



69

AGO

MINHA.



vergadela²⁴_{ANOS}
interiores

24 ANOS A REALIZAR SONHOS

VERSÃO
DIGITAL



vergadela24

interiores



24 ANOS DE EXISTÊNCIA NO MERCADO

+10

Colaboradores

+4 000

Clientes

+9 500

Projetos
Realizados

+60

Parceiros

+7

Países



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.



vergadela24

Consigo em todos os momentos!

AGOSTO

este
mês
na sua
minha

09

MÚSICA

A artista bracarense Ana Rita lançou recentemente o seu segundo single "Algo Para Ti", que promete prender a atenção com a sua sonoridade envolvente e uma composição verdadeira e impactante.

24

PESSOAS E NEGÓCIOS

A Vergadela Interiores está a comemorar o 24.º aniversário e continua a assumir-se como um projeto empresarial de enorme influência e referência na região no desenvolvimento de projetos de arquitetura e design de interiores. A diretora executiva, Isabel Oliveira descreve-nos, em entrevista, que o compromisso da empresa passa sobretudo pela aposta em princípios como criatividade, elegância, tendência e determinação.



ESPECIAL VERÃO

As férias de verão são um dos momentos mais aguardados do ano por todos nós. O sol, o descanso, o mar ou a natureza estão seguramente entre os principais motivos para gostarmos tanto desta época do ano. Por essa razão, preparamos para esta edição um conjunto de propostas para aproveitar da melhor forma as suas férias.



PATRIMÓNIO

Esta edição leva-nos até ao Centro de Interpretação da Serra d'Arga, em Caminha. Um destino perfeito para aqueles que rumam às praias a Norte, como Vila Praia de Âncora ou Moledo. Aproveite o sol, o mar e enriqueça o conhecimento.



EVENTOS

Conheça toda a programação da 27.^a Feira da Maçã, Vinho e Azeite que decorre, de 29 de agosto a 1 de setembro, em Carraceda de Ansiães. O mais importante certame do concelho tem como objetivo a promoção e venda de produtos regionais, não faltando ainda música, gastronomia local e atividades para todas as idades.

Na capa deste mês, destacamos a Vergadela Interiores. A comemorar o 24.º aniversário, continua a assumir-se como um projeto empresarial de enorme influência e referência na região no desenvolvimento de projetos de arquitetura e design de interiores em casas particulares, espaços comerciais e empresariais. Com uma equipa devidamente atualizada, especializada e comprometida, distintamente orientada por Isabel Oliveira e Francisco Alves, disponibiliza também a todos os seus clientes os serviços de Consultoria de Interiores e Acompanhamento de Obra. O trabalho realizado ao longo dos anos, permite-nos assistir a uma grande diversidade de projetos com o cunho Vergadela pelo mundo, aguardando-se que o futuro continue a prosperar no sentido do crescimento da marca e do seu posicionamento no mercado. A diretora executiva da empresa garante-nos em entrevista que a base do sucesso passa pela aposta em criatividade, elegância, tendência e determinação. Muitos parabéns e sucessos à Vergadela Interiores!

Nesta edição, vai encontrar também diferentes propostas para a sua época de férias. Se vai acampar, temos sugestões para aproveitar no Minho, assim como dicas e cuidados que deve ter em conta.

Por outro lado, poupar dinheiro durante as férias pode parecer desafiante, mas as orientações que temos para si vão ajudar a economizar dinheiro durante este período sempre tão aguardado.

Por seu turno, se procura uma aventura desafiante e a opção passa por viajar sozinho, preparamos um tutorial para garantir que a sua viagem seja inesquecível e segura.

Na música, a artista bracarense Ana Rita lançou recentemente o seu segundo single "Algo Para Ti", que promete prender a atenção com a sua sonoridade envolvente e uma composição verdadeira e impactante.

Nos Roteiros pelo Património, para aqueles que rumam às praias a Norte, como Vila Praia de Âncora ou Moledo, se se deparar com nortadas e nevoeiro, não se preocupe. temos uma excelente sugestão para aproveitar o dia: uma visita ao Centro de Interpretação da Serra d'Arga. Instalado numa antiga casa de Guarda Florestal «tem como objetivos ajudar a perceber o que é a Serra d'Arga, constituindo-se ainda como ponto de apoio em termos de conteúdos e informação aos visitantes que percorram esta área». Não perca!

Conheça ainda toda a programação da 27.ª Feira da Maçã, Vinho e Azeite que decorre, de 29 de agosto a 1 de setembro, em Carrazeda de Ansiães. Uma excelente proposta para conhecer neste concelho situado entre Douro e Tua e que oferece inúmeras potencialidades a quem o visita. Produtos regionais, música, gastronomia local e atividades para todas as idades são os ingredientes que não vão faltar num evento em crescimento e que vai, com certeza, enriquecer a sua visita.

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...

Aproveite para relaxar, divertir-se e sorrir para a vida. Cá nos encontramos na próxima edição.

Boas férias e boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES



*69

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

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

[@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)

AEB INTEGRA PLATAFORMA NACIONAL DE TURISMO

A Associação Empresarial de Braga (AEB) foi aprovada, na recente reunião da Assembleia Geral da Plataforma Nacional de Turismo (PNT), como Membro Efetivo da PNT por unanimidade dos membros presentes, com 69 votos a favor, zero votos contra e zero abstenções. Esta adesão representa um passo crucial para a AEB, que agora faz parte de uma plataforma essencial no desenvolvimento e promoção do turismo em Portugal. A AEB, reconhecida pelo seu trabalho em prol do desenvolvimento económico e empresarial da região de Braga, vê assim reforçada a sua capacidade de influenciar e contribuir para as políticas e iniciativas nacionais no setor do turismo. A AEB terá, assim, uma voz ativa e participativa nas discussões e decisões estratégicas que moldam o futuro do turismo em Portugal, reforçando o compromisso de contribuir de forma ativa e construtiva para o crescimento e inovação no setor turístico, tanto a nível regional como nacional. «É um grande motivo de regozijo e responsabilidade. Estamos motivados a oferecer o nosso contributo para as reflexões estratégicas a definir, tendo como foco os interesses de Braga e do Minho», refere Daniel Vilaça, o presidente da AEB.



HUMAN POWER HUB FINALISTA DOS PRÉMIOS REGIOSTARS 2024

O Human Power Hub (HPH) é um dos 25 finalistas para os prestigiados prémios REGIOSTARS 2024, destacando-se pela sua abordagem inovadora e pelo impacto positivo na comunidade local, sendo nomeado na Categoria 5, que foca a promoção do desenvolvimento sustentável em todos os tipos de territórios, juntamente com Babylingua (Alemanha & França), Gdynia OdNowa: Revitalisation (Polónia), Link Galimybių (Lituânia) e Sphere Pardubice Educational Centre (Chéquia). Os vencedores serão conhecidos no dia 9 de Outubro, em Bruxelas, durante Semana Europeia das Regiões e dos Municípios (#EURRegionsWeek), o maior evento anual dedicado à política regional. Os REGIOSTARS são prémios anuais atribuídos pela Comissão Europeia para reconhecer projetos inovadores e impactantes financiados pela política de coesão da União Europeia. Desde 2008, os REGIOSTARS identificam boas práticas em desenvolvimento regional e destacam projetos originais e inovadores que podem inspirar outras regiões. Os prémios são divididos em várias categorias, cada uma focada em diferentes aspetos do desenvolvimento regional sustentável e inclusivo.



DEVESA SUNSET BOA MÚSICA E MUITA DESCONTRAÇÃO

Os fins de tarde de sexta-feira no mês de agosto em Vila Nova de Famalicão vão ter muita música e descontração, esperando-se um ambiente intimista e descomprometido, para acolher o Devesa Sunset, que vai realizar-se nos dias 2, 9, 16 e 23 junto ao lago do parque da cidade. O primeiro encontro na Devesa é a 2 de agosto com Milhanas, artista que teve no álbum de estreia 'De Sombra a Sombra', lançado em 2023 explora as sombras e os lamentos de Milhanas, numa espécie de um autorretrato. No dia 9, o Devesa Sunset recebe Flyte, projeto dos artistas britânicos Will Taylor e Nick Hill. Com três álbuns aclamados pela crítica, estabeleceram-se como uma banda indie, folk de referência no Reino Unido. O seu último disco "Flyte", lançado no final do ano passado, vai ser apresentado pela primeira vez em Portugal, após um concerto no icónico festival de Glastonbury. Segue-se a 16 de agosto o projeto de Nancy Vieira, tantas vezes apelidada de herdeira de Cesária Évora. "Gente" é o álbum que a artista traz à Devesa, com uma sonoridade de um tradicionalismo formal que promove a magia particular, onde há muito de Cabo Verde, morna e samba, fado e batuque, sofisticação com tons de jazz e aventura de espírito pop. O último dos convidados do Devesa Sunset é o açoriano Cristóvam, músico e cantautor, que a 23 de agosto encerra a edição deste ano. Cristóvam editou o primeiro disco "Hopes & Dreams" e ganhou o primeiro prémio na categoria "Unsigned Only" do International Songwriting Competition, perante um painel com nomes como Tom Waits, Keane e Lorde. Conquistou também dois prémios internacionais da música portuguesa "Best Pop Performance" e "Song of the Year".



BIBLIOTECAS DE PRAIA EM ESPOSENDE COM MUITAS OPÇÕES DE LEITURA PARA AS FÉRIAS

Quatro praias de Esposende acolhem bibliotecas até 1 de setembro. O projeto tem 28 anos, mas mantém-se atual, com o firme propósito de promover o livro e a leitura em época de férias. Cada biblioteca de praia dispõe de, aproximadamente, 400 livros e 19 títulos de publicações periódicas, entre as quais, cinco jornais diários, um jornal quinzenal, um jornal semanal e 12 revistas de periodicidade semanal e mensal, disponíveis a qualquer cidadão. Localizadas em Apúlia, Ofir (Fão), Suave Mar (Esposende) e Cepães (Marinhas), as bibliotecas de praia estarão abertas todos os dias, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00. Os veraneantes têm ao seu dispor livros de género variado (alguns em inglês, francês ou alemão), jornais nacionais, regionais e locais, assim como uma variedade significativa de revistas de informação, cultura, viagens, saúde e desporto, e, ainda, diversas publicações do município, podendo também consultar informação turística sobre o concelho de Esposende. O serviço das bibliotecas de praia permite que o leitor possa optar por ler na esplanada, num espaço aprazível e cómodo, na praia ou até fazer requisição domiciliária, dispensando, deste modo, a deslocação à Biblioteca Municipal Manuel de Boaventura. As bibliotecas de praia dispõem também de um espaço próprio para crianças, apetrechado com almofadas que convida ao desfrute da leitura, do desenho ou do jogo. Todas as bibliotecas de praia estão dotadas de hotspots que permitem o acesso à internet.



ANA RITA E O NOVO SINGLE “ALGO PARA TI” QUE É UMA CARTA ABERTA EM FORMA DE MÚSICA



A artista bracarense Ana Rita lançou recentemente o seu segundo single "Algo Para Ti". Uma música que promete prender a atenção com a sua sonoridade envolvente e uma composição verdadeira e impactante.

"Algo Para Ti" é uma canção que fala sobre o tempo e como este leva as pessoas e as suas memórias. Com uma voz suave e penetrante, Ana Rita convida os ouvintes a embarcarem numa jornada emocional e pessoal. Com videoclipe gravado, a viagem é também visual, por uma história que ficou por completar na vida da artista.

A cantora de 22 anos estreou-se em 2022 com "Gravity" e, agora

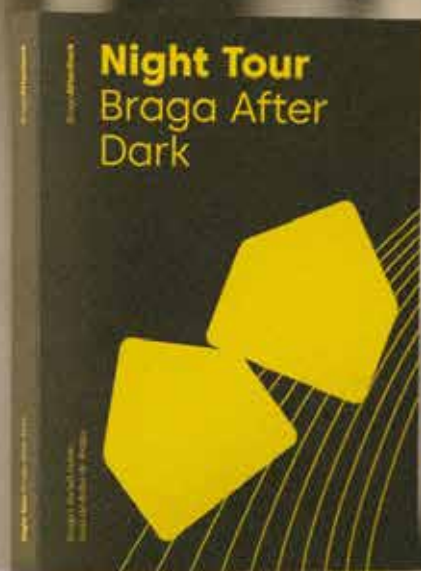
em português, marca um novo capítulo na sua carreira. A participação na Tour "Vem Cantar Comigo" de Diogo Piçarra teve um grande impacto na sua vida profissional e pessoal procurando agora alcançar grandes palcos. «O lançamento de Algo Para Ti é muito especial para mim», diz Ana Rita. «Quis criar algo que realmente fizesse sentido para mim e para quem ouvisse, uma canção que fosse uma expressão de tudo aquilo que sentimos quando nos apercebemos que o tempo passa e leva com ele muita coisa. Estou muito animada por finalmente partilhar algo em português», refere.

Refira-se que "Algo Para Ti" já está disponível em todas as plataformas digitais, incluindo Spotify, Apple Music, e YouTube.



“NIGHT TOUR. BRAGA AFTER DARK” NOVO GUIA DÁ A CONHECER VIDA NOTURNA DE BRAGA





Descobrir a cidade de Braga durante a noite será agora mais fácil com a ajuda do guia "Night Tour. Braga After Dark", ferramenta lançada recentemente pelo município e pela Associação Empresarial de Braga. Este guia foi concebido para proporcionar uma experiência noturna enriquecedora e sustentável em Braga, e destaca os melhores locais para visitar, com uma seleção de restaurantes, bares e estabelecimentos noturnos da cidade.

Um manual que revela também a atividade académica, festivais, grandes eventos como a Braga Romana ou a Noite Branca, para além de destacar locais emblemáticos onde se pode desfrutar de um pôr do sol, como o Bom Jesus, o Sameiro e o Jardim de Santa Bárbara.

Para além destes, podemos ainda encontrar muitos outros locais como o Theatro Circo, a Casa dos Coimbras, as igrejas ou a Torre de Menagem, entre outros. Além disso, o guia oferece informações detalhadas sobre acessibilidade e opções de mobilidade, locais que são pet friendly, estabelecimentos que seguem práticas de economia circular e dicas para uma experiência noturna sustentável e responsável. Pode aceder ao "Night Tour. Braga After Dark" através do link <https://bit.ly/3SkeFIZ>.

Olá Verão!





AutoFix[®]

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.



AutoFixIda

www.autofix.pt



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

BRAGA “VESTE-SE” DE BRANCO DE 6 A 8 DE SETEMBRO

A Noite Branca de Braga regressa de 6 a 8 de setembro com muita música, cultura e arte, destacando-se no cartaz vários nomes musicais de referência, como Bispo, Os Quatro e Meia, Carminho, Van Zee, Bárbara Bandeira e Pedro Abrunhosa.

Naquela que é considerada a edição mais internacional de sempre, a Noite Branca acolhe, durante os três dias, artistas de origens diversas como Chile, Espanha, França, Brasil, Angola, Itália e, claro, Portugal num diálogo intercultural entre a arte e a cidade.

Esperam-se mais de 48 horas de programação, seis palcos e mais de 170 eventos culturais e artísticos, que integram música, teatro, dança, circo contemporâneo, espetáculos multimídia, performances, arte pública, circuitos pelo património, exposições e oficinas artísticas.

Os destaques do primeiro dia são os concertos de Carminho e Os Quatro e Meia. Ainda na sexta-feira atuam DJ Lucas de Freitas, Van Zee, Quim das Remisturas, Bispo e André Salvador. Entre os principais nomes para a Noite Branca no sábado estão Bárbara Bandeira e Pedro Abrunhosa, além de Farofa, Afrobros, Wet Bed Gand, DeeJay Telio, e novamente André Salvador.

A atração musical do domingo, ainda na parte da tarde, será Daniel Pereira Cristo, que promete um grande espetáculo de carreira e que terá diversos artistas convidados para o concerto.

O palco Avenida e o palco Pópulo celebram a “diversidade e a riqueza” da música portuguesa. Nos palcos do Rossio da Sé e da Praça Municipal será apresentada uma programação multidisciplinar, com destaque para as artes performativas a cargo de companhias de Portugal, França e Espanha.

Uma das novidades da edição deste ano é o Palco Jazz, instalado nos jardins do Museu de Arqueologia D. Diogo de Sousa, que acolherá um ciclo de quatro concertos, ao final da tarde.

Há ainda o palco do Theatro Circo, que receberá um concerto dos Budda Power Blues, evocativo dos 20 anos de carreira da banda e que terá como convidada a Orquestra Comunitária de Blues.

O sexto palco é o Authentica, alusivo ao festival com o mesmo nome, ao qual a Noite Branca se associa e que apresenta uma programação cheia de ritmo.





PROGRAMA

06
setembro

- Paira (19h00 Palco Jazz)
- Lucas de Freitas (21h00 Palco Authentica)
- Godua (21h30 Palco Jazz)
- Carminho (22h00 Palco Pópulo)
- Van Zee (23h00 Palco Avenida)
- Quim das Remisturas (23h30 Palco Authentica)
- Os Quatro e Meia (23h45 Palco Pópulo)
- Bispo (01h00 Palco Avenida)
- André Salvador (01h00 Palco Authentica)

07
setembro

- Joana Raquel (19h00 Palco Jazz)
- Farofa (21h00 Palco Authentica)
- Luís Ribeiro (21h30 Palco Jazz)
- Bárbara Bandeira (22h00 Palco Pópulo)
- Afrobrothers (23h00 Palco Authentica)
- Pedro Abrunhosa (23h45 Palco Pópulo)
- Wet Bed Gang (01h00 Palco Avenida)
- DeeJay Telio (00h45 Palco Avenida)
- André Salvador (01h00 Palco Authentica)
- Dj Conguito (02h15 Palco Avenida)

08
setembro

- Daniel Pereira Cristo (16h30 Palco Avenida)

Espaços culturais abertos à comunidade

Durante os três dias, os museus, galerias e espaços culturais e patrimoniais da cidade vão abrir portas e mostrar as suas exposições. Os Encontros da Imagem associam-se, este ano, à Noite Branca de Braga, abrindo a janela da sua programação, no Palácio do Raio, com a exposição Origem.

Depois de expor na Bienal de Veneza, a artista bracarense Cândida Pinto leva a sua obra "A Viúva" até ao Mercado Municipal de Braga.

Nas Termas Romanas, haverá uma 'silent party', durante o pôr-do-sol de sábado. No domingo, a programação encerra com a ópera "Felizmente há Luar", da Orquestra Filarmónica Portuguesa.

Destaque também para as Festas em Branco dinamizadas pelos empresários do centro histórico em parceria com a Associação Empresarial de Braga, que envolvem não só o os serviços de restauração e bares, mas também todo o comércio desafiado a "vestir" as suas montras de branco.

As crianças e as famílias também têm um espaço muito especial na programação, com visitas, oficinas e horas do conto, a decorrer na Praça do Comércio, com jogos de rua e ilustração ao vivo, pinturas faciais, entre outras. No INATEL, funcionará uma instalação dedicada aos bebés e famílias com oficinas sensoriais, focadas na interação entre luz, sombra e música.

TUB garante transporte por um euro

Entretanto, à semelhança dos anos anteriores, durante a Noite Branca, os passageiros podem deixar os seus carros num dos três interfaces disponíveis (Estádio Municipal, Minho Center e E.Leclerc) e viajar nos Transportes Urbanos de Braga (TUB) por apenas um euro, ida e volta, decisão que tem como objetivo facilitar a mobilidade segura dos visitantes.



MÚSICA E NATUREZA MARCAM MAIS UMA EDIÇÃO DO MANTA

O jardim do Centro Cultural Vila Flor (CCVF) recebe a 13 e 14 de setembro mais uma edição do Manta. Este ano, o cartaz aposta na revelação de artistas internacionais que justificam o sentido total de descoberta em alguns casos, e de

absoluta confirmação noutros, confirmando-se as presenças de Still Corners, MALVA, Billie Marten (em estreia absoluta) e Meskerem Mees em duas noites consecutivas.

Segundo Rui Torrinha, diretor artístico do CCVF e de Artes Performativas d'A Oficina, «poder ouvir Still Corners, MALVA, Billie Marten (em estreia absoluta) e Meskerem Mees em duas noites consecutivas, é configurar o relvado do Centro Cultural Vila Flor num ponto radiante do universo e fazê-lo ressoar pela poética única e intransferível de quem canta deste jeito». «O Manta toca-nos no íntimo, porque vem de lá. Tal como a música que, delicada, nos devolve a confiança na beleza», refere.

MALVA no arranque de um evento com entrada gratuita. Com entrada gratuita, no habitat que lhe deu origem, o Manta abre no dia 13 de setembro, às 21h30, com MALVA, um projeto de Carolina Viana que se deu a conhecer em redoma (dupla portuguesa de sonoridade rap e ritmo desconstruído e poético que formou com a produtora Joana Rodrigues). Em 2023, Carolina Viana deu um passo a solo para fora da redoma, em busca de uma linguagem individual, assumindo a personalidade artística de MALVA, com o lançamento do seu álbum de estreia “vens ou ficas” (incluído em diversas listas de melhores discos nacionais do ano), onde é possível conhecer um universo introspetivo e de reflexão, através da voz, guitarra acústica, baixo elétrico e violoncelo.

A partir das 22h30, o palco irá pertencer aos Still Corners, projeto musical de Tessa Murray e Greg Hughes, formado em 2009, quando Murray encontrou Hughes, por acaso, numa estação de comboios, em Londres.

Esse encontro casual fez com que, ao longo da última década, a banda tenha lançado uma torrente de temas que são ao mesmo tempo meditativos, exploratórios e românticos, navegando num desert noir cintilante que se inspira na aura mística das vastas paisagens do deserto, premonitórias e enigmáticas. Em abril deste ano, os Still Corners lançaram o seu sexto álbum, “Dream Talk”, um trabalho com dez temas primorosamente arranjado, elegante e nostálgico. Da abertura outonal de “Today is the Day” até à conclusão de uma quente noite de verão com “Turquoise Moon”, os Still





Corners criaram, neste longa-duração, um som melancólico, gracioso e sedutor que teremos o privilégio de ouvir, ao vivo, no Manta.

No dia seguinte, 14 de setembro, os jardins do CCVF abrem-se para uma tarde em família. A partir do universo da música haverá oficinas de experimentação musical para todas as idades. A cargo da WeTumTum, estas oficinas têm como objetivo desmistificar a construção e execução da música, edificando de forma lúdica e informal experiências que permitem cultivar o corpo e a mente usando os instrumentos. Sem complicar, e brincando, aprende-se, e a jogar edifica-se. Denotadas pelo à vontade e boa disposição, estas oficinas são uma possibilidade de fazer e compor música em grupo, através de experiências e desafios que mexem com instrumentos ao alcance de todos.

A segunda noite do Manta recebe, às 21h30, a singer-songwriter belga, Meskerem Mees. Armada apenas com a sua voz intrigante, a viola acústica e o violoncelo da sua amiga Febe, Meskerem transforma as suas músicas no mais doce dos deleites auditivos. Os momentos instrumentais trazem uma tonalidade melancólica, o violoncelo chora as suas plangentes notas musicais, a guitarra solitária suspira uma melodia efêmera que se aloja no nosso cérebro, mergulhando-nos numa febre hipnótica cujas ressonâncias, temos a certeza, assentarão como uma luva nos matizes dos jardins do CCVF.

Billie Marten encerra edição deste ano

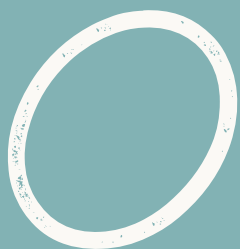
As honras de encerramento cabem a Billie Marten, que se estreia em absoluto no nosso país. Billie Marten é uma artista que serve dois mestres. Se a intenção for analisar cada palavra que ela canta, será fácil encontrar uma profusão de reflexões luminosas sobre temas como o amor, a perda e o

amadurecimento. Se o objetivo for apenas um som de fundo suave e melódico enquanto fazemos qualquer outra coisa, bem, a música de Marten também é ótima para isso. Em "Drop Cherries", o seu quarto álbum lançado em oito anos, a cantautora norte-americana impõe ao ouvinte uma espécie de autorreflexão hipnótica. A sua voz aveludada conduz-nos pelo caminho intrincado de um relacionamento, passando por turbulências e culminando num momento singular envolto pelos sentimentos avassaladores do amor. O álbum imerge numa divagação onírica onde as letras, baseadas nas histórias de Marten, são nebulosas, como se estivessemos a ver um filme antigo. Todos sabemos que quando Billie Marten lança um novo disco nos espera um folk aveludado, salpicado com letras introspectivas e poéticas e uma composição cuidada e atenta. Não há muitos artistas aos quais possamos confiar, ano após ano, álbuns excelentes. Billie Marten está entre eles, entre os melhores deles, e disso seremos testemunhas nesta edição do Manta.

DJ's estendem vivência nos jardins após concertos

Após os últimos concertos de cada noite, a música prolonga-se com dj sets que estendem a vivência nos jardins do CCVF. Na primeira noite, o dj set estará a cargo de Berto, natural e residente da cidade, colecionador desde 2012 e digger aficionado, que traz consigo uma seleção de discos dançantes com bpm's baixos e melodias quentes. A última noite desta edição do Manta fecha com um dj set de Tam. A produzir música desde o início do século XXI, Tam decidiu abrir a sua própria editora em 2010, o que o torna músico, gestor de editoras e cofundador da Wasser Bassin Records. Musicalmente falando, Tam gosta de diversidade, versatilidade, melancolia, chuva fria de inverno e tardes suaves de verão. O encontro está marcado!

PARQUE DE CAMPISMO E CARAVANISMO DE BRAGA GALARDOADO COM O TÍTULO GREEN KEY 2024



Parque Municipal de Campismo e Caravanismo de Braga foi considerado Estabelecimento Green Key 2024, figurando entre os 317 estabelecimentos galardoados. Refira-se que o Programa Green Key assume-se como um galardão internacional da responsabilidade da Foundation for Environmental Education (FEE), coordenado em

Portugal pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE), que promove o Turismo Sustentável em Portugal e reconhece estabelecimentos turísticos, promotores de boas práticas ambientais, económicas e sociais que valorizam a gestão ambiental em prol da Educação para o Desenvolvimento Sustentável.

Neste programa, o Camping Braga foi distinguido nas áreas da responsabilidade ambiental e operação sustentável na indústria do turismo.

Destaque ainda para os inquéritos internos de satisfação, onde a avaliação do Parque de Campismo e Caravanismo se situa em 5.61, numa escala de 6. No Tripadvisor e Google a pontuação do Parque é de 4.00, numa escala de 5. No portal ACSI/Eurocampings a pontuação é de 7.2, numa escala de 8.

Receitas crescem 15 por cento

No primeiro semestre de 2024, o Camping Braga registou um aumento substancial de receita em comparação com o ano anterior, atingindo um crescimento de 15,10%. No total, 4713 hóspedes visitaram o equipamento, com 1210 no primeiro trimestre e 3503 no segundo trimestre.

A receita arrecadada foi de 98.992€, representando um aumento de cerca de 13.000€ em comparação com igual período do ano de 2023.

Segundo o presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, «o Parque de Campismo e Caravanismo de Braga tem sido um ponto de grande interesse para os turistas que visitam o concelho», reforçando ainda a importância estratégica deste equipamento para a promoção turística de Braga, considerando que «representa uma porta de entrada para muitos turistas que desejam explorar a oferta natural e cultural de Braga».

Já o vereador do Ambiente, Altino Bessa destaca o incremento de ocupação do Parque de Campismo e Caravanismo de Braga em comparação com o ano transato, destacando as melhorias significativas que tem apresentado nos últimos onze anos. O responsável acredita ainda que os números do segundo semestre deste ano serão ainda mais satisfatórios, sublinhando que o equipamento «está cada vez mais na senda da sustentabilidade».





Líderes Imobiliários
no norte de Portugal!

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

📍 *Cabeceiras de Basto*

RE/MAX MOVE BASTUS

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

☎ 253 145 494 ✉ movebastus@remax.pt

📍 *Caminha*

RE/MAX MOVE NAÚTICA

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

☎ 258 723 238 ✉ movenautica@remax.pt

📍 *Chaves*

RE/MAX MOVE FLAVIAE

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

☎ 276 907 146 ✉ moveflaviae@remax.pt

📍 *Celorico de Basto*

RE/MAX MOVE CAMÉLIAS

Avenida João Pinto Ribeiro
4890-221 Celorico de Basto

☎ 255 139 515 ✉ movecamellas@remax.pt

📍 *Ponte de Lima*

RE/MAX MOVE LIMIANA

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

☎ 258 938 435 ✉ movelimiana@remax.pt

📍 *Santo Tirso*

RE/MAX MOVE LIONS

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

☎ 252 860 400 ✉ movelions@remax.pt

📍 *Terras de Bouro*

RE/MAX MOVE NATURE

Avenida Dr Paulo Marcelino n.º 97
4840-100 Terras de Bouro

☎ 253 357 020 ✉ movenature@remax.pt

📍 *Vieira do Minho*

RE/MAX MOVE TERRAS DE SONHO

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

☎ 253 741 199 ✉ moveterrasdesonho@remax.pt



grupomove.pt





**É COM A MÚSICA QUE O
“SONS DO BAIRRO” PROMOVE
A INCLUSÃO EM FAMALICÃO**

Sejam jovens, adultos ou seniores, todos podem fazer parte dos “Sons do Bairro” e descobrir o artista que têm em si. O projeto, promovido pelo Município de Famalicão, está ativo há cerca de um ano e já reúne ativamente 20 jovens-adultos do concelho famalicense.

Pelos estúdios de música do “Sons do Bairro” – um deles recentemente instalado na urbanização municipal da Cal – já passaram crianças, mães, apaixonados pela música e jovens que encantam a cantar e que desconheciam essa proeza. Orientados por Franklin Monteiro, também conhecido por Francão, e por João Costa, os participantes encontram em “Sons do Bairro” uma oportunidade para interagir com outros artistas, partilhar conhecimentos e para produzir composições próprias.

Foi o caso de João, 25 anos, natural da freguesia de Ruivães, que soube do projeto a partir de uma vizinha. A peça que gravou faz-se ouvir nas colunas do estúdio. «Na música, quanto mais partilharmos uns com os outros, melhor, porque ninguém faz boa música sozinho», afirma. Aqui, todos têm estilos muito diferentes – o que inspira e motiva João. «Ao misturarmo-nos, ganhamos sempre um bocadinho», assegura.

Francão, de 45 anos, é músico. Ensinar os outros do poder da música não é novidade. Já há 12 anos que trabalha junto das urbanizações municipais e que ajuda os demais a contactarem com diferentes estilos musicais. «Fui trabalhando a percussão na urbanização da Cal e desenvolvemos um grupo», explicou. Com o avançar dos tempos, o grupo foi mudando: «os miúdos foram crescendo», uns casaram ou mudaram-se e deixaram de participar, outros permaneceram, e o músico decidiu explorar a gravação e a produção de composições com os que ficaram.

Projeto aberto a todos

Foi a partir deste trabalho junto das urbanizações que a Câmara Municipal decidiu lançar o projeto “Sons do Bairro”. O projeto nasceu efetivamente dentro das urbanizações, nos bairros do município, mas «está aberto a todos», explica o técnico João Costa. «Normalmente, as pessoas do bairro vão beber recursos à comunidade exterior. Desta vez é a comunidade que vem beber recursos às urbanizações». E é assim que se atinge o objetivo principal da iniciativa: empoderar os bairros.

Foi o “Sons do Bairro” que voltou a aproximar Tô da música. Outrora, o homem de 42 anos, residente na Cal, dava concertos e chegou mesmo a publicar um álbum. No entanto, acabou por se afastar dos palcos. Agora, depois de uma vida, está de novo a fazer o que lhe encanta: cantar.

Além de gravar as suas composições, Lucas, de 18 anos, está a iniciar a sua formação artística no projeto. Já escrevia, fazia rimas, mas só agora é que está a consolidar aprendizagens. «Aqui, há muitas pessoas, de culturas diferentes, com experiência e eu posso só ir recolhendo ideias que demorariam anos e anos a serem conseguidas por outros artistas», admite. É também com “Sons do Bairro” que Lucas desenvolve outras competências. «Ser músico envolve muita responsabilidade, muito foco. Ser músico implica termos de nos conhecer. E se eu desenvolver o meu carácter musical com o que vou aprendendo, conseguirei ser um artista de sucesso», afirma.

«Muito do que ouvimos e apreciamos nasce nos bairros e estes lugares não estão a usufruir dos frutos que estes sons proporcionam por causa das discrepâncias sociais», explica Francão.

Hoje, o projeto já reúne “mais gente de fora” do que da própria zona. «Estamos a desmistificar a ideia de que o bairro só tem aspetos negativos», nota João Costa. Atualmente, são 20 as pessoas que querem criar e explorar os potenciais da música em Famalicão. Inicialmente, os participantes reuniam-se e trabalhavam apenas no Estúdio de Gravação profissional da Casa da Juventude. Agora, vão poder registar composições no estúdio musical que está a nascer na Urbanização da Cal.

O presidente da Câmara Municipal de Famalicão, Mário Passos, explica que o “Sons do Bairro” foi pensado para reduzir desigualdades, promover a integração e a inclusão, fortalecer laços comunitários e promover o respeito pela diversidade cultural. «É com projetos como este que conseguimos alcançar um mundo socialmente mais coeso, mais justo, inclusivo e integrado», acrescenta.



**ENTREVISTA A ISABEL OLIVEIRA,
DIRETORA EXECUTIVA DA VERGADELA INTERIORES**

«QUANDO SE AMA O QUE SE FAZ, TUDO É VIVIDO DE UMA FORMA TRANQUILA E PLENA»

Criatividade, elegância, tendência, determinação. É desta forma que a diretora executiva da Vergadela Interiores, Isabel Oliveira, descreve o compromisso da empresa num momento especial: são 24 anos de projetos de design de interiores e de foco na satisfação do cliente.



A Vergadela Interiores está há 24 anos no mercado. Que marcos importantes retém neste trajeto?

Iniciamos a nossa atividade num conceito mais restrito de mobiliário. Com o passar dos anos percebemos que o mercado estava a evoluir para um conceito muito mais abrangente. Percebendo essa tendência fomos traçando o nosso caminho no sentido de estruturar a empresa para a conceção de projetos integrados de arquitetura e design de interiores, algo que se afirmou em 2009. De lá para cá a evolução foi uma constante e tem sido extremamente positiva. Em 2010, começamos um processo de internacionalização, que se foi intensificando progressivamente. Em 2012, concretizamos o nosso primeiro projeto fora da Europa, nomeadamente em Moçambique e hoje estamos já presentes em vários países, mais precisamente Espanha, França, Suíça, Luxemburgo e Moçambique.



A empresa alcançou prestígio internacional, com trabalhos nos países que acaba de referir. Como é que isso influenciou a forma como abordam novos projetos?

A internacionalização foi um marco extremamente importante no nosso crescimento enquanto estrutura e enquanto equipa, obrigando a que a gestão e o rigor, já implícito na nossa filosofia de trabalho, se tenha intensificado ainda mais. Desde a fase de projeto à concretização e execução do mesmo, todos os passos são projetados com um elevado sentido de responsabilidade. Naturalmente, transportamos esta abordagem para todos os projetos incluindo os do mercado nacional e conseguimos elevar a satisfação dos nossos clientes, pois os riscos foram minimizados.

Apesar de percorrerem o vosso próprio caminho, considera que é fundamental acompanhar tendências?

Sem dúvida alguma. Apesar de termos o nosso cunho pessoal muito vincado, de sermos apologistas em criar também novas tendências pois enquanto criadores isso está implícito na nossa essência. Contudo, é fundamental acompanhar as tendências

de forma a nos inteirarmos das novas coleções, de conhecer novos materiais e a podermos estar sempre na vanguarda do conhecimento e com isso propor o melhor para os nossos clientes.

Como define o vosso portfólio de trabalhos?

O nosso portfólio de trabalho é diversificado na medida em que operamos não só na área residencial, mas também na comercial e empresarial, em alojamento local e também em pequenos hotéis, designados por hotéis de charme.

Qual é o aspeto mais agradável do seu trabalho?

Quando se ama o que se faz tudo é vivido de uma forma tranquila e plena, não quero com isto dizer que não existem dias complicados e muito complicados até... porém a nossa missão enquanto profissionais vai muito além da execução dos projetos e com isso o nosso foco é a satisfação máxima do cliente, é o realizar um sonho, algo muito íntimo e pessoal e tendo como pressuposto esse alcance vivemos focados nesse culminar feliz. Ver a felicidade espelhada no rosto de quem nos procura é o mais gratificante de todo o nosso trabalho e compensa todas as “batalhas”, todos os desafios e todos os momentos em que tudo se complica e em que no final tudo se encaixa na perfeição.

Como é que a sustentabilidade influencia as vossas criações?

A sustentabilidade tem uma grande influência nos nossos projetos uma vez que existe uma enorme preocupação da nossa parte em promover a utilização de materiais e práticas que sejam ecologicamente responsáveis. Ao adotarmos princípios de sustentabilidade conseguiremos reduzir o impacto ambiental, promovendo o consumo consciente e criando espaços saudáveis e sustentáveis.



A tecnologia desempenha um papel importante na forma como a empresa atua e entrega os seus serviços, especialmente considerando o cenário digital em constante evolução? É uma aliada fundamental?

Sem dúvida, a tecnologia desempenha um papel de extrema importância nos nossos serviços na medida em que a eficácia, a inovação e o realismo dos nossos projetos em imagem 3D permitem-nos uma eficiência inigualável refletindo-se significativamente na apresentação dos nossos projetos.

O que sente quando se depara com a materialização do sonho por parte do cliente?

É um misto de satisfação e de emoções fortes. Desde o primeiro contacto com o cliente à concretização do projeto, partilhámos muitos momentos, muitas decisões e desafios. Nesse espaço temporal vamos estabelecendo uma relação de cumplicidade, confiança e amizade e o culminar do projeto é um momento muito intenso e especial pois é a materialização de algo que foi muito desejado e em que, finalmente, vemos o seu resultado concretizado.

Como descreveria o seu estilo de liderança?

Assertividade é o que ambiciono sempre na relação para com todos que nos rodeiam, sejam os colaboradores ou os nossos parceiros. Só uma linguagem assertiva e respeitadora faz com que sejamos respeitados e percebidos.



Quais os valores que considera mais importantes para liderar a sua equipa?

Existem valores que são os pilares principais da Vergadela e que fazem parte da nossa essência acerca dos quais somos muito rígidos e os quais são transversais a toda a equipa, nomeadamente, educação, seriedade, respeito e compromisso.





O que podem os seus clientes esperar ao trabalhar com a Vergadela Interiores?

Para além de uma experiência única e extremamente gratificante de ter ao seu dispor uma equipa multidisciplinar é a certeza de que o resultado final tem como objetivo a sua satisfação máxima, logo aí fica o garante de que tudo faremos para que tudo se desenvolva e culmine na melhor forma possível.

Tem algum tipo de regra que utiliza no desenvolvimento dos seus trabalhos?

Existem algumas regras e diretrizes acerca das quais não abdicamos, nomeadamente, rigor, ética, profissionalismo acrescido de foco e determinação. Só assim nos é possível continuar a crescer no mercado, fazendo clientes felizes e realizando os seus sonhos.

Existe o cliente ideal?

Para nós todos os clientes são importantes e ideais. Cada um traz-nos desafios e situações distintas e acrescentam-nos algo ao nosso know how e é com todos eles que construímos o futuro.

Qual é a importância da colaboração e do trabalho em equipa no sucesso dos projetos?

A colaboração entre todos os elementos da equipa é extremamente essencial. Só estando todos envolvidos, na mesma sinergia, com o mesmo foco e determinação é que tudo é executado na perfeição. Para além das reuniões semanais de planificação com o departamento criativo e com a equipa técnica, temos canais internos de comunicação, que permitem esclarecer todos os pormenores ou dúvidas no preciso momento.

Olhando para o futuro, aproximando-se uma meta importante na vida da empresa (25 anos) quais são os planos para continuar a inovar, mantendo a sua posição de destaque no cenário global de decoração de interiores?

Sermos melhores a cada dia que passa, continuarmos a evoluir seja através das viagens que fazemos, das feiras internacionais que visitamos, seja através da busca incessante do conhecimento e da cultura, pois estes são os pilares do nosso conhecimento. Conhecimento esse que é projetado inevitavelmente nos nossos projetos. Temos como objetivo de futuro continuarmos a rodear-nos dos melhores parceiros e colaboradores e manter sempre o foco, a determinação e a resiliência.

NA ROTA DAS COLHEITAS EM VILA VERDE REVIVA OS SABERES E SABORES DO MUNDO RURAL

A programação da Rota das Colheitas em Vila Verde, que iniciou no início de agosto e decorre até ao último fim de semana de novembro, vai percorrer praticamente todas as freguesias do concelho, con-

tando com a participação estreante de Dossãos. Para além disso, este ano, consolida a internacionalização do evento, com a Festa do Caldo do Pote de Sabariz na cidade de Dusseldorf, na Alemanha, a 10 de novembro.

São mais de 50 atividades previstas, num desafio aberto a todas as gerações para «sentir e reviver os saberes e sabores das tradições do mundo rural». E em praticamente todos os eventos, os participantes são convidados a saborear a gastronomia local e a provar das tradicionais merendas partilhadas nas atividades rurais, num ambiente marcado pelo convívio comunitário.

A par da gastronomia e da animação popular em todos os eventos, o programa oferece feiras-mostras de produtos locais e as mais diversas atividades tradicionais da agricultura, como desfolhadas, malhadas de milho de centeio e de feijão, espadelada de linha, vindima e pisadas, confeção de aguardente e cerveja de lúpulo, magustos e festivais de broa de milho. Há ainda um programa especial de atividades de desporto e lazer em espaços de natureza do concelho.

O programa arrancou a 2 de agosto, prolongando-se até ao último fim de semana de novembro, com os fins-de-semana gastronómicos dedicados ao pica no chão e ao pudim abade de Priscos.

Este programa atinge o apogeu na “Festa das Colheitas – XXXII Feira Mostra de Produtos Regionais”, que decorre durante cinco dias consecutivos, de 2 a 6 de outubro, com o melhor que Vila Verde e a região têm para oferecer, dando destaque à tradição agrícola, à música popular, à gastronomia regional, ao artesanato local, entre muitos outros motivos de interesse.

“Na Rota das Colheitas” é um roteiro turístico-cultural, organizada pelo Município de Vila Verde em colaboração com um vasto leque de atores regionais: Juntas e Uniãos de Freguesias, associações culturais, empresas, agentes turísticos, comércio local e diversas instituições, num desafio à participação de pessoas de todas as gerações. Uma conjugação de esforços e de vontades que se tem revelado no crescimento e desenvolvimento de um programa cada vez mais rico, cujo objetivo é manter vivas as tradições do mundo rural, atrair milhares de visitantes e contribuir para a valorização da cultura, dinamização da economia e promoção do território.

«O objetivo é atrair milhares visitantes e valorizar o nosso património e o nosso concelho, as nossas freguesias e as nossas gentes», assumiu Júlia Rodrigues Fernandes, destacando o envolvimento das gerações mais novas. A autarca explicou na apresentação do programa que, «de forma pedagógica, a programação estimula a participação dos mais novos, transmitindo de geração em geração a marca identitária do território e das gentes locais». «Temos orgulho na nossa ruralidade e nas tradições genuínas. Representam uma mais-valia única e diferenciadora para a valorização do concelho, das freguesias e das nossas gentes», sublinhou.



REFRESQUE-SE NAS PRAIAS FLUVIAIS DE BRAGA A QUALIDADE DA ÁGUA TEM SELO DE EXCELÊNCIA

As temperaturas altas são sempre um excelente motivo para procurarmos destinos frescos. E se a isso juntarmos diversão, natureza e tranquilidade, os momentos que vamos passar arriscam-se a ser perfeitos.

E as praias fluviais podem ser uma alternativa que devemos ter em conta. Aqui em Braga, temos três alternativas que proporcionam todos estes atributos e ainda garantem água de nível superior. Falamos das praias fluviais de Adaúfe, Ponte do Bico e Merelim S. Paio que foram reconhecidas pela excelente qualidade da água, pela Agência Portuguesa do Ambiente (APA), depois de terem já sido galardoadas com Bandeira Azul, título atribuído pela Associação Bandeira Azul da Europa (ABAE).

Este resultado surgiu numa fase em que Braga estava na corrida ao título de Capital Verde Europeia 2026 e a

qualidade das praias fluviais foi, também, um dos fatores que contribuiu para que a candidatura de Braga constasse do grupo das nove cidades selecionadas para o galardão atribuído pela Comissão Europeia.

O vereador do Ambiente da autarquia bracarense, Altino Bessa, manifestou «orgulho» com esta classificação, um resultado esperado devido ao trabalho desenvolvido ao longo dos anos. «Temos vindo a desenvolver um trabalho meritório na manutenção, limpeza e preservação das praias fluviais. Este tem sido um trabalho em rede e que envolve toda a comunidade na medida em que acreditamos que é a partir da sensibilização da população para cuidar dos seus espaços que conseguimos envolver todos e chegar a resultados como o que temos a honra de anunciar», refere o responsável.





PRAIA FLUVIAL DE ADAÚFE

Banhada pelo rio Cávado, distingue-se pela ampla zona relvada, onde se podem apanhar belos banhos de sol, fazer piqueniques, churrascos e praticar variados desportos. Durante a época balnear é vigiada e contempla um serviço especial, com autocarro adaptado para pessoas com necessidades especiais, e paragem no parque de estacionamento da praia. Também é possível utilizar bicicleta nesta

deslocação pois existe um bicicletário para estacionamento adequado, dentro da praia. Para além disso, nesta praia existe uma rede de percursos pedonais, interligados e com acesso direto à água, bem como várias infraestruturas de apoio como casas de banho, bar, parque de merendas com mesas, posto de primeiros socorros e cadeira anfíbia flutuante e submersível para pessoas com necessidades especiais.

PRAIA FLUVIAL DE MERELIM S. PAIO

Com uma beleza paisagística única, com a Ponte de Prado como pano de fundo, oferece infraestruturas ideais para bons momentos em família. Tem um excelente parque de merendas, bar, casas de banho, chuveiros e posto de primeiros socorros como estruturas de apoio, bem como cadeira anfíbia flutuante e submersível para pessoas com necessidades especiais. Os passadiços em madeira possibilitam uma entrada adequada e segura na água, com zonas bastante baixas, apropriadas para as crianças. Possui vigilância, com nadador salvador, durante a época balnear. Este ano conta com várias atrações, desde kayaks, gaivotas, pranchas de stand up paddle, paintball, insufláveis e descidas de rio para um verão mais divertido e aventureiro.





PRAIA FLUVIAL PONTE DO BICO

Perfeita para um dia bem passado com amigos ou família. Um vasto areal e zona de relvado, parque de merendas, com mesas e bancos em pedra, grelhadores cobertos, bar, casas de banho, campo de jogos com areia, chuveiros, posto de primeiros socorros e cadeira anfíbia flutuante e submersível para pessoas com necessidades especiais são algumas mais valias desta praia que é sempre muito procurada na época de verão.

—
especial verão

VAI ACAMPAR? SUGESTÕES NO MINHO, DICAS E CUIDADOS QUE DEVE TER EM CONTA

Acampar pode ser uma experiência incrível, especialmente na região do Minho, conhecida pela sua beleza natural, rios, montanhas e florestas. Se esta é uma das atividades na sua lista de verão, temos algumas sugestões de locais para acampar na região, assim como dicas e cuidados que deve ter em conta para garantir uma aventura segura e agradável.



Locais para acampar no Minho:

Parque Nacional da Peneda-Gerês

O único parque nacional de Portugal é um local especial e inesquecível para uma experiência de campismo, pois oferece uma variedade de trilhos, cascatas e paisagens deslumbrantes.



Parque de Campismo do Vidoeiro

Próximo à Vila do Gerês, e por isso também com uma proximidade privilegiada do Parque Nacional da Peneda-Gerês, oferece facilidades como sanitários e áreas de piquenique.



Parque de Campismo de Cerdeira

Também próximo ao Parque Nacional da Peneda-Gerês, está equipado com cabanas, bungalows e áreas para tendas.



Lindoso

Localizada dentro do Parque Nacional da Peneda-Gerês, a aldeia de Lindoso é famosa pelo seu castelo e espigueiros. Conta com áreas de campismo selvagem, mas é necessário respeitar as regras do parque.



Parque de Campismo e Caravanismo da Travanca

Junto à Porta do Mezio, em Arcos de Valdevez, esta é uma opção para estar bem em contacto com a natureza, com o ar puro da montanha, mas sem ficar muito longe de serviços como restaurantes, bares e supermercados.





DICAS PARA UMA BOA EXPERIÊNCIA DE CAMPISMO:

Planeie:

Reserve o lugar com antecedência, nos casos em que for necessário, especialmente em épocas de maior procura. Não se esqueça ainda de ter em atenção as previsões meteorológicas.



Equipe-se com tudo o que for necessário:

Leve uma tenda de qualidade, adequada para o número de pessoas e condições climáticas, sacos de dormir apropriados para a temperatura esperada, colchões ou esteiras para conforto adicional e ainda lanternas, pilhas extras e um kit de primeiros socorros.



Tenha em atenção a alimentação:

Planeie refeições fáceis de preparar, mantenha os alimentos armazenados de forma segura para evitar atrair animais e insetos e, se necessário, leve um fogareiro portátil e combustível adequado.



Leve roupas e calçado adequado:

Vista-se em camadas para se poder adaptar às mudanças de temperatura, tendo ainda roupas impermeáveis à mão, e use calçado confortável e adequado para caminhadas.





CUIDADOS A TER:

- Respeite a natureza

Não deixe lixo para trás, leve sacos para recolher todo o lixo produzido, não interfira com a fauna local e respeite as plantas.

- Segurança

Informe alguém conhecido sobre o seu itinerário, leve um mapa físico e uma bússola, além do GPS, e evite fazer fogueiras, especialmente em áreas de risco de incêndio.

- Saúde e higiene

Utilize instalações sanitárias disponíveis ou siga as práticas recomendadas de "Leave No Trace" para eliminação de resíduos humanos, use repelente de insetos e mantenha-se hidratado, filtrando sempre a água antes de beber, caso esta não for potável.

- Prevenção de incêndios

Tenha extremo cuidado ao cozinhar e nunca deixe o fogareiro ou fogueira sem supervisão.



FÉRIAS MARAVILHOSAS POR PREÇOS BAIXOS? CONFIRA AS DICAS QUE TEMOS PARA SI!



oupar dinheiro durante as férias pode parecer desafiante, mas com planeamento e algumas estratégias simples, é possível aproveitar ao máximo sem “estourar” o orçamento. Confira algumas dicas que temos para si que o vão ajudar a economizar dinheiro durante as férias:



PLANEAMENTO ANTECIPADO

Defina um orçamento

Antes de qualquer coisa, estabeleça quanto está disposto a gastar. Isto vai ajudá-lo nas suas decisões e a evitar gastos impulsivos.

Pesquise destinos e estadias

Procure destinos mais acessíveis como casas ou pousadas, sendo que o hotel é sempre mais caro.

ECONOMIZAR EM TRANSPORTE

Compare preços de voo

Utilize sites de comparação de preços para encontrar as melhores ofertas em voos.

Use transportes públicos

Pode alugar um carro, mas pode também poupar ainda mais se utilizar transportes públicos, bicicletas ou até mesmo fazer os percursos a pé.

ALIMENTAÇÃO

Faça as suas próprias refeições

Alugar uma casa pode ser muito positivo também pela questão das refeições. Ter cozinha permite-lhe preparar algumas refeições, economizando em restaurantes.

Aproveite os mercados e comida de rua

Procure por mercados locais e barracas de comida de rua, onde pode experimentar pratos típicos a preços mais baixos.

ATRAÇÕES E ENTRETENIMENTO

Procure atrações gratuitas ou com desconto

Muitas cidades oferecem entradas em museus, parques e eventos. Pesquise com antecedência e aproveite essas oportunidades.

Compre bilhetes antecipados

Muitos parques temáticos e atrações oferecem descontos para quem comprar bilhetes antecipadamente.

SEGUROS E CÂMBIOS

Verifique o seguro de viagem

Muitos cartões de crédito oferecem seguros de viagem gratuitos, o que pode ser uma grande vantagem para poupar dinheiro.

Planeie a compra de moeda estrangeira

Pesquise as melhores taxas de câmbio e compre a moeda estrangeira com antecedência de forma a evitar taxas elevadas em aeroportos ou no local para onde vai viajar.

Com estas dicas, pode aproveitar as férias de maneira mais económica, conseguindo relaxar e aproveitar sem preocupações financeiras. Não deve esquecer que a chave para poupar dinheiro depende do planeamento e da procura por alternativas que ofereçam o melhor preço.

VIAJAR SOZINHO À DESCOBERTA DO MUNDO E DE SI PRÓPRIO



Viajar sozinho é uma das aventuras mais desafiantes e transformadoras que alguém pode experimentar. Dá-lhe não apenas a liberdade de explorar ao seu próprio ritmo, mas também promove um autoconhecimento profundo e um senso de independência único. Para garantir que sua viagem a solo seja inesquecível e segura, deixamos-lhe algumas dicas essenciais:

Planeamento

Embora a espontaneidade seja uma das grandes vantagens de viajar sozinho, deixar as coisas minimamente planeadas é crucial. Antes de partir, pesquise sobre o destino, incluindo cultura local, costumes, e principais atrações. Deixe seu itinerário traçado, mas deixe espaço para a flexibilidade.

Segurança em primeiro lugar

Quando se viaja sozinho, a segurança deve ser a prioridade.

Escolha destinos que são conhecidos por serem seguros para viajantes solos. Informe-se sobre as áreas que devem ser evitadas, especialmente à noite. Tenha consigo cópias digitais de documentos importantes e compartilhe seu itinerário com alguém de confiança.

Acomodações confiáveis

Optar por acomodações bem avaliadas é essencial. Hostels, pousadas e hotéis boutique são excelentes escolhas, pois além de serem geralmente seguros, proporcionam oportunidades para socializar com outros viajantes. Considere também alugar um apartamento em plataformas confiáveis, o que lhe traz uma experiência mais autêntica.

Seja sociável

Viajar sozinho não significa estar sempre só. Faça um esforço para interagir com os locais e outros viajantes. Participar em vistas guiadas, tours ou até eventos locais pode ser uma ótima maneira de conhecer novas pessoas e enriquecer sua experiência.





Respeite a cultura local

Demonstrar respeito pela cultura e pelos costumes locais é fundamental. Aprenda algumas frases básicas no idioma do destino, vista-se de maneira apropriada e seja sensível aos costumes e tradições. Isso não só evita mal-entendidos, mas também é uma demonstração de respeito que será apreciada pelos locais.

Esteja preparado para emergências

Tenha sempre um kit básico de primeiros socorros e familiarize-se com os números de emergência locais. Adquirir um seguro de viagem que cubra possíveis incidentes e saiba onde fica o hospital ou clínica mais próxima do seu alojamento.

Gira o seu dinheiro de forma racional

Evite ter consigo grandes quantias de dinheiro. Utilize cartões de crédito ou débito que sejam aceites internacionalmente e mantenha uma pequena quantidade de dinheiro em mão para emergências. Seja cauteloso ao usar caixas automáticas e prefira aquelas localizadas em áreas seguras.

Explore fora do roteiro tradicional

Uma das maiores vantagens de viajar sozinho é a liberdade de explorar locais menos turísticos. Permita-se sair do roteiro tradicional e descobrir tesouros escondidos. Isso não lhe proporcionará somente uma experiência única, mas também permitirá uma conexão mais autêntica com o destino.

Registe as suas memórias

Viajar sozinho oferece a oportunidade de refletir e guardar as suas experiências de forma pessoal. Mantenha um diário de viagem, tire fotos e faça vídeos. Isso não só ajuda a preservar as memórias, mas também pode ser uma ótima maneira de compartilhar as suas aventuras com amigos e familiares.

Aproveite a sua própria companhia

Aproveite a viagem para se reconectar consigo mesmo. Viajar sozinho é uma excelente oportunidade para meditar, refletir sobre a vida e talvez descobrir novos interesses e paixões. Aproveite o tempo para relaxar, ler, escrever ou simplesmente contemplar a beleza ao seu redor.

Com estas dicas, certamente que pode ter uma viagem extremamente gratificante. Com um pouco de organização e uma atitude aberta, pode explorar o mundo de maneira independente e segura. Lembre-se de que cada momento, seja um desafio ou uma vitória, é parte da sua viagem pessoal. Portanto, prepare as malas, siga estas dicas e embarque na sua próxima grande aventura a solo. O mundo espera por si.

DIA INTERNACIONAL DA JUVENTUDE



Dia Internacional da Juventude, celebrado anualmente a 12 de agosto, é uma data dedicada a reconhecer e promover a importância da juventude em todo o mundo. Estabelecido pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1999, este dia destaca os desafios enfrentados pelos jovens, ao mesmo tempo em que celebra as suas conquistas e o papel vital que desempenham na sociedade. Este dia é uma oportunidade para discutir questões importantes que afetam os jovens, como educação, emprego,

saúde mental e participação política.

A cada ano, a ONU escolhe um tema diferente para guiar as celebrações e debates. Em 2023, o tema foi “Transformar Sistemas Alimentares: Inovação Juvenil para a Saúde Humana e Planetária”, destacando como os jovens estão a contribuir para a criação de soluções sustentáveis para problemas alimentares.

Ao reconhecer as conquistas e enfrentar os seus desafios, podemos garantir que os jovens de hoje se tornem líderes de amanhã.



M. even- tos

MÚSICA FESTIVAL ESTE OESTE

Parque da Ponte | Braga

9-10 de agosto

13h00-03h00

Gratuito

O Festival EsteOeste regressa a Braga, com dois dias repletos de música e diversão no Parque da Ponte, para celebrar a cultura e a comunidade da cidade. Uma das grandes novidades desta segunda edição é a adição de um artista internacional ao cartaz que é maioritariamente composto por bandas e artistas de Braga. A programação inclui concertos, DJ sets, atividades infantojuvenis, foodmarket e um mercado de criadores, com mais artistas a serem confirmados nas próximas semanas.



MÚSICA CONJUNTO CORONA+DJ SET MARQUITO

Banhos Velhos | Taipas-Guimarães

9 de agosto

21h00

Gratuito

ESTILVS MISTICVS é o novo trabalho de originais de Conjunto Corona, grupo onde atua David Bruno, e que regressam ao boom bap lo-fi que os estabeleceu - em particular com os dois primeiros discos - como um dos grupos mais criativos e excitantes do hip-hop nacional, da segunda metade da década passada. Os Corona ampliam o seu universo sonoro, mas fazem-no de forma a que, simultaneamente, soe refrescante e familiar. No final, há ainda DJ Set de Marquito.



MÚSICA ARREDAS FOLK FEST

Tregosa | Barcelos

29, 30 e 31 de agosto

Gratuito

O Arredas Folk Fest está de regresso para três dias de música e muita animação. Com entrada gratuita, tem vindo a afirmar-se, de ano para ano, como uma referência a nível nacional, atraindo curiosos e festivaleiros à pitoresca e pacata aldeia de Tregosa, em Barcelos. A espetacularidade do Arredas é complementada pela beleza do espaço onde o festival decorre, junto ao rio Neiva, onde não faltam atividades lúdicas como caminhadas, canoagem, oficinas, teatro, yoga, jogos tradicionais e muito mais, para viver um fim-de-semana de grandes emoções.





27.^a FEIRA DA MAÇÃ, VINHO E AZEITE DE 29 DE AGOSTO A 1 DE SETEMBRO EM CARRAZEDA DE ANSIÃES

Com quase três décadas de existência, a Feira da Maçã, Vinho e Azeite é o mais importante certame do concelho de Carrazeda de Ansiães e tem como objetivo a promoção e venda de produtos regionais, com particular destaque para o vinho, a maçã e o azeite.

A maçã, o vinho e o azeite, ocupam a tenda principal de exposições, com mais de 1100 metros quadrados. Mas nesta feira há outros produtos locais, nomeadamente, frutos secos, mel, doces regionais, folares, bolas de carne, queijos, fumeiro e enchidos e ainda artesanato.

São os produtos da terra, aqueles que sustentam a ruralidade e que garantem a autenticidade e diferenciação do concelho. Para além de comprar, os visitantes podem ainda degustar a gastronomia local. Existe uma zona coberta com tasquinhas, onde é possível comer e beber, com a particularidade de possuírem uma esplanada.

Nos espetáculos, que assumem uma importante componente na atração de visitantes, este ano sobem ao palco os Wet Bed Gang, no dia 29 de agosto, no dia 30 é a vez de Insert Coin e DJ Kura. No dia 31 o destaque vai para Miguel Araújo e, no dia 1 de setembro para Nininho Vaz Maia.

Como de costume, a Feira conta com um espaço dedicado às crianças, com workshops diversos, garantindo animação, diversão e aprendizagem. Há também espaço para exposição de maquinaria agrícola e tratores.

Ao longo dos quatro dias de festa a autarquia tem a preocupação de promover a cultura local, através da realização do cortejo etnográfico, que envolve mais de 20 associações locais, mas também da atuação de grupos locais, quer em palco, quer na realização de arruadas que espalham a música pelas principais ruas da vila.

No domingo destaca-se ainda a Procissão dos Oragos Concelhios que percorre as principais artérias da vila.

MAÇÃ, VINHO E AZEITE GERAM 23 MILHÕES DE RENDIMENTO ANUAL PARA O CONCELHO

No total, são 125 expositores que participam neste certame, 25 deles que expõem os três produtos âncora do concelho de Carrazeda de Ansiães: a maçã, o vinho e o azeite.

Estes três produtos são a base da economia local, gerando anualmente, num ano de produção normal, uma receita que pode ascender os 23 milhões de euros.

A maçã é o produto diferenciador, Carrazeda de Ansiães produz entre 28 a 30 mil toneladas de maçã por ano, o que o torna no maior produtor de maçã da região de Trás-os-Montes. Os pomares com macieiras ocupam 800 hectares dos 6 916 hectares de área agrícola do concelho. Mas não é a quantidade que distingue a maçã de Carrazeda, mas sim a qualidade e as características específicas, que resultam da própria área de produção, o Planalto de Ansiães, situado a 800 metros de altitude. O frio do Inverno e o calor que se sente no Verão são ideais para que esta cultura seja um sucesso, resultando em maçãs crocantes, duras, perfumadas, com bastante açúcar e extremamente saborosas.

Carrazeda de Ansiães possui 2800 hectares de vinhas trabalhadas por 1200 viticultores. O vinho de Carrazeda de Ansiães, cultivado nas encostas do Douro e do Tua, produz vinho do Porto, mas também vinhos DOC com a qualidade reconhecida à Região Demarcada do Douro.

Por fim, o azeite ocupa 1920 hectares da área agrícola do concelho. Os olivais plantados nos vales e encostas dos rios Douro e Tua, garantem azeites com um carácter único e distinto, obtido a partir das variedades típicas de Trás-os-Montes, como a Cobrançosa, a Verdeal e a Madural. Boa parte do trabalho de produção é feito à mão, porque o declive do terreno não permite a mecanização, nomeadamente na apanha, e talvez por essa razão, cada pinga deste ouro líquido, carrega a identidade desta terra.





27^a Feira da Maçã, do Vinho e do Azeite

Celebremos ao sabor
do que é nosso.

29 agosto a 1 de setembro



MAÇÃ . VINHO . AZEITE . GASTRONOMIA . MÚSICA . ANIMAÇÃO . MERCADO DE PRODUTORES



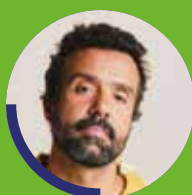
29 AGO

WET BED GANG



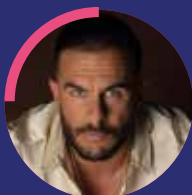
30 AGO

INSERT COIN
KURA



31 AGO

MIGUEL ARAÚJO



1 SET

NININHO VAZ MAIA



CARRAZEDA DE ANSIAES

Entre Douro e Tua, nossa.





RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

PÃO COM CHOURIÇO

O pão com chouriço é típico das nossas romarias aqui no Minho. O tradicional vai ao forno a lenha e todos gostamos de o comer ainda quentinho, verdade? Fiz a minha versão, que já sabem, quer mangas arregaçadas e tempo. Anotem a receita!

INGREDIENTES (6 pães grandes)

- 800 g de farinha de Trigo t65 sem fermento (mais alguma para polvilhar)
- 400 ml de água morna
- 10 g de sal
- 1 saqueta de fermento de padeiro seco (10/11 g) ou 20 g fermento fresco
- Um fio de azeite
- 2 Chouriços de Carne Extra da Salsicharia Limiana ou chouriço em fatias finas

PREPARAÇÃO:

- 1- Comece por diluir o fermento num pouco da água morna e o sal na água restante. Reserve.
- 2 - Num recipiente colocar a farinha, fazer uma abertura no centro, adicionar a água com fermento, um fio de azeite e ir acrescentando a restante água com sal à massa.
- 3- Amassar até desapegar das mãos. Se a massa ainda estiver a colar, vai-se salpicando com mais farinha, até ficar com a consistência certa.
- 4- Tapar a massa com película aderente e um pano e deixar a levedar cerca de 30 minutos ou até dobrar de volume.
- 5- Entretanto retirar a pele ao chouriço e cortar em rodelas finas.
- 6- Depois da massa levedada, estender na bancada enfarinhada, fazer um rolo comprido e dividir a massa em 6 pedaços iguais. Estender cada pedaço de forma uniforme, distribua as rodelas de chouriço, enrolar e colocar em cima de papel vegetal já enfarinhado no tabuleiro de ir ao forno.
- 7 - Polvilhe os pães com farinha e dê 3 cortes no topo. Volte a levedar durante 30 minutos.
- 8- Levar os pães ao forno bem quente durante cerca de 25 minutos ou até estarem cozidos. De preferência pode cozer estes pãezinhos em forno a lenha como vemos pelas romarias. Bom apetite!

DICAS IMPORTANTES: A água deverá estar mesmo morna (cerca de 37º) para ativar o fermento. Deve-se levedar a massa à temperatura ambiente, sem correntes de ar e sem pressas na levedação. Poderá colocar a levedar dentro do forno desligado e a porta fechada.

HÁBITOS MÁGICOS

TRANSFORMAR IDEIAS E PRODUTOS DE FORMA SUSTENTÁVEL

A

O projeto Hábitos Mágicos surgiu em São Pedro do Sul com a crença de que é possível cuidar do nosso bem-estar pessoal e da nossa envolvimento de forma sustentável. A partir deste pressuposto, são transformadas, de forma simples e sustentável, ideias em produtos.

Os principais produtos produzidos são sabonetes e cosméticos artesanais, com inspiração na natureza, bem como detergentes

ecológicos. O projeto promove também workshops e oficinas ambientais em vários pontos do país e online.

Todos os produtos da Hábitos Mágicos são produzidos de forma artesanal, apenas com ingredientes de origem natural e biológica, sempre que possível e orgânicos. Os produtos de origem animal, como o mel e o leite, são biológicos e preservam o bem-estar animal. Todos os produtos são ainda cruelty free.





**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!

TRILHO CABEÇO DA VACA (VIEIRA DO MINHO)

Partindo de Vieira do Minho, tome a direção de Cantelães pela EM 526. Chegando a Cantelães, siga pelo CM 1410 em direção ao topónimo Serradela. Ao chegar à Serradela, poderá observar ao seu lado esquerdo as Casas de Abrigo e o Parque de merenda, e à direita a placa de início do percurso. Este é um percurso cujo traçado percorre predominantemente a encosta Norte da Serra da Cabreira. Proporciona ao visitante paisagens espetaculares quer da Cabreira, quer do Gerês. Sob o ponto de vista faunístico é eventualmente possível observar

Garranos, coelhos, perdizes vermelhas, diversas aves de rapina, entre as quais a Águia-real, que nidifica nas escarpas da Serra do Gerês. Percurso em laço, com início e fim na Serradela, com uma extensão aproximada de 10,5km, facilmente realizável pelo visitante, apresentando na sua parte final uma subida com desnível apreciável. Ao longo do seu traçado existem 3 fontes – Fonte do Cortiço, Fonte da Pedra Escrita e a Fonte do Parque de merenda da Serradela. Trata-se de um percurso bastante exposto, quer ao sol, quer ao vento.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,5 km

Tempo: 03h20m

Dificuldade: Médio

Pontos de Interesse

- Casas de Abrigo da Serradela
- Parque de Merenda da Serradela
- Serra da Cabreira
- Serra do Gerês
- Fauna
- Fonte do Cortiço
- Fonte da Pedra Escrita
- Fonte do Parque de Merenda da Serradela



TRILHO DE ENTRE AMBOS-OS-RIOS À ERMIDA (PONTE DA BARCA)

O Trilho de Entre Ambos-os-Rios à Ermida é um percurso de pequena rota inserido na União de Freguesias de Entre Ambos-os-Rios, Ermida e Germil e tem início junto à Igreja de S. Miguel Entre Ambos-os-Rios, a sua construção data do séc. XVIII. Iniciando o percurso alcançará rapidamente as faldas do lugar de Froufe, aqui tomamos rumo para a direita e começamos avistar a meia encosta da Serra Amarela, Entre pinhal, carvalhos e giesta nos conduz à Ermida, mas antes, as casas de Lourido fazem presença nos seus limites com este itinerário. Continuamos a subir pela serra, a paisagem vai mudando, deixamos para trás o povoamento florestal e damos lugar aos matos rasteiros, tão característicos de zonas de maior altitude. Aqui, nos cruzamos com o GR 34, a Grande Rota Interpretativa da Serra Amarela, ao longo de quase 3 km até chegar à Ermida, ambos os percursos são coincidentes, esteja atento, pois a marcação difere na cor, sendo que o percurso de pequena rota é amarelo e vermelho e a de grande rota é branco e vermelho. Em termos paisagísticos, damos entrada aos deslumbrantes desfiladeiros do rio Carcerelhe,

as suas refrescantes águas e poças, fazem este espaço ideal para uma paragem, antes de chegar à Ermida. Ao chegar à parte mais alta deste percurso, no miradouro da Ermida, temos uma percepção da distância que percorremos e o que nos falta percorrer, a escassos metros deixamos de seguir o GR 34 e passamos a integrar o GR 1 - PTB, que nos vai acompanhando até ao final do nosso percurso. Conforme vamos descendo o rio Carcerelhe nos vigia de um lado e o rio Froufe nos surge do outro, somos seguidos pelas lípidas águas que se juntam harmoniosamente mais à frente. Rapidamente entramos no simpático lugar de Lourido, voltamos a seguir o rio, mas desta vez já com o nome de rio Froufe, passamos a ponte e seguimos em direção a Froufe, mas antes, ainda temos «castiços» currais, que são uma joia da arquitetura popular, diversos carvalhais que nos facultam sombra e abrigo, e o rio sempre nos orienta até chegar a Froufe. Ao chegar aqui as marcações continuam a nos dizer o caminho que devemos tomar e a curta distância nos encontramos novamente na Igreja Matriz de São Miguel de Entre Ambos-os-Rios.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 14,8 km

Tempo: 06h30m

Dificuldade: Médio

Pontos de Interesse

- Igreja
- Lugar de Froufe
- Tanque
- Rio Carcerelhe
- Ponte
- Ermida
- Lugar de Lourido
- Currais
- Rio Froufe



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(SERRA DE ARGÁ – CAMINHA)

TXT: **José Carlos Ferreira**



hegámos ao mês de agosto, o mês por excelência de férias da grande parte dos portugueses e, por isso, aquele que é o mais desejado ao longo do ano.

Por estes dias, uma boa parte das pessoas rumam até às praias para usufruir do sol, do mar, e, sobretudo, de momentos de lazer longe dos locais de

trabalho. Mas, como diz o ditado, Primeiro de Agosto, Primeiro de Inverno, por vezes o tempo neste mês é pouco convidativo para sessões à beira mar. As nortadas das praias minhotas são sobejamente conhecidas e o nevoeiro matinal é muito pouco convidativo a que se estenda a toalha na areia.

Por isso, não há nada como termos um programa paralelo que nos leve a conhecer sítios e locais de interesse e, desta forma, enriquecermos o nosso conhecimento.

E, para aqueles que rumam às praias a Norte, como Vila Praia de Âncora, Moledo, onde as nortadas e o nevoeiro tornam a praia pouco convidativa, surge a possibilidade de visitar o Centro de Interpretação da Serra d'Arga, que foi inaugurado a 25 de novembro de 2001, pelo então secretário de Estado do Desenvolvimento Rural, Vítor Manuel Coelho Barros. Este equipamento pertence à Câmara de Caminha, depois de uma época de incêndios, reabriu ao público em 2009 com novos conteúdos e com novas valências.

Este centro, instalado numa antiga casa de Guarda Florestal tem como objetivos ajudar a perceber o que é a Serra d'Arga, constituindo-se ainda como ponto de apoio em termos de conteúdos e informação aos visitantes que percorram esta área.

Recorde-se que a Serra d'Arga, por resolução do Conselho de Ministros, está classificada como Sítio de Importância Comunitária da região biogeográfica atlântica, do Plano Sectorial da Rede Natura 2000. Para esta classificação está o facto desta serra albergar habitats de espécies de interesse em termos de conservação, entre as quais algumas salamandras e a toupeira de água, sem esquecer as riquezas em termos de flora e da geomorfologia da serra.



A Serra d'Arga, situada entre os vales do Lima e Coura, tem uma extensão de 20 quilómetros, no sentido este-oeste, e abrange os concelhos de Caminha, Viana do Castelo, Ponte de Lima, Vila Nova de Cerveira e Paredes de Coura.

Tem uma altitude de 840 metros, o que leva a impor-se pela sua imponência, aridez e grandiosidade, tendo o granito e o xisto a contribuir para um cenário serrano agreste.

Em tempo de calor, a água que por aqui abunda dão o seu ar de frescura, sendo a esta serra o berço de muitos ribeiros e dos rios Coura, que desagua na foz do rio Minho, e do Âncora, que desagua no Atlântico.

Assim, uma das principais funções do Centro de Interpretação da Serra d'Arga é proporcionar aos visitantes a informação em termos de paisagem, de património, fauna, flora e tradições locais, entre outros aspetos, e sensibilizar para a sua preservação e valorização.

Por isso, não é de estranhar que todos aqueles que queiram conhecer esta serra, o primeiro passo é visitar este centro e nele descobrir o que há de mais importante para conhecer num sítio único no Minho.

Aqui, o visitante pode também encontrar material informativo e os guias necessários para efetuar os percursos pedestres existentes, como o Trilho da Pedra, o Trilho da Chã Grande, e o Trilho do Cabeço do Meio Dia.

A par de toda a oferta, este centro proporciona um conjunto de oficinas integradas numa programação anual virada para a educação ambiental, a aprendizagem de conteúdos ligados à biodiversidade e ao turismo de natureza.

Se neste mês de agosto não tiver a oportunidade de visitar este centro, não deixe de o inscrever na sua lista de visitas futuras ao longo do ano. Este é um local que não se pode deixar de visitar para ficar a conhecer muito melhor este território que é o Minho, e os seus produtos tão genuínos, como o excelente mel da Serra d'Arga, ou o seu património, como o fantástico Mosteiro de S. João d'Arga.



*Sabores únicos.
Para aproveitar o verão*



Centurium

Portuguesa | Braga

Situado em pleno centro de Braga, num edifício do século XIX, apresenta uma ementa diversificada com base na gastronomia regional. Ao almoço, há menus executivos com entrada/sopa, prato principal, pão, manteiga, água e café. A carta oferece uma variedade de pratos únicos. Como sugestão, não deixe de apreciar a maravilhosa entrada de bacalhau à moda do Minho, seguida de um magret de pato e citrinos ou um risotto com gambas e espargos verdes e termine com um delicioso cheesecake de frutos vermelhos. Desfrute da esplanada, com um belo jardim, que convida aos prazeres da gastronomia e a uma boa conversa, enquanto aproveita o bom tempo.

Avenida Central, 134 | 253 206 265

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



A Tasca da Quintinha

Portuguesa | Caminha

Nesta casa não se esquecem as origens e há uma clara aposta na gastronomia regional. O Caldo do Pote e o presigo, a Carne no Pote, o Cabrito à São João D'Arga, o Bacalhau com Broa à moda d'Arga ou o Polvo à moda do Lagar do Carvalhas são algumas opções que pode apreciar. Na adega encontra o vinho perfeito e o leite creme caseiro queimado na hora é perfeito para sentenciar o repasto.

Rua do Altinho - Dem | 966 275 591

Horário: Aos domingos, das 12h00 às 22h00. Às segundas, terças e quintas das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às quartas, das 09h00 às 22h00. Às sextas, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00. Aos sábados, das 12h00 às 23h00.



Dom Carlos

Portuguesa - Barcelos

Quem por lá passa não fica indiferente aos sabores da verdadeira cozinha portuguesa. Com mais de 40 anos, este espaço tem atravessado gerações, apresentando-se com verdadeiros segredos de uma cozinha ímpar, com várias especialidades bem típicas, com destaque para o cozido à portuguesa ou as várias opções de bacalhau. Por encomenda, pode ainda apreciar um pica-no-chão verdadeiramente inesquecível, para além de cabritinho assado no forno com castanhas, arroz de pato à moda antiga, galo caseiro no forno, entre outras iguarias. O difícil será mesmo escolher! A imponente e bonita garrafeira é preenchida com centenas de referências nacionais, que acompanham a refeição a preceito.

Rua da Estrada, 377 | 939 013 892

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Às segundas, das 12h00 às 15h00.



Costa do Vez

Tradicional | Arcos de Valdevez

Com vista privilegiada sobre o rio Vez, há muitas sugestões para degustar. O cabrito assado, a posta de lombo de vitela, as mãozinhas de vitela com feijão branco, os vários pratos de bacalhau, os filetes de pescada, a lampreia na época ou os peixes grelhados são algumas opções imperdíveis. Para finalizar, delicie-se com o leite creme, o pudim abade de priscos ou a trilogia Arcuense, uma sobremesa exclusiva do restaurante.

Av. D. Afonso Henriques, 686 | 258 516 122

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 23h00.

Free Frizz

Tem ameixas em casa em excesso e não sabe o que fazer com elas? Renato Costa, do bar Os Zés, tem uma solução, ou melhor duas! Primeiro, aproveite para fazer um xarope com a fruta e depois introduza-o em bebidas. Vai criar cocktails deliciosos, acredite! Aproveite a nossa sugestão e delicie-se, sempre com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num copo, junte 3 cl de sumo de limão natural, 2 cl de xarope de ameixa e gelo. Mexa um pouco e finalize com água gaseificada. Decore com uma casca de limão. Se pretender juntar uma parte alcoólica, opte por algo neutro, como gin ou vodka.

SUGESTÃO

Fazer xarope de ameixa:

Num recipiente, junte 6/7 ameixas cortadas em metades sem caroço e cubra-as com açúcar. Tape e leve ao frigorífico durante 3 dias. Depois, coe para uma garrafa e utilize-o em bebidas/cocktails para alegrar o seu verão.

Nova Bar

Praça Conde Agrolongo | Braga

Situado numa das praças mais visitadas do centro histórico de Braga, o Nova Bar tem um ambiente muito acolhedor e bastante frequentado, principalmente no verão, devido à sua ampla e cativante esplanada. Ideal para tomar um simples café, beber uma cerveja ou apreciar um refrescante cocktail. Quando a fome aperta, pode desfrutar da carta de snacks. Durante o verão, há música ao vivo.



MIT Club

Rua de São Romão | Guimarães

O MIT Club está projetado para promover uma atmosfera de convívio e escape da azáfama do dia-a-dia, tendo como moldura natural a Serra da Penha. Quer seja a relaxar nos sofás junto à ampla piscina ao ar livre, ou nos bares a desfrutar da carta de petiscos e cocktails, o importante é que aproveite a vida.



Nix

Rua da Imprensa Regional | Póvoa de Varzim

Situado no areal, este espaço abre-se ao mar com uma vista deslumbrante, perfeita para relaxar em boa companhia. No Nix | Bar da Praia, aproveite para apreciar um pôr do sol incrível na cativante esplanada, enquanto saboreia a sua bebida favorita. Aqui, as sunset party's são sempre especiais. E a boa música, com o house no leque dos estilos mais passados, cria a atmosfera perfeita para momentos únicos. Música ao vivo, dj's e festas temáticas animam sazonalmente as noites. Aproveite para jantar no restaurante, há sempre peixe e marisco fresco.

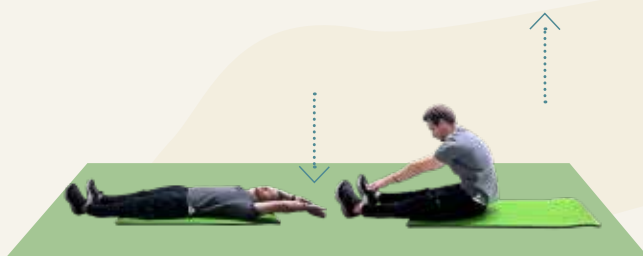


TREINO DE ABDOMINAL PARA APRIMORAR O “SIX PACK”

Para este mês, trago-vos um treino de abdominal para aprimorar o “six pack”, para que possam deslumbrar nas caminhadas junto ao mar na praia ou apenas deitados na toalha a apanhar banhos de sol. O treino incorpora 4 Rondas, em que devem efetuar 30 segundos de exercício e 10 segundos de descanso, criando um circuito executando os exercícios alternadamente até completar as rondas estabelecidas. Bom Treino!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER





ROLL UP

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal com os braços estendidos e com as pernas estendidas;
- Deve procurar elevar o tronco, retirando as costas totalmente do chão e sem retirar as pernas do chão;
- Deve tocar com as mãos na ponta dos pés ou o mais perto possível dos mesmos;
- De seguida, deve retornar à posição e repetir o movimento e assim sucessivamente até completar o tempo estabelecido.

LEG RAISES + PULSE UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal com as pernas esticadas e elevadas e as mãos apoiadas ao lado do corpo;
- Fletir os pés e encolher a pélvis para que as costas sejam pressionadas contra o chão;
- Inspirar e contrair o tronco enquanto desce as duas pernas até que estejam suspensas ligeiramente acima do chão;
- De seguida, voltar a elevar as pernas até as pernas efetuarem um ângulo de 90° com o tronco;
- Quando chegar a essa posição deve elevar a anca, erguendo os pés o mais acima possível;
- De seguida, vagarosamente, efetuar o movimento contrário, repetindo o movimento até terminar o tempo estabelecido.



REACH UPS

- Em decúbito dorsal, elevar as pernas até formarem um ângulo de 90° com o tronco e com os pés encostados um ao outro;
- De seguida, esticar os braços e erguer o tronco retirando as omoplatas do solo, procurando chegar o mais próximo da ponta dos pés possível;
- Após tocar na ponta dos pés ou no local mais próximo possível devemos voltar à posição inicial com as omoplatas no solo;
- Repetir o movimento até completar o tempo estabelecido.

REVERSE CRUNCH

- Novamente deitado de barriga para cima, mas agora com as mãos apoiadas ao lado do corpo;
- Suspender os pés e dobrar os joelhos;
- Levantar os joelhos ao peito, enrolando o corpo até que a nossa anca saia do chão;
- De seguida, vagarosamente, efetuar o movimento contrário regressando à posição inicial;
- Sem deixar que os pés tenham contacto com o solo, repetir o processo até terminar o tempo estabelecido.



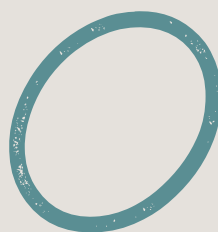
PRANCHA HORIZONTAL

- O primeiro passo é começar pela posição quatro apoios, com os cotovelos e joelhos apoiados no chão;
- Os cotovelos devem ficar bem abaixo dos ombros;
 - De seguida, efetuar a extensão das pernas;
 - Alinhe a anca com os seus ombros;
 - O olhar deve estar dirigido para o solo;
- Contrair bem a zona abdominal e permanecer na posição.

RAFTING

AVENTURA SOBRE ÁGUAS SELVAGENS





rafting é um desporto aquático de aventura que consiste na descida de rios em barcos insufláveis. É uma atividade de equipa que combina emoção, trabalho de grupo e uma forte conexão com a natureza. A experiência de descer um rio dentro de um barco, guiado

por um instrutor experiente, proporciona momentos de grande adrenalina e diversão. Além disso, o rafting traz diversos benefícios. Fisicamente, é um ótimo exercício cardiovascular, que fortalece os músculos e melhora a coordenação motora. Mentalmente, promove a superação de medos e desafios e proporciona uma sensação de realização e bem-estar.

Equipamento Necessário

Barco insuflável: Projetado para suportar impactos e oferecer estabilidade, garantindo a segurança dos praticantes.

Remos: Utilizados para controlar o barco, permitindo manobras e navegação precisa nas descidas.

Coletes Salva-Vidas: Essenciais para a segurança, mantendo os praticantes a flutuar em caso de queda na água.

Capacete: Protegem a cabeça contra possíveis impactos com pedras ou outros obstáculos.

Roupas de Neoprene: Oferecem proteção térmica, mantendo o corpo aquecido em águas frias.

SAIBA COMO INTERPRETAR OS SINAIS DO SEU PET

Entender o comportamento e os sinais corporais dos nossos amigos de quatro patas é essencial para fortalecer o vínculo com eles e garantir o seu bem-estar. No entanto, os sinais e comportamentos dos animais de estimação têm significados muito diferentes daqueles que reconhecemos em seres humanos e pode ainda variar de acordo com a individualidade de cada animal e situação. Mesmo assim, é possível reconhecer alguns sinais corporais e comportamentais genéricos:



COMPORTAMENTO E SINAIS CORPORAIS EM CÃES



- Cauda levantada e rígida:** Pode indicar alerta ou agressividade.
- **Cauda baixa e entre as pernas:** Medo ou submissão.
- Cauda a abanar:** Geralmente, indica felicidade, mas pode ser um sinal de excitação ou tensão quando acompanhada de rigidez corporal.
- Orelhas levantadas e viradas para frente:** Alerta ou interesse.
- Orelhas viradas para trás:** Medo, submissão ou desconforto.
- Orelhas relaxadas:** Calma e relaxamento.
- Olhos bem abertos:** Estado de alerta ou agressividade.
- Desviar o olhar:** Submissão ou desconforto.
- Piscadelas lentas:** Relaxamento e confiança.
- Corpo tenso e inclinado para frente:** Estado de alerta ou de agressividade.
- Corpo relaxado e curvado:** Confiança e relaxamento.
- Deitado de barriga para cima:** Sinal de submissão ou pedido de atenção.
- Cauda levantada e rígida:** Pode indicar alerta ou agressividade.
- Cauda baixa e entre as pernas:** Medo ou submissão.
- Cauda a abanar:** Geralmente, indica felicidade, mas pode ser um sinal de excitação ou tensão quando acompanhada de rigidez corporal.
- Orelhas levantadas e viradas para frente:** Alerta ou interesse.
- Orelhas viradas para trás:** Medo, submissão ou desconforto.
- Orelhas relaxadas:** Calma e relaxamento.
- Olhos bem abertos:** Estado de alerta ou agressividade.
- Desviar o olhar:** Submissão ou desconforto.

- Piscadelas lentas:** Relaxamento e confiança.
- Corpo tenso e inclinado para frente:** Estado de alerta ou de agressividade.
- Corpo relaxado e curvado:** Confiança e relaxamento.
- Deitado de barriga para cima:** Sinal de submissão ou pedido de atenção.

COMPORTAMENTO E SINAIS CORPORAIS EM GATOS:

- Cauda levantada e relaxada:** Felicidade e confiança.
- Cauda baixa e inchada:** Sinal de medo ou agressividade.
- Movimentos de cauda rápidos:** Irritação ou frustração.
- Orelhas viradas para a frente:** Interesse ou curiosidade.
- Orelhas viradas para trás e achatadas:** Medo, agressividade ou desconforto.
- Orelhas relaxadas:** Calma e relaxamento.
- Olhos bem abertos e pupilas dilatadas:** Sinal de excitação, medo ou agressividade.
- Piscadelas lentas:** Sinal de confiança e afeto.
- Desviar o olhar:** Submissão ou falta de interesse.
- Corpo tenso e baixo:** Sinal de medo ou agressividade.
- Costas arqueadas:** Defesa ou agressividade.
- Deitado de barriga para cima:** Sinal de confiança ou pedido de carinho ou brincadeira. Contudo, cuidado, pois nem sempre significa que quer ser tocado.

Lembre-se: Nunca interprete um único sinal de forma isolada. Observe a combinação de sinais corporais para entender o estado emocional do animal. Do mesmo modo, considere sempre o contexto em que o comportamento ocorre, pois um mesmo sinal pode ter diferentes significados dependendo da situação. Por fim, se o animal mostrar sinais de desconforto ou medo, dê-lhe espaço e tempo para se acalmar.

—
escritor

JAMES BALDWIN

ESCRITOR DE AGOSTO

James Arthur Baldwin nasceu a 2 de agosto de 1924, em Harlem, Nova York, EUA. Considerado um dos escritores mais influentes do século XX, abordou com uma capacidade incomparável questões complexas como a raça, a sexualidade e a identidade.

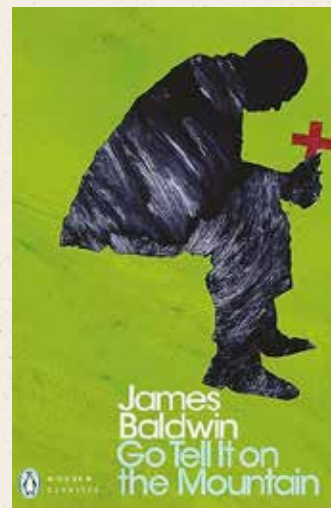
Baldwin cresceu num ambiente marcado pela pobreza e pela opressão racial. Filho de mãe solteira, foi criado pelo padrasto, um pastor evangélico muito autoritário. Desde cedo, Baldwin encontrou refúgio na leitura e na escrita, desenvolvendo uma paixão que o levaria a desafiar as normas sociais e a denunciar as injustiças do seu tempo. Após terminar o ensino médio, mudou-se para Greenwich Village, um bairro boêmio de Nova York, onde conheceu outros escritores e artistas. Em 1948, frustrado com o racismo nos Estados Unidos, decidiu mudar-se para Paris, uma decisão que se revelou crucial para a sua carreira literária. Pois foi na Europa que Baldwin escreveu o seu primeiro romance, "Go Tell It on the Mountain" (1953), uma obra semiautobiográfica que explora a vida de uma família afro-americana e a caminhada espiritual do protagonista, John Grimes.

A escrita de Baldwin é marcada por uma prosa lírica e um profundo entendimento das tensões sociais. Os seus ensaios, coletados em obras como "Notes of a Native Son" (1955) e "The Fire Next Time" (1963), são incisivos e reveladores, abordando questões de identidade, desigualdade racial e os desafios

enfrentados pela comunidade negra nos Estados Unidos. Nos seus romances, como "Giovanni's Room" (1956) e "Another Country" (1962), Baldwin também explora temas de sexualidade e marginalização, rompendo barreiras literárias e sociais.

Além da sua contribuição literária, Baldwin foi um ativo participante do movimento pelos direitos civis, chamando a atenção para a injustiça racial e promovendo a igualdade. Em discursos e debates públicos, Baldwin foi um crítico eloquente e feroz das políticas de segregação e da violência contra os negros. A sua amizade com líderes como Martin Luther King Jr. e Malcolm X destaca a sua importância no movimento.

Baldwin voltou a viver nos Estados Unidos em diferentes períodos, mas passou grande parte de sua vida adulta em França, onde encontrou a liberdade necessária para a sua expressão artística. Faleceu a 1 de dezembro de 1987, em Saint-Paul-de-Vence, França.



"GO TELL IT ON THE MOUNTAIN"

aconselhamos

**A
LEITURA**

272 páginas

Romance semiautobiográfico que explora temas de religião, identidade racial e familiar. A narrativa acompanha um dia na vida de John Grimes, um adolescente negro em Harlem na década de 1930, enquanto enfrenta conflitos internos e familiares, especialmente com o seu padrasto severo. A obra destaca a luta pelo autoconhecimento e pela libertação espiritual.

1 2 3 4

LIVROS

AGOSTO

O HOMEM MAIS RICO DA BABILÔNIA

George S. Clason
128 páginas



Um clássico sobre finanças pessoais e gestão de riqueza. Através de parábolas ambientadas na antiga Babilônia, ensina princípios como poupar, investir sabiamente e procurar conselhos de especialistas. O livro enfatiza a importância da disciplina financeira para alcançar a prosperidade.

A IRMÃ DA TEMPESTADE

Lucinda Riley
440 páginas



É o segundo livro da série "As Sete Irmãs". A história acompanha Ally D'Aplie, uma talentosa velejadora, que na bonita e gélida Noruega descobre segredos da sua origem e explora a herança musical da sua família, enquanto lida com perdas e novos amores.

PROFUNDO COMO O CÉU, VERMELHO COMO O MAR

Rita Chang-Eppig
336 páginas



Romance histórico que segue a pirata chinesa Shek Yeung no século XIX. Yeung lidera uma frota e luta pelo poder, enfrentando desafios pessoais e políticos. A obra explora temas de liderança, identidade e resistência. Ambiciosa e implacável, Yeung fará tudo para sobreviver a todos os desafios.

EU NÃO QUERO LER!

A.P. Hernández
64 páginas



Uma história sobre Martim, um menino que não gosta de ler, nem estudar e detesta livros. Mas nas férias de verão, "obrigado" a ler um livro, descobre o prazer da leitura e a magia escondida nas suas páginas, mudando completamente a sua atitude e a paixão pela leitura.



14

Justiça para Emmett Till

Tv Cine Emotion

A história verídica da incansável busca por justiça de Mamie Till-Mobley para o seu filho de 14 anos, Emmett Till, que, em 1955, é assassinado num linchamento brutal enquanto visita os seus primos no Mississippi.



18

Batman

Syfy

O Cavaleiro das Trevas de Gotham City inicia a sua guerra contra o crime – e o seu primeiro grande inimigo é Jack Napier, um criminoso que se torna no palhaço homicida Joker.



31

Batalha do Pacífico

Syfy

Na guerra entre os humanos e monstruosas criaturas marítimas, um ex-piloto e um estagiário juntam-se para tentar salvar o mundo do apocalipse.



A GRANDE ILUSÃO

+16 | 2024

Thriller

1 temporada

A produção acompanha Maya Stern, uma mulher profundamente abalada pelo brutal homicídio do marido, Joe. Tudo muda quando a protagonista decide instalar uma câmara em casa para vigiar a filha e apanha o choque da sua vida: vê uma figura que acredita ser o seu marido, que julgava estar morto, a andar pela casa.

GANGUES DA GALÍCIA

Quando o homicídio do pai revela a vida dupla oculta deste, uma advogada decide vingar-se. Procura vingança pela morte do seu pai e infiltra-se num cartel da Galícia. O objetivo dela é aproximar-se do poderoso líder.

+13 | 2024

Thriller

1 temporada



BODKIN

"Bodkin" mistura a comédia ao drama. A série acompanha um grupo de podcasters que investiga um caso macabro numa pequena cidade na Irlanda.

+13 | 2024

Comédia

1 temporada





DESTAQUE

M.
Fil-
mes

King Richard: Para Além do Jogo

M12 (2021)

Gênero: Biografia, Drama

Título Original: King Richard

Realizador: Reinaldo Marcus Green

Atores: Will Smith, Tony Goldwyn, Jon Bernthal, Dylan McDermott, Saniyya Sidney, Mikayala Lashae Bartholomew, Demi Singleton

Duração (minutos): 138

Filme inspirado em Richard Williams, pai das famosas tenistas Serena Williams e Venus Williams. Uma história inspiradora de um pai que não poupou esforços para proporcionar uma grande carreira no mundo do tênis às suas filhas, recorrendo a métodos pouco convencionais e movido por uma crença inabalável.

Déjà Vu

M12 (2006)

Gênero: Ação, Thriller

Título Original: Déjà Vu

Realizador: Tony Scott

Atores: Denzel Washington, Jim Caviezel, Paula Patton, Val Kilmer, Adam Goldberg, Bruce Greenwood, Elle Fanning, Elden Henson

Duração (minutos): 128

Destacado para liderar uma investigação sobre uma terrível explosão num ferry, o agente Doug Carlin é, no entanto, inserido num programa especial do FBI num laboratório ultrassecreto que utiliza um dispositivo de segurança com desfasamento temporal para evitar crimes. Mas Doug questiona essa tecnologia e mergulha numa aventura cheia de interrogações e intrigas.



Bailarina

M6 (2016)

Gênero: Animação

Título Original: Ballerina

Realizador: Eric Summer e Eric Warin

Atores: Vozes de Maddie Ziegler, Elle Fanning, Dane DeHaan, Carly Rae Jepsen, Mel Brooks, Kate McKinnon

Duração (minutos): 89

A viver num orfanato, Felicia, de 11 anos, sonha tornar-se bailarina. Decide então fugir para Paris, juntamente com o seu amigo Victor, que deseja ser um grande inventor. Lá, Felicia decide inscrever-se como aluna numa das maiores companhias de dança do mundo. A partir daí, passam-se muitas adversidades e aventuras para alcançar o sonho.



OS PORQUÊS DO DINHEIRO

TXT **Carina Meireles**

Consultora Financeira

Nós pais, sabemos o quanto os nossos filhos nos perguntam por tudo o que vêm, e a idade dos porquês é muito comum nas crianças porque gostam de saber e estar atentas a tudo.

E porque existem alguns porquês que devem ser olhados de forma muito atenta pelos pais e com respostas que podem ditar uma aprendizagem mais próxima sobre o dinheiro, os pais devem estar preparados e fazer a diferença.

Existem muitas perguntas que podem ser alvo de reflexão para os pais e, quanto mais bem preparados estiverem, maior a probabilidade de dar resposta e criar a diferença.

O que é o dinheiro? O dinheiro cai das árvores?

Posso comprar? Não? Porquê?

Porque é que temos que poupar?

Para que serve um mealheiro?

Etc...

Estas são algumas das perguntas a que devemos saber responder e, muitas das vezes, são exemplos que fazemos com ações em família, que podem ditar uma percepção mais rápida pelas crianças.

As perguntas vão evoluindo em complexidade com a idade das crianças. Com o avançar da idade da criança e com bons exemplos lá em casa, a compreensão vai-se tornando mais evidente. Por exemplo, se na família existir a preocupação em desligar as luzes num compartimento lá de casa quando não estamos nele, ou então mostrar que devemos fechar a torneira quando lavamos os dentes e utilizar um copo com água para poupar nas respetivas contas, a criança vai interiorizando e começa também a assumir

essas ações, porque os pais fazem e esta experiência visual acaba por fazer toda a diferença.

As crianças devem perceber com casos reais, o porquê de ser importante e estar a acontecer, para darem o devido valor e perceberem a criação de prioridades.

Existem inúmeras formas de capacitar cada vez mais as crianças no que toca ao dinheiro e à sua gestão. Um dos exemplos são as mesadas ou semanadas, que vão depender muito da idade da criança. Com este tipo de solução as crianças passam a ter a noção de responsabilidade e uma gestão implícita do seu dinheiro, onde a criação de objetivos é fulcral para que a criança perceba a verdadeira razão.



Quanto melhor explicada for a justificação dada à criança, num porquê relacionado com dinheiro e poupança, mais desenvolvida ela se vai tornar e entender como deve ser gerido o dinheiro e qual o impacto no seu futuro, porque muitas crianças gostam de pedir tudo aos pais e, desta forma, com exemplos práticos, explicando à criança a preocupação com prioridades e tornando-a(o) parte integrante do processo, tudo se tornará mais fácil. Não existe uma fórmula mágica, existe sim um impacto significativo quando os pais dão o exemplo e as crianças fazem parte dessa mesma aprendizagem diária com simples gestos do dia a dia, como por exemplo, desligar a luz.

Por isso, quando os seus filhos(as) colocarem os porquês neste tema, não desanime. Deve ter sempre consigo a confiança necessária para explicar com simplicidade, porque não se sabe tudo e muitos dos porquês põem-nos a pensar também.

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

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

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

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

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

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



TECNOLOGIA PARA NOVOS PAIS

Após o nascimento do primeiro filho, assim que os pais saem do hospital e chegam a casa, começa uma odisséia em que tudo é novo e, muitas vezes, verifica-se uma sensação de descontrolo. Para vos ajudar nesta nova etapa, temos alguns gadgets que se irão tornar indispensáveis no vosso dia-a-dia. Existem termómetros inteligentes com sincronização ao telemóvel que levam segundos para detetar se a criança está com febre. Na aplicação podemos gravar dados como temperatura, medicamentos e fotos de sintomas aparentes para enviar ao pediatra. Alguns têm até na aplicação animações para distrair o bebé enquanto a febre é medida.

Para ajudar a embalar o sono, existe uma panóplia de acessórios muito interessantes, luzes ou animações projetadas no teto, bonecos que têm música, que reproduzem o som do coração da mãe ou a sua voz e até com o cheiro do seu perfume usual. Existem também espreguiçadeiras com motor, mas convém ver bem estes modelos pois alguns mais baratos não permitem regular a intensidade das oscilações.

Para dar tranquilidade aos pais, existem monitores que se colocam nos tornozelos do bebé medindo a frequência cardíaca, a respiração, a temperatura e os movimentos durante o sono. A aplicação emite um sinal de alerta se detetar algum valor anómalo, como por exemplo, o aumento de temperatura ou movimentos do recém-nascido. Alguns modelos mais avançados têm também um sensor que avisa se o som ambiente que se ouve no quarto não é aconselhado para o descanso do bebé, por exemplo, provocado,

por exemplo, pela TV na sala ao lado.

Também para que os pais possam ter algum descanso, existem monitores sonoros que emitem alertas ou sistemas de câmeras que para além de alertas permitem acompanhamento em tempo real para um pequeno monitor. Claro que qualquer câmara wifi também permite o mesmo, mas estes acarretam alguns cuidados de segurança que muitos pais não sabem configurar, pelo que se torna muito mais simples e seguro um sistema dedicado. Para os pais

com mais conhecimentos informáticos, existem soluções mais completas, que permitem ver os filhos remotamente quando estão ausentes.

Existem ainda uns robots com sistema de câmara integrada que circulam pelo chão da casa que são excelentes para acompanhar as primeiras caminhadas.

Para acompanhar o crescimento dos filhos, existem balanças digitais que ajudam os pais a controlar o peso, a altura, etc. Através de uma aplicação faz-se o registo do número de refeições das crianças, verificam-se dados da curva de crescimento e alertam para problemas como sobrepeso ou desnutrição.

Para as cadeiras do carro há sensores que se conectam nestas e controlam se foi bem colocada, emitindo alertas caso esteja solta, como a subida da temperatura ambiente ou o seu próprio esquecimento no interior do automóvel.

Resumindo, muitas outras sugestões podem ser tidas em consideração, sendo que nenhuma destas é crucial pois também muitos de nós crescemos sem elas. O intuito é dar apenas uma ajuda a quem está a iniciar esta fantástica aventura.



Filipe Silva
Informático



VIAJAR COM CRIANÇAS



Sandra Costa

Pediatra da ULS Braga

Viajar pode ser cansativo para as crianças especialmente em viagens longas, mas pode transformar cada viagem numa aventura divertida. As viagens aguçam a curiosidade, o sentido de aventura e, também, o gosto por conhecer e saber mais. Seja de avião ou de carro, é necessário tomar alguns cuidados que vão desde a escolha dos destinos, a duração das viagens ou até a segurança.

O destino é uma das coisas mais importantes a ter em conta quando viaja com crianças. Locais com parques de diversões, piscina, praia e neve podem ser boas opções.

Se a viagem for de carro, prepare-a bem antes de partir, planejando paragens regulares para esticar as pernas e ir à casa de banho; idealmente paragens de 15 a 30 minutos a cada 2 horas de condução. Estas pausas irão permitir às crianças descarregar as baterias que vão acumulando durante as horas de viagem. Se a viagem for longa poderão mesmo dividir o percurso em etapas, e levar mais de um dia. Nestas viagens nunca esquecer que o transporte de crianças em automóvel é sempre uma grande responsabilidade, pelo que deverá garantir que estas se encontram protegidas e devidamente acomodadas. Assim, os sistemas de retenção para o transporte de crianças no carro e todas as regras de segurança rodoviária infantil deverão ser uma prioridade.

Se viajar de avião pense bem no sítio e nas respetivas horas de voo, dando sempre preferência a voos diretos, sem escala. Nestas viagens a pressão nos ouvidos é uma das grandes preocupações. A recomendação geral para minimizar o desconforto é de sucção, mastigação e deglutição, por isso, amamente o seu filho, recorra ao biberão ou à chupeta durante a descida e a aterragem.

Independentemente da escolha, programe a viagem de acordo com os horários e rotinas do seu filho, por isso, fazer a viagem de noite poderá ser uma boa solução, pois permitirá que a criança durma com mais facilidade e a viagem seja mais tranquila.

Durante a viagem, manter as crianças entretidas é a palavra de ordem. Não esqueça os brinquedos! São obrigatórios, e devem ser simples mas que os possam entreter por bastante tempo, como legos, plasticina, livros de colorir e marcadores, bonecos, música, puzzles, jogos (poderá sempre levar um tabuleiro que funcionará como uma "mesa" de apoio).

Quando estiver a preparar a viagem lembre-se que quando fizer as malas deverá colocar de parte, numa bagagem de cabine (no caso do avião) ou numa mala de acesso fácil (no caso de carro e comboio), tudo aquilo que possa necessitar para as crianças durante a viagem: uma muda de roupa, toalhas, biberão, brinquedos, copos, kit de primeiros socorros, fraldas, entre outros utensílios necessários.

Prepare vários snacks (bolachas, sanduíches, fruta, cenouras cruas...) para irem comendo durante a viagem, assim como, bastantes líquidos (água e sumos de fruta). Se possível leve em caixas isotérmicas com elementos refrigerantes para manter o frio.

Vista o seu filho com roupas confortáveis e por "camadas" por causa do ar condicionado dos aviões ou do ambiente quente do carro.

E importante... independentemente para onde viajar, não se esqueça de todos os documentos do seu filho (Cartão de Cidadão ou Passaporte, Boletim Individual de Saúde, Boletim de Vacinas e, se viajar pela Europa, o Cartão Europeu de Saúde) e se necessário faça uma Consulta de Saúde do Viajante!

FOCAR NOS TALENTOS



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Sempre que nos imergimos numa jornada de desenvolvimento pessoal, temos por hábito olhar para aquilo que está menos bom ou que não possuímos como talento natural, trazendo-o para nós, muitas vezes, a grande custo pessoal e com uma diminuição daquilo que faz de nós genuínos.

A jornada da procura pelo desenvolvimento passa também pela procura da melhoria de um talento que não possuímos tão naturalmente, e tende a ser intuitiva, mas pode gerar-nos vários tipos de frustrações e até pôr em causa o nosso valor aos nossos olhos.

Há cerca de um ano e meio atrás, numa fase em que eu estava realmente a precisar de um empurrãozinho de motivação e confiança, tive o primeiro contacto com o método Clifton Strengths, da Gallup. O método consiste em, mas não só, desvendar quais são os nossos talentos mais proeminentes e dar-nos, além de um grande autoconhecimento, ferramentas muito interessantes para compreendermos porque somos como somos e tirarmos partido disso, ao invés de buscar o que está menos presente em nós naturalmente.

Foi numa formação dada pela Margarida Dias - a mais

recente convidada do Podcast Ideias a Mais - que descobri este método contraintuitivo e passei a referenciá-lo a várias pessoas, pelo valor que senti que a formação me agregou no que toca ao autoconhecimento.

Esta formação, baseada nos pontos fortes individuais dos intervenientes, deu-me toda uma nova visão do meu desenvolvimento e houve algo que a Margarida disse em resposta a uma pergunta minha que até hoje me ressoa. Quando confrontada com uma característica minha, o meu talento de restauração - explicado de forma muito simplista: o talento de restaurar o que estiver a precisar de ser restaurado - pensava em como resolver esta característica natural que não me era agradável em vários momentos. A isto a Margarida respondeu-me algo na linha de: não se trata de resolver um problema, mas sim de seres mais daquilo que já és.

(Pausa para absorveram esta última frase, como eu absorvi.)

Este último episódio fala sobre esta ferramenta, mas penso que talvez o verdadeiro tema seja a auto-aceitação e o acolhimento que falhamos em dar-nos.

Convido-vos a ouvir.

Sean Connery

**"O amor pode não fazer o mundo girar,
mas devo admitir que faz a viagem valer a pena"**

Nascido a 25 de agosto de 1930, em Edimburgo, na Escócia, Sir Thomas Sean Connery tornou-se um dos atores mais icônicos do cinema mundial.

Sean Connery nasceu no seio de uma família de trabalhadores. O seu pai, Joseph Connery, era operário de uma fábrica e motorista de pesados, enquanto a sua mãe, Euphemia McLean, era uma empregada de limpeza. Desde jovem, Connery demonstrou um forte senso de responsabilidade, abandonando a escola aos 13 anos para ajudar a sustentar a família, aceitando diversos empregos.

Connery também foi um promissor jogador de futebol na juventude e chegou-lhe a ser oferecido um contrato profissional pelo Manchester United. No entanto, optou por seguir uma carreira diferente, alistando-se na Marinha Real Britânica. Após três anos, foi dispensado por motivos de saúde devido a uma úlcera péptica.

A transição de Connery para a atuação não foi imediata. Começou como modelo, participando, em 1953, no concurso de Mister Universo, onde arrecadou o terceiro lugar na categoria para homens altos. Esse evento foi crucial para entrar na indústria do entretenimento.

O seu primeiro papel significativo foi na produção teatral "South Pacific". Depois, em 1962, surgiu a sua grande oportunidade quando foi escolhido para interpretar James Bond em "007 – Agente Secreto" contra o misterioso Dr. No. Com um charme irresistível, humor seco e grande intensidade redefiniu o personagem criado por Ian Fleming. Connery brilhou ainda noutros filmes da saga, incluindo clássicos como "Moscou Contra 007" (1963), "Goldfinger" (1964), "Contra a Chantagem Atômica" (1965), "Com 007 Só Se Vive Duas Vezes" (1967) ou "007 – Os Diamantes são Eternos" (1971).

No entanto, Connery não queria ficar marcado apenas como James Bond. Devido ao seu enorme talento, foi ainda aclamado pela crítica pelas suas atuações em "O Nome da Rosa" (1986), onde interpretou o monge detetive William de Baskerville, e em "Os Intocáveis" (1987), que lhe rendeu o Oscar de Melhor Ator Coadjuvante devido ao seu papel como oficial de polícia Jimmy Malone.

"Indiana Jones e a Última Cruzada" (1989), onde interpretou o pai de Indiana Jones, e "A Rocha" (1996), onde mostrou o seu talento em filmes de ação ao lado de Nicolas Cage, foram outros filmes que marcaram a sua carreira.

Fora das telas, Connery era conhecido por nutrir grande paixão pela Escócia e pelo seu ativismo político, apoiando publicamente o movimento pela independência da Escócia e doando grandes quantias de dinheiro para causas relacionadas à educação e cultura escocesa.

Casou-se duas vezes, primeiro com a atriz Diane Cilento, com quem teve um filho, Jason Connery, que também seguiu carreira de ator. O seu segundo casamento, com Micheline Roquebrune, durou mais de 40 anos, até à morte de Connery. Sean Connery faleceu a 31 de outubro de 2020, aos 90 anos.





Instagram



chefejamon

Seguir

Enviar mensagem

...

959 publicações

169 mil seguidores

A seguir 119

Chefe Jamon

@chefejamon

Chef
Videos 📺, comida 🍴, comédia 🤡 e gatinhos 🐱.
Ah, e agora também bebês 🍼!
🌐 bio.site/ChefeJamon



Hungaros



Jamonzinho



Pastéis de R...



Feijoada



Tikka Masala



Feijoada Ch...



Bao wow wow

@chefejamon

À LA FRANCESINHA JUNHO



GH RESTAURANT & CAFE APRESENTA

CHEFE JAMON NA CASA!





Tiago Amorim ou Chefe Jamon, como é conhecido nas redes sociais, é famoso por misturar duas artes distintas: a cozinha e o humor. Tiago vive no Porto e desde há uns anos para cá que tem conquistado o coração e o paladar dos portugueses com novas receitas, bem como com críticas a produtos quando vai ao supermercado. Descobriu o gosto pela culinária cedo e chegou a trabalhar num dos melhores restaurantes do mundo: o Noma, na Dinamarca. Com o passar do tempo, sentiu que lhe faltava algo, e decidiu partilhar algumas das suas receitas nas redes sociais, inclusive algumas "polêmicas" como o pastel de nata francesinha, o éclair francesinha, os rissóis de francesinha, o ramen de francesinha e ainda, mais recentemente, uma bola de berlim de francesinha. Hoje em dia, entretém milhares que o acompanham, com humor e claro...gastronomia à mistura.



Noite Branca Braga 24

6 . 7 . 8
SETEMBRO

6
SET



BISPO



OS QUATRO
E MEIA



CARMINHO



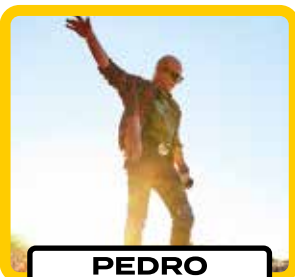
VAN ZEE

+ LUCAS DE FREITAS • QUIM DAS REMISTURAS • PAIRA • GODUA
BUDDA POWER BLUES E ORQUESTRA COMUNITÁRIA DE BLUES

7
SET



BÁRBARA
BANDEIRA



PEDRO
ABRUNHOSA



WET BED
GANG



DEEJAY
TELIO

+ FAROFA • AFROBROTHERS • ANDRÉ SALVADOR • JOANA RAQUEL • LUÍS RIBEIRO

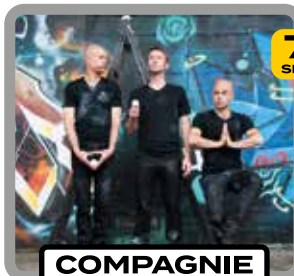
8
SET



DANIEL P.
CRISTO



6 SET
BUCRAÁ
CIRCUS



7 SET
COMPAGNIE
POC



7 SET
8 SET
RAUXA
CÍA.

+ FELIZMENTE HÁ LUAR | ORQUESTRA FILARMÓNICA PORTUGUESA

48 HORAS DE MÚSICA, ARTE E CULTURA.

CONHECE
O NOSSO
PROGRAMA!



Sabe mais em noitebrancabraga.com

ORGANIZAÇÃO



BRAGA
Cidade autêntica

PATROCINADOR
OFICIAL

