo, Don Pietro Savastano é líder dos Savastano, um dos clãs mais poderosos que impõe a sua lei em Secondigliano, e tem tudo para se tornar o chefe do grupo. O seu braço direito é o inteligente e ambicioso Ciro Di Marzio e o seu grande rival no tráfico de drogas é o temível Salvatore Conte. A partir deste argumento, a série retrata o confronto entre os dois capos, a traição, a vingança e a vida pessoal dos membros da Camorra.

## ERIC

Na cidade de Nova York dos anos 1980, Vincent é um marionetista num casamento infeliz cujo filho de nove anos, Edgar, desaparece. O comportamento cada vez mais volátil de Vincent afasta-o dos seus amigos, familiares e colegas de trabalho. Depois de problemas com abuso de substâncias, Vincent convence-se de que se pode reunir com Edgar com a ajuda do seu boneco de dois metros de altura, Eric.

+12 | 2024  
Crime / Drama / Thriller  
Netflix



## UM DIA

Dex e Emma conheceram-se no dia 15 de julho de 1988, na formatura quando concluíram a universidade em Edimburgo, na Escócia. Após uma atração inicial, e de (quase) passarem uma noite juntos, a história, mostram-nos as mesmas personagens sempre no dia 15 de julho durante 20 anos.

+13 | 2024  
Romance  
Netflix





DESTAQUE

M.  
Fil-  
mes

## O Pai

M12 (2021)

**Gênero:** Drama

**Título Original:** The Father

**Realizador:** Florian Zeller

**Atores:** Anthony Hopkins, Olivia Colman, Imogen Poots, Rufus Sewell, Olivia Williams, Mark Gatiss, Ayesha Dharker, Evie Wray  
**Duração (minutos):** 97

Anthony sempre foi um homem independente até que começa a dar sinais de demência. Anne, a filha, irá mudar-se em breve para Paris e procura alguém que cuide do seu pai, mas encontra resistência do mesmo, que não aceita a sua incapacidade. Neste processo, Anthony sente-se tão pressionado que começa a duvidar de si, de Anne e da própria percepção da realidade.

## A Rapariga Que Roubava Livros

M12 (2014)

**Gênero:** Drama

**Título Original:** The Book Thief

**Realizador:** Brian Percival

**Atores:** Sophie Nélisse, Geoffrey Rush, Emily Watson, Nico Liersch, Ben Schnetzer, Roger Allam, Nozomi Linus Kaisar, Kirsten Block  
**Duração (minutos):** 131

Liesel Meminger é uma menina de 9 anos, adotada por um casal alemão durante a Segunda Guerra Mundial. Apesar de ser analfabeta, é encorajada a aprender a ler pelo seu pai adoptivo e entrega-se aos livros que rouba e partilha com os seus amigos. A sua vida muda quando o casal acolhe Max, um judeu que se esconde do exército de Hitler. Max e Liesel tornam-se grandes amigos e ambos refugiam-se na literatura, como escape aos problemas do exterior.



## Lilo & Stitch

M4 (2002)

**Gênero:** Animação

**Título Original:** Lilo & Stich

**Realizador:** Dean DeBlois, Chris Sanders

**Atores:** Vozes de Chris Sanders, Tia Carrere, Daveigh Chase, Jason Scott Lee, Kevin McDonald, Kevin Michael Richardson, David Ogden Stiers, Steven Blum, Ving Rhames  
**Duração (minutos):** 84

Lilo é uma pequena havaiana de 5 anos que decide adotar um animal de estimação que pensava ser um cão, mas é nada mais nada menos que uma experiência genética que fugiu de um planeta alienígena. Apesar de tudo, Lilo vai conseguir abrir o coração do pequeno ser extraterrestre e o mundo de ambos vai ganhar um novo rumo.



# PERSPETIVAS DA GARANTIA PÚBLICA PARA COMPRA DE CASA POR JOVENS EM PORTUGAL

No dia 26 de junho, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, promulgou a garantia pública para compra de casa por jovens. Este decreto-lei estabelece as condições para a garantia pública, aguardando agora a regulamentação final em discussão com o Banco de Portugal e os representantes da banca. A medida visa proporcionar uma Garantia Pública na Compra da Primeira Habitação, onde o Estado dá uma garantia até 450.000€ para jovens até aos 35 anos adquirirem a sua primeira casa.

A novidade potencial é o financiamento a 100% para a primeira habitação própria permanente, contrastando com os atuais 90% disponíveis para cidadãos portugueses com residência em Portugal. Medidas inicialmente propostas pelo Banco de Portugal em 1 de fevereiro de 2018, estas medidas macroprudenciais visam proteger tanto os bancos como os clientes, reduzindo o risco de incumprimento em resposta à crise financeira vivida nos anos antecedentes, que forçou muitas famílias a perderem as suas casas. Nos últimos dois anos, apesar do aumento das taxas, os níveis



**Cátia Clemente,**

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em [@catiaclemente](#)

de incumprimento não aumentaram significativamente, o que sugere que estas medidas podem ser eficazes.

No entanto, as negociações entre o governo e a banca para a implementação desta medida não serão simples nem rápidas. Se está a considerar

aproveitar este apoio, é crucial analisar detalhadamente a sua situação financeira: poderá ajustar o seu rendimento, caso as taxas subam? Tem fundos suficientes para cobrir as despesas além da entrada e impostos associados à compra da casa? Não se esqueça das despesas anuais, como seguros, IMI, condomínio e manutenção do imóvel.

Embora pareça uma boa notícia à primeira vista, é essencial ponderar todas as implicações antes de optar por esta medida, pois as taxas poderão ser superiores às praticadas para os financiamentos a 90%, em consequência do aumento do risco para os bancos. Em resumo, este é um apoio que merece consideração, mas que exige uma análise cuidadosa e realista das suas finanças pessoais.

# ECRÃS E CRIANÇAS.

## ESTAMOS PREPARADOS PARA A ERA DIGITAL?



**Ana Isabel Moreira Ribeiro**

Médica Interna do Serviço de Pediatria da ULS Braga



**Susana Carvalho**

Assistente Graduada do Serviço de Pediatria da ULS Braga

A sociedade e a forma como comunicamos ou recebemos informações mudaram drasticamente nos últimos anos. O impacto da evolução tecnológica no nosso dia-a-dia é notório e, nós enquanto cuidadores, profissionais de saúde ou de educação não fomos preparados para gerir todos estes estímulos e educarmos nesta era tecnológica. É indiscutível as vantagens da tecnologia na aprendizagem, com recursos e ferramentas mais didáticas e de fácil acesso à informação; na comunicação e no entretenimento. Contudo estas vantagens são válidas, apenas, quando enquadradas num ambiente físico e mentalmente saudável.

Os adultos como responsáveis pelas crianças, devem garantir a sua segurança em todos os níveis incluindo no mundo digital. Apesar de terem nascido numa era tecnológica, e de esta inevitavelmente fazer parte das suas vidas, não devemos confundir as habilidades manuais, a destreza com que as crianças manipulam os diversos aparelhos que possuem, com as ferramentas necessárias para fazer um uso racional, seguro e saudável dos mesmos. A Associação Americana de Pediatria (AAP) recomenda que não haja exposição a ecrãs antes dos 18 meses de idade. Também aconselha a que essa introdução seja de forma gradativa em crianças entre 18 a 24 meses e não mais do que uma hora por dia em crianças entre 2 a 5 anos. Em crianças mais velhas e adolescentes, entre os 5 os 17 anos, o tempo de exposição a ecrãs não deve exceder as 2h por dia, não incluindo componente virtual ou os trabalhos de casa nas atividades letivas. Na realidade, os últimos estudos demonstram que a maioria das crianças e adolescentes ultrapassam estas recomendações.

Navegar na internet, scroll feeds do Facebook ou Instagram, assistir a vídeos no YouTube podem rapidamente somar horas de tempo a exposição a ecrãs, que podem colocar em risco as nossas crianças e adolescentes, tais como:

**-Físicos:** aumento do sedentarismo, cansaço visual, atraso na linguagem, distúrbios do sono, sobrepeso e obesidade;

**-Mentais:** tendência ao isolamento, dificuldades em relacionamentos sociais, cyberbullying, transtornos de ansiedade, depressão, déficit de atenção.

Quando surgem os sinais de alerta como alterações de comportamento, com isolamento social, manifestações de irritabilidade, agressividade, desleixo em atividades de higiene pessoal, recusa escolar, deve-se procurar ajuda especializada com abordagem multidisciplinar. Assim, é essencial promover o bom uso dos dispositivos ao estabelecer normas de utilização, para proteger a saúde física e mental, abordando os seguintes aspetos:

**1- Colocar limites:** as crianças não têm a capacidade de autorregulação nem de controlar os seus impulsos. Por isso, devem ser estabelecidas normas, se possível consensuais, entre todos para que sejam cumpridas por toda a família. Os limites mais importantes referem-se ao tempo e ao local de uso. Até aos 2 anos a exposição deve ser o mínimo possível, idealmente zero horas por dia. A partir dessa idade, a vida digital não deve substituir as atividades desportivas e sociais. É fundamental respeitar os tempos de estudo, atividades em família e de sono. Quando os dispositivos forem utilizados, se possível, que seja em áreas comuns, deixando o quarto e área de refeição "livres" de tecnologia. Crianças com uma televisão no quarto assistem cerca de 1,5 horas a mais por dia do que crianças que não têm.

**2- Supervisão:** é necessário conhecer o conteúdo ao qual os menores têm acesso. Em idades pré-escolares e escolares, recomenda-se a utilização na companhia de um adulto de forma a ajudar a criança a interpretar o que vê. Na adolescência, apesar do respeito pela autonomia e privacidade inerente a esta faixa etária, convém estar informado de quais temas lhes interessam, quais referências têm, como se comunicam com os outros, saber se os comportamentos são adequados (online e no mundo real) e lembrá-los que as definições de privacidade não tornam os conteúdos realmente privados e o que partilham passa a fazer parte da sua pegada digital. É surpreendente a informação que manuseiam desde idades muito precoces. Informação que muitas vezes não sabem interpretar. O adulto deve participar de suas descobertas e experiências nas redes para esclarecer dúvidas e acompanhar o processo.

**3- Controlos de segurança:** alguns riscos podem ser reduzidos com a instalação de aplicativos parentais e medidas como: cobrir a câmara dos dispositivos, rejeitar cookies, atualizar aplicativos e usar senhas diferentes e de alta potência. Deve-se reforçar de que não devem entrar em contacto com desconhecidos nem fornecer dados pessoais em momento algum. Que saibam da importância de não fazer nem enviar imagens ou vídeos íntimos, seus ou de outras pessoas. O respeito por si mesmo e pelos outros é uma das chaves de segurança para a utilização da tecnologia.

**4- Comunicação e confiança:** as crianças devem saber a quem recorrer se, apesar das normas, recomendações, acordos e informações recebidas, tiverem qualquer problema ou dificuldade com a tecnologia. Mesmo que sejam mais velhas e pareçam autossuficientes, é importante lembrar-lhes que qualquer contra-tempo ou preocupação pode ser abordado a qualquer momento. Nunca é tarde.

A tecnologia veio para ficar. É importante procurar informações e atualização para guiar as crianças e adolescentes num estilo de vida saudável, é necessário assegurar que os ecrãs não retirem tempo ao sono e à atividade física. As atividades sem ecrãs, com interações sociais, tempo em família, exercício e brincadeiras no exterior devem ser predominantes na vida da criança e do adolescente, promovendo criatividade, desenvolvimento psicomotor e fortalecimento das relações familiares.

**"O telemóvel aproxima das pessoas que estão longe, mas distancia das que estão sentadas ao nosso lado"**

Paulo Cirilo

# PEDALAR COM AS CRIANÇAS

Num universo perfeito todos teríamos vias de circulação para nos deslocarmos de bicicleta e assim deixaríamos o carro em casa. Mas, quando pensamos em família, nem sempre encontramos soluções para o fazer com os mais novos. Usualmente, a solução mais comum passa por comprar uma cadeira que nos permite transportar crianças desde 1 ano de idade até os 6/7 anos com bastante segurança. São fáceis de colocar/retirar da bicicleta e as mais caras permitem até reclinar de modo a que os miúdos possam dormir um bom sono. O maior problema destas é que as crianças estão constantemente a olhar para os lados, pois de frente apenas vêm as costas dos adultos...

Existem estas mesmas cadeiras para colocar na parte frontal da bicicleta que não têm este cenário, podendo as crianças contemplar facilmente todos os detalhes da viagem. Permitem também um maior aconchego das crianças, uma vez que o adulto ao segurar o guiador terá sempre os seus braços em redor da criança. O maior problema é que o adulto tem sempre de ter as pernas de lado ao pedalar, o que não facilita percursos de grande esforço. Esta limitação de espaço faz também que estas permitam apenas transportar crianças até 4/5 anos. Os atrelados são uma excelente opção pois permitem levar até duas crianças com grande conforto, podendo alguns modelos suportar até 100 kg. A sua cobertura permite a utilização ao longo de todo o ano e as crianças estão abrigadas da chuva. Existem até alguns modelos que permitem levar em segurança bebés na sua babycoque. A condução

da bicicleta é mais simples mas teremos sempre de ter em atenção as dimensões do atrelado ao circular por locais mais apertados.

As crianças mais crescidas já utilizam as suas bicicletas, mas, caso queiramos fazer percursos maiores teremos de encontrar outras soluções pois cansam-se facilmente.

Podemos optar por um modelo "tandem" de uma roda aco- plada à bicicleta do adulto em que os miúdos ajudam a pedalar. É muito simples de agrupar, mas não é fácil manobrar em espaços pequenos. E claro, não dá para usar sem estar unida...



**Filipe Silva**  
Informático

Esta limitação não existe se utilizarmos um gancho de reboque para juntar as duas bicicletas quando as crianças estão cansadas de pedalar. Os mais simples apenas ligam ambas as bicicletas mas são de evitar pois a criança pode virar e provocar acidentes. Os mais adequados são os que bloqueiam e levantam a roda dianteira da bicicleta da criança, mas dão mais trabalho a montar.

Por último, a solução mais cara, as bicicletas elétricas de carga. Permitem transportar em segurança duas crianças até aos 10 anos, e com um pequeno gancho podem lá prender as bicicletas dos mais novos quando não queiram pedalar. Existem estes modelos sem ser elétricos, mas tendo em conta que podem carregar um bom peso, toda a ajuda é bem vinda...

Tendo em conta todas estas opções, lembrem-se que devem sempre utilizar um capacete adequado! E, divirtam-se!



# BELAS QUESTÕES



**Carolina Galeão Figueiras**

Podcast Ideias a Mais ([www.ideiasamais.pt](http://www.ideiasamais.pt))

Recentemente, fui convidada pela Amália Carvalho, anfitriã do podcast Bela Questão, para fazer a abertura do evento do 5.º aniversário desta sua plataforma que tanto nos tem ensinado sobre inteligência emocional e desenvolvimento pessoal.

Confesso que entrei um pouco em pânico porque o meu primeiro pensamento foi tentar falar deste podcast e da Amália com isenção, o que não fazia sentido nenhum. Não fosse o Bela Questão o podcast padrinho do Ideias a Mais e não fosse a Amália uma das minhas melhores amigas, teria sido tarefa fácil, mas optei por uma abordagem muito mais próxima e lembrando algumas memórias de universidade que estão no meu pódio das favoritas.

Um dia, no final da licenciatura, sentadas num passeio junto à universidade, ao olharmos para o nosso certificado de habilitações, questionamo-nos se deveríamos ter feito algo diferente. É maravilhoso perceber que as necessidades e “problemas” daquela altura, que achávamos que poderiam

impactar toda a nossa vida futura, foram mais parte da solução do que do problema.

Também é assim com os podcasts e outros projetos que nos propomos fazer: tendemos a pensar no final, no sucesso, na espetacularidade de um eventual final feliz e esquecemo-nos do mais importante: consistência. Aprender a fazer, mesmo com o medo, vergonha, mesmo achando que não está no epítome das nossas capacidades, porque ao fim de muitos mais ou menos, começa a aparecer um bom e há muita sabedoria na arte da repetição.

Por esse motivo, resolvi finalmente trazer a Amália ao seu podcast afilhado neste mês de Julho, para falarmos sobre consistência, como fazer um podcast de sucesso e como ser nomeado por quatro anos seguidos para os prémios Pods. Esta última é claramente uma brincadeira, mas podemos ouvir com atenção as dicas e tirar algumas notas.

Como é que a Amália consegue fazer tudo sozinha? Isso é uma Bela Questão.



# Instagram



**pistacho.decor** Seguir Enviar mensagem ...

1598 publicações   116 mil seguidores   A seguir 377

**Bárbara Dias** · Do projeto à obra pronta  
 +Tenha a casa com que sempre sonhou!  
 +Livro "Aprenda a decorar a sua casa de sonho" já nas livrarias  
 Maio  
[links.co/pistacho.decor](https://links.co/pistacho.decor)

Obra Amora   Obra Gondo...   Obra Portim...   Obra Belas   Obra Coimbra   Obra Lourinhã   Obra Pinhal ...

PUBLICAÇÕES   REELS   IDENTIFICAÇÕES

## @pistacho.decor





Se a nova estação lhe trouxe uma vontade de fazer mudanças em sua casa, mas não sabe o que fazer ou como o fazer, esta conta de Instagram é perfeita para si. Através do projeto Pistacho Decor, a decoradora e designer de interiores Bárbara Dias deixa-o com inúmeras dicas para ir criando, a pouco e pouco, a sua casa de sonho. Na @pistacho.decor pode encontrar várias dicas de decoração para sua casa, desde o que fazer e não fazer nas várias divisões da casa a criar até um espaço de casa integrado para o seu animal de estimação. São muitas as sugestões que Bárbara Dicas tem nesta conta, bem como no livro "Aprenda a decorar a sua casa de sonho".



9-10 AGOSTO

PARQUE DA PONTE

# ESTE

# OESTE

