

SET

MINHA

70

CTEB-CENTRO TERAPÊUTICO E EDUCACIONAL DE BRAGA

Entrevista à Terapeuta da Fala
e Coordenadora Clínica, Márcia Costa

VERSÃO
DIGITAL





SETEMBRO

este
mês
na sua
minha

16

ENTREVISTA

Márcia Costa é Terapeuta da Fala e Coordenadora Clínica no CTEB – Centro Terapêutico & Educacional de Braga. Em entrevista, fala-nos sobre o papel que o CTEB desempenha junto da comunidade e das práticas desenvolvidas em prol da saúde e do autocuidado rumo a uma vida mais saudável.

08

MÚSICA

André Pizarro Pepe lançou o seu primeiro trabalho de originais. Intitula-se "Ecos, Vol.1" e merece toda a sua atenção.

22

ESPECIAL VIEIRA DO MINHO

Descubra Vieira do Minho, um destino encantador que promete cativar todos os que o visitam, através do seu património natural, cultural, gastronomia e hospitalidade.

42

REGRESSO ÀS AULAS

Setembro é sinónimo de regresso às aulas. Conheça as nossas dicas e sugestões para facilitar a adaptação ao novo ano letivo e que vão ajudá-lo a ser mais produtivo e organizado.

80

TECNOLOGIA

A tecnologia está cada vez mais presente no nosso dia a dia e para a execução das tarefas domésticas há cada vez mais equipamentos disponíveis no mercado. Conheça alguns exemplos que o vão ajudar a poupar tempo e a garantir melhor qualidade de vida.



O mês de setembro significa, para muitos, voltar à rotina de trabalho, após um período merecido de férias. O regresso pode ser desafiante, pois é o momento de transitar das praias ensolaradas, das tardes despreocupadas e dos horários flexíveis para a realidade dos prazos, reuniões e agendas preenchidas. No entanto, essa transição também pode ser uma oportunidade de recomeço e renovação. Um pouco à imagem de janeiro em que iniciamos um novo ano, num virar de página, rumo a um novo ciclo, com novas pretensões, não deixando de refletir sobre o que fizemos, onde estamos e para onde queremos caminhar. Com a mente revigorada e novas energias, este é o momento ideal para redefinir metas, ajustar prioridades e encarar os desafios com uma nova perspetiva. Para isso, é importante, adotarmos estratégias para transformarmos o retorno ao trabalho numa experiência produtiva e gratificante, abordando maneiras de manter o equilíbrio entre a serenidade das férias (que terminou) e a rotina diária (que agora recomeça), para que o entusiasmo e a produtividade andem de mãos dadas.

Por falar em regressos, com o final das férias e o início de um novo ano letivo, a rotina volta a ganhar forma, trazendo consigo um misto de expectativas, desafios e oportunidades, tanto para os alunos, como para os pais, encarregados de educação, professores e comunidade escolar. Nesta edição, apresentamos várias dicas e sugestões para facilitar a adaptação, que o vão ajudar a ter um ano letivo mais produtivo e organizado.

Na edição número 70, temos, na capa, Márcia Costa, Terapeuta da Fala e Coordenadora Clínica do CTEB – Centro Terapêutico & Educacional de Braga. Em entrevista, fala-nos sobre o papel que o CTEB desempenha junto da comunidade e das práticas desenvolvidas em prol saúde e do autocuidado rumo a uma vida mais saudável.

Descubra também nesta edição os encantos de Vieira do Minho. Um concelho encantador, com paisagens deslumbrantes, tradições culturais ricas e uma hospitalidade calorosa, um destino que promete encantar todos os que o visitam.

Neste número, conheça ainda o primeiro disco em nome próprio do músico bracarense, André Pizarro Pepe. “Ecos, Vol. 1” é composto por cinco músicas originais e merece toda a sua atenção!

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

Grato por nos acompanhar...
Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES



*70

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)

BRAGA ENTRE AS CIDADES FINALISTAS DO “EUROPEAN RISING INNOVATIVE CITY”

Braga é uma das cidades semifinalistas do prestigiado prémio “European Rising Innovative City”, uma categoria do European Capital of Innovation Awards (iCapital) 2024, destacando-se por impulsionar a inovação e promover práticas de governação abertas à experimentação, com o objetivo de beneficiar os seus cidadãos. O prémio, promovido pela Comissão Europeia e apoiado pelo Conselho Europeu de Inovação (EIC), no âmbito do programa Horizonte Europa, visa reconhecer cidades que se tornam modelos para outras, ao ultrapassar os limites da tecnologia e ao criar ecossistemas de inovação inclusivos. Braga concorre ao lado de Brugge (Bélgica), Leiden (Países Baixos), Linz (Áustria), Oulu (Finlândia) e Tartu (Estónia), na categoria de “European Rising Innovative City”. As cidades selecionadas terão a oportunidade de participar numa audição online privada com os membros do júri em Setembro, onde poderão apresentar as suas candidaturas e responder a perguntas sobre os critérios do prémio. A cerimónia de entrega dos prémios ocorre no dia 13 de Novembro de 2024, em Lisboa, cidade vencedora do iCapital em 2023. A cidade vencedora da categoria “European Rising Innovative City” será premiada com 500.000 euros, enquanto as duas cidades finalistas receberão 50.000 euros cada.



29 ECO-ESCOLAS DE BRAGA GALARDOADAS COM BANDEIRA VERDE

29 das 33 Eco-Escolas de Braga foram galardoadas com a Bandeira Verde. Entre escolas da rede pública e privada e as escolas profissionais, receberam o galardão o Centro Escolar São Frutuoso, Colégio Alfacoop, Colégio Teresiano, Conservatório de Música Calouste Gulbenkian, EPB – Escola Profissional de Braga, Escola Básica da Sé, Escola Básica de Braga Oeste, Escola Básica de Lamações, Escola Básica Dr. Francisco Sanches, Escola Básica Mosteiro e Cávado, Escola Básica Trigal Santa Maria, EB2/3 André Soares, EB2/3 de Celeirós, EB2/3 de Gualtar, EB2/3 de Nogueira, EB2/3 de Palmeira, EB2/3 de Real, EB2/3 Frei Caetano Brandão, Escola Básica de Frossos, EB n.º 1 de Real, EB das Parretas, Escola Europeia de Ensino Profissional, Escola Profissional Profitecla, Escola Secundária Alberto Sampaio, Escola Secundária Sá de Miranda, Externato Paulo VI, Jardim de Infância da Goja (Frossos), Jardim de Infância de Parada de Tibães, Jardim de Infância Quinta das Hortas, Jardim-Escola João de Deus.



GUIMARÃES DISCUTE FUTURO DA ARTE E DA ECONOMIA CIRCULAR

Guimarães acolhe, a 21 de setembro, na Garagem Avenida Guimarães, a Meta Paisagem, uma extensão da plataforma Paisagem, focada na interseção entre arte, design e novas tecnologias emergentes como blockchain, NFTs e inteligência artificial. O projeto busca promover um ambiente imersivo de aprendizado e experimentação, onde artistas e criadores podem explorar as possibilidades digitais, conectando-se a novas formas de expressão e distribuição de suas obras. Meta Paisagem oferece uma programação de workshops, exposições e discussões sobre o futuro da arte e da economia criativa em um mundo cada vez mais descentralizado e colaborativo. Julia Flamingo (na foto), Francisco Quintas, Marzia Braggion e Inês Bragança são alguns nomes confirmados no evento, que será animado no final pelo DJ set NunotheFalmon.



JAZZ AO LARGO EM BARCELOS DE 12 A 15 DE SETEMBRO

Barcelos acolhe, de 12 a 15 de setembro, mais uma edição de "Jazz ao Largo". A 9.ª edição oferece um cartaz com alguns dos maiores nomes nacionais e internacionais do jazz da atualidade, numa programação diversificada, pontuada por vários workshops e concertos para todas as idades. O arranque do Festival, a 12 de setembro, às 22h00, no Largo Dr. Martins Lima, é realizado pelos reconhecidos instrumentistas – Jim Barr, Omar Gudjonsson e Matt Brown. No dia seguinte (13), às 22h00, também no Largo Dr. Martins Lima, o palco acolhe Jim Black, acompanhado pelos The Schrimps. No dia seguinte, 14 de setembro, às 17h00, o Claustro dos Paços do Concelho recebe o duo Jim White e Marisa Anderson. E no mesmo dia, mas à noite, no Largo Dr. Martins Lima, Maria João e Mário Laginha regressam a Barcelos para um concerto que se perspetiva único, intimista, e com o bom gosto a que a dupla nos habituou nas últimas décadas. Domingo, um dos mais veteranos nomes da música experimental e exploratória, Pierre Bastien, construtor de maquinarias musicais e trompetista, apresenta um curioso e imperdível vídeo/concerto no Teatro Gil Vicente. A terminar o festival, no dia 15 de setembro, às 18h00, teremos a apresentação do Ensemble JAL, constituído por músicos locais e com a direção da Associação Porta-Jazz, nos autocarros TUBA. As atividades promovidas pelo evento Jazz ao Largo 2024 são de entrada gratuita.



MESA NA PRAÇA PROMOVE ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL COM EVENTOS MENS AIS DE HEALTHY LIFESTYLE

A

Mesa na Praça, localizada no Mercado Municipal de Braga, vai acolher, mensalmente, um Mercado de Produtos PlantBased, e desenvolverá, mediante inscrição, sessões de Yoga and Lunch.

Estas iniciativas começam em setembro e surgem como fruto de uma parceria entre a Mesa na Praça e o Elevate Plant-Based Market, na pessoa de Chantal di Donato, fundadora do projeto, com o objetivo de promover o consumo de alimentos plant-based, assim como um estilo de vida mais saudável.

Chantal Di Donato nasceu na África do Sul, é instrutora de Yoga, Board Certified Holistic Health Coach, autora publicada e uma ávida defensora do consumo de plantas e de um estilo de vida saudável que privilegia o bem-estar de forma holística. Ao efetuar o contacto com a Mesa na Praça, Chantal reconheceu um potencial imediato para a prática de Yoga, enquanto ferramenta de bem-estar, assim como a possibilidade de integrar alguns dos operadores do Food Court na atividade.

É assim que nasce o evento Yoga and Lunch, que inclui uma sessão de Yoga pela manhã e um almoço vegano logo após a sessão, dando a possibilidade ao cliente de escolher entre dois menus pré-preparados para o efeito, nomeadamente um Mix de Sushi Vegano do Sushi Maketto Caffé, ou um Menu Falafel do

Restaurante Hebe Gyros. As sessões de Yoga and Lunch acontecem a 14 de setembro, 5 de outubro, 2 de novembro e 7 de dezembro.

Para além destas sessões mensais de Yoga and Lunch, a Mesa na Praça será o novo palco do Elevate Plant-based Market. O Elevate Market é um mercado plant-based, que decorre desde dezembro de 2019 e junta artesãos, comerciantes e até mesmo pasteleiros numa missão: estimular a compra e troca de produtos veganos, instigando a um consumo mais saudável e sustentável. Entre os expositores convidados, podemos encontrar o Let's Swap, um projeto de mercado de trocas de produtos em segunda mão, a Mynte, uma loja de velas artesanais que utiliza apenas produtos vegan na confeção, a Spicy the Bakery, projeto de Ania cuja própria se orgulha de fazer a pasta de caju à mão e confeccionar bolos naturais, sem corantes nem conservantes, e muitos outros.

A Mesa na Praça irá acolher mensalmente esta iniciativa no seu espaço, de forma a dar palco a todos estes comerciantes, como também, incentivando os próprios operadores do seu Food Court a criar receitas e opções para responder a este público-alvo. As receitas que advenham destes eventos, assim como donativos, reverterão em parte para ajudar a ABRA – Associação Bracarense dos Amigos dos Animais. As datas definidas para o Elevate Market são: 21 de setembro, 19 de outubro, 16 de novembro e 21 de dezembro.



ANDRÉ PIZARRO PEPE APRESENTA “ECOS, VOL. 1” COMO REFLEXO DO PRÓPRIO PASSADO



A

ndré Pizarro Pepe é um músico bracarense que, apesar de já ter trabalhado em vários grupos, apenas agora lançou o primeiro disco em nome próprio. Intitulado “Ecos,

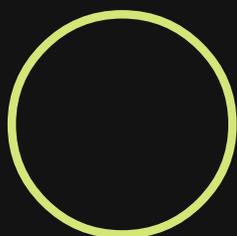
Vol. 1”, é uma compilação de cinco músicas que André escreveu há alguns anos e que agora adaptou ao formato do quarteto apresentado.

«Antes de eu me mudar para Lisboa estava isolado musicalmente, devido à pandemia e ao facto de na minha cidade haver pouca atividade ligada ao jazz, que era a área musical na qual eu me queria desenvolver», refere o artista sobre o álbum, antes de acrescentar: «Então Ecos, nesta lógica, representa um reflexo do meu passado».

A ligação de André Pizarro Pepe à música nasceu com 14 anos, quando decidiu aprender baixo elétrico, no Salão Mozart, em Braga. Frequentou as aulas na escola durante dois anos e o que aprendeu após esse período foi de forma «semi-autodidata, com recurso a vídeos e outros músicos». Já trabalhou com muitos grupos, de diferentes estilos musicais, como é o caso da banda bracarense Bruma, na qual foi baixista e co-compositor, Ângela Polícia, com quem trabalhou como baixista e a Tuna Universitária do Minho.

“Ecos, Vol. 1” é composto por cinco músicas originais, gravadas nos estúdios da Escola Superior de Música de Lisboa. A acompanhar André Pepe estão os músicos Masha Soeiro (piano), Raúl Areias (bateria) e Maria Fonseca (trompete). Já está prometido um “Ecos, Vol. 2”, possivelmente mais curto, mas antes de pensar no mesmo, o músico bracarense pretende focar-se em promover o primeiro volume e apresentá-lo ao vivo.

VERDE COOL REGRESSA COM VINHO E PETISCOS EM PROMOÇÃO



Verde Cool está de regresso até 6 de outubro em 42 estabelecimentos onde pode apreciar um bom vinho verde a copo e degustar os melhores petiscos da região.

Durante a ação, os espaços aderentes disponibilizam um menu Verde Cool a um preço

promocional de quatro euros. A iniciativa da Associação Empresarial de Braga (AEB), que se alastra ainda para alguns municípios vizinhos, promove na edição deste ano, uma grande novidade, criando "vouchers" que as empresas podem adquirir na sede da AEB para oferecerem aos seus funcionários.

A tudo isto, a 10.ª edição do certame, à semelhança das edições anteriores, mantém o passatempo "Verde Coolers", onde os consumidores se podem habilitar a ganhar diversos prémios.

A direção da AEB destaca os vários benefícios da iniciativa, nomeadamente a promoção dos espaços, da gastronomia e dos vinhos verdes, para além da angariação de novos clientes e do valor económico que gera aos estabelecimentos aderentes.



ESPAÇOS ADERENTES:

43 Sao Marcos Street
A-Lapa-Te
Antù Braga
BAO'S - taiwanese burger
Bar do Lago
Barrica 76
Bira dos Namorados
BLB - Bifanaria
Café Vianna
Café-Concerto RUM by Mavy
Casa dos Coimbras
Restaurante Casa Fundevila
Coffeenatu by Costa's
Coisas de Buteco
Confeitaria Moura
Convertidas - INNSIDE by Meliá
Corriqueijo
Crave Burgers
Divina Coxinha
El Olivo Restaurante
Frigideiras da Praça
Kianda
Leitaria da Quinta do Paço
Letraria - Craft Beer Library Braga
Sushi Maketto
MÉZE Brunch
Ninho De Sabores Restaurante
O Beco da Bruxa - Burger
O Forno do Leitão do Zé
O Gato Comeu-te a Língua
O Terraço - Restaurante
Oboé Braga
Pastelaria Bom Jesus
Picoto Park
Restaurante Bem-Me-Quer
Taberna do LEBRE
Tabulices
TAPAS AKI
Tílias Terrasse Esplanada . Lounge
Tradição de Sabores
Vila Galé Hotéis Collection Braga
Wine66

AutoFix®

USADOS CERTIFICADOS



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





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



FESTIVAL INTERNACIONAL DE FOTOGRAFIA
E ARTES VISUAIS DECORRE ENTRE 20 DE SETEMBRO
E 3 DE NOVEMBRO EM BRAGA, GUIMARÃES,
BARCELOS, PORTO E AVINTES

“ENCONTROS DA IMAGEM” MOSTRA HISTÓRIAS E PERSPETIVAS DO MUNDO

O festival de fotografia mais antigo do país está de regresso a 20 de setembro com mais de 40 exposições de fotógrafos e artistas visuais de todo o mundo. A 34.ª edição do Encontros da Imagem decorre até 3 de novembro em Braga, Guimarães, Barcelos, Porto e Avintes e acolhe nomes como Omar Victor Diop, D. M. Terblanche, Augusto Brázio, Amilton Neves e Sofia Yala.

Para além das exposições de fotografia, o programa deste ano agrega ainda projeções, conversas, apresentações de livros, leitura de portfólios e sessões de cinema. O fim de semana inaugural ocorre de 20 a 22 de setembro, em Braga.

No ano em que se celebra o 50.º aniversário do 25 de Abril, uma parte do programa expositivo do festival sugere uma reflexão sobre a história e interroga o que é o colonialismo atualmente, promovendo o debate em torno do pós-colonialismo e do pensamento decolonial. O mote passa por analisar como ainda se manifesta de forma transversal na sociedade e quais as suas novas formas com que nos deparamos no mundo contemporâneo.

A direção artística das exposições que refletem sobre a temática “Legados do Colonialismo” está a cargo de Elina Heikka. A historiadora de arte e antiga diretora do Finnish Museum of Photography (Helsínquia, Finlândia) selecionou trabalhos como a série de retratos do fotógrafo senegalês Omar Victor Diop e os arquivos de família da fotógrafa angolana e portuguesa Sofia Yala.

Exposições em vários espaços culturais

Das mais de 40 exposições programadas, mais de metade passarão por vários pontos do circuito cultural de Braga, como Theatro Circo, Museu Nogueira da Silva, Mosteiro de Tibães, Galeria do Paço. As exposições passam ainda por outros espaços da região norte, como Mira Forum, Leica Gallery (Porto), Universidade do Minho, CAAA (Guimarães), Theatro Gil Vicente (Barcelos) e Casa da Cultura (Avintes), entre outros.





À semelhança dos anos anteriores, ao longo deste ano foram lançadas três open calls para três prémios – Discovery Award (dedicado a novos artistas), Photobook Award (melhor livro de fotografia do ano) e Emergentes: Portfolio Reviews Award (melhor portfólio de fotografia) – tendo sido recebidas mais de 800 candidaturas de artistas oriundos de vários países. Dando continuidade à parceria com o Prémio Galiza de Fotografia Contemporânea, nesta edição será apresentado “Orixe”, de Glorianna Ximendaz, projeto vencedor da última edição do prémio galego. Sob a curadoria de Vítor Nieves, investigador e co-fundador do Prémio Galiza de Fotografia Contemporânea, para além deste trabalho, está também a exposição referente ao prémio Discovery Award 2024, ao prémio Emergentes 2023 e ao Arquivo Encontros da Imagem. Os seis projetos finalistas para o prémio Discovery Award 2024 compõem o programa de exposições desta edição do festival. Os 32 artistas selecionados para o prémio Emergentes 2024 vão participar na leitura de portfólios, que acontece em Braga, durante o fim de semana inaugural. Relativamente aos mais de 200 photobooks submetidos na open call do Photobook Award 2024, ficou decidido que integram uma exposição coletiva. Os vencedores de cada prémio são anunciados no final de setembro, após a avaliação das equipas de júris.

BLCS e Theatro Circo recebem ciclo de cinema

Para além das exposições, o programa do festival é composto por um ciclo de cinema que decorrerá de setembro a outubro, entre a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e o Theatro Circo. “Cinema Todo-Mundo: colonialismo e a memória do futuro” é a proposta do Lucky Star - Cineclube de Braga que apresenta filmes como “Acto dos Feitos da Guiné” (1979), do realizador Fernando Matos Silva, ou “Águas do Pastaza” (2022) de Inês T. Alves. No pequeno auditório do Theatro Circo, são exibidas obras como a mais recente longa-metragem de Miguel Gomes, “Grand Tour” (2024), “UBU” (2023), de Paulo Abreu, entre outras.

El Talks centra-se na memória do passado

O programa de conversas deste ano, El Talks, centra-se na memória do passado colonial português e tem curadoria da fotógrafa e investigadora Ana Catarina Pinho. As conversas revisitam a história à luz do presente, promovendo uma reflexão crítica e abrindo novas possibilidades de entendimento sobre as complexas heranças coloniais. Há ainda a apresentação da última edição do projeto editorial Kioskzine, cuja edição reflete sobre o projeto “Lugares do corpo” de Lucília Monteiro, que parte do Arquivo de José de Sousa Monteiro, integrado no Museu da Fotografia da Madeira-Ateliê Vicente’s. A apresentação acontece a 20 de setembro, na Livraria Centésima Página, em Braga. Refira-se que o festival “Encontros da Imagem”, que se tem destacado desde 1987, ano da sua fundação, como uma plataforma essencial para a divulgação e criação fotográfica, é promovido pela Associação Cultural Encontros da Imagem e conta com o apoio da DGArtes, Município de Braga e de diversas entidades culturais. As atividades inseridas na programação são de entrada livre, à exceção das sessões de cinema.





Líderes Imobiliários
no Minho e 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 ✉ movecamelias@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.º15
4780-374 Santo Tirso

☎ 252 860 400 ✉ movellions@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



ENTREVISTA A MÁRCIA COSTA,
TERAPEUTA DA FALA E COORDENADORA
CLÍNICA DO CTEB CENTRO TERAPÊUTICO
& EDUCACIONAL DE BRAGA

«O CTEB É MUITO MAIS DO QUE UMA “PORTA ABERTA”
PARA A NOSSA COMUNIDADE. É CASA»





Márcia Costa é Terapeuta da Fala desde 2012. Depois de várias experiências profissionais na área, decidiu inaugurar, em 2019, o CTEB, um centro terapêutico e educacional, onde assume o papel de Coordenadora Clínica e Técnica. Com uma vasta experiência na área e uma paixão pelo desenvolvimento infantil, procura diariamente incutir em todos os seus projetos a importância da saúde e do autocuidado rumo a uma vida mais saudável.



**«É PRECISO TER A OUSADIA PARA SONHAR,
FÉ PARA ACREDITAR, A CORAGEM PARA AVANÇAR,
A RESILIÊNCIA PARA ESPERAR E HUMILDADE PARA AGRADECER»**



Podemos começar por conhecer um pouco melhor a Márcia Costa. Como se define a nível pessoal e profissional?

A Márcia é uma sonhadora cheia de Fé que acredita num mundo melhor. Resiliente é uma das palavras que me define. Trago na bagagem da vida a ausência de um amor materno e por isso cresci com o sonho de um dia ter um, que neste momento tenho, mas por inversão de papéis, sou mãe e tenho esse amor em mim pelas minhas filhas. Cresci de forma abrupta e nenhuma criança deveria crescer assim. Construí os meus pilares, os meus valores, as minhas ideias na base de um sonho que um dia sonhei ser e que desde muito cedo sabia porque lutava. Queria uma família! E este caminho levou a um dos pilares mais importantes do CTEB, a família como parte integrante da equipa num processo terapêutico. Existem momentos que acontecem na nossa vida que vão muito para além da nossa compreensão e, por isso, estes não nos definem, apenas fazem parte do caminho. Sou uma apaixonada pela área da saúde. Investigar, estudar, ter mais conhecimento e formação leva-me a que todos os dias possa ser melhor para quem acompanho. Tal como o mundo está em constante mudança, a área da saúde está em constante descoberta e enquanto profissionais de saúde temos de acompanhar estas evoluções para uma prática baseada na ciência. Neste momento, atravessamos uma fase onde já se começam a ver os efeitos dos primeiros anos da nova era digital. As crianças de hoje serão aquelas que estão a crescer com novas formas de olhar o próximo e o mundo. Se pensarmos que são os adultos do futuro que tomam decisões sobre o rumo da vida neste planeta, o que podemos fazer hoje para que o amanhã seja o que desejamos? A comunicação e a interação entre as crianças, jovens e até mesmo adultos começa a ser cada vez mais escassa, pois na sua maioria das vezes é substituída pelos ecrãs. Horas de refeição, tomar um café, convívios de família, viagens no carro, os ecrãs de fácil

acessibilidade acompanham-nos em todos os momentos. Isto leva-nos a refletir onde está a partilha? Onde está o contato ocular? Onde está a empatia para com o outro? O brincar livremente? A imaginação? O que estamos a comer? São preocupações que neste momento estão a ser partilhadas por vários especialistas de diferentes áreas da saúde e da educação e por sua vez são muitas vezes razão para procurar acompanhamento terapêutico.

É mentora do CTEB – Centro Terapêutico. Qual é a missão principal do centro e como a filosofia multidisciplinar é incorporada na sua prática diária?

O CTEB nasceu de uma vontade de construir algo que acompanhasse as diferentes fases da vida, desde o bebé ao idoso, de uma forma mais completa e com qualidade. Ao mesmo tempo, criar um espaço que cada colaborador se sentisse valorizado, tivesse oportunidade de crescer, de continuar a ter formação de forma a que o seu trabalho seja o melhor de si. Neste sentido, existe uma preocupação constante na procura de materiais novos e com evidência científica para a nossa prática clínica, bem como formações para os colaboradores.

Quais são as principais áreas de atuação da clínica? Quais são os tratamentos que vos diferencia?

Neste momento, temos várias áreas de atuação que funcionam como uma equipa multidisciplinar, desde a Terapia da Fala, a Psicologia, a Terapia Ocupacional, Integração Sensorial, a Osteopatia Infantil, a Fisioterapia, a Neuropsicologia, a Nutrição, a Medicina Geral e Familiar e o Apoio à Amamentação.

Quais são os principais benefícios de uma abordagem multidisciplinar no tratamento e na educação oferecidos pelo CTEB?

A abordagem multidisciplinar é essencial para garantir que tanto no processo terapêutico quanto na educação, as necessidades individuais sejam abordadas de maneira completa e integrada. Isso resulta em intervenções mais eficazes, diagnósticos mais precisos e um cuidado que considera a pessoa na sua totalidade, obtendo melhores resultados e promovendo um desenvolvimento mais equilibrado.



Como é feita a coordenação entre as diferentes especialidades internas do centro?

Ser coordenadora de uma equipa vai muito mais além do que apenas lidar com a parte burocrática que tudo isso implica. Uma empresa tem que ser muito mais humana e empática para todos aqueles que dela fazem parte. Querer seguir exemplos de liderança de outras empresas, mesmo que não sejam da área da saúde, permite que sejamos mais proativos, mais dinâmicos, ter mais ousadia e coragem para seguir um caminho diferente, que certamente levará a profissionais da saúde também eles diferentes. Todos os colaboradores têm em agenda horários em que não podem programar consultas. Portanto, desta forma, têm um dia e uma hora fixa para realizar as reuniões de equipa, bem como, horas para leitura e projetos de investigação. É importante promover nos colaboradores o contínuo interesse na leitura, na procura e na investigação, pois só assim, não só permite o crescimento pessoal, mas também a melhoria na nossa prática clínica.



A investigação em desenvolvimento infantil é um campo disciplinar que abordam no centro. De que forma, qual o propósito e que mais valias traz aos utentes?

Investigação em desenvolvimento infantil tem um papel crucial em melhorar a compreensão e a potencializar o desenvolvimento. Através da investigação podemos detetar precocemente dificuldades de desenvolvimento e propor intervenções mais eficazes, ajudando a prevenir problemas mais graves no futuro, atuando assim na prevenção primária e intervenção. Com estes estudos conseguimos mais conhecimento que pode ajudar os profissionais de várias áreas que intervêm diretamente com crianças, fornecendo-lhes ferramentas baseadas em evidências científicas, desde psicólogos, professores, educadores de infância, pediatras, entre outros.

Como é que o centro adapta as suas abordagens às diferentes fases da vida dos pacientes?

Exige um compromisso contínuo e um processo individualizado permitindo uma flexibilidade e uma compreensão profunda das necessidades únicas em cada etapa do desenvolvimento humano. Em todas as fases da vida, o envolvimento da família e da comunidade é um dos pilares para o sucesso de todo o processo. Uma equipa multidisciplinar permite que o processo seja abrangente e adaptado a todas as dimensões da vida do utente, desde o bebé ao idoso. Todo o processo está em constante evolução, por isso, em constante reavaliação, para que possa ser eficaz ao longo do tempo.

De que forma o CTEB envolve as famílias no processo terapêutico e educacional dos pacientes?

Todas as famílias têm um acompanhamento diário mesmo fora das sessões, onde partilhamos, muitas vezes estratégias, ouvimos dúvidas ou receios das famílias. Isto permite que a família se sinta acolhida, ouvida e respeitada, permitindo que todo o processo terapêutico seja em equipa, e a família sente que é parte integrante da equipa. Estamos presentes em vários contextos onde a criança ou jovem ou adulto está inserido. Quando necessário, as terapias são nesses contextos, como colégios, escolas, lares e também marcamos reuniões com equipas médicas que fazem parte do processo. Em consulta, nas nossas instalações, todas as famílias e cuidadores podem participar e estar presentes nas consultas. Isto permite-lhes ficar mais capacitados e tenham conhecimento do que é realizado em todas as sessões. Acredito que quando todos estamos envolvidos e todos alinhados, o processo em si é mais fácil e terá com certeza mais sucesso. Mas, claro, tudo isto exige muito tempo e muito de nós, mas o nosso propósito é mesmo este e, enquanto profissionais de saúde, é uma mais valia fazer a diferença todos os dias, acreditando que tudo é possível.

«A EMPATIA, A GENEROSIDADE, O ABRAÇO E A FORÇA É ACREDITAR QUE JUNTOS, TODOS OS DIAS, TEMOS A OPORTUNIDADE PARA FAZER MELHOR E QUE CONSEGUIMOS»



Como trabalham para atender aos anseios e necessidades das famílias ao longo do tempo?

É um trabalho contínuo que exige sempre uma abordagem individualizada, que está em constante mudança e centrada na empatia. Uma escuta ativa e uma comunicação constante, uma flexibilidade para atender as dificuldades e mudanças ao longo do processo, um apoio integral e multidisciplinar, se necessário ter programas de suporte e de apoio a estas famílias, são algumas das principais estratégias que utilizamos ao longo do tempo. A empatia, a generosidade, o abraço, a força e o acreditar que juntos e todos os dias é uma oportunidade para fazermos melhor e que conseguimos.

Trabalhar no CTEB é muito mais do que estar num gabinete?

Sim, sem dúvida. Trabalhar no CTEB é estar em equipa, é estar em constante aprendizagem e crescimento. Tem que haver uma predisposição para querer trabalhar assim e querer pertencer a uma equipa como a do CTEB, pois tudo exige muito de todos e todos os dias e, atualmente, encontramos muitos profissionais que não querem ter estes desafios. É importante respeitar a decisão de cada um, mas quando se concorre para trabalhar no CTEB, é muito importante saber que estes desafios vão estar presentes no dia a dia e é necessário estar comprometido para tal.

Como define a equipa integrada do CTEB?

Somos uma equipa que partilha a mesma visão e valores que estão na base do CTEB e que lutam todos os dias para serem melhores para quem acompanha e para quem nos procura.

A paixão pela investigação é um dos principais designios da vossa equipa. Em que sentido trabalham esta vertente?

A paixão pela investigação é um dos pilares fundamentais da nossa equipa e é trabalhada de forma multifacetada,

abrangendo diferentes áreas e metodologias para fomentar a inovação, o conhecimento e a melhoria contínua. A publicação de estudos e artigos científicos, a exploração de novas áreas de conhecimento, o desenvolvimento de competências técnicas, o envolvimento com a comunidade científica, entre outras, são algumas das vertentes que estamos a trabalhar neste momento.

Que práticas desenvolvem para promover o crescimento pessoal e profissional da equipa?

Promover uma equipa vai muito mais além do que estarmos todos os dias no CTEB. Dar asas a iniciativas de partilha, dentro do horário laboral, mas fora das instalações é uma das nossas práticas. No Team Day, por exemplo, passamos o dia juntos em atividades direcionadas para a equipa. O MentalHealth Day é o dia em que promovemos atividades para a saúde mental de todos os colaboradores, como por exemplo, uma ida às termas ou uma aula de ioga.

Que tipo de feedback recebem e como é que esse retorno influencia o trabalho no centro?

O feedback que mais recebemos é o sentimento de dever cumprido ou que demos o nosso melhor, mesmo quando as coisas não correm bem. Sim, porque é muito importante perceber que nem sempre as coisas correm bem, ou as expectativas que as famílias criam em relação a um problema são defraudadas. Todos queremos o melhor e é empático o sentimento pelas dúvidas e anseios de quem nos procura ou que já trabalhamos, mas às vezes, temos o sucesso que tanto procuram como as coisas não acontecem por diversos fatores. O melhor retorno que podemos ter diz respeito a todas as recomendações que nos fazem a outras pessoas. Neste momento, todas as pessoas que nos procuram vêm recomendadas por quem já esteve no CTEB e que continua a valorizar o nosso trabalho, a nossa equipa e o nosso espaço. Acredito que este será o melhor feedback e retorno que podemos ter.

«TEMOS UMA PARCERIA COM A ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE SÍNDROME DE ANGELMAN, UM PROJETO PIONEIRO DE REABILITAÇÃO, INTITULADO “RITMO DE INTERAÇÃO ANGELMAN”, QUE VISA POTENCIAR AS COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL DE CRIANÇAS E JOVENS, INTEGRANDO A MUSICOTERAPIA E A TERAPIA DA FALA COMO FERRAMENTAS ESSENCIAIS»

Como vê o papel do CTEB junto da comunidade?

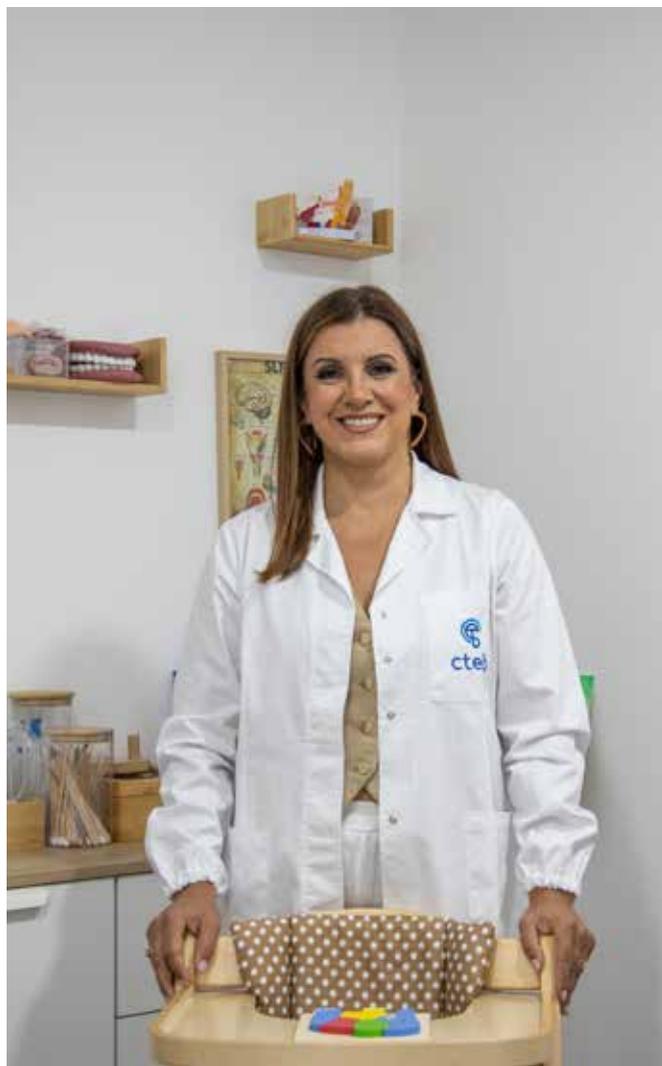
O CTEB tem vários protocolos com entidades e associações. Procuramos ir ao encontro da nossa comunidade, com os rastreios gratuitos, com várias valências terapêuticas que realizamos nos diferentes colégios e escolas e com o acompanhamento que damos a educadoras de infância e professoras numa prática multidisciplinar que envolve os vários contextos em que as nossas crianças estão inseridas. Recentemente, fizemos uma parceria com a Associação Portuguesa de Síndrome de Angelman, um projeto pioneiro de reabilitação, intitulado “Ritmo de InterAção Angelman”, que visa potenciar as competências de comunicação e interação social de crianças e jovens com Síndrome de Angelman, integrando a Musicoterapia e a Terapia da Fala como ferramentas essenciais.

Quais são as suas aspirações pessoais e profissionais para o futuro do CTEB?

Tenho tantos sonhos que quero realizar. A nível pessoal, quero continuar a investir naquilo que mais valorizo que é a minha família, pois sem ela não seria o que sou hoje. A nível profissional vou continuar a investir na minha página SOS.TF Márcia Costa, que ainda está a começar e tenho vários projetos que estão em segredo, que ainda não posso revelar, mas que em breve irão saber.

O que a levou a seguir a carreira na área terapêutica e educacional?

É uma área que permite que haja um crescimento, uma aprendizagem constante e onde podemos fazer a diferença todos os dias.



Quais são as suas principais motivações ao coordenar um centro como o CTEB?

Coordenar é uma responsabilidade muito motivadora e gratificante especialmente porque existe uma preocupação constante com o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos nossos utentes e colaboradores. É a oportunidade de fazer a verdadeira diferença na vida das pessoas. Ver o progresso dos utentes, seja no tratamento de uma patologia de saúde mental ou no desenvolvimento de competências sociais é muito gratificante. Ajudar alguém a alcançar melhor qualidade de vida ou encontrar o seu equilíbrio emocional pode ser uma fonte de grande satisfação pessoal e profissional. Por outro lado, também permite a liderança de uma equipa de profissionais de saúde que é outra grande motivação. Orientar e apoiar no seu desenvolvimento profissional, garantindo que eles também têm um impacto positivo nos utentes e na sua vida pessoal. É muito importante que cada colaborador se sinta acolhido, ouvido, valorizado e com espaço para crescer e dar o melhor de si. Quando cuidamos de quem faz parte da nossa casa também cuidamos de certa maneira da sua família, das suas preocupações, dos seus anseios e isso é respeitar cada um como ser individual, mas que fazem parte de um todo. Gerir um centro terapêutico pode ser desafiador, devido à necessidade de equilibrar aspetos clínicos, operacionais e financeiros. É necessária uma visão a longo prazo para o CTEB, de como expandir os serviços, alcançar mais utentes ou criar um legado de cuidado de qualidade e de excelência.

O que sente quando olha para o início e para este projeto chamado CTEB?

Sinto e tenho a certeza que estou no caminho certo e que todos os dias tenho a oportunidade para fazer ainda melhor e crescer. Uma das maiores recompensas que posso ter, é de criar um impacto duradouro e de ajudar as pessoas em momentos difíceis da vida ou de pais que procuram ajuda, e eu enquanto mãe reconheço o sentimento. Neste sentido, é muito importante continuar a contribuir para a sustentabilidade do CTEB, assegurando que esta casa continue a servir a comunidade e as famílias que nos procuram no futuro. Para mim, dá-me um sentido de propósito e realização pessoal.

Pode partilhar alguma experiência ou momento marcante que já viveu ao serviço do CTEB?

Existem tantos momentos para contar. É difícil escolher um, até porque em todos eles estão crianças e famílias.

Que metas o centro está a considerar alcançar num futuro próximo?

Além de todos os projetos que estão neste momento a decorrer, o objetivo principal será sempre continuar a trabalhar, respeitando sempre a nossa visão e valores, para ser um centro de referência na área terapêutica, clínica e educacional, tendo sempre base científica e um acompanhamento de qualidade e de excelência.

Para finalizar, podemos afirmar que o CTEB é uma “porta aberta” à comunidade?

O CTEB será sempre muito mais do que “porta aberta” para a nossa comunidade. É casa!



ENTRE SERRAS, HÁ CULTURA, HISTÓRIA, GASTRONOMIA, AVENTURA E MUITA HOSPITALIDADE. É ASSIM VIEIRA DO MINHO

Txt: Vasco Alves

Pic: Vasco Alves, Tiago Félix e CM Vieira do Minho

Vieira do Minho é um concelho encantador que captura a essência do Minho e do Norte do país. Com paisagens deslumbrantes, tradições culturais ricas e uma hospitalidade calorosa, este destino promete encantar todos os que o visitam.



Um Paraíso Natural

Vieira do Minho é conhecido pelas suas paisagens naturais de tirar o fôlego. Rodeado pelas serras da Cabreira e do Gerês, oferece trilhos e percursos pedestres que revelam vistas panorâmicas espetaculares. As quedas de água, como a Cascata de Fagilde, na Caniçada, a Cascata do Caldeirão, na aldeia de Zebreal, em plena Serra da Cabreira, e as quedas de água na Misarela, junto à famosa ponte com o mesmo nome, que divide a freguesia vieirense Ruivães, da transmontana Ferral, são para-rens obrigatórias para os amantes da natureza. O concelho também é banhado pelas águas tranquilas das albufeiras da Caniçada e do Ermal, lugares perfeitos para atividades náuticas como a canoagem, teleski, stand up paddle, pesca, entre outras, para além de várias praias fluviais existentes um pouco por todo o concelho. Os mais aventureiros podem explorar a Serra da Cabreira a pé, de bicicleta, a cavalo, de jipe TT e até de parapente, e desvendar segredos naturais em cada canto.



Património Cultural e Histórico

Mas engane-se quem pensa que Vieira do Minho é apenas um destino de beleza natural. É também um repositório de história e cultura. O seu património edificado inclui a icónica Ponte da Misarela, uma obra impressionante de engenharia medieval que atravessa o rio Rabagão, na freguesia de Rui-vães. Destaque também para a Capela de Nossa Senhora da Fé, situada no Monte de Santa Cecília, para a capela da Senhora da Lapa, no monte de Penamourinha e para a Casa de Lamas, um solar do século XVIII, pontos de interesse que transportam os visitantes numa viagem ao passado. As tradições são vivamente celebradas durante as festas e romarias, sendo a Peregrinação ao Santuário de Nossa Senhora da Fé um evento que atrai anualmente visitantes de toda a região.





Gastronomia típica é uma festa para o palato

Nenhuma visita a Vieira do Minho estaria completa sem saborear a gastronomia local. Os pratos típicos da região refletem a abundância e a diversidade dos seus recursos naturais. As couves com feijões, a vitela assada no forno, a carne barrosã, o cabrito assado ou o anho são apenas algumas das iguarias que os visitantes podem degustar nos diversos restaurantes

locais. Os doces tradicionais, como os barquilhaes, o leite creme, as rabanadas, o pudim, entre outras deliciosas iguarias completam a experiência gastronómica, proporcionando um verdadeiro festim para os sentidos. Os vinhos verdes, produzidos nas encostas do Minho, acompanham perfeitamente as refeições, oferecendo um sabor fresco e vibrante.

Acolhimento e Hospedagem

A hospitalidade dos vieirenses é algo a destacar, bem à maneira da região. As opções de alojamento variam desde encantadoras casas de campo, pousadas e quintas rurais até hotéis modernos e confortáveis. O turismo rural é uma excelente forma de vivenciar o modo de vida local, com muitas propriedades a oferecerem experiências autênticas, como a participação nas colheitas ou a produção de vinho.



Eventos e Atividades

Vieira do Minho é ainda palco de diversos eventos ao longo do ano, que refletem a sua rica herança cultural. As festas populares, as feiras de artesanato e os festivais de música tradicional são apenas algumas das atividades que mantêm viva a tradição local. A Feira do Fumeiro, a Feira da Ladra, a Agro Vieira ou o Mercado de Outono são alguns exemplos para explorar. Para os que procuram aventuras ao ar livre, há uma vasta gama de atividades, desde caminhadas e ciclismo até desportos aquáticos e parapente. O concelho oferece

ainda programas de turismo sustentável, promovendo a conservação do ambiente e a interação harmoniosa entre os visitantes e a natureza.

Com a sua mistura única de beleza natural, património cultural e gastronomia deliciosa, Vieira do Minho oferece uma experiência autêntica e memorável. Seja para uma escapadela relaxante ou uma aventura emocionante, o concelho tem sempre algo para todos. Visite e deixe-se encantar, sem pressas, por este tesouro minhoto.

  www.oronca.pt



**Brunch & Bar
Restaurante**



Siga-nos



JUNTO AO LIDL EM VIEIRA DO MINHO

QUINTA DO REIJAÇO

UMA FAMÍLIA UNIDA PELA FÉ
ONDE O AMOR PROFUNDO
TORNOU TODOS OS SONHOS POSSÍVEIS



A Quinta do Reijaço situa-se em Vieira do Minho, a 15 km da Barragem da Caniçada e dispõe de uma piscina exterior, um jardim e acomodações com ar condicionado, terraço e acesso Wi-Fi gratuito. Cada unidade apresenta pátio com vista da piscina, televisão de ecrã plano, uma área de estar, uma cozinha bem equipada e uma casa de banho privativa com chuveiro. A Quinta do Reijaço apresenta um parque infantil e comodidades para churrascos.

A propriedade, gerida pelo casal Miguel Morais e Becas Lirio e filho, Francisco Miguel, apresenta várias opções de alojamento, com destaque para a Casa de Campo T3, ideal para grupos grandes, acomodando confortavelmente 6 adultos e duas crianças. Traduz-se num espaço que disponibiliza 3 quartos, incluindo uma suite, duche escocês, banho turco e 3 casas de banho. Aqui, cada detalhe foi pensado para aliar o conforto com o estilo tradicional tornando este espaço ideal para usufruir de uns dias excecionais. Cada elemento foi cuidadosamente escolhido para assegurar o bem-estar, tornando este espaço único com uma cozinha rústica toda equipada, com fogão a lenha, fogão para assar leitões, aquecimento central e fogão de sala em pedra.

No exterior destaca-se a churrasqueira privada e a envolvente de um jardim decorado com antiguidades e peças de arte milenar.

Descubra também os espaços sagrados e energizantes da Quinta do Reijaço, como a Capela dos Sonhos e o Templo do Sucesso, perfeitos para fortalecer a espiritualidade e o amor-próprio. Desfrute e relaxe ao som do riacho e da natureza circundante. A quinta oferece ainda um campo natural de futebol, espaços abertos com jogos, e uma piscina adornada com oliveiras centenárias e palmeiras tropicais. O pequeno zoo rural abriga uma variedade de animais, proporcionando uma sensação de paraíso na terra. Colha frutas das fruteiras espalhadas pela quinta e purifique o seu espírito na nascente natural.

O Santuário de São Bento da Porta Aberta fica a 18 km de Quinta do Reijaço, enquanto as Termas do Gerês estão a 22 km da propriedade. O aeroporto mais próximo (Aeroporto Francisco Sá Carneiro) situa-se a 90 km de distância.



Rua do reijaço, nº 86 | 4850-273
Vieira do Minho, Portugal

966 179 205

teixeiramorais72@hotmail.com

Quinta Do Reijaço

ROTEIRO PARA EXPLORAR PATRIMÓNIO NATURAL, CULTURAL E GASTRONÓMICO **UMA SEMANA INESQUECÍVEL EM VIEIRA DO MINHO**

Com uma mistura de paisagens naturais deslumbrantes, cultura rica e atividades emocionantes, há sempre algo para todos em Vieira do Minho. Preparamos um roteiro de uma semana para garantir que aproveita ao máximo a sua visita a esta terra minhota e a locais próximos, uma experiência que promete muita aventura, descontração e descoberta cultural. Aproveite cada momento e crie memórias inesquecíveis!





DIA 1: CHEGADA E EXPLORAÇÃO INICIAL

Manhã:

Chegada a Vieira do Minho: Faça o check-in no seu alojamento local. Recomendamos a Quinta do Reiçaço para uma experiência autêntica e confortável. Um autêntico refúgio de paz e bem-estar, com muitos animais, uma piscina fantástica, águas terapêuticas e muito para desfrutar. Situada no coração da Serra da Cabreira, tem à disposição diferentes Casas de Campo para descansar e repor energias rodeado de natureza.

Centro Histórico: Comece a sua viagem a explorar o centro histórico de Vieira do Minho. Passeie pelas ruas pitorescas do centro e admire a arquitetura tradicional.

Tarde:

Parque Florestal e Parque dos Moinhos: Passe a tarde a conhecer estes dois espaços verdes da vila. O aprazível Parque Florestal de Vieira do Minho é um dos locais mais reconhecidos do concelho onde pode apreciar os seus recursos naturais. Caminhe pelos trilhos e aproveite para relaxar no meio da natureza. O Parque dos Moinhos é uma zona de lazer que inclui áreas de entretenimento para todas as idades, com equipamentos de manutenção, parque infantil, zona de espetáculos, lago com água, um parque de merendas, campo de futebol de areia e percursos pedonais.

DIA 2: AVENTURA NO GERÊS

Manhã:

Parque Nacional da Peneda-Gerês: Dedique o dia a explorar o único parque nacional de Portugal. Vai encontrar bosques, matos, vegetação ripícola e turfeiras, matos húmidos, cascatas e uma grande diversidade de espécies raras e endémicas.

Tarde:

Picnic: Leve um almoço leve e faça um picnic perto da Cascata do Arado, uma das mais impressionantes da região. Aproveite para nadar nas águas cristalinas.

Miradouro da Pedra Bela: Visite este miradouro, integrado na área geográfica de Terras de Bouro para vistas panorâmicas incríveis sobre o Parque Nacional da Peneda-Gerês. A vista é um autêntico anfiteatro natural e aprecie toda a área envolvente, com as pontes de Rio caldo e a albufeira de Caniçada em grande plano. Se preferir emoção e aventura, experimente atividades como BTT, passeio a cavalo, escalada, 4X4 ou parapente oferecidas por operadores especializados em animação turística, como a GlamTours.



DIA 3: TRADIÇÕES LOCAIS

Manhã:

Mercado Local: Visite as lojas/mercados locais, onde poderá encontrar produtos frescos, artesanato e especialidades típicas de Vieira do Minho.

Casa da Cultura: Aprenda sobre a história e cultura da região na Casa da Cultura de Vieira do Minho, instalada num antigo solar, a Casa de Lamas. Um edifício emblemático, dotado de dois pisos, uma capela e uma eira de assinaláveis dimensões, assume particular destaque um pátio interior, de planta triangular.

Tarde:

Misarela e Aldeia de Campos: Vá conhecer a Ponte da Misarela, onde vai encontrar um cenário natural arrebatador, com um poder místico. Classificada como Imóvel de Interesse Público, divide dois lugares e dois concelhos: o lugar de Frades, freguesia de Ruivães, no concelho de Vieira do Minho e Sidrós, na freguesia de Ferral, no concelho de Montalegre. De uma beleza única e invulgar, a ponte foi erguida na Idade Média e reconstruída no início do século XIX, e atravessa o Rio Rabagão. É também conhecida pelas suas crenças e lendas. No regresso, explore a aldeia histórica de Campos, tipicamente rural situada na encosta norte da Serra da Cabreira e conheça as tradições, o seu legado patrimonial e o modo de vida local. Os canastos, o moinho, os fornos comunitários e o carvalhal do Esporão, na aldeia de Lamalonga, são algumas atrações que deve conhecer.

Noite:

Espanada: Desfrute de uma noite tranquila numa das esplanadas do centro de Vieira do Minho ou num bar local.

DIA 4: DESPORTOS AQUÁTICOS E RELAXAMENTO

Manhã:

Praia Fluvial do Ermal: Passe a manhã na Praia Fluvial do Ermal, onde pode praticar desportos aquáticos como teleski, canoagem, kayak e stand up paddle.

Tarde:

Almoço: Almoce no restaurante junto à praia fluvial do Ermal, apreciando a vista e a tranquilidade.

Relaxamento: Dê uns mergulhos e descanse na zona balnear. Se preferir, regresse ao seu alojamento e dedique a tarde ao relaxamento. Pode também fazer uma massagem ou aproveitar as instalações de bem-estar da vila.

DIA 5: ROTEIRO CULTURAL

Manhã:

Santuário de Nossa Senhora da Lapa: Visite este santuário histórico, situado no monte de Penamourinha, na freguesia de Soutelo. Construída em 1694 a mando de João Gonçalves e sua esposa Margarida da Silva, esta capela destaca-se pela sua originalidade, uma vez que foi edificada no interior de um penedo. Aproveite ainda para explorar os arredores.

Tarde:

Visita a Vinícolas: Passe a tarde a visitar uma exploração vinícola local, onde pode fazer uma degustação de vinhos e aprender sobre a produção vinícola da região.

DIA 6: CAMINHADAS E AVENTURA

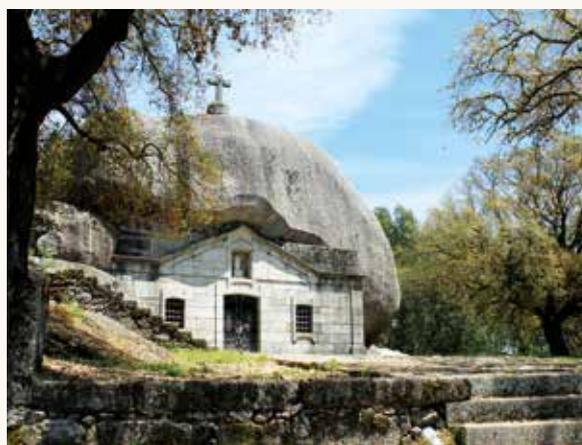
Manhã:

Serra da Cabreira: Explore a Serra da Cabreira através de uma caminhada pelos trilhos sinalizados. Desfrute das vistas deslumbrantes e da natureza intocada.

Tarde:

Almoço: Leve um almoço leve e faça uma pausa durante a caminhada para um picnic. Sugerimos o parque de merendas da Serradela. Com várias mesas e bancos em pedra, churrasqueiras e sombras proporcionadas pelos imponentes cedros, é o local perfeito para recarregar energias para a tarde.

Miradouro/Baloioço da Serradela, trilho e Talefe: À tarde, aprecie as vistas sobre Vieira do Minho desde o miradouro e baloiço da Serradela. Inserido em plena Serra da Cabreira, a 815 metros de altitude, oferece uma panorâmica privilegiada sobre aquele que é apelidado como o pulmão da Serra da Cabreira, o vale do Turio. De acesso pedonal, vai encontrar uma mesa em pedra concordante com as características serranas. Aproveite o local para percorrer o trilho PR4 VRM – Turio, através de um percurso circular que inicia e termina na Casa de Guarda do Turio. Devidamente sinalizado, tem uma extensão aproximada de 10,5 km e de baixo grau de dificuldade. Vai encontrar quatro fontes, dois parques de merenda e várias linhas de água. O conhecido cume da Cabreira, o Talefe, é também de visita obrigatória. Situa-se a 1262 metros de altitude e daqui vai poder fascinar-se com uma paisagem verdadeiramente deslumbrante e imponentes panorâmicas sobre as aldeias serranas, albufeiras e a Serra do Gerês. Vai encontrar um parque eólico composto por 10 aerogeradores, um posto de vigia dos Serviços Florestais, e ouvir o som dos chocalhos, o mugido do gado barrosão e o relinchar dos Garranos.



DIA 7: DESPEDIDA E ÚLTIMAS COMPRAS

Manhã:

Compras de Souvenirs: Passe a manhã a comprar souvenirs e produtos locais para levar um pedaço de Vieira do Minho consigo. Se já está a pensar nas próximas férias, dê um salto à agência de viagens Giromundo. Com várias opções, irá, com toda a certeza, encontrar o próximo destino de sonho.

Tarde:

Almoço: Aproveite para deliciar-se com os barquilhaes, especialidade centenária de Vieira do Minho. Podem ser degustados com mel, marmelada ou compotas caseiras. Há restaurantes que o incluem na ementa como sobremesa.

Relaxamento: Dedique a tarde ao relaxamento final antes da partida. Passeie pelo centro da vila ou aproveite as últimas horas no seu alojamento.



Sugestões para almoço/jantar: Na região não faltam restaurantes de grande qualidade para apreciar os bons sabores minhotos, com opções para todos os gostos e paladares. Seja ao almoço, jantar ou até para beber um copo, sugerimos o Restaurante O Ronca, um espaço recentemente remodelado, cheio de tranquilidade, boas energias e sabores cativantes para o paladar. Não deixe de provar a francesinha, uma das suas especialidades. Mas há ainda hambúrgueres, cachorros, bifés ou pregos no menu. Para acompanhar, sugerimos a refrescante sangria e a seleção de vinhos e cervejas. Aguarda-o uma experiência gastronómica única. Aproveite ainda para ir ao bar, o cenário perfeito para relaxar e desfrutar de momentos especiais, num ambiente que combina elegância e conforto. A esplanada é perfeita para apreciar a bonita paisagem envolvente.



DICAS ÚTEIS:

Transporte: Alugar um carro é uma boa opção para explorar Vieira do Minho e arredores com liberdade.



Roupas Confortáveis: Leve roupas e calçados confortáveis para caminhadas e atividades ao ar livre.

Respeito à Natureza: Mantenha sempre o respeito pela natureza e pelas tradições locais.



O SEU SONHO MORA AQUI!





GIRÓMUNDO

DESDE 1996, A TRANSFORMAR VIAGENS EM EXPERIÊNCIAS INESQUECÍVEIS

Viajar é muito mais do que se deslocar de um sítio para o outro. É uma oportunidade de explorar, descobrir e vivenciar novos locais, novas pessoas e culturas. É com essa filosofia que a Girómundo, uma Agência de Viagens e Transportadora Internacional, se destaca no mercado. Com um compromisso inabalável com a experiência do cliente e uma busca constante por inovação, a Girómundo não é apenas uma opção para quem deseja deslocar-se, mas sim uma parceira que transforma cada viagem numa experiência única e memorável.

Empresa de cariz familiar, criada em 1996 por Carlos Alberto Silva, na Girómundo, a palavra "viagem" é sinónimo de "experiência". Desde o primeiro contacto, na sede em Vieira do Minho ou na loja em Braga, os clientes encontram um atendimento personalizado, que compreende as suas necessidades e expectativas, garantindo que cada detalhe da viagem seja planeado com o máximo cuidado. Seja um passeio de lazer, uma viagem corporativa ou uma aventura pelo mundo, a Girómundo oferece soluções à medida de cada necessidade e ambição, sempre com foco na satisfação e bem-estar dos seus passageiros.

A inovação é também um pilar fundamental da empresa. Para isso, conta com uma frota moderna e tecnologicamente avançada, composta por mais de 50 viaturas de diferentes categorias. A Girómundo assegura conforto, segurança e eficiência em cada trajeto. Além disso, a empresa está constantemente atualizada com as tendências do setor, implementando as melhores práticas e novas tecnologias para oferecer aos seus clientes uma experiência que vai além do esperado.

Serviços diversificados para atender todas as necessidades

A Girómundo é um verdadeiro hub de soluções de mobilidade e turismo. Além dos tradicionais pacotes de viagens para férias e serviços de transporte internacional, a empresa oferece Aluguer de Autocarros, perfeito para grupos que desejam explorar destinos com conforto e praticidade em Portugal e na Europa, destacando-se aqui elevada experiência em destinos como França, Suíça e Espanha. Seja para eventos





corporativos, excursões escolares ou viagens em família, a empresa dispõe de autocarros modernos, com motoristas experientes, preparados para transportar com total conforto e segurança, os passageiros aos locais que desejarem. Disponibiliza também opções de Rent-a-Car, para aqueles que preferem a liberdade de conduzir por conta própria. Para isso, garante uma vasta gama de veículos económicos «ao melhor preço do mercado», para que cada cliente encontre a opção ideal para a sua viagem. Seja qual for o destino ou o propósito da viagem, a Giró-mundo está preparada para levar os seus clientes a qualquer parte do mundo e conhecer verdadeiras maravilhas. Porque o seu lema continua intacto: a "conectar destinos e a aproximar pessoas", transforma cada viagem numa experiência verdadeiramente inesquecível.



📍 Rua do Raçal, 70
4850-152 Atafona VRM Portugal

☎ 253 648 671

✉ info@giromundo.com

📍 Praceta Conselheiro Lobato,
14 4705-109 Braga Portugal

☎ 253 200 100

✉ braga@giromundo.com



DESCUBRA AS ALBUFEIRAS DE VIEIRA DO MINHO

NATUREZA, LAZER E AVENTURA

Vieira do Minho é um destino encantador, especialmente para os amantes da natureza e do turismo ativo. Entre as suas potencialidades naturais, destacam-se as albufeiras do Ermal, Caniçada, Salamonde e Venda Nova, que oferecem uma variedade de atividades de lazer, desportos aquáticos e paisagens de tirar o fôlego.

ALBUFEIRA DO ERMAL: AVENTURA E ADRENALINA

A Albufeira do Ermal, também conhecida como Barragem do Ermal, a praia fluvial convida a um mergulho, ao descanso e à fruição da natureza. É o local perfeito para quem também procura aventura e gosta de desportos náuticos. Com águas límpidas e rodeada por uma paisagem montanhosa exuberante, esta albufeira oferece atividades como:

- **Teleski e insufláveis:** O Ermal é famoso pela sua pista de cable park, ideal para praticantes de teleski, tanto iniciantes como experientes. O sistema de cabos permite a prática deste desporto de forma segura e emocionante e esta infraestrutura oferece a possibilidade de praticar wakeboard, mono-ski e kneeboard através de um perímetro com cerca de 800 m. É o

fator velocidade que constitui o aspeto aliciante deste divertimento, assim como os kickers espalhados ao longo do trajeto para que os mais audazes possam efetuar os seus saltos. Os inúmeros insufláveis também vão dar cor, diversão e muita animação à sua visita. Escorregas e saltos para a água vão certamente fazer parte de uma experiência que não vai esquecer.

Gaivotas, caiaques e stand up paddle: Se pretender algo mais relaxante, explore as águas tranquilas e as margens verdes de gaivota, caiaque ou através de uma prancha de stand up paddle, uma ótima forma de se conectar com a natureza.

Pesca: Para os amantes da pesca, a albufeira é rica em várias espécies de peixes, proporcionando um dia relaxante e produtivo.

Para que a experiência se torne completa e possa usufruir do espaço ao longo de todo o dia com amigos e família, a Albufeira do Ermal disponibiliza restaurante, snack-bar e uma estrutura básica de apoio para os banhistas.



ALBUFEIRA DA CANIÇADA: TRANQUILIDADE E PAISAGENS DESLUMBRANTES

A Albufeira da Caniçada, situada no Parque Nacional da Peneda-Gerês, é conhecida pelas suas paisagens deslumbrantes e pela tranquilidade das suas águas. Aqui, os visitantes podem desfrutar através de:

Passeios de Barco: Faça um passeio de barco para apreciar a beleza natural do parque, com paradas para mergulhos nas águas límpidas. Embarque numa experiência inesquecível a bordo d'O Brancelhe, um barco turístico que proporciona cenários deslumbrantes a todos os viajantes. Iniciando a viagem desde o ancoradouro de Vieira do Minho, parta à descoberta, sobre águas cristalinas e vistas panorâmicas de tirar o fôlego. A navegação rompe pelas águas tranquilas e deleita-se com vistas panorâmicas sobre a Albufeira da Caniçada e a imponência das serras da Cabreira e do Gerês. Coloque na sua agenda... todas as quartas pelas 11h00, sextas, sábados e domingos pelas 15h00. Uma viagem que vai fazer as delícias dos visitantes de todas as idades. Não perca

também os Sunset's Glam Boat, organizados pela GlamTours, um operador turístico local, especializado em turismo de lazer e descanso, que garante experiências enriquecedoras e memoráveis. Refresque-se com um cocktail, um vinho local ou um espumante da região, para acompanhar adequadamente o esplendor do pôr-do-sol. Verdadeiras celebrações da vida, onde a música envolvente e as risadas preenchem o ar, criando uma atmosfera de união e convívio.

Stand-Up Paddle (SUP): Uma atividade que combina exercício e lazer, ideal para explorar as águas serenas da albufeira.

Praias Fluviais: Relaxe nas praias fluviais existentes, como a do México ou de Alqueirão, esta pertencente a Terras de Bouro, onde pode apanhar sol e nadar em segurança.

Canoas, Gaivotas, Boias Radicais, Katananu e Moto de Água: Alugue uma destas opções e divirta-se a conhecer os cantos da albufeira em experiências relaxantes e outras bem mais radicais. Há para todos os gostos e idades.





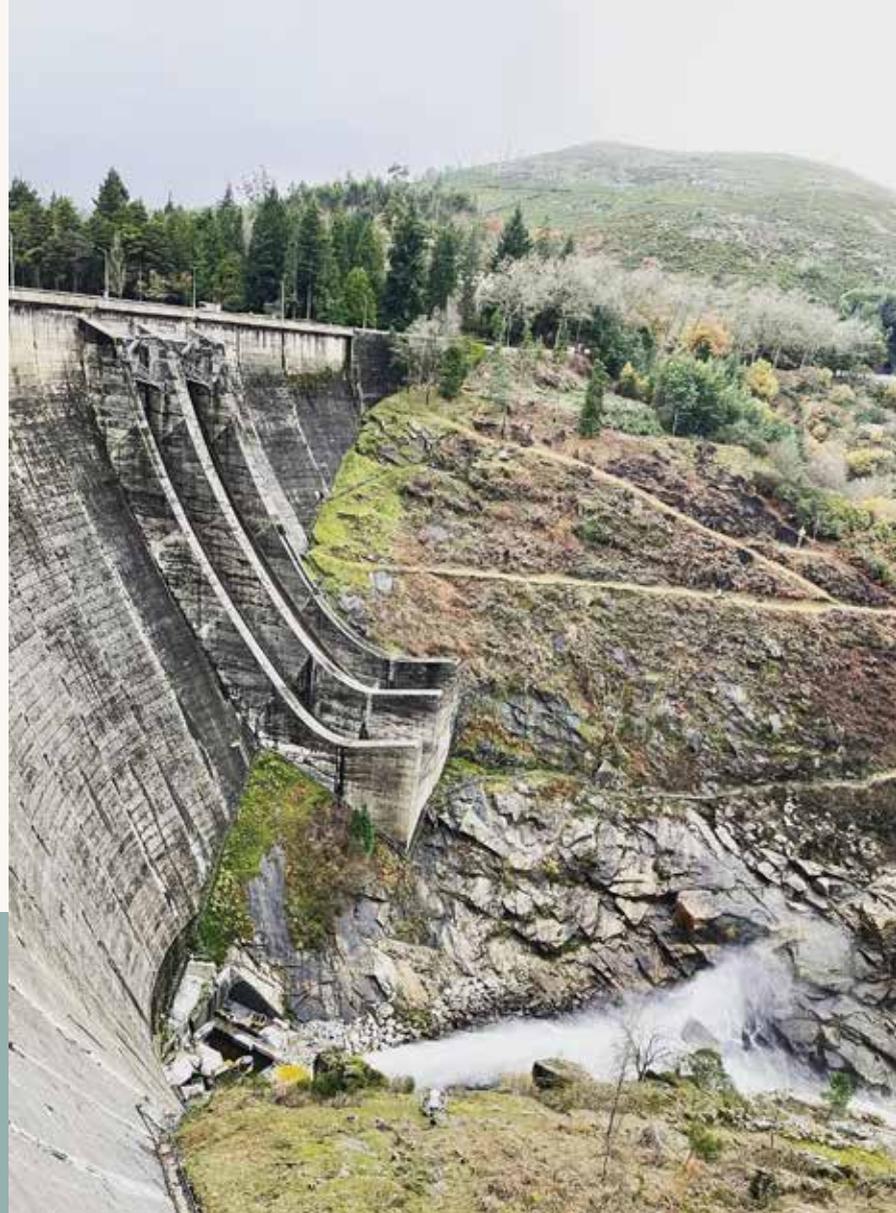
BARRAGEM DE SALAMONDE: PAISAGENS INESQUECÍVEIS

A Barragem de Salomonde está aconchegada entre as serras da Cabreira e do Gerês, situada na freguesia com o mesmo nome e a cerca de 18 km da sede do concelho. Entrou em funcionamento em 1953, é alimentada pelo curso de água do rio Cávado e estende-se ao longo de uma área de 242 hectares. Tem uma capacidade total de

armazenamento de água de 65 000m³. Com um conjunto de paisagens inesquecíveis, aqui, pode praticar várias atividades desportivas e de lazer, como pesca, natação ou passear de barco. Na albufeira da Barragem de Salomonde pode ainda desfrutar do parque de merendas, do sol e de águas mornas para relaxar o corpo e a mente.

BARRAGEM DE VENDA NOVA: TRANQUILIDADE E VISTAS DE CORTAR A RESPIRAÇÃO

Localizada na zona de transição entre o Minho e Trás-os-Montes, a Barragem de Venda Nova oferece uma paisagem que prende e seduz qualquer um. Entrou em funcionamento em 1951 e é alimentada pelo curso de água do rio Rabagão. Com 94m de altura máxima e cerca de 2 km de desenvolvimento no coroamento, esta barragem tem uma capacidade total de armazenamento de água de 94 500m³. Aprecie as vistas de cortar a respiração do cimo da barragem, dê um passeio em volta das margens, refresque-se com um mergulho ou, simplesmente, ouça os sons da natureza. Finalize o passeio com um piquenique.



DICAS E SUGESTÕES PARA UMA VISITA ENRIQUECEDORA

- **Planeie a sua visita:** Consulte o tempo e as condições das atividades antes de partir. Durante o verão, as albufeiras podem ficar mais movimentadas, por isso chegue cedo para garantir um bom lugar.

- **Equipamento e Segurança:** Se planeia praticar desportos aquáticos, verifique se tem todo o equipamento necessário e siga as instruções de segurança. É possível alugar equipamentos no local. Cumpra sempre as regras de segurança e os conselhos dos operadores turísticos.

- **Explorar a Gastronomia:** Não perca a oportunidade de provar a gastronomia local. Os restaurantes em Vieira do Minho oferecem pratos típicos da região, como o famoso cabrito assado e a vitela barrosã.

- **Alojamento:** Considere ficar em alojamentos locais, como casas de campo ou pousadas, que oferecem uma experiência mais autêntica e acolhedora.

EXPERIÊNCIAS CULTURAIS E NATURAIS

Além das atividades nas albufeiras, Vieira do Minho oferece uma rica herança cultural e natural:

- **Cascatas e Trilhos:** Explore as várias cascatas e trilhos na região. Partir à descoberta, apreciar a beleza natural e, por fim, relaxar junto a águas e cenários paradisíacos com total privacidade é tudo o que vai precisar nesta aventura que nunca irá esquecer.

- **Património Histórico:** Visite locais históricos, como a Casa da Cultura de Vieira do Minho (Casa de Lamas), a Ponte da Misarela ou o Santuário de Nossa Senhora da Orada, que refletem a história e a arquitetura da região.

Vieira do Minho, com as suas albufeiras do Ermal, Caniçada, Salamonde e Venda Nova, é um destino que oferece algo para todos. Quer procure adrenalina, relaxamento ou uma conexão profunda com a natureza, este é o lugar perfeito para uma escapada memorável. Prepare-se para se encantar e explorar tudo o que esta região deslumbrante tem para oferecer!

DICAS PARA UM REGRESSO ÀS AULAS TRANQUILO



O regresso às aulas, por si só, já é um momento que provoca alguma ansiedade a estudantes e encarregados de educação, especialmente quando se trata de uma transição de ciclo. Por este motivo, é importante preparar com antecipação alguns aspetos que podem ajudar a que o regresso seja mais tranquilo e seguro. Seguem algumas dicas e sugestões que pode colocar em prática nesta fase:



Prepare o material escolar e roupas de forma antecipada

Faça uma lista de todo o material escolar necessário e compre com antecedência, para evitar problemas de última hora. Pode ainda rotular os itens com o nome do aluno para evitar perdas. O mesmo deve ser feito com a roupa, verificar com antecedência se as mesmas estão em boas condições e prontas para uso, de modo a ter tempo comprar de novas peças e ajustá-las se necessário.

Planeie horários e mantenha uma agenda atualizada

Crie um calendário com todas as datas importantes, como reuniões de pais, eventos escolares, tarefas e feriados. Pode-se utilizar uma agenda para este fim.

Crie uma rotina

Tente que a criança ou jovem comece a adotar uma rotina regular pelo menos uma semana antes do início das aulas.



Isto pode começar por criar uma rotina de sono, com horários regulares para dormir e acordar, bem como pensar e planejar lanches e almoços saudáveis.

Verifique os horários dos transportes

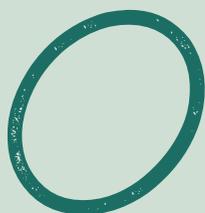
Verifique a existência de transporte escolar e respetivos horários com antecedência. Se não existir, ou não pretender utilizar, planeie ainda assim horários e rotinas com antecedência.

Gestão de stress e expectativas

Prepare o aluno para situações de stress e ansiedade, ensinando-lhe técnicas de respiração e relaxamento. Pode ainda ajudar o facto de criar metas realistas e discutíveis para o ano letivo, especialmente numa nova escola, bem como criar um ambiente de apoio onde possam expressar suas preocupações.



O MATERIAL QUE NÃO PODE FALTAR



material adequado para cada nível de ensino.

regresso às aulas é sempre um momento especial, cheio de expectativas e preparativos. Desde o primeiro ciclo até à universidade, cada fase de ensino tem as suas particularidades e necessidades específicas e, para garantir um ano letivo bem-sucedido, é necessário preparar um kit de ma-



PRIMEIRO CICLO (ENSINO BÁSICO)

Para os alunos do primeiro ciclo, a organização e o estímulo ao desenvolvimento cognitivo e motor são fundamentais. Aqui está uma lista de materiais essenciais:

Mochila Ergonômica: Deve ser leve e com alças ajustáveis para evitar problemas de postura.

Cadernos e Blocos de Notas: Cadernos quadriculados e pautados para facilitar a escrita e o desenho.

Estojo Completo: Lápis, borracha, aguçã, canetas de várias cores, régua, lápis de cor, marcadores, tesoura sem ponta e cola.

Livros e Manuais: Os indicados pelo programa curricular.

Agenda Escolar: Para os primeiros passos na organização pessoal e anotação de tarefas.

Materiais Artísticos: Tintas, pincéis, papel A4 e cartolinas para atividades criativas.



SEGUNDO E TERCEIRO CICLO (ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO)

Nesta fase, os estudantes começam a precisar de materiais mais específicos para diferentes disciplinas e para um estudo mais aprofundado:

Mochila Resistente: Opte por uma mochila capaz de suportar o peso adicional dos livros e materiais.

Cadernos por Disciplina: Preferencialmente de argolas para facilitar a adição e remoção de folhas.

Estojo Completo: Incluindo régua, esquadro, transferidor, compasso e calculadora científica.

Manuais e Livros Didáticos: Conforme o programa de cada disciplina.

Pastas e Dossiers: Para organizar fichas, provas e documentos importantes.

Agenda Escolar: Essencial para a gestão do tempo e tarefas.

Pen Drive ou Disco Externo: Para armazenamento de trabalhos e apresentações digitais.

ENSINO SECUNDÁRIO E UNIVERSITÁRIO

A transição para o ensino secundário e, posteriormente, para a universidade, traz novas responsabilidades e a necessidade de materiais mais tecnológicos e especializados:

Computador Portátil: Ferramenta indispensável para pesquisa, redação de trabalhos e acesso a plataformas de ensino online.

Cadernos e Blocos de Notas: Para anotações durante as aulas e nas sessões de estudo.

Estojo Completo: Incluindo canetas de várias cores, sublinhadores, marcadores, lápis, borracha, régua, compasso e outros itens específicos, conforme a área de estudo.

Manuais e Livros de Referência: Variam de acordo com o curso, mas são fundamentais para um estudo aprofundado.

Calculadora Científica ou Gráfica: Essencial para cursos que envolvem matemática ou estatística.

Agenda: Para organizar horários, prazos de entrega e compromissos.

Material de Arquivo: Pastas, dossiers e separadores para manter todos os documentos e notas em ordem.

Acessórios Tecnológicos: Pen drives, discos externos e fones de ouvido.

Para além destas dicas, existem ainda algumas adicionais para todos os níveis que passam por personalizar o material escolar que pode tornar o estudo mais motivador e ajudar na identificação dos itens e optar por materiais recicláveis e reutilizáveis sempre que possível. Atenção à ergonomia dos materiais para prevenir problemas de saúde, especialmente no uso de mochilas e dispositivos eletrônicos.

Estar bem preparado para o regresso às aulas é um passo importante para o sucesso académico. Adaptar o material escolar às necessidades específicas de cada fase de ensino não só facilita a aprendizagem, como também promove a organização e o bem-estar dos estudantes. Com a lista certa de materiais, cada estudante pode iniciar o ano letivo com confiança e motivação renovadas. Bom regresso às aulas!



APP'S PARA TE AJUDAR A TER UM ANO LETIVO MAIS PRODUTIVO E ORGANIZADO



início do ano letivo é uma ótima oportunidade para organizar os estudos e adotar novas ferramentas que podem facilitar a aprendizagem. Com o avanço

da tecnologia, existem diversas aplicações e recursos online que podem ajudar alunos e professores a terem um ano mais produtivo e organizado.





Aqui ficam algumas sugestões:

APLICAÇÕES DE ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO

Google Calendar: excelente para gerir horários, marcar compromissos e definir lembretes para trabalhos de casa e exames.

Trello: permite criar quadros com listas de tarefas, sendo ótimo para organizar projetos e trabalhos em grupo.

Notion: uma ferramenta tudo-em-um que pode ser usada para tirar notas, gerir tarefas, criar bases de dados e planear o estudo.

FERRAMENTAS DE E-LEARNING E CURSOS ONLINE

Khan Academy: oferece uma vasta gama de aulas e recursos educativos em várias disciplinas, desde matemática até história.

Coursera e edX: plataformas que disponibilizam cursos de universidades e empresas de renome mundial, ideais para complementar os estudos.

Duolingo: uma ótima ferramenta para aprender novas línguas de forma divertida e interativa.

APLICAÇÕES PARA COMUNICAÇÃO E COLABORAÇÃO

Microsoft Teams: utilizado amplamente em escolas e universidades, é uma excelente ferramenta para aulas online,

trabalho colaborativo e partilha de ficheiros.

Slack: ideal para comunicação em grupo, especialmente, para projetos e trabalhos em grupo.

Zoom: popular para videoconferências, pode ser usado para aulas online, tutoriais e reuniões com colegas de turma.

FERRAMENTAS DE PESQUISA E REFERÊNCIA

Google Scholar: uma ferramenta indispensável para pesquisa académica, que facilita o acesso a artigos científicos e publicações.

Zotero: ajuda a organizar e citar fontes de pesquisa, sendo muito útil para quem trabalha em teses ou trabalhos que requerem muita pesquisa.

Mendeley: semelhante ao Zotero, é uma ferramenta para gestão de referências e pesquisa académica.

APLICAÇÕES PARA GERIR TEMPO E EVITAR DISTRAÇÕES

Forest: uma aplicação que ajuda a manter o foco ao premiar a não utilização do telemóvel com o crescimento de uma árvore virtual.

Pomodoro Timer: baseado na técnica Pomodoro, que divide o tempo de estudo em blocos de 25 minutos com pequenas pausas, ajuda a manter o foco e melhorar a produtividade.

ONE

A MARCA IMOBILIÁRIA

E com grande entusiasmo que anunciamos a chegada da Realty ONE Group a Braga e Terras de Bouro, através da abertura de duas novas agências: ONE Sonho e ONE Eagle. Esta expansão reforça o compromisso da marca em oferecer serviços imobiliários de excelência em todo o território nacional.

A ONE Sonho, localizada na Praça do Condestável nº 156, loja 16, em Braga, é liderada por Manuel António Mota Martins. Com uma sólida carreira no setor imobiliário, Manuel traz uma vasta experiência e um forte compromisso com a qualidade e a satisfação do cliente. Desde jovem, envolvido no mundo da restauração, Manuel desenvolveu habilidades de gestão e empreendedorismo, culminando numa trajetória de sucesso no mercado imobiliário. Em 2024 optou por se juntar à ONE, acreditando no seu conceito inovador e humano, e agora espera ampliar a representação da marca em Braga.

A ONE Eagle, situada na Rua Carlos Rodrigues de Sousa Pereira nº 87, em Terras de Bouro, é dirigida por Rui Simões. Na hotelaria, Rui acumulou 15 anos de experiência na gestão de negócios, tendo estado ainda ligado ao imobiliário durante 5 anos, área na qual se destacou particularmente. Em abril de 2024, assumiu a liderança da agência ONE em Terras de Bouro, trazendo um vasto know-how e uma determinação

exemplar para garantir o sucesso da agência.

Ambas as agências trabalham com todo o tipo de mercado e clientes, desde imóveis residenciais a comerciais, oferecendo soluções personalizadas que atendem às necessidades específicas de cada cliente, proporcionando um atendimento de excelência.

No âmbito da estratégia de expansão, cada uma das agências está a recrutar dois profissionais comerciais. Se deseja crescer numa empresa premiada internacionalmente, envie o seu currículo para eagle@one.pt e/ou sonho@one.pt. Esta é a sua oportunidade de se juntar a uma equipa dinâmica que aposta no desenvolvimento pessoal e profissional num ambiente inovador.

A Realty ONE Group é reconhecida globalmente pela sua excelência e inovação, tendo recebido diversos prémios, incluindo o conceituado "Top 5 Real Estate Brands" e o "Best Culture Award". Estes reconhecimentos refletem o nosso compromisso em proporcionar um serviço de qualidade e em criar uma cultura empresarial de apoio e crescimento contínuo.

Com lideranças experientes e uma abordagem centrada nas pessoas, estamos preparados para transformar o mercado imobiliário em Braga e Terras de Bouro. Venha nos visitar e descubra o que podemos fazer por si.

ONE

REALTYONEGROUP
MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA | PORTUGAL

**A MARCA DE IMOBILIÁRIO
QUE MAIS CRESCE NO MUNDO...**

**CHEGOU A BRAGA
E A TERRAS DE BOURO!**

ONE.PT

MANUEL MARTINS
ONE SONHO | 924 437 533

RUI SIMÕES
ONE EAGLE | 918 720 892

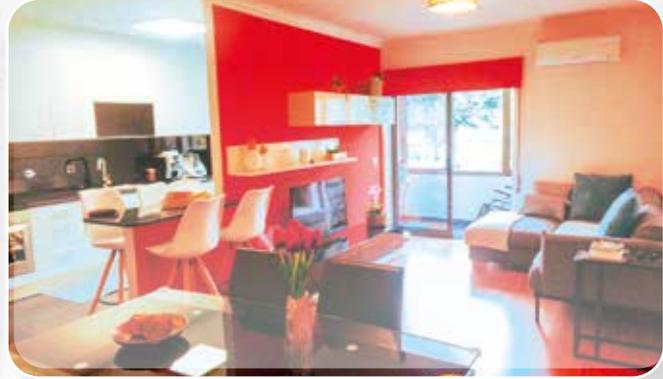
ONE - BRAGA



📍 **Apartamento T2** novo em S. Vitor, zona do Pachancho.

🏠 **Certificação Energética: B**

🔑 **Valor: 235.000€**



📍 **Magnífico apartamento T3** completamente remodelado no centro da Cidade de Braga!

Imóvel com cozinha equipada, ar condicionado, roupeiros em todos os quartos, varandas com marquise, garagem individual, rodeados de espaços verdes.

🏠 **Certificação Energética: E**

🔑 **Valor: 219.900€**

ONE - TERRAS DE BOURO

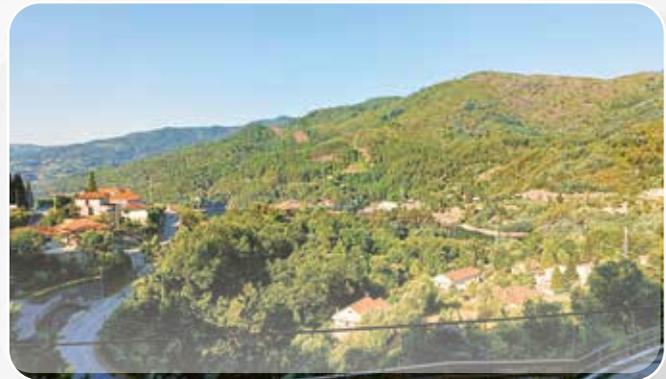


📍 **Ruína com Projeto Aprovado**, localizada em Passô, Vila Verde.

- Esta moradia oferece uma oportunidade única para criar a sua casa de sonho numa das zonas mais tranquilas e encantadoras da região!
- Com três quartos espaçosos e um design moderno, o projeto aprovado garante uma construção que combina conforto e funcionalidade.
- A 25 minutos de Braga e a 20 minutos do Gerês.
- A 1 hora do aeroporto e da cidade do Porto.
- Moradia com 192 m² | Lote de terreno com 552 m² | Anexo | Piscina | Vistas deslumbrantes.

Moradia é vendida com projeto aprovado!!!

🔑 **Valor: 77.500€**



📍 **Terreno para construção no Gerês**, com 5.727m²

- Vistas deslumbrantes sobre a Albufeira da Caniçada.
- Ideal para quem procura um retiro de fim-de-semana próximo a diversas atividades ao ar livre.
- Perfeito para construir uma casa de fim-de-semana personalizada, aproveitando o ambiente natural e tranquilo do Gerês.
- Este terreno é uma oportunidade única para criar o seu refúgio de sonho no coração da natureza.
- Desfrute de dias ensolarados com vistas deslumbrantes e explore as diversas atividades ao ar livre que o Gerês tem para oferecer.

🔑 **Valor: 190.000€**

An aerial photograph of a landscape featuring terraced hills with green vegetation and a winding road. In the center, a dark lake reflects the sky, with a small boat moving across its surface, leaving a wake. The overall scene is lush and scenic, typical of a natural park or reserve.

PORTUGALNTN PÕE O TURISMO DE NATUREZA AO SERVIÇO DO DESENVOLVIMENTO TERRITORIAL

A paixão pelas atividades na natureza levou Domingos Pires e João Neves a constituírem a PORTUGALNTN. A empresa de animação turística e agência de viagens com sede em Mirandela começou como uma brincadeira, mas dez anos depois é uma referência na criação de emprego e na promoção do desenvolvimento territorial.



Domingos Pires e João Neves começaram há dez anos uma caminhada empresarial de sucesso. A festejar uma década, a PORTUGALNTN emprega 11 funcionários a tempo inteiro, mais 13 colaboradores regulares. A empresa acaba de estreitar instalações próprias, na Zona Industrial de Mirandela, e já está a planejar novidades, rumo aos 15 anos.

O percurso teve início no gosto pela natureza, que levava estes dois oficiais do Exército na reserva a fazerem atividades de animação com amigos, por «brincadeira», aos fins de semana.

Com o aumento das solicitações, decidiram avançar para um projeto profissional, com o rigor e a disciplina com que viveram os 21 anos de vida militar.

Em maio de 2014, surgiu a Naturthoughts Turismo de Natureza, posteriormente rebatizada de PORTUGALNTN, com sede em Mirandela, uma empresa de animação turística e agência de viagens destinada a «proporcionar experiências diferenciadoras, em ambientes seguros, mas desafiantes, onde o património e as gentes locais assumem o papel mais relevante».

O primeiro trabalho que tiveram foi a realização de workshops ligados à montanha. A estruturação «a sério» surgiu com a contratação do primeiro funcionário, em 2016. «Quando tivemos que começar a pagar um ordenado, então estruturámos a empresa nas três áreas de negócio que ainda hoje temos: Adventure, Consulting e Walking», conta Domingos Pires.

A PORTUGALNTN Adventure organiza programas personalizados ao ar livre, com propostas que vão desde caminhadas a atividades de reforço do espírito de equipa de diferentes tipos de organizações.

Por seu turno, a PORTUGALNTN Consulting reúne competências para a conceção, planeamento, implementação, manutenção e promoção de projetos que contribuam para um desenvolvimento turístico acessível, inclusivo e sustentável.

Já a PORTUGALNTN Walking desenvolve programas estruturados, com duração variável de um a 15 dias, guiados ou

autoguiados, baseados em caminhadas conjugadas com experiências relacionadas com os produtos endógenos.

João Neves acrescenta que, inicialmente, existia maior foco na aventura e nas caminhadas. Com a pandemia de Covid-19, como não era possível fazer esses trabalhos, em 2020, a empresa centrou-se na consultoria, dando «o grande salto» nesta área, que atualmente é a mais significativa no seu volume de negócios.

A par da realização de estudos e projetos ligados à instalação de percursos pedestres homologados, centros de cyclin'Portugal e de trail running e da produção de cartografia temática, surgiu a decisão de desenvolver uma aplicação móvel, para que os turistas pudessem conhecer o território em autonomia, sem terem de andar agregados em grupos, porque havia os riscos inerentes à doença.

Foi, então, criada a app "Feel", que ajuda o turista a desfrutar de tudo aquilo que o território tem para oferecer, uma vez que indica o que visitar, onde comer e dormir, mas também condicionantes para a realização de atividades ao ar livre, facultando informação meteorológica e sobre o risco de incêndio.

Para além disso, permite controlar a infraestrutura onde decorrem as atividades, pois o utilizador pode facilmente reportar alguma anomalia, como uma estrada cortada, uma árvore caída ou um painel informativo partido, através de uma fotografia georeferenciada, que é enviada para a entidade promotora e para a PORTUGALNTN. «Assim, conseguimos resolver rapidamente as anomalias nos percursos, para que o turista que vir a seguir já tenha outra vez os circuitos em condições», assegura João Neves.

Retorno para o território e para as populações

Os empresários já perderam a conta aos quilómetros que planearam e implementaram, entre percursos pedestres e cicláveis homologados, Caminhos de Santiago e Caminhos de Fátima, mas apontam para, seguramente, «milhares».

O que começou por ser uma atividade restrita a Trás-os-Montes

alargou-se em termos territoriais, com a implementação dos Caminhos de Fátima do Médio Tejo ou dos Caminhos de Santiago até Chaves.

Tendo como princípio basilar o Turismo Sustentável, os dois sócios não escondem a satisfação por verem o seu trabalho contribuir para o desenvolvimento dos territórios onde atuam.

«Na criação de redes de percursos pedestres é determinante envolver as populações locais e incluir a cultura, o património e os produtos endógenos. Desta forma, os percursos pedestres passam a ser produtos turísticos com uma identidade, na qual as gentes desses territórios se reveem, estando prontos a ser trabalhados e vendidos por outras empresas, constituindo-se uma alavanca para outros setores e atividades económicas da região», explica Domingos Pires.

A empresa tem apostado na atuação 360°, um conceito que tem essencialmente a ver com «encarar a estruturação do território como ponto de partida para que a seguir se possa fazer o aproveitamento dessa estrutura para montar a operação turística, contribuindo para um turismo cada vez mais sustentável nos domínios económico, social e ambiental».

«Sentimos um grande orgulho quando vemos que, efetivamente, se consegue trazer retorno para o território e para as populações», acrescenta.

Estes responsáveis alertam que é preciso ter em atenção a questão das escalas, que têm sempre de ser ajustadas às características dos territórios. «Os nossos festivais de percursos pedestres têm, no máximo, 250 pessoas, porque achamos que um evento com um número maior de participantes é descaracterizar completamente uma povoação. Não se consegue dar um produto de qualidade se o número for muito maior que este», afirma João Neves, explicando que, por exemplo, os territórios não têm estruturas para acomodar grupos grandes.

«O número de participantes das atividades tem de se adequar às infraestruturas que existem no território, de forma que as pessoas tenham um serviço de qualidade e haja retorno para o território», declara.

Em crescimento está o número de visitantes estrangeiros, com

destaque para os norte-americanos, embora também haja turistas do Canadá, África do Sul e Austrália, que procuram pacotes completos, com transporte, alimentação e atividades, desenvolvidos pela PORTUGALNTN Walking.

Valorizar os profissionais da região

Os empresários destacam a importância dos recursos humanos, por isso a empresa tem vindo a implementar condições de trabalho que sejam atrativas para uma equipa dinâmica e motivada, composta preferencialmente por profissionais da região.

«Damos muito trabalho aos funcionários, esperamos muito deles, muita competência, muito empenhamento, e a moeda de troca é dar-lhes as melhores condições possíveis», afirma João Neves. Para incentivar a natalidade, a empresa atribui um prémio de 500 euros pelo nascimento de cada filho dos seus funcionários. A firma dá folga e um prémio de 100 euros nos dias de aniversário dos colaboradores, respetivos companheiros e filhos.

Entre as regalias estão a folga na última sexta-feira de cada mês, flexibilidade de horários, possibilidade de cada colaborador escolher o material e ferramentas de que necessita para o desempenho das suas funções, formação paga pela empresa, aumentos salariais anuais, contratos sem termo, seguro de saúde, convívios para colaboradores e famílias e prémios de desempenho.

A PORTUGALNTN tem a certificação de “Biosphere Responsible Tourism” e o selo “Sustainability Engaged” como Empresa Turismo 360° atribuído pelo Turismo de Portugal.

Foi galardoada no último concurso Natural.PT Awards com o prémio melhor empresa de animação turística em Portugal e distinguida pelo melhor projeto em áreas protegidas, com o projeto “Touring no Parque Natural Regional do Vale do Tua”.

Em 2023, apresentou o Melhor Filme Promocional de Turismo de Natureza, na competição internacional do Festival Internacional de Cinema de Turismo ART&TUR. Em 2022, foi distinguida como primeiro prémio na categoria de Animação Turística, na competição nacional do mesmo certame.



Explore em segurança com a **PORTUGALNTN**®

A **PORTUGALNTN**® trabalha na transformação dos territórios em destinos turísticos únicos, valorizando e promovendo a genuinidade, a autenticidade e as características que constituem a sua identidade. O ADN territorial é sempre a base de trabalho para a criação de projetos turísticos desenhados e estruturados para serem diferenciadores e inconfundíveis, contribuindo para um turismo cada vez mais sustentável.



Caminho de Santiago



Percursos Cicláveis



Caminho de Fátima



Percursos Pedestres



/PortugalINTN



/PortugalINTN



(+351) 919 310 675



consulting@portugalntn.com



portugalntn.com

CONTACTOS:



RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

RISOTTO DE PERNIL FUMADO E QUEIJO DA SERRA

Quem é apreciador de risotto que ponha o dedo no ar! E porque não fazer uma fusão deste prato tipicamente italiano, com os nossos sabores portugueses? Da experiência saiu um risotto de pernil fumado e queijo da serra e que todos deveriam ter a oportunidade de provar. Não lhe falta intensidade como qualquer prato Minhoto e cremosidade, pois a junção destes dois ingredientes tão nossos fazem o trabalho todo neste prato. Para além disso, acrescentei uma infusão de folhas de hortelã para conceder alguma frescura ao risotto e voilá... Quem vai experimentar?

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 720 g Arroz p/ Risotto
- 1 Pernil Fumado (Salsicharia Limiana)
- 4 Colheres de sopa de Queijo da Serra (Merenda Serrana)
- 3 Colheres de sopa manteiga
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes Alho picados
- Molho de Espargos
- 1 Copo Vinho branco
- Pimenta preta
- 1 Folha Louro
- Folhas de hortelã

PREPARAÇÃO:

- 1- Começar por demolhar o pernil em água fria durante 12 horas. Cozinhar o pernil em panela de pressão durante cerca de 40 minutos ou o dobro do tempo numa panela normal. Coar e reservar a água de cozedura.
- 2- Fazer uma infusão com algumas folhas de hortelã e reservar.
- 3- Entretanto desossar o pernil e cortar em pequenos cubos e reservar.
- 4- Fazer um refogado com a cebola, alho e quando começar a ficar translúcida, juntar o pernil e o arroz e deixar fritar um pouco. Refrescar com vinho branco e deixar evaporar o álcool. Quando o arroz começar a secar, juntar a água de cozer o pernil aos poucos, intercalando com um pouco da infusão de hortelã e mexer sempre para o arroz libertar a goma. Repetir esse processo durante cerca de 30 minutos. (Não exagerar na quantidade da infusão de hortelã, para não se sobrepor aos outros sabores)
- 5- A 5 minutos do fim, juntar os talos mais moles dos espargos, a manteiga, o queijo e envolver no arroz. Temperar com pimenta preta moída no momento e servir de imediato com mais espargos salteados e algumas folhas de hortelã.

NOTA: Podem optar por não usar a infusão de hortelã, mas vão sentir que vos falta frescura no prato. Atenção também ao sal. A água de cozedura do pernil e o uso do queijo já temperam o arroz.

ALMA

A MARCA DE SLOW FASHION ADAPTADA A QUALQUER OCASIÃO

ALMA Capsule Collections é uma marca 100% portuguesa de slow fashion, com peças de roupa simples, sofisticadas e intemporais. Os tecidos são confortáveis e, tal como o nome indica, as coleções têm por base o conceito “cápsula”, em que todas as peças são conjugáveis entre si. Este tipo de peças permite criar um guarda-roupa que se adapta a qualquer ocasião, desde um dia de trabalho formal a um casamento.

As peças são produzidas localmente nos arredores do Porto, com materiais orgânicos e com tecidos reaproveitados de coleções antigas das fábricas. O próprio conceito cápsula das coleções tem como objetivo produzir um número limitado de peças, reduzir o desperdício e promover o consumo consciente.

As embalagens utilizadas pela marca, etiquetas e adesivos são feitas de papel reciclado e reciclável e as etiquetas de roupas são de algodão orgânico.





**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

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

Inspeções:

Periódicas
Facultativas

Atribuição de Matrícula*
Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

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 DAS CANGOSTAS (ESPOSENDE)

Cangosta é uma palavra muito utilizada no arcaísmo braçarense, quer dizer caminho pedestre estreito com trajeto irregular em terra batida ou não, na região periférica de uma povoação, entre muros e sebes mal edificadas, agarrados pelo revestimento de ervas daninhas e plantas agrestes. Este será o principal tema deste percurso, que consegue calcorrear grande parte de pequenas e interessantes cangostas, que foram recuperadas e valorizadas, como marcas e testemunho de outros tempos. É um percurso pedestre denominado de pequena Rota (PR), que se finda no mesmo local de início cuja marcação e sinalização obedecerá às normas internacionais. Poderá ser feito por famílias, num belo passeio de apenas 12 km, com um misto de paisagem e património. O percurso tem início na parte mais alta da freguesia e irá desenrolar-se até bem junto das margens do rio Neiva, atravessando duas zonas de matas. Este pequeno percurso consegue ter um pouco de todas as mais-valias que se pode ter e desejar! A riqueza patrimonial é bastante diversificada e encontra-se espalhada por

todo o caminho, dando diversos motivos para que se façam agradáveis paragens para apreciar e compreender, admirar e levar algumas fotografias para casa, para partilhar e para mais tarde recordar. Ao atravessarmos a mata da Peneirada poderemos apreciar o passeio por entre este verde bosque e deixarmo-nos embalar pela brisa e pelos cheiros bem característicos deste tipo de local. Não deixe, porém, de usar outros sentidos; ouvir o chilrear dos muitos pássaros e do barulho do vento nas copas das árvores, como som de fundo que o acompanhará por quase todo o caminho até à Quinta de Belinho. Aproveite que está junto à milenar aldeia, da Cidade de Belinho, que sepulta as ruínas de uma típica aldeia castreja, para apreciar uma boa merenda, antes de iniciar o regresso. Poderá ainda aproveitar a viagem e ir até ao menir de Antas, situado numa pequena colina sobranceira à Igreja de Antas, para apreciar este tipo de monumento, humilde vestígio das primeiras ocupações humanas por estas paragens.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 11,8 km
Tempo: 04h00m
Dificuldade: Fácil / Médio

Pontos de Interesse

- Menhir de Antas
- Igreja Paroquial de S. Paio de Antas
- Cruzeiro da Igreja
- Inscrição Medieval da Igreja de Antas
- Mamoá de Soleimas
- Quinta de Filipe
- Paul das Feiticeiras
- Fonte da Barrugueira
- Calçada da Oliveira
- Pé de Cruzeiro da Capela de N.ª Sr.ª da Agra
- Capela de N.ª Sr.ª dos Remédios
- Quinta de Belinho
- Cruzeiro e Capela de N.ª Sr.ª do Rosário
- Alminhas da Quinta de Belinho e Suvidade de Belinho



TRILHO DO MONTE D'ASSAIA ÀS TERRAS DE D. ANTÓNIO BARROSO (BARCELOS)

O percurso "No trilho do Monte D'Assaia às terras de D. António Barroso" é um percurso classificado de pequena Rota (PR), com 16,1 km, de tipologia circular e de dificuldade "difícil", caracterizado pela variedade de pontos de interesse de natureza paisagística, cultural, museológica, rural, religiosa e arqueológica, percorrendo parte das freguesias de Remelhe e Carvalhas, da U.F. de Chorente, Góios, Courel, Pedra Furada e Gual e da U.F. de Chavão e Negreiros. É um desafio para todos aqueles que têm no mundo rural e no paisagismo a motivação para caminhar. Por terras com forte componente enigmática numa curiosa mistura entre lendas e vestígios históricos, este percurso percorre trilhos florestais e caminhos rurais com passagem pelos vestígios arqueológicos do Forno dos Mouros (séc. I d.C), a arte rupestre da Laje dos Sinais (idade do Bronze e primeira Idade do Ferro), ou pela curiosa Fonte da Pegadinha, num troço que o povo ligou à Lenda da Maria Fidalga, em pleno Monte D'Assaia. Mas as igrejas paroquiais das Carvalhas, Remelhe, Góios, Chorente e Chavão, esta última, outrora pertença da Comenda da Ordem de Malta, são também pontos de interesse relevantes desta rota. De destacar ainda na freguesia de Remelhe, terra do Venerável Bispo e Missionário D. António Barroso, os locais ligados à vida deste prelado, como o sepulcro, a Capela de S. Tiago e a Casa onde nasceu. No alto de Chorente, deixe-se seduzir pela vista

da manta retalhada de minifúndio que a paisagem lhe oferece. Por fim, siga novamente em direção a Chavão por caminhos florestais e se tiver tempo não deixe de visitar o Museu Etnográfico de Chavão que por sua vez é um guardião da identidade rural, agrícola e etnográfica das suas gentes. No que toca ao património natural, ao longo do percurso, em termos faunísticos pode ter a sorte de avistar ou cruzar-se com o ouriço cacheiro (*Erinaceus europaeus*), a raposa (*Vulpes vulpes*), a cegonha (*Ciconia spp.*), a codorniz (*Coturnix coturnix*), a gralha preta (*Corvus corone*), a carriça (*Troglodytes troglodytes*), o melro comum (*Turdus merula*), a pega (*Pica pica*), o gaio, (*Garrulus glandarius*) o pica-pau (*Picus sharpei*), a cobra-de-escada (*Elapha scalaris*), a salamandra-de-fogo (*Salamandra salamandra*) entre outros. No que toca à flora, entre outras espécies, é de destacar algumas bolsas da vegetação endémica, compostas pelo sobreiro (*Quercus suber*), o carvalho (*Quercus faginea L.*), o azevinho (*Ilex aquifolium L.*), o pinheiro bravo (*Pinus pinaster Aiton*) e o pinheiro manso (*Pinus pinea L.*), ao qual está associada a tradição dos pinhões de natal.

Respeite a natureza, as gentes e os lugares. Descubra este percurso e surpreenda-se com tudo o que tem para lhe oferecer.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 16,1 km
Tempo: 04h00m
Dificuldade: Difícil

Pontos de Interesse

- Forno dos Mouros
- Fonte da Pegadinha
- Laje dos Sinais
- Igreja das Carvalhas
- Igreja de Remelhe
- Capela de Santiago e casa de D. António Barroso
- Igreja de Góios
- Capela de Sta. Apolónia
- Museu Etnográfico de Chavão



*"Comida é arte.
Arte é comida para a alma"*





Bem-me-quer

Portuguesa | Braga

A ementa da casa é uma viagem aos vários sabores regionais e o melhor da gastronomia minhota. Sugerimos o bacalhau à “Bem-Me-Quer”, o mais próximo que se pode alcançar do famoso à Narcisa e com receita premiada, a lampreia à Bordalesa ou o arroz de Lampreia, na sua época, a pescada à “Bem-Me-Quer”, o polvo grelhado, as papas de sarrabulho, os rojões à moda do Minho, o cabrito assado da serra do Gerês, o arroz de pato à moda de Braga e a vitela assada no forno. Nos doces, destacamos a sopa dourada e o pudim Abade Priscos. A garrafeira é, também, garantia de qualidade.

Campo das Hortas, 6 | 253 262 095

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



Turismo

Internacional | Barcelos

Podia ser em qualquer parte do mundo, mas é em Barcelos que fica o Turismo Lounge, um restaurante repleto de virtudes e detalhes. Debruçado sobre o rio Cávado, as vistas são deslumbrantes, assim como a arte de bem receber, com o seu anfitrião Jorginho a declamar de forma sublime uma carta de iguarias cheias de sabor. Depois, a atenção, simpatia e profissionalismo da sua “brigada”. Por fim, o mais importante: propostas gastronómicas que nos fazem salivar e regressar ao ponto de partida. Porque quem vai pela primeira vez ao Turismo, regressa.

Rua Duques de Bragança | 253 826 411

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Miquelina

Portuguesa | Paredes de Coura

Restaurante com grande tradição na zona de Paredes de Coura. Casa centenária, propõe bons pratos regionais, com várias especialidades que cativam qualquer comensal. Destaque para os rojões à Minhota, o cozido à portuguesa, o cabrito assado no forno, o bacalhau à Miquelina ou a paella, mediante reserva. Qualidade e sabores com tradição são algumas das suas virtudes, onde não podemos esquecer as afamadas trutas do rio Coura. Para terminar em beleza a refeição, não podem deixar de provar o apreciado leite creme queimado ou a mousse de chocolate. Tudo isto regado com o melhor vinho da região. Tradição, sabores e saberes à mesa. É assim, na Miquelina!

Rua Conselheiro Miguel Dantas, 66 | 251 783 298

Horário: Às terças, quintas, sextas e sábados, das 09h00 às 22h30. Aos domingos, das 09h00 às 15h30.



Taberna das Taipas

Portuguesa | Taipas

Aqui, não é para comer, é para jantar fora. A decoração moderna é atrativa, o ambiente é acolhedor e a carta convida a verdadeiros repastos com garantia de qualidade. Um vasto leque de tapas, nacos de carne grelhados, porco ibérico, polvo, francesinhas, hambúrgueres, sangrias, cervejas artesanais e importadas, gin's e champagnes fazem as delícias dos clientes. Não deixe de conhecer esta casa cheia de personalidade que sabe surpreender!

Rua Professor Manuel José Pereira, 630 | 937 305 687

Horário: De segunda a quinta, das 18h00 às 24h00. Às sextas, sábados e domingos, das 17h00 às 24h00.

Apple Fizz

Com a preciosa ajuda de Renato Costa, do bar Os Zés, criamos uma bebida ótima para esta época do ano, com sabor a maçã. Aprecie, sempre com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num copo largo, coloque 3 cl de sumo natural de limão ou lima. Junte 2 cl de xarope de maçã verde, gelo e 4 cl de gin. Mexa um pouco e finalize com água gaseificada.

Serra Dura

Rua José Maria Ottoni | Braga

Frequentado por várias gerações, é há vários anos o ponto de encontro para um simples café, beber um copo ou dar “dois dedos de conversa”. Se estiver com apetite, também tratam disso, sem problema. Há vários snacks deliciosos sempre a sair. Local emblemático em Braga, com ambiente descontraído e atendimento à mesma altura, arriscamo-nos a dizer que será raro encontrar na cidade de Braga quem ainda não tenha visitado o Serra Dura, ou “Serra” para os habituais.



Irish & Go

Alameda 5 de Outubro, loja A | Viana do Castelo

Voltado para o rio Lima, junto à Marina, o bar Irish & Co é um lugar de referência na noite de Viana do Castelo. A grande variedade de cervejas premium é um dos seus pontos fortes, assim como a carta de gins e cocktails. A música é de boa qualidade e ao vivo em determinados dias, convidando a ouvir grandes êxitos enquanto partilha petiscos ou pratos ligeiros, como os hambúrgueres especiais, pratos de carne e as opções de marisco que, para além de deliciosos, são um ode ao convívio.



Encanas Bar

Praça da República, 38 | Vila do Conde

Situado na zona ribeirinha, outrora serviu de armazém para uma pequena mercearia. Hoje, continua a armazenar histórias, sorrisos, encontros e desencontros, e acima de tudo, amizades que nunca se perdem. O menu é variado, mas a litrosa, a sua matriarca é obrigatória, assim como os cocktails da casa. Para acompanhar, a lista de petiscos é longa e servida até horas tardias. Serve também o melhor do rock n'roll como música de fundo para uma boa tertúlia, num ambiente singular, que cruza gerações.



RECUPERE A CONDIÇÃO FÍSICA SÓ COM UMA BARRA

O mês de Setembro é um mês de viragem importante para muitos dos praticantes de exercício físico, sendo uma espécie de ano novo. É um mês caracterizado pelo regresso ao ginásio e aos treinos, depois de um tempo de pausa, para descanso do corpo e da mente, mas também marcado por vários excessos alimentares. Geralmente, com a pausa das férias existe uma ligeira perda da condição física, força e resistência cardiovascular, deste modo, escolhi 5 exercícios recrutando o corpo todo e utilizando uma barra. Bom Treino!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



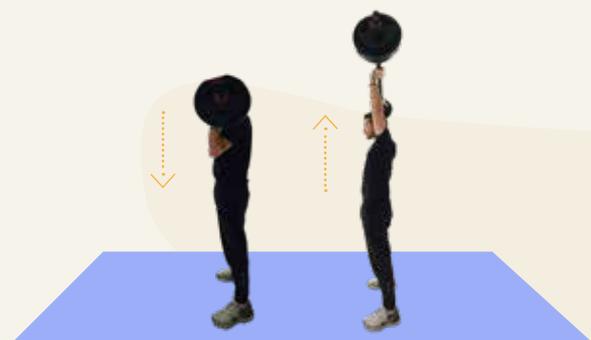


AGACHAMENTO COM BARRA

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

REMADA COM BARRA EM SUPINAÇÃO

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



PRESS DE OMBROS COM BARRA

- De pé, com os pés à largura dos ombros, apoiar a barra sobre os ombros e segurá-la com as duas mãos;
- Pressionar o peso na vertical de modo a elevar o peso acima da cabeça, estendendo completamente os braços;
- A cabeça deve ficar entre os braços;
- No final, deve regressar à posição inicial, baixando a carga controladamente.

DEADLIFT

- Colocar os pés, virados para a frente, à largura da anca, mantendo todos os segmentos corporais na vertical;
- Mandar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, mantendo a coluna direita, os abdominais apertados e os ombros para trás;
- Efetuar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser efetuado como um todo, ativando os músculos do core e mantendo sempre a barra bem junto do corpo;
- Realizar o movimento até chegar a meio da canela e de seguida, regressar à posição inicial.



SUPINO COM BARRA

- Deitar-se de barriga para cima no chão ou num banco e agarrar na barra com as mãos à largura dos ombros.
- Iniciar o movimento com os braços em extensão, de seguida, deve-se, lentamente, baixar a barra, dobrando os cotovelos, até ficar junto ao esterno;
- Imediatamente antes da barra tocar no peito ou de os cotovelos tocarem no chão (para quem não tiver banco), deve-se voltar a empurrar a barra para cima, esticando os cotovelos, contraindo os peitorais e os braços, mas sempre executando o movimento de forma controlada.

CORFEBOL

DESPORTO INCLUSIVO, OBRIGATORIAMENTE MISTO



corfebol é um desporto coletivo misto, criado na Holanda em 1902 por Nico Broekhuysen. O objetivo do jogo é marcar pontos lançando uma bola para dentro de um cesto, chamado de "korf", que está situado no cimo de um poste.

Uma característica distintiva do corfebol é ser jogado por equipas mistas, compostas igualmente por homens e mulheres, promovendo a igualdade de género no desporto.

Cada equipa é formada por oito jogadores, quatro homens e quatro mulheres, divididos em dois grupos: ataque e defesa. O jogo é jogado num campo dividido em duas zonas, e os jogadores só podem marcar pontos ou defender nas suas zonas designadas.

O corfebol é reconhecido por incentivar a cooperação e a habilidade, em vez da força física, tornando-o acessível para pessoas de diferentes idades e níveis de aptidão física.

Foi em 1982 que o Corfebol apareceu pela primeira vez em Portugal, numa ação de divulgação de Jogos Tradicionais em Lamego, Jogos Populares e Desportivos Tradicionais orientada pela International Korfball Federation.

Em 1989/1990 realizou-se o primeiro Campeonato Nacional de Corfebol surgindo pela primeira vez a disputa da Taça dos Clubes Campeões Europeus. O primeiro Campeonato Nacional, englobou duas divisões e houve ainda, a realização da Taça de Portugal.

Estima-se que, atualmente, abrange mais de 200 mil praticantes em todo o Mundo, em cerca de 60 países filiados, entre os quais Portugal.





INCEPTION



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

253 626 103

ask.us@inception.pt

www.inception.com

TREINO POSITIVO: REFORÇAR POSITIVAMENTE PARA ENSINAR O SEU PET!

Se quer treinar o seu amigo de quatro patas, o treino positivo é um dos tipos de treinos mais eficazes e amigos do seu amigo, por ser baseado em reforços positivos para ensinar os comportamentos desejados aos animais de estimação. Isto é, o método centra-se em recompensar o bom comportamento em vez de punir o mau comportamento, promovendo uma relação saudável e de confiança entre o dono e o animal. Conheça aqui algumas técnicas eficazes de treino positivo para cães e gatos.





REFORÇO POSITIVO

Este tipo de treino, que funciona tanto para cães, como para gatos, visa recompensar o animal de estimação com petiscos, elogios, brinquedos ou brincadeiras, imediatamente após este realizar o comportamento desejado.

"CLICKER TRAINING"

Tal como o nome indica, este tipo de treino consiste em usar um "clicker" (dispositivo que faz um som de "clique") para marcar o comportamento desejado no momento exato em que ele ocorre, seguido de uma recompensa. Também funciona tanto para cães, como para gatos.

RECOMPENSA VARIÁVEL

Este tipo de treino, específico para cães, visa alternar o tipo de recompensa (entre petiscos, brinquedos, ou elogios) em diferentes treinos, para manter o cão motivado e comprometido.

TREINO COM ALVO

Utilizado com gatos, este treino visa ensinar o seu amigo felino a tocar ou seguir um alvo, como uma vara ou um objeto, e recompensá-lo por isso.

MODELAGEM

Com o seu cão, é importante recompensar pequenos passos ou aproximações do comportamento desejado, até que o seu amigo execute o comportamento completo.



TREINO COM CAIXAS

Com os gatos, é importante usar o treino com caixas ou transportadoras para reduzir o stress em viagens.

GUIAR

Com os cães, é possível também usar um petisco ou brinquedo para o guiar para a posição ou comportamento desejado, recompensando-o posteriormente.

BRINCADEIRAS INTERATIVAS

Outro modo de treino positivo com gatos é usar brinquedos interativos para estimular comportamentos desejados e proporcionar exercício mental e físico.

EXTINÇÃO

Para cães, a extinção pode ser utilizada, consistindo em ignorar o comportamento indesejado e apenas remover a recompensa que o está a manter.

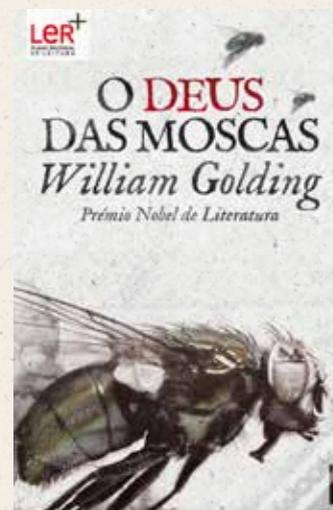
Em termos gerais, tanto com cães, como com gatos, é importante ser consistente nas recompensas e comandos, bem como premiar imediatamente o comportamento desejado, para que o animal associe a recompensa com o comportamento correto. É também importante manter as sessões de treino curtas (5 a 10 minutos) e frequentes, para manter o interesse e a motivação do animal. Por fim, seja paciente e não use punições físicas ou verbais, pois isso pode causar medo e ansiedade, prejudicando a relação entre si e o seu amigo de quatro patas.

WILLIAM GOLDING

ESCRITOR DE SETEMBRO

William Golding nasceu a 19 de setembro de 1911, em Cornwall, Inglaterra. Filho de um professor de ciências e de uma ativista dos direitos das mulheres, Golding cresceu num ambiente intelectual. A sua educação inicial foi marcada por uma inclinação para a ciência, influenciada pelo seu pai, mas rapidamente encontrou a sua verdadeira vocação, a literatura, tendo estudado Literatura Inglesa na Universidade de Oxford, onde começou a moldar o seu estilo único de escrita. Antes de se tornar escritor a tempo integral, Golding trabalhou também como professor em Salisbury. E a sua experiência como educador e, posteriormente, como oficial da Marinha Real, durante a Segunda Guerra Mundial, teve um impacto profundo na sua visão sobre o mundo. O horror e a brutalidade da guerra moldaram a sua perspetiva pessimista sobre a natureza humana, tema central em muitas das suas obras. A estreia literária de Golding surgiu em 1954 com "O Deus das Moscas" (Lord of the Flies). Inicialmente, não foi um sucesso comercial, mas cedo ganhou reconhecimento crítico e tornou-se um clássico moderno. Outras obras notáveis incluem "Os Herdeiros" (1955), que examina a extinção dos

Neandertais, e "Pincher Martin" (1956), uma narrativa psicológica sobre um marinheiro que luta pela sobrevivência. Em "Ritos de Passagem" (1980), Golding ganhou o prestigioso Booker Prize, consolidando a sua posição como um mestre da literatura inglesa. Golding é conhecido pela escrita elegante e simbolismo denso. Os seus livros frequentemente exploram os aspetos mais sombrios da natureza humana, questionando a moralidade e a ética da sociedade. Em 1983, foi agraciado com o Prémio Nobel de Literatura, um reconhecimento do seu impacto duradouro e contribuição significativa à literatura. William Golding faleceu a 19 de junho de 1993.



"O DEUS DAS MOSCAS"

Narra a história de um grupo de meninos isolados numa ilha deserta, após o avião que os transportava ter-se despenhado. O sentimento inicial de liberdade enfrenta a necessidade de sobrevivência, num livro que explora temas de civilização versus selvageria, poder e moralidade.

aconselhamos

**A
LEITURA**

256 páginas

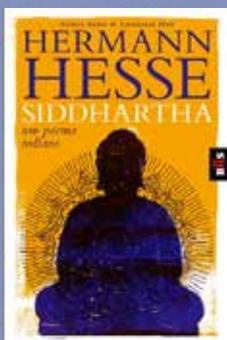
1 2 3 4

LIVROS

SETEMBRO

SIDDHARTHA

Hermann Hesse
144 páginas



Narra a viagem espiritual de Siddhartha, um jovem indiano em busca da iluminação. Renunciando à vida material e luxuosa, parte em peregrinação pelo país, onde impera a pobreza. O romance explora temas como o autoconhecimento, a procura pelo sentido da vida e a harmonia entre corpo e espírito.

SEXTA À TARDE

Suzanne Rindell
448 páginas



Explora temas de identidade, memória e redenção. A história segue três personagens interligados por um incidente fatídico numa tarde de sexta-feira. O livro examina as suas vidas antes e depois do episódio, revelando segredos e traumas. A escrita é envolvente, com reviravoltas inesperadas e um final surpreendente.

UMA VIDA SINGULAR

Barbara Winton
320 páginas



Biografia emocionante sobre o pai da autora, Sir Nicholas Winton. Durante a Segunda Guerra Mundial, Winton resgatou 669 crianças judaicas da Checoslováquia, salvando-as do Holocausto. O livro detalha os seus esforços heróicos, as dificuldades enfrentadas e a humildade com que viveu, inspirando gerações.

TUDO É POSSÍVEL

Kobi Yamada
56 páginas



Inspiradora obra infantil que celebra a imaginação e a possibilidade de realização dos sonhos. Através de ilustrações cativantes e uma narrativa encorajadora, o livro transmite uma mensagem de esperança, incentivando as crianças a acreditarem em si mesmas e a explorarem o seu potencial ilimitado.



18

O Piano

Tv Cine Emotion

A história centra-se num melodrama apaixonado de um trio amoroso composto por uma surda-muda (Holly Hunter), o seu marido (Sam Neill) e um amante impulsivo, antigo marinheiro (Harvey Keitel) na Nova Zelândia nos finais do século XIX



21

Rei Artur: A Lenda da Espada

Syfy

Destituído do seu direito de nascença, Artur abre caminho da forma mais difícil, pelos becos da cidade. No entanto, assim que retira a espada da pedra, é forçado a assumir o seu verdadeiro legado – quer goste, quer não.



29

Pesadelo em Férias

Hollywood

Kevin é um médico que tenta reparar os danos que a sua carreira provocou na vida pessoal e leva toda a família para umas férias nas Caraíbas. Chegados ao resort, um passeio de barco deixa a família numa ilha deserta, sem comunicações, comida ou água.



M. Séries

Pedaço de Mim

PEDAÇO DE MIM

2024

Drama

1 temporada

Pedaço de Mim é a primeira novela brasileira da Netflix. O melodrama contemporâneo acompanha a história de Liana, uma mulher que passa por uma condição rara de superfecundação heteroparental: uma gravidez de gémeos de pais diferentes.

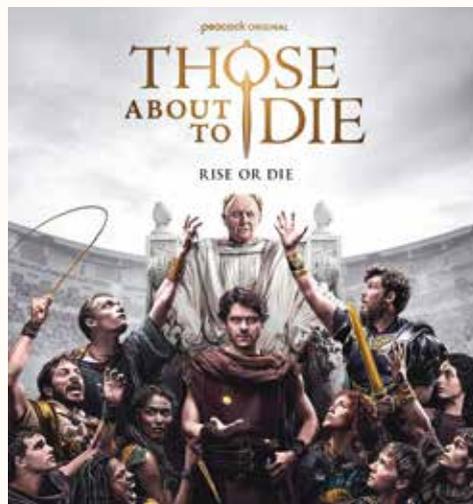
THOSE ABOUT TO DIE

A série segue o quotidiano sangrento de gladiadores na Roma Antiga. Controladas por facções, as ruas da cidade são banhadas por um espetáculo grotesco, com uma população que procura na violência o entretenimento. A série explora a sede por vingança, ganância, poder e corrupção de uma nação comandada por imperadores e divisões

2024

Drama

1 temporada



ACIMA DE QUALQUER SUSPEITA

Um assassinato brutal em Chicago movimenta a promotora pública com a divulgação de que o promotor de justiça responsável por conduzir a investigação estava romanticamente envolvido com a vítima, tornando-se o principal suspeito do crime.

2024

Thriller

1 temporada





DESTAQUE

M.
Fil-
mes

O Poder do Cão

M16 (2021)

Gênero: Western, Drama

Título Original: King Richard

Realizador: Jane Campion

Atores: Benedict Cumberbatch, Jesse Plemons, Kirsten Dunst, Thomasin McKenzie, Kevin Bacon, Paul Dano

Duração (minutos): 126

Dois irmãos, um rude (Phil) e outro gentil (George) possuem um rancho em Montana, EUA. Cansado da solidão, certo dia, George pede Rose, uma viúva que gere um restaurante com o filho, em casamento. Phil é que não vê com bons olhos este enlace e faz de tudo para oprimir o casal.

Ondas

M16 (2019)

Gênero: Drama

Título Original: Waves

Realizador: Trey Edwards Shults

Atores: Taylor Russell, Sterling K. Brown, Kelvin Harrison Jr., Lucas Hedges, Alexa Demie, Renee Elise Goldsberry, Clifton Collins Jr. Krishna Fairchild

Duração (minutos): 135

A história de uma família norte-americana que fica destruída por uma perda irreparável. Com as vidas alteradas e no meio do desespero, partem numa viagem de amor, união e perdão para sobreviverem à autodestruição.



O Rapaz formiga

M6 (2006)

Gênero: Animação

Título Original: The Ant Bully

Realizador: John A. Davis

Atores: Vozes de Meryl Streep, Nicolas Cage, Julia Roberts, Zach Tyler Eisen, Bruce Campbell, Regina King, Paul Giamatti

Duração (minutos): 88

Depois de ter arruinado um formigueiro com água, o jovem traquina Lucas Nickle é reduzido ao tamanho de uma formiga e é obrigado a trabalhar de forma escrava nas ruínas do formigueiro que destruiu, sentindo na pele as dificuldades deste pequeno inseto.



M.
even-
tos

COMÉDIA
**AMIGOS COM
BENEFÍCIOS**

Espaço Vita | Braga

21 de setembro

21h30

12,5€

Escrita por John Borg, esta comédia familiar divertida é protagonizada por Sofia Alves, Diogo Lopes e Filipe Matos. Conta a história sobre a vida familiar de uma pastora, de uma igreja com contornos e ideias radicais, que se depara com problemas inesperados. Uma peça sobre temas atuais, para nos divertir e fazer refletir ao mesmo tempo.



EXPOSIÇÃO
**SIMULATION
AGAINST
THE GRAIN**

gnration | Braga

22 de setembro

a 18 de outubro

Gratuito

Nesta que é a primeira exposição em Portugal de Nicolas Gourault, o artista e realizador francês apresenta cinco peças baseadas no tempo. Criadas individualmente, estas peças vão desde curtas-metragens a instalações multimédia e simulações de computador em tempo real, que em comum partilham uma abordagem prática e experimental das ferramentas de criação de imagens digitais com uma abordagem narrativa documental e investigativa.



MÚSICA
ALDINA DUARTE

Theatro Gil Vicente | Barcelos

28 de setembro

22h00

8€

Aldina Duarte arrisca de novo, desta vez numa nova linguagem poética e temática para o seu fado, com um disco todo escrito pela rapper Capicua; o romance deixa de ser o tema central, dando lugar a um mundo mais ampliado de afetos, outros amores: a música, a poesia, os livros, a natureza, a passagem do testemunho, a herança afetiva, a partilha comunitária, o que nos torna pessoas. Esta é a essência de um concerto que é um intenso elogio à vida, à música das palavras, ao silêncio onde a melodia e o ritmo constroem sonoridades únicas que só o fado tem, através dos instrumentos e arranjos que servem a história cantada e da voz da poesia e interpretação únicas de Aldina Duarte, um marco na história recente do fado.



M.
agen-
da

Kids



OFICINAS DE

EXPERIMENTAÇÃO MUSICAL

CC VILA FLOR | GUIMARÃES

14 DE SETEMBRO | 14H30-15H20 E 15H30-16H20

Presencial

Gratuito

No segundo dia do Manta, abrem-se os jardins do CCVF para uma tarde em família. A partir do universo da música haverá oficinas de experimentação musical para todas as idades. Nestas oficinas, vamos desmistificar a construção/ execução da música, edificando de forma lúdica e informal experiências que permitem cultivar o corpo e a mente usando instrumentos. Um objetivo que com variadíssimas e novas experiências é desenvolvido em ações cheias de ritmo. Sem complicar, e brincando, aprende-se, e a jogar edifica-se. Denotadas pelo à vontade e a 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.

ÁLBUM DE FAMÍLIA - COSTANZA GIVONE

THEATRO CIRCO | BRAGA

21 DE SETEMBRO | 15H00

Presencial

2,50€

Em Álbum de Família, da criadora Costanza Givone, encontramos uma personagem em palco vestida com muitas camadas de roupa e à medida que as vai despindo, recorda pessoas e fragmentos da sua história familiar. Cada roupa, uma personagem. As memórias cruzam-se com os contos das crianças ouvidas durante a construção do espetáculo e com os eventos históricos do último século. A dada altura, as crianças sobem ao palco para a ajudarem a construir uma grande família imaginária.



CODERDOJO

GNRACION | BRAGA

21 de setembro | 10h00

Presencial

Gratuito

O CoderDojo Braga é uma iniciativa sem fins lucrativos orientada pelo CeSIUM (Centro de Estudantes de Engenharia Informática da Universidade do Minho) com dez anos de existência, que visa ensinar programação a crianças e jovens dos 7 aos 17 anos. Nestas sessões, os Ninjas – ou seja as crianças participantes – são desafiados a resolver diversos problemas na área da informática consoante o seu nível de conhecimento, contando sempre com o apoio dos Mentores (voluntários na iniciativa).



jogo de casa

“JOGA FORTE” NO TEMPO DE DESCANSO

Nas férias, ou seja, quando desaceleramos do ritmo endiabrado da rotina, parece que redescobrimos uma série de prazeres, muitos dos quais parecem muitas vezes secundários na nossa existência, de outra forma.

Ler é um desses prazeres. Não apenas livros, que vamos acumulando e devoramos assim que a ocasião nos permite. Mas também revistas, que, com os seus conteúdos mais curtos e, por norma, mais imediatos, nos permitem submergir numa qualquer temática durante 15 minutos.

Aproveitei os poucos dias que tive para pôr em dia a leitura do “Joga Forte”, o único fanzine dedicado exclusivamente a jogos de tabuleiro em Portugal. É uma publicação gratuita, organizada pela associação Artrmatrix e onde escrevem muitos dos nomes mais conhecidos do mundo dos jogos de tabuleiro em Portugal. O “Joga Forte” não é apenas uma fonte riquíssima de informação, é o retrato da paixão por

um hobby que cresce a olhos vistos por todo o mundo. O facto de já estar no seu quarto número só me faz ter mais vontade de ler os próximos e, mais do que qualquer outra coisa, de pegar em mais um jogo de tabuleiro e levá-lo à mesa.

Ah! Esqueci-me de dizer que é gratuito? As coisas que fazemos por vocês...

Bom resto de férias e excelentes jogatanas!

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos



DIA MUNDIAL DA BARBA

O Dia Mundial da Barba é comemorado todos os anos no primeiro sábado de setembro e honra a tradição e cultura das barbas. Não se sabe exatamente qual a origem desta data festiva, porém, as referências históricas remetem aos povos Vikings, em meados dos anos 800 a.c. A barba tem significados profundos: na história e tradição, representa sabedoria e status; em religiões como o Sikhismo e o Islã, é um símbolo de devoção;

na moda, expressa individualidade.

As celebrações incluem competições de barba, eventos comunitários, atividades beneficentes e promoções comerciais.

As redes sociais, com hashtags como #WorldBeardDay, conectam entusiastas globalmente, promovendo a apreciação da barba, tornando este dia não apenas sobre estética, mas também sobre identidade e comunidade. Portanto, se tem barba, aproveite para cuidar da sua de forma especial neste dia!



Stevie Wonder

**"A habilidade pode-te levar ao topo,
mas é necessário caráter para se
manter lá"**

Stevland Hardaway Morris, mundialmente conhecido como Stevie Wonder, nasceu a 13 de maio de 1950, em Saginaw, Michigan, EUA. Embora prematuro, um excesso de oxigénio na incubadora causou-lhe uma condição conhecida como retinopatia da prematuridade, deixando-o cego. Apesar dessa adversidade, Wonder demonstrou talento musical desde tenra idade, aprendendo a tocar diversos instrumentos, incluindo piano, bateria e gaita, ainda na infância.

Aos 11 anos, foi descoberto pelo executivo da Motown, Berry Gordy, e assinou contrato com a gravadora, onde adotou o nome artístico de "Little Stevie Wonder". O seu primeiro grande sucesso surgiu em 1963 com a música "Fingertips", gravada ao vivo, que o tornou o artista mais jovem a alcançar o topo da lista da Billboard Hot 100.

Nos anos 70, Stevie Wonder atingiu um novo patamar artístico e comercial, com álbuns revolucionários como "Talking Book" (1972), "Innervisions" (1973) e "Songs in the Key of Life" (1976). Essas obras-primas não só consolidaram a sua reputação e o seu génio musical, mas também o tornaram num dos principais defensores da consciência social e dos direitos civis através das suas letras.

A carreira de Stevie Wonder é marcada por uma sucessão de prémios e menções honrosas. Venceu 25 Grammys, incluindo um Grammy Lifetime Achievement Award, e foi introduzido no Rock and Roll Hall of Fame em 1989. As suas contribuições verificam-se também no trabalho filantrópico e no ativismo em prol dos direitos civis e das pessoas com deficiência. Foi inclusive um dos principais defensores da criação de um feriado nacional em homenagem a Martin Luther King Jr., alcançado em 1986.

Em termos pessoais, casou-se três vezes e tem nove filhos com cinco mulheres diferentes. Apesar das dificuldades e tragédias pessoais, incluindo a morte do seu filho mais velho em 1977, manteve uma atitude positiva e uma dedicação inabalável à sua arte e às causas que apoia.

Além da sua carreira a solo, Wonder colaborou com diversos artistas ao longo dos anos, mostrando a sua versatilidade e influência em vários géneros musicais.

Entre essas colaborações, destacam-se as parcerias com Paul McCartney na icónica canção "Ebony and Ivory" e com Michael Jackson em "Just Good Friends".

Na década de 2000, embora tenha lançado menos material novo, continuou a apresentar-se ao vivo e a influenciar as novas gerações de músicos. Em 2005, lançou "A Time to Love", o seu primeiro álbum de estúdio em dez anos, recebendo aclamação da crítica. Em 2009, recebeu a Medalha Presidencial da Liberdade, a maior honra civil dos Estados Unidos.

Stevie Wonder é mais do que um músico, é um ícone cultural cujas contribuições transcendem a música, nuando a ser uma fonte de inspiração símbolo de resiliência e criatividade.



COM A EURIBOR EM DESCIDA, AINDA VALE A PENA OPTAR PELA TAXA MISTA?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @caticlementee

Desde o início da subida das taxas de juro de referência, tem-se debatido intensamente sobre qual o tipo de taxa de juro mais adequado para os empréstimos à habitação. Historicamente, os portugueses optaram predominantemente por contratos de crédito habitação com taxa variável, o que os deixou vulneráveis ao rápido aumento da Euribor, a principal taxa de juro de referência em Portugal.

Para começar, é importante compreender o conceito de taxa de juro. A Taxa Anual Nominal (TAN) é a taxa aplicada aos empréstimos e pode ser variável, mista ou fixa. No caso da taxa variável, a TAN resulta da soma da Euribor e do Spread (vulgarmente conhecido como a "margem do banco"). A Euribor pode ter prazos de 3, 6 ou 12 meses, o que significa que a prestação da casa será revista a cada 3, 6 ou 12 meses, respetivamente.

Na taxa mista, a TAN é fixada num valor proposto pelo banco durante um período inicial de 2, 3, 5 anos ou outro período acordado. Após este prazo, a taxa converte-se em variável. Já na taxa fixa, a TAN é definida para todo o período do empréstimo, sem alterações ao longo do tempo.

De acordo com os dados disponibilizados pelo Banco de Portugal, a tendência para a contratação de créditos com taxa variável tem vindo a diminuir ao longo dos últimos dois

anos, sendo que a maioria dos novos contratos são agora realizados com taxa mista. Este fenómeno deve-se principalmente a dois fatores: a busca por maior previsibilidade, evitando surpresas com novas subidas de taxas no curto prazo, e o facto de, no último ano, as propostas mais atrativas dos bancos serem, na sua maioria, com taxa mista.

Mas será que, agora que os dados mostram uma descida da Euribor, a taxa mista deixa de ser interessante? A resposta a esta questão depende do teu perfil. Se preferes uma opção mais estável, que te permita não teres de te preocupar com as variações na prestação durante um período de tempo, a taxa mista pode continuar a ser atrativa. Além disso, comparando os valores atuais, as taxas mistas ainda tendem a ser mais baixas do que as taxas variáveis.

Por outro lado, se gostas de monitorizar regularmente as condições do teu crédito e até negociar com o banco, a taxa variável pode ser uma excelente opção. Um dos fatores que mais distingue as duas opções é a penalização por amortização antecipada: na taxa variável, essa penalização é de 0,5%, enquanto na taxa fixa (ou mista durante o período fixo) é de 2%. Por exemplo, se amortizares 10.000€, pagarás 50€ de penalização com uma taxa variável, mas 200€ com uma taxa fixa. Portanto, se a tua intenção é amortizar o empréstimo a curto prazo, seja de forma parcial ou total, como em caso de venda, a taxa variável pode ser a escolha mais vantajosa.

Adicionalmente, se estás numa fase da vida em que os teus rendimentos não irão aumentar, ou podem até diminuir, a opção por uma taxa fixa durante todo o período do empréstimo deve ser considerada, pois protege-te contra eventuais subidas das taxas de juro que possam comprometer o teu orçamento familiar. Em conclusão, não se pode afirmar categoricamente que uma taxa de juro é melhor do que outra. O mais aconselhável é comparar as diferentes opções disponíveis em vários bancos e refletir sobre o teu investimento a curto e longo prazo, garantindo assim que a escolha seja financeiramente consciente.



TECNOLOGIA PARA OTIMIZAR O TEMPO

Quando somos novos pensamos que temos todo o tempo do mundo, mas com a idade e o acumular de responsabilidades familiares ou profissionais, percebemos que o tempo é o bem mais valioso que dispomos.

É normal as pessoas queixarem-se que ao chegar a casa não têm tempo para nada...E que tal parar e pensar um pouco como poderemos pôr a tecnologia a trabalhar por nós nas tarefas caseiras?

Comecemos pelo mais comum, os robots aspiradores. Já há alguns anos que estão no mercado e cada vez são melhores, calculam a área a limpar, aspiram/lavam o chão com grande rigor e já há modelos que regressam à base para carregar e despejar o lixo.

Estes tornaram-se um bem essencial para quem tem animais de estimação em casa pois estes deixam pêlos no chão e não é viável, de todo, andar todos os dias a limpar. Vamos subir um pouco as expectativas? E que tal um robot para limpar automaticamente a areia onde os animais fazem as suas necessidades? Ou então um robot que dispensa de forma gradual alimentos e água para os animais de estimação? Estes acabam de vez com umas das grandes preocupações de quem tem de se ausentar de casa por períodos curtos sem ter de andar a pedir favores a amigos ou familiares...

Quem tem piscinas em casa sabe bem do castigo que é ter de aspirar regularmente. Que tal um aspirador sem fios para esta? Já se compram a preços bem acessíveis.

Quem mora em prédios ou tem janelas altas de difícil acesso sabe bem da dificuldade que a limpeza de janelas acarreta... Já há pequenos robots de limpeza de janelas para uso

caseiro que fazem um bom serviço.

Vamos poupar agora tempo na cozinha? Quando pensamos neste sentido toda a gente se lembra dos robots como a Bimby... Estes são excelentes para cozinhar sem dúvida, mas poupam mesmo o nosso tempo? Estes são excelentes a ajudar a cozinhar, mas regra geral um experiente cozinheiro leva bem menos tempo a preparar uma refeição sem recurso a este. Assim, temos outras soluções mais simples que

são mais práticas como máquinas de fazer sopa, air fryers, etc. Como são máquinas mais simples, quase não têm acessórios e com meia dúzia de botões de acesso direto põem-se a trabalhar em segundos...

Na limpeza exterior da casa, jardins ou até carros e bicicletas... quantas horas se passam a limpar manualmente? As máquinas de limpar com pressão já fazem parte de muitas casas, são muito eficazes e limpam muito mais rápido.

Infelizmente, ainda há algumas tarefas onde a tecnologia ainda não está tão avançada como gostaríamos... A tarefa de passar a roupa a ferro ainda está longe de ter uma solução idónea.

Já há máquinas que fazem um bom serviço, mas ou são muito limitadas ou muito caras... A única solução passa por limpar com uma máquina de limpeza a vapor, mas... ainda vamos esperar uns anos até chegar ao nível das soluções acima indicadas.

Há outras máquinas que poderão ser úteis consoante a realidade de cada um, vale a pena parar para pensar onde gastam o vosso tempo e ver se já há alguma máquina que pode ajudar. Lembrem-se... não se trata de ser preguiçoso, mas sim de aproveitar o tempo da melhor forma.



Filipe Silva
Informático



MEU QUERIDO MÊS DE...

SETEMBRO



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Chego sempre a Setembro com o espanto de quem está a viver um ano pela primeira vez, como se nunca me habituasse a ciclos que se repetem constantemente, ainda que a contrariar vontades gerais. Quando começo finalmente a ajustar as rotinas e a viver o verão “como deve ser”, chega Setembro, com os seus recomeços e as suas trivialidades. Ainda com sol e calor, a correr bem, mas a lembrar-nos não poucas vezes que o que é bom acaba depressa.

Acabam as festas da minha terra, as sardinhas e mais um par de botas. As cidades voltam a explodir no frenesim das rotinas diárias e, o meu carro, aos poucos, deixa de ter areia da praia nas frinchas, algo que me agrada tanto como me entristece.

Tenho livros empilhados para ler durante as férias que raras vezes termino. Alguns, transitaram do verão passado para este, por pertencerem à categoria dos livros que se levam para a praia – não confundir com os da mesinha de cabeceira, nem os da estante, que quem gosta da sua biblioteca não se atreve a levar certos livros para todo o lado.

Setembro traz-me sempre a sensação agri-doce de que tudo vai passando demasiado depressa e que, na minha impotência, nada posso fazer para conter este tempo bom de sensações mornas. Funciona como um lembrete de que, se me organizar bem, ainda tenho mais três semanas de dias longos sem contagens decrescentes para o Natal.

Há muito de Janeiro em Setembro: nos recomeços, nas vontades e nas promessas.



Instagram

anotherangelo

Seguir

Enviar mensagem

...



1516 publicações

140 mil seguidores

A seguir 1167

Another Angelo

@anotherangelo

Artista

Lisboa, Portugal

hello@anotherangelo.com

@podcastfinche

www.anotherangelo.com



Música



Loja online



Podcast finc...



CE PT



Fanzine



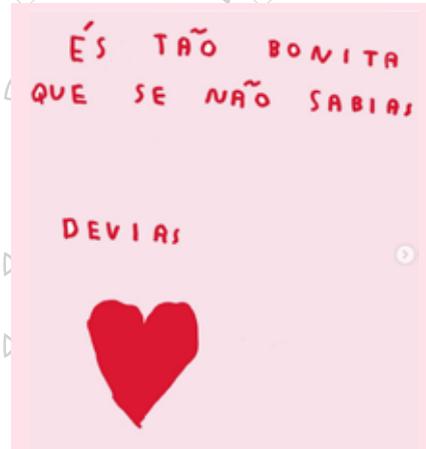
Colaborações



Memória em...

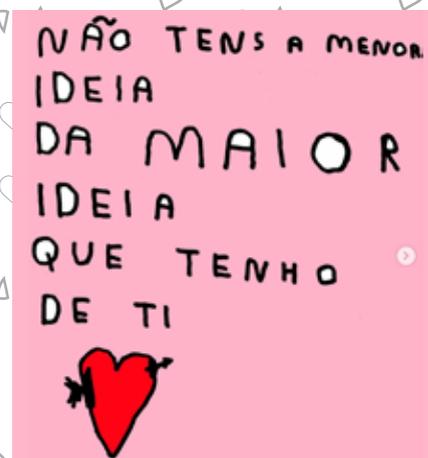
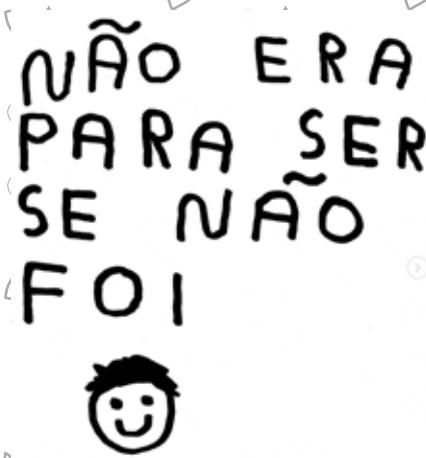
@anotherangelo





ESPERO
QUE NÃO ESTEJAS
À ~~ESPERA~~ ESPERA
DE NADA
PARA VIVER
TUDO O QUE
A VIDA TEM
PARA TI
~~PARA TI~~
POR AGORA

Another Angelo é o nome artístico do ilustrador Ângelo Raimundo. Natural de Monte Gordo, Faro, dividiu a sua adolescência entre o Algarve e Genebra, na Suíça. Afirma-se como versátil, sendo não só ilustrador, mas também criador de tantas outras coisas, como a escrita, a música e a fotografia. As ilustrações são, por vezes, irónicas, mas convidam sempre a refletir sobre o amor, a ansiedade e a vida. O seu Instagram conta atualmente com cerca de 140 mil seguidores, de várias faixas etárias, inclusive, ainda tem uma loja online, com vários artigos alusivos às frases que publica nas redes sociais. Quem quiser ler mais da escrita de Ângelo pode aceder ao site oficial do artista e adquirir um livro.



Há sempre um plano B

Aqui, damos a volta por cima com uma volta do vira. Quando as coisas mudam, mudamos com elas. Aprendemos, crescemos e recomeçamos. Porque há sempre um novo caminho para percorrer na cultura de Braga.

Em 2025 seremos Capital Portuguesa da Cultura. Deixemos então a porta aberta, que o melhor ainda está para vir.

braga25.pt

Teatro Circo de Braga
EM, S.A.



Fotografia: Lais Pereira

Design by OOF

BRAGA 25

**Capital Portuguesa
da Cultura**