

OUT

71

MINHA.



AutoFix

**USADOS CERTIFICADOS
COM 4 ANOS DE GARANTIA**
ENTREVISTA AO ADMINISTRADOR, MANUEL ARAÚJO

VERSÃO
DIGITAL





OUTUBRO

este
mês
na sua
minha

30

EVENTOS

Braga será, novamente, o epicentro da literatura durante o Festival Literário Utopia, que acontece entre 15 e 24 de novembro. Após o sucesso da edição inaugural em 2023, o evento promete consolidar o seu impacto e renovar as propostas para os seus públicos. Conheça o programa e a visão de Paulo Ferreira, diretor do evento.

24

NEGÓCIOS

Manuel Araújo é administrador da AutoFix, uma das marcas do setor automóvel multimarcas mais conceituadas da cidade e do país. Em entrevista, revela-nos os segredos para o crescimento sustentado da empresa, que se encontra no mercado desde 1982.

40

ESPECIAL CLIMATIZAÇÃO & ENERGIAS RENOVÁVEIS

Num bloco especial, conheça alguns players de referência da região nos setores da Climatização e das Energias Renováveis.

83

MÚSICA

Bruno Macedo, conhecido no panorama musical pelo pseudónimo Blz Yk, está a preparar o lançamento do seu novo EP "Tudo Passa". Conheça o trajeto do artista e pormenores sobre o mais recente projeto.

86

PATRIMÓNIO

Conheça o património natural existente na Rede Municipal de Trilhos Pedestres de Paredes de Coura. Há 16 percursos diferentes para explorar, cada um deles, com particularidades que merecem ser exploradas.



No próximo mês de novembro, Braga será palco de um evento que transcende um mero encontro de autores e leitores. O Festival Literário Utopia surge, pelo segundo ano consecutivo, como uma celebração da palavra como meio da transformação social. Num tempo marcado por desafios coletivos e incertezas, a literatura emerge como um espelho das aspirações humanas, refletindo os nossos medos e sonhos mais profundos através de parábolas e imagens poderosas. E os livros sempre foram mais do que simples páginas impressas... carregam dentro de si a capacidade de questionar o mundo, de ampliar horizontes e de oferecer visões de um futuro mais justo. Este festival nasce com o intuito de projetar e defender ideais de bem comum, celebrando a pluralidade de vozes e histórias, entre autores, público e empresas, num evento onde seremos convidados a mergulhar em narrativas que falam de liberdade, de justiça e daquilo que nos faz profundamente humanos. Cada painel, cada encontro entre autores e público, será uma oportunidade para refletir sobre o poder da palavra escrita como instrumento de transformação. Não se trata apenas de literatura, mas de vida. Que este festival inspire cada um de nós a construir pontes e a sonhar com um mundo mais solidário e consciente, onde as histórias são nossas aliadas na construção de um bem comum. Por estas e outras razões sugiro que coloque na sua agenda e marque encontro com autores consagrados; assista a conversas, entrevistas e masterclasses; adquira exemplares na feira do livro; participe em sessões com os mais novos ou na instalação de realidade virtual, entre muitas outras ações que prometem transformar Braga, entre 15 e 24 de novembro, numa autêntica capital literária. Conheça todo o programa nesta edição 71, que tem na capa uma das mais conceituadas empresas nacionais do ramo automóvel multimarcas, a Auto-Fix. Não perca a entrevista com o administrador, Manuel Araújo, onde revela o trajeto de crescimento de uma marca que emerge neste mercado desde 1982.

Preparamos também um bloco especial, com alguns players de referência da região nos setores da Climatização e das Energias Renováveis. Não perca!

Conheça ainda o trabalho de Bruno Macedo, conhecido no panorama musical pelo pseudónimo Blz Yk, que está a preparar o lançamento do seu novo EP "Tudo Passa".

Tudo isto e muito mais na sua revista de eleição. E, como é habitual, não perca as nossas sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos, e dicas de tecnologia ou finanças.

Grato por nos acompanhar...

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES



*71

revista minha

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)

CANDIDATURAS AO ORÇAMENTO PARTICIPATIVO DE BRAGA ATÉ 24 DE OUTUBRO

Decorre até 24 de outubro, o período de apresentação de propostas pelos cidadãos no âmbito do Orçamento Participativo (OP) da cidade de Braga, no qual podem participar todos os cidadãos com idade igual ou superior a 16 anos, que estejam recenseados no concelho, ou que comprovadamente residam, estudem ou trabalhem em Braga, e que se inscrevam no Portal do Orçamento Participativo, em <https://participe.cm-braga.pt/>. Para a edição deste ano, o Município prevê o montante global de 750 mil euros para apoiar e financiar projetos de valor igual ou inferior a 75 mil euros. O valor é distribuído por cinco áreas temáticas: Programação Cultural (200 mil euros); Sustentabilidade (150 mil euros); Coesão Social (150 mil euros); Desporto e Bem-Estar (150 mil euros); Cidadania e Participação Cívica (100 mil euros).



AEMINHO APROXIMA-SE DO ALTO MINHO COM NOVA SEDE EM VIANA DO CASTELO

A Associação Empresarial do Minho (AEMinho) inaugurou instalações em Viana do Castelo, com o propósito central de garantir uma aproximação aos associados do Alto Minho. A sede fica localizada na Estrada da Papanata, no 523 4900-470 Viana do Castelo. No momento de inauguração, o presidente da AEMinho, Ramiro Brito, referiu esta ocasião como uma «materialização da visão da AEMinho: uma aproximação clara e cooperante entre os distritos de Braga e Viana do Castelo». «Não há para nós diferenças nem distâncias entre o Baixo Minho e o Alto Minho. O Minho é um só, é um todo. É uma parte muito relevante do nosso país e que nós temos muito orgulho em representar», acrescentou, reforçando a decisão como «uma oportunidade para estreitar laços com os associados da região do Alto Minho, unir as empresas, fomentar o desenvolvimento e o crescimento empresarial». Por sua vez, Luís Nobre, Presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo realçou o dinamismo empresarial da região e da sua relevância na economia minhota. «Viana do Castelo é uma cidade com um dinamismo económico multissetorial e com um enorme potencial», mostrando-se alinhado com a visão da AEMinho da região como um todo, incluindo Braga e Viana do Castelo.



VIEIRA DO MINHO CONVIDA FAMÍLIAS E DESVENDAR A SERRA DA CABREIRA

O ciclo de caminhadas “A Serra da Cabreira em Família” está de regresso para a sua terceira edição e levará os participantes a trilhar os caminhos da Serra da Cabreira entre outubro de 2024 e junho de 2025. A iniciativa, dinamizada pelo município de Vieira do Minho, inicia a partir de 19 de outubro com a caminhada intitulada “A levada de Agra”. Como o outono é uma ótima época para passeios na serra, este primeiro trilha permitirá aos caminhantes embrenhar-se na zona florestal da aldeia de Agra, a fim de apreciar a exuberante vegetação, as cores e os aromas outonais. Nesta 3.ª edição, são várias as novidades que vão levar os aficionados das caminhadas de todas as idades a descobrir o ilustre Rio Ave ou ainda aldeias, miradouros, paisagens naturais, levadas, entre outro património cultural, através de rotas circulares com extensão máxima de 7 km e sob a supervisão de um técnico do município. A participação é gratuita, contudo, é obrigatório fazer a inscrição através de um link que pode encontrar nos sites e redes sociais do Município.



NORTE PROMETE FAZER HISTÓRIA COM GALA MICHELIN NO PORTO

O Centro de Congressos da Alfândega do Porto vai receber, a 25 de fevereiro de 2025, a gala de apresentação do Guia Michelin Portugal, uma cerimónia com a participação de 500 convidados. Os chefs da região prometem «fazer história» no evento que vai dar projeção mundial à gastronomia do Norte. O anúncio da escolha do Porto e Norte para receber a gala foi feito pelo representante do Guia Michelin em Portugal, Nuno Ferreira, numa conferência de imprensa, no Terminal de Cruzeiros de Matosinhos. A decisão foi aplaudida por representantes institucionais, como a presidente da Câmara de Matosinhos, Luísa Salgueiro, e a vereadora do Turismo e da Internacionalização da Câmara do Porto, Catarina Santos Cunha, e por chefs que participaram na iniciativa. Rui Paula, da Casa de Chá da Boa Nova, em Matosinhos, Ricardo Costa, do The Yeatman, em Vila Nova de Gaia, e Vítor Matos, do Antiquvm, no Porto, todos detentores de duas estrelas Michelin, vão ser os coordenadores gastronómicos do evento. A equipa responsável por elaborar o menu vai ser composta por chefs da região, sendo que a revelação dessa lista vai decorrer em Bragança. Como o projeto pretende ser «transversal a toda a região», vai contemplar a realização de uma conferência-debate em Braga, no Teatro Circo, em data a definir, com o apoio da Câmara Municipal. Destacando que a região possui produtos de qualidade excepcional, receitas maravilhosas e chefs «com muita categoria», Rui Paula assegurou que o Norte tem tudo para realizar uma «gala à altura mundial» e que «vai fazer história». Por seu turno, o presidente do Turismo Porto e Norte de Portugal, Luís Pedro Martins, considerou que esta escolha representa «o reconhecimento da qualidade da gastronomia da região». Este responsável afirmou que a conquista é fruto da estratégia da entidade regional de turismo para posicionar a região como «um destino de grandes eventos». A realização da prestigiada gala conta com o apoio do Turismo do Porto e Norte, do Turismo de Portugal, de câmaras municipais e de entidades privadas.





Vergadela®

Consigo em todos os momentos!



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

AutoFix



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



GUIMARÃES RECEBE TECHSTARS STARTUP WEEK DE 21 A 25 DE OUTUBRO

A Techstars Startup Week é um evento de cinco dias, liderado por empreendedores, realizado em cidades de todo o mundo para mostrar o ecossistema local de startups por meio de encontros, palestras, discussões e muita celebração.

Organizada pela primeira vez em Portugal, a Techstars Startup Week Guimarães será uma oportunidade única para empreendedores, estudantes, empresários, investidores e entusiastas de startups se reunirem e partilharem conhecimentos, experiências e dicas valiosas para o desenvolvimento de um negócio e da comunidade.

Durante uma semana intensa, os participantes terão a oportunidade de conhecer de perto o ecossistema de startups da região, assistir a talks e roundtables inspiradoras, discutir tendências e inovações, além de celebrar as conquistas e os avanços alcançados pela comunidade empreendedora local, numa atmosfera verdadeiramente inspiradora.

A iniciativa, que conta com a parceria do Município de Guimarães, através das incubadoras municipais da Set. Up Guimarães, do SITIO, da Startup Portugal, da 351 Associação Portuguesa de Startups, ANJE e da AICEP

e terá lugar no SITIO Guimarães, localizado no MITH - Minho Innovation & Technology Hub. Entre os oradores e mentores do programa, podemos encontrar alguns dos founders mais premiados do ecossistema nacional, como o André Jordão, CEO da Barkyn, e João Pedro Ribeiro, COO da PeekMed, representantes das maiores empresas da região, como João Almeida, líder de operações na JFAlmeida, e Mário Fernandes, administrador no Grupo Casais, ou empreendedoras inovadoras como Sofia Manso, CEO da Academia da Felicidade e responsável pelo departamento de Pessoas e Felicidade no Grupo Bernardo da Costa.

O locutor e apresentador de TV Fernando Alvim será um dos anfitriões e moderador da mesa redonda "Empreendedorismo na Indústria: como pode ser estimulado de forma a impulsionar a inovação empresarial (e criar vantagem competitiva)", que acontecerá no dia 25 de outubro.

A Techstars Startup Week Guimarães irá ocorrer de 21 a 25 de outubro e encontra-se integrada na programação do Mês da Economia do Município de Guimarães. A iniciativa, que promete inspirar, conectar e potenciar a comunidade empreendedora, já tem os bilhetes disponíveis, podendo toda a informação ser consultada em <https://startupweekguimaraes.co/>.



INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

PROFICIÊNCIA NO ENSINO DE INGLÊS E ALEMÃO

O Instituto Britânico de Braga (IBB), considerada a maior escola do Norte do país no ensino do Inglês e Alemão, já iniciou o novo ano letivo. Fundado em 1958, o IBB destaca-se não só pela excelência educativa ministrada por um corpo docente dedicado e com mais de 30 anos de experiência, mas também pela vasta gama de recursos, onde se incluem equipamentos de multimédia, internet, biblioteca, sala de jogos ou sala de convívio.

A instituição está sempre com os olhos postos no futuro e tem conseguido adaptar-se aos tempos modernos, apresentando um crescimento sustentado a todos os níveis, não só no número contínuo de alunos, mas também pela elevada procura dos seus cursos.

Com dois polos, um deles sediado na cidade de Braga e outro em Vila Verde, o Instituto Britânico de Braga adapta os seus cursos a todos os níveis de avaliação que constam do Quadro do Conselho Europeu de Referência para as Línguas, preparando-os adequadamente para o efeito e ainda para a realização dos exames de Cambridge (First - B2, Advanced - C1, Proficiency - C2, IELTS) e do Goethe - Institut (Zertifikat B1 - Deutsch, Zertifikat B2 - Deutsch, Zertifikat C1 - Deutsch).

Mas o IBB não se limita unicamente a ensinar inglês ou alemão, pretende que os alunos saibam falar exemplarmente as línguas gramaticalmente. Desta forma, saem com o inglês e o alemão nativo, marcando a diferença na sua forma de atuar. «Preparamos os nossos alunos para o Proficiency, exame que atesta que o inglês do aluno equivale ao inglês nativo», explica a diretora executiva, Aline Guerreiro.

A instituição recebe alunos de várias faixas etárias, vindos de todo o distrito de Braga, dispo de horários que se enquadram à infância e à idade adulta. Para além disso, estabelece contactos com estabelecimentos de ensino de toda a Europa, aos quais dá a conhecer os seus cursos de Inglês e Alemão e respetivos diplomas.

«A maioria dos nossos alunos enquadra-se nas classes infantis. Isto é positivo porque permite que quando começam cedo vão até ao último nível de aprendizagem. Mas surpreendentemente, temos assistido ao interesse crescente de muitos adultos», acrescenta, destacando que, no último ano letivo, o Instituto Britânico de Braga «registou o maior número de alunos dos últimos cinco anos».

DIGITALIZAÇÃO APROXIMA ALUNOS À ESCOLA

A responsável sublinha também que a adesão aos cursos de verão «foram um sucesso e trouxeram ainda mais alunos à instituição. A diretora executiva realçou ainda a importância da aposta na digitalização e num sistema de informatização no sentido de aproximar a escola a toda a comunidade educativa. «Permitiu a realização de inscrições e a verificação de notas online, assim como o contacto entre encarregados de educação e docentes», explica.

Apesar da aposta na inovação, o Instituto Britânico de Braga faz questão de preservar sempre os valores mais tradicionais da educação, disponibilizando aos seus alunos uma biblioteca física, permitindo-lhes ler no local ou requisitar obras de renome, para além da possibilidade de consultarem edições de revistas e jornais ingleses e alemães.

VIAGEM A LONDRES NAS FÉRIAS DA PÁSCOA

Não menos importantes são as ações anuais previstas, destacando-se uma viagem a Londres, que está já a ser programada para o período de férias da Páscoa, onde os alunos vão ter a possibilidade de conhecer alguns dos locais mais emblemáticos da capital inglesa, como o Madame Tussauds Museum, a Catedral de São Paulo, a Abadia de Westminster e a Universidade de Cambridge ou de Oxford.



Instituto Britânico de Braga

Rua Conselheiro Januário, 119/123
Apartado 1019
4711 - 907 Braga
351 253 263 298
351 968 775 426



NOVA FRAGRÂNCIA TRADUZ A ALMA DA CAETANO AUTO

Na busca constante de oferecer experiências únicas e envolventes aos seus clientes, o concessionário automóvel Caetano Auto, empresa do Grupo Salvador Caetano que comercializa viaturas das marcas Toyota e Lexus, decidiu ir além das estradas, dos motores e das carroçarias. O grupo criou uma fragrância exclusiva, cuidadosamente desenvolvida para capturar a essência dos valores, da tradição e das memórias que definem a marca.

Desenvolvida pela Nortempresa, empresa portuguesa de cosméticos com vasta experiência, sediada em Braga, esta fragrância não é apenas um perfume, mas uma viagem sensorial do Japão a Portugal que nos transporta para o coração da história da marca automóvel, através de uma identidade olfativa que vai criar uma conexão emocional mais profunda com os clientes.

Cada nota foi escolhida para refletir o compromisso que tem com a excelência, a paixão pela inovação e o respeito pelas suas raízes, numa conjugação com a cultura japonesa e portuguesa. Os aromas são um reflexo da harmonia entre o poder e a elegância dos seus automóveis e o toque final é tão surpreendente quanto o acabamento de cada um dos seus modelos. A composição olfativa combina ingredientes como o chá de matcha, flor de lótus, cardamomo, cedro, pinho, algas marinhas, entre outros.

Inspirada pelas longas estradas percorridas por gerações de motoristas fiéis à Caetano Auto, a fragrância evoca memórias

de liberdade, aventuras e a sensação inigualável de respeito pelas pessoas e da confiança que se sente ao volante de um carro que simboliza a perfeição em movimento. Cada borrifa carrega consigo a autenticidade da marca e a promessa de futuro, onde tecnologia e tradição caminham juntas.

Mais do que uma homenagem aos seus veículos, esta fragrância é uma homenagem aos clientes. Àqueles que, ao longo dos anos, construíram lado a lado com a marca uma história de sucesso e de fidelidade.

«Queremos que esta essência faça parte das suas vidas, assim como os nossos automóveis fazem parte dos seus momentos mais memoráveis», refere fonte da empresa na apresentação desta fragrância que decorreu nas instalações em Guimarães, e que marca um novo capítulo da história da Caetano Auto que continua a inovar, a surpreender e a emocionar, sempre com o objetivo de criar experiências marcantes. Um novo passo, com um produto que acompanha e traduz a alma da Caetano Auto.

Nota final para a presença no evento de Ricardo Pimenta, diretor geral da Caetano Auto Minho, Nuno Braga, administrador da Caetano Auto, Daniel Vilaça, CEO da Nortempresa e presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), Rui Marques, diretor geral da AEB, do ator Pedro Alves ou de João de Castro, modelo que dá a cara ao projeto, entre dezenas de convidados e colaboradores da marca automóvel.





RECORDE DE PARTICIPANTES MARCA EDIÇÃO DESTE ANO DOS “ESCADÓRIOS DA HUMANIDADE”

1562 bombeiros, um recorde da prova, subiram os degraus do Escadório do Bom Jesus do Monte, numa demonstração que testou a resistência e os limites dos participantes.

O calor não foi entrave para os participantes de 260 corporações de nove nacionalidades diferentes que desafiaram a sua capacidade física e mental na sexta edição da iniciativa “Escadórios da Humanidade”.

O desafio desta prova internacional consistiu na subida dos Escadórios do Bom Jesus do Monte, através de uma prova de resistência, cujo objetivo é percorrer, no menor tempo possível, os 615 metros, que têm desnível positivo de 116 metros, com 566 degraus, onde todos os participantes têm que envergar o Equipamento de Proteção Individual (EPI) completo, nomeadamente com casaco de fogo, calças, botas, cogula, luvas, capacete, bem como o Aparelho Respiratório Isolante de Circuito Aberto.

A partida verificou-se junto ao elevador e terminou no topo, em frente ao Santuário do Bom Jesus do Monte, num trajeto marcado pela beleza única e natural que é Património Mundial da Humanidade pela UNESCO.

Apesar de alguns soldados da paz terem chegado em grandes dificuldades respiratórias, todos demonstraram grande capacidade de superação, não faltando momentos de convívio, espírito de entreajuda, companheirismo, partilha e troca de experiências, e conhecimento entre os diversos participantes, para além de muito apoio e várias palavras de incentivo de quem estava a assistir.

Edmilson Gomes, bombeiro do Regimento Sapadores de Lisboa, protagonizou o melhor tempo deste ano, subindo os 566 degraus em apenas cinco minutos e trinta segundos, tendo desta forma vencido a edição deste ano da prova. O bombeiro de Lisboa conseguiu bater o melhor resultado do ano passado, protagonizado pelo polaco Tomasz Zygmunt, que obteve a marca de cinco minutos e 39 segundos. O recorde da prova continua, no entanto, na posse de Joaquim Aires, dos Bombeiros de Lousada, com cinco minutos e 26 segundos, tempo alcançado em 2019. Na categoria feminina, a vencedora desta edição foi Sónia Cancela, dos Bombeiros Voluntários da Póvoa de Varzim, que concluiu a prova em oito minutos e 28 segundos.

Como é habitual, a Bênção dos Capacetes, desta vez pelo padre Ricardo Fonseca, que é também comandante dos Bombeiros Voluntários de Pinhel, foi igualmente um dos momentos mais marcantes da 6.ª edição dos “Escadórios da Humanidade” que teve lugar no Santuário do Bom Jesus do Monte.

Destaque ainda para a realização de um minuto de silêncio emotivo de homenagem aos bombeiros que faleceram no mês de setembro no combate aos incêndios, cujos amigos participaram na prova.

A iniciativa, que desafia a capacidade física dos participantes, foi organizada pela Associação Família de Elite e da ADN Eventos Desportivos, com o apoio da Confraria do Bom Jesus do Monte e do Município de Braga.



VENCEDORES

MASCULINOS

1.º Edmilson Gomes

(Regimento Sapadores de Lisboa)

5 minutos e 30 segundos

2.º Paulo Costa

(Corpo de Bombeiros Sapadores de Coimbra)

5 minutos e 37 segundos

3.º Daniel Fonseca

(Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Paiva)

5 minutos e 39 segundos.

FEMININOS

1.º Sónia Cancela

(Bombeiros Voluntários da Póvoa de Varzim)

8 minutos e 28 segundos.

2.º Ana Dias

(Bombeiros Voluntários de Vieira do Minho)

8 minutos e 39 segundos

3.º Tânia Gouveia

(Bombeiros Voluntários da Malveira)

8 minutos e 46 segundos





ROADSHOW DO NOVO KIA EV3 PASSOU PELA CARDAN BRAGA

A Cardan Braga foi palco da "Kia EV3 Experience Tour" ao receber durante dois dias o novo Kia EV3, que se encontra em pré-estreia por todo o país.

O evento serviu para dar a conhecer este SUV 100 % elétrico compacto da marca sul-coreana, direcionado a clientes particulares e empresas, e que deve chegar aos mercados ainda em 2024.

A apresentação do Kia EV3 no showroom da Cardan Braga reuniu entusiastas de carros elétricos, clientes e curiosos que procuravam conhecer de perto esta nova aposta da Kia, e onde tiveram a oportunidade de explorar todos os

detalhes do veículo, com a orientação de especialistas da marca que estavam à disposição para tirar dúvidas e demonstrar as funcionalidades do EV3.

Este modelo representa a visão da Kia para a criação de um SUV elétrico compacto (CUV) que combina o equilíbrio com o prazer de conduzir. O objetivo desta aposta passa por combinar o melhor da tecnologia, do espaço e do design do SUV topo-de-gama, EV9, numa forma compacta e acessível. Para isso, apresenta-se com um visual arrojado, um interior minimalista e espaçoso, e uma autonomia de referência no segmento.

TECNOLOGIA E SUSTENTABILIDADE DE MÃOS DADAS

O Kia EV3 impressiona logo pelo seu design futurista, linhas aerodinâmicas e detalhes que combinam elegância com um toque desportivo. Mas não é só a aparência que atrai – o coração do EV3 é uma potente bateria de última geração que oferece uma autonomia surpreendente, ideal para quem procura um carro económico, sem abrir mão da performance e do respeito pelo meio ambiente. Com um design ousado, o Kia EV3 apresenta um exterior compacto e vanguardista combinado com um interior aberto, simples e inovador. A filosofia de design “Opposites United” ganha vida numa forma dinâmica e acessível.

A tecnologia é um dos pontos fortes deste modelo, destacando-se o Kia AI Assistant, concebido para oferecer uma experiência mais intuitiva e amigável do utilizador. Alimentado por IA generativa, fornece assistência relacionada com o veículo, recomendações e muitas outras funcionalidades. Com um ecrã panorâmico ultra largo de 30”, com sistema de som Harman Kardon, com qualidade de som premium, proporciona uma experiência envolvente no veículo.

O EV3 é o também o primeiro modelo a beneficiar da tecnologia Kia de travagem regenerativa i-Pedal 3.0, permitindo ajustar a intensidade do sistema na condução com um só pedal.

AUTONOMIA DE REFERÊNCIA NO SEGMENTO

Este novo SUV elétrico mede 4.300 mm de comprimento, 1.850 mm de largura, 1.560 mm de altura e apresenta uma distância entre eixos de 2.680 mm. De tração dianteira, conta com uma avançada motorização elétrica associada à Plataforma Modular Global Elétrica (E-GMP), utilizando a tecnologia de baterias de quarta geração da Kia.

O modelo de base do EV3 é oferecido exclusivamente com uma bateria de 58,3 kWh, enquanto a versão Long Range está equipada com uma bateria de 81,4 kWh. As autonomias em ciclo combinado (WLTP) são de, respetivamente, 430 e 560 km, cotando-se com valores de referência neste segmento. Ambos os modelos utilizam um motor elétrico de 150 kW/283 Nm, que permite uma aceleração dos 0 aos 100 km/h em 7,5 segundos.

Estão previstos três níveis de equipamento: Drive, Tech e GT-Line.

COMPROMISSO DA CARDAN COM A INOVAÇÃO

O lançamento do Kia EV3 na Cardan Braga reafirma o compromisso do concessionário em trazer o que há de mais inovador no mercado automóvel para os seus clientes. Segundo Jorge Queirós, diretor de marketing da Cardan, o evento foi um sucesso e superou todas as expectativas: «Esta apresentação é mais um momento importante para a Cardan e para a Kia. Comprova uma grande dinâmica deste concessionário e do nosso portfólio no panorama automóvel. Estamos muito orgulhosos em apresentar o Kia EV3, um carro que simboliza o futuro da mobilidade. O nosso objetivo passa por oferecer aos nossos clientes uma experiência de compra excepcional, com veículos que refletem as necessidades e os desejos de uma sociedade cada vez mais consciente», referiu.



EXPOSIÇÃO REVELA CAMINHO DE SANTIAGO AOS PEREGRINOS DE FÁTIMA

O Caminho de Santiago é o tema de uma exposição patente no Posto de Turismo de Fátima, no concelho de Ourém, que mostra um vasto conjunto de objetos e fotografias relacionados com a peregrinação jacobea, organizada pela Associação Espaço Jacobeus.

“Não passes pelo Caminho... Deixa antes que o Caminho passe por ti” é o título da mostra, concebida para levar os visitantes a seguirem «as famosas setas amarelas, como se fossem peregrinos, conhecendo um percurso que nunca acaba», explicou a delegada da AEJ em Fátima, Carina Frazão.

«Assim que terminamos um caminho, já estamos a preparar outro», adiantou a peregrina durante a inauguração da exposição, dando como exemplo objetos expostos tradicionalmente usados pelos peregrinos: o cajado, a cabaça, a mochila e a credencial.

A exposição, que resulta de uma parceria entre a AEJ, o Turismo Centro de Portugal e o Município de Ourém, é constituída por peças que integram o espólio da associação ou que foram cedidas por peregrinos para esta iniciativa.

Os visitantes podem observar fotografias dos diferentes caminhos de Santiago e do património que atravessam, objetos relacionados com a peregrinação jacobea, imagens, símbolos e estatuetas de Santiago. Há ainda um conjunto de histórias ilustradas de peregrinos, recordações, peças de artesanato e o pote da típica queimada galega.





Para o presidente da AEJ, António Devesa, «esta exposição é um desafio a quem visita o posto de turismo para iniciar a preparação do Caminho de Santiago». «Quem começar a ler os testemunhos, a ver as fotografias, a observar o património exposto, perceberá melhor o que é o Caminho e se vai ao encontro dos seus desejos», salientou.

«Este evento foi um sonho agora concretizado. Isto prova que, trabalhando juntos, conseguiremos alcançar muito. Agora, quem vem a Fátima tem a oportunidade de ver a exposição, num centro estratégico de peregrinações, logo no lugar ideal», acrescentou o presidente da AEJ.

O diretor do Núcleo de Informação Turística (NIT) do Turismo Centro de Portugal, Carlos Figueiredo, considerou «a mostra fantástica, que precisa de ser divulgada e servir como um motivo de aproximação das pessoas e de partilha de conhecimento».

Por seu turno, a vice-presidente do Município de Ourém, Isabel Costa, destacou a importância da exposição para a divulgação do Caminho de Santiago, na medida em que

«muitas vezes, a ideia de que as pessoas já sabem o que é não corresponde à realidade».

A vereadora confessou, por outro lado, que «não tinha noção do impacto que o Caminho de Santiago tem no Concelho de Ourém», garantindo que agora, com a tomada de consciência deste facto, o município «vai envolver-se mais».

A exposição “Não passes pelo Caminho... Deixa antes que o Caminho passe por ti” está patente até dia 3 de novembro, de segunda a sexta, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00; e aos sábados, domingos e feriados, das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00.

Refira-se que a Associação Espaço Jacobeus – Confraria de São Tiago foi fundada em 2004 e tem 800 associados. É uma organização católica com sede em Braga, que «preserva, na sua essência, o espírito ecuménico de aceitação de todas as pessoas, de todas as raças e credos, congregando nas suas atividades pessoas de diferentes fés e fundamentações humanísticas».

Em 2006, foi oficialmente reconhecida pela Arquidiocese de Braga e agregada à Arquiconfraria Universal do Apóstolo Santiago, com sede em Santiago de Compostela.



4.ª EDIÇÃO DO LOUREAR A PEVIDE ATÉ 30 DE NOVEMBRO

POR 4 EUROS, PETISQUE E BEBA UM COPO DE VINHO LOUREIRO EM PONTE DE LIMA

E stá a decorrer em Ponte de Lima mais uma edição do Lourear a Pevide, que este ano promete uma experiência ainda mais rica e prolongada. Até 30 de novembro, na Vila mais antiga de Portugal, a casta Loureiro e a gastronomia limiana são o centro de um roteiro que celebra os sabores, a tradição e a autenticidade da região.

Depois das Feiras Novas, o outono chega com convites irresistíveis: momentos de descontração, com petiscos deliciosos, copo de Loureiro, e conversas entre amigos. Este evento é a celebração de tudo o que Ponte de Lima tem de melhor – a sua identidade, as suas raízes e os seus produtos locais.

São 20 os estabelecimentos participantes, cada um com petiscos especialmente preparados para o evento, onde o vinho Loureiro desempenha um papel central. Sabores e petiscos únicos, desde o tradicional bacalhau, como o bolinho ou o pão recheado e cremoso, até às propostas de forno, como cabrito assado ou folar tostado com lombo do cachaço. Não faltam, ainda, iguarias como folhadinhos de queijo com doce de abóbora, e o irresistível folhado de alheira com cogumelos e castanhas de Ponte de Lima. Tudo isto acompanhado por tábuas de queijos e enchidos, e o aroma inconfundível do vinho Loureiro de diferentes quintas do concelho.

Cada local tem a sua própria personalidade e história, com decorações acolhedoras e pitorescas, esperando por si com um sorriso, um bom petisco e um copo de vinho loureiro de Ponte de Lima. E por apenas 4 euros, poderá desfrutar desta viagem enogastronómica por Ponte de Lima.

Prémios para os mais dedicados

À semelhança das edições anteriores, quem colecionar dez carimbos nos estabelecimentos participantes será elegível para prémios imperdíveis. O primeiro prémio é uma emocionante viagem de avião, para 2 pessoas, sobre o deslumbrante Vale do Lima; o segundo, um fim de semana, para 2 pessoas, no Cerquido by Nhôme, com direito a passeio a cavalo pela Serra D'Arga; e o terceiro, um cabaz repleto de delícias do Mercado Agrolimiano. Para participar, basta recolher os carimbos e entregar a brochura na tómbola localizada na Loja Interativa de Turismo, na Torre da Cadeia Velha, em pleno coração histórico da vila.

ESPAÇOS ADERENTES

A Montana: Tábua de enchidos e queijo e Vinho Loureiro Adega Ponte de Lima

Bar do Pedrinho: Pastéis de alheira com queijo limiano e Vinho Loureiro Adega de Ponte de Lima

Casa Folar Limiano: Folar limiano tostado com lombo de cachaço fatiado e queijo e Vinho Loureiro Escolha Vinhas do Cruzeiro

Casa da Terra: Mini-tábua de queijos e enchidos e Vinho Loureiro Escolha Casa da Cuquinha

Cervejaria Steak: Ovos rotos e Vinho Loureiro da Casa

D'Pepita: Pastel limiano e Vinho Loureiro Adega Ponte de Lima

Koi Asian Food Sushi Bar: Combinado de sushi e Vinho Loureiro Escolha Casa da Cuquinha

Monte da Madalena: Folhadinho de queijo e doce de abóbora e Loureiro Colheita Seleccionada.

O Foral da Sorte: Petisco do Foral e Vinho Loureiro da Casa

O Gasparinho: Bolinhos de bacalhau e Vinho Loureiro da Casa

Petiscos: Pataniscas e Vinho Loureiro Casa do Barreiro

Repasto das Lagoas: Cabrito à repasto e Vinho Loureiro Adega de Ponte de Lima

Restaurante o Moinho: Pãozinho recheado e Vinho Adamado da Adega de Ponte de Lima

Solar da Picota: Arroz de cogumelos e bochechas de vaca minhota e Vinho Loureiro Escolha Casa da Cuquinha

Taberna Cadeia Velha: Pimento padron recheado com queijo e Vinho Loureiro Adega Ponte de Lima

Taberna Porta Vermelha: Tábua de queijo e Vinho Loureiro Stilla Pura Grande Escolha

Taberna 27: Bolinhos de bacalhau e Escolha Casa da Cuquinha

Tasca das Fodinhas: Uma "fodinha" patanisca e Vinho Loureiro Adega de Ponte de Lima

Terra do Eido: Estaladiço de cogumelos e alheira com castanha e Vinho Loureiro Lethes

Ti'Álvaro: Croquetes de alheira com queijo e Vinho Loureiro Escolha Casa da Cuquinha



START ESPOSENDE RENOVA ADESÃO À REDE NACIONAL DE INCUBADORAS

A START Esposende viu renovada, pelo quinto ano consecutivo, a adesão à Rede Nacional de Incubadoras (RNI), consolidando a sua posição como um polo de inovação e empreendedorismo na região.

Esta renovação vem reforçar o compromisso da START Esposende em continuar a apoiar e capacitar empreendedores, startups e negócios, integrando-os numa rede nacional que promove a criação de novas empresas, a inovação e o crescimento sustentável.

Criada pelo Governo Português e gerida pela Startup Portugal, a RNI é uma plataforma que reúne incubadoras de Norte a Sul do país, proporcionando às startups um ambiente de apoio e oportunidades de networking com outros agentes do ecossistema.

Desde a sua adesão inicial à RNI, a START Esposende tem desempenhado um papel fundamental no desenvolvimento da economia local, ao fornecer serviços de incubação, mentoria e apoio técnico a novos projetos empresariais. Esta renovação permite à incubadora continuar a beneficiar de sinergias e colaborações com incubadoras de todo o país, alavancando recursos, know-how e parcerias estratégicas, essenciais para o sucesso das startups incubadas. Implementada pelo município e em atividade desde junho de 2020, a START Esposende apresenta-se como uma Incubadora de Empresas, potenciando o empreendedorismo. Até à data, foram incubados 80 projetos, dos quais 49 já foram implementados no mercado, e a incubadora multisetorial encontra-se, atualmente, com 12 projetos, estando, assim, com 75% do total da sua ocupação.

Enquanto Agência de Captação de Investimento, a Incubadora apoia empresários que tencionem estabelecer-se no concelho, oferecendo um completo conjunto de serviços, adequado às diferentes fases do processo de investimento. A par disto, são também disponibilizados espaços para quem pretenda trabalhar remotamente, sendo que, nos últimos meses, registou-se uma procura de quase duas centenas de trabalhadores remotos nacionais e estrangeiros.





Líderes Imobiliários
no Minho e no norte

de Portugal!

grupomove.pt



**GRUPO
MOVE**

Artur Borges

A sua equipa de confiança em Guimarães!

GRUPO MOVE

RE/MAX

MOVE CONQUISTADOR

GUIMARÃES

BREVEMENTE NOVA AGÊNCIA RE/MAX EM **GUIMARÃES**

RE/MAX MOVE CONQUISTADOR

VENHA VISITAR-NOS NA AVENIDA DOM JOÃO IV, N° 560!

TAMBÉM QUERES SER UM CONQUISTADOR?
VEM FAZER PARTE DESTE NOVO PROJETO?
FALA COMIGO !

Equipa

Artur Borges +351 926 651 949

LÍDERES IMOBILIÁRIOS!

grupomove.pt

RE/MAX

ENTREVISTA A MANUEL ARAÚJO, ADMINISTRADOR DA AUTOFIX

«SOLIDEZ, CERTIFICAÇÃO E RECONHECIMENTO SÃO PILARES DO SUCESSO»

AutoFix é uma das marcas do setor automóvel multimarcas mais conceituadas a nível nacional. Na condução da empresa está Manuel Araújo que garante que o crescimento sustentado apresentado ao longo dos anos se deve sobretudo à certificação e ao reconhecimento de valores como confiança, honestidade e credibilidade nos negócios.



Como e quando é que começou o gosto pelos automóveis?

O meu fascínio começou na infância, influenciado pela paixão do meu pai por automóveis. Ele estava constantemente a mudar de carro e desde muito pequeno, passava horas ao seu lado, observando-o e ajudando-o a limpar e a cuidar dos veículos. Essa convivência despertou em mim um grande interesse pela própria mecânica auto. Embora muitas vezes cometesse erros enquanto tentava aprender, cada tentativa aproximava-me mais do funcionamento dessas máquinas fascinantes. A curiosidade estava sempre presente e moldou a minha apreciação por tudo o que envolvia carros.

Como é que a AutoFix entrou na sua vida?

A empresa já existia desde 1982 e estava na posse do sr. Dias. E, em 2006, decidi adquirir a empresa, na altura era uma humilde loja de 200 metros quadrados na freguesia de Nogueira, com meia dúzia de carros e bastante frágil financeiramente. A partir daí, a empresa começou a dar passos sólidos na construção de uma marca conceituada e em novembro de 2009, consolidou a sua posição com a inauguração da atual sede, com 500 metros quadrados, na freguesia de Arcos. Esta consolidação no mercado coloca, hoje em dia, a AutoFix como uma das empresas mais requisitadas do setor, devidamente certificada e com uma carteira de clientes que abrange todo o território nacional, incluindo as ilhas da Madeira e Açores. Atualmente, comercializamos, anualmente, cerca de 520 viaturas, todas de origem nacional.

«Todas as viaturas que comercializamos são de origem nacional, vindas de representantes das próprias marcas»

Que tipo de viaturas podem ser encontradas nas vossas instalações?

Nas nossas instalações, é possível encontrar uma vasta gama de viaturas multimarcas seminovas, que atendem a diversas preferências e necessidades. Disponibilizamos desde modelos compactos ideais para o uso urbano, como os cidadãos, até às opções mais robustas e versáteis, como os SUV's, monovolumes perfeitos para famílias, e viaturas desportivas para os que procuram performance e estilo. Todas as viaturas que comercializamos são de origem nacional, vindas de representantes das próprias marcas, garantindo confiabilidade e qualidade. A nossa ampla seleção inclui veículos para todos os gostos e estilos de vida, sempre com o compromisso de oferecer opções que aliem qualidade, segurança, conforto e inovação.



Quais foram os principais desafios e oportunidades enfrentados desde que assumiu a empresa?

Os principais desafios enfrentados têm sido a conciliação entre as preocupações de sustentabilidade econômico-financeira e o crescimento contínuo da sua performance de vendas. Manter a viabilidade econômica exige uma gestão financeira rigorosa, onde o controle dos custos e a alocação eficiente dos recursos internos são fundamentais para garantir a competitividade e a resiliência no mercado. Este equilíbrio tem sido conseguido, temos vindo a crescer e temos conseguido responder às solicitações de um mercado em constante transformação. Adotamos práticas de gestão responsável e adotamos ferramentas tecnológicas avançadas que se têm mostrado uma oportunidade crucial para assegurar a sustentabilidade a longo prazo, mantendo ao mesmo tempo o foco no crescimento das vendas. As oportunidades que surgiram ao longo destes anos estão relacionadas, principalmente, com a capacidade da empresa em adaptar-se às mudanças no ambiente empresarial e aproveitar novos nichos de mercado, sempre com uma visão de crescimento sustentável. A procura pela inovação e pela melhoria contínua, tanto no atendimento ao cliente quanto na qualidade dos produtos e serviços, tem permitido a manutenção de uma vantagem competitiva, abrindo portas para crescermos no mercado.

«Damos garantia de 4 anos em todos os automóveis vendidos, o que reforça o nosso compromisso com a qualidade e a satisfação dos nossos clientes»

Que benefícios podem os clientes usufruir ao comprar um automóvel na Autofix?

Ao optar por adquirir um automóvel na nossa empresa, os nossos clientes podem usufruir de uma série de benefícios exclusivos que garantem uma experiência de compra diferenciada e de alta qualidade. Desde logo, um atendimento personalizado. Cada cliente recebe um atendimento individualizado, focado em entender as suas necessidades específicas e em oferecer as melhores soluções, seja na escolha do veículo ou em condições de pagamento. Depois, asseguramos viaturas de origem nacional, que garantem maior confiança na procedência e no histórico do automóvel. Disponibilizamos também contratos de manutenção programada que garantem que o veículo receba as revisões e os cuidados necessários de forma periódica, sem surpresas no orçamento e com maior comodidade para o cliente. Como a transparência é um dos nossos pilares, fornecemos um certificado de quilometragem para cada veículo, assegurando que o cliente tenha plena confiança no histórico do automóvel. Para além disso, todos os nossos veículos são acompanhados por um certificado de manutenção de origem, que comprova os serviços e as reparações realizadas por profissionais especializados, garantindo a qualidade do automóvel. No leque de benefícios, cada carro vendido acompanha um livro de manutenção devidamente atualizado, onde constam todas as intervenções feitas no veículo, oferecendo uma visão clara e detalhada do seu estado e do cuidado recebido ao longo do tempo. Por fim, mas muito importante, de forma a oferecermos maior segurança e tranquilidade, disponibilizamos uma garantia de 4 anos em todos os automóveis vendidos, o que reforça o nosso compromisso com a qualidade e a satisfação dos nossos clientes. Neste âmbito, estamos sempre com garantias acima do que a lei exige. É um compromisso da nossa parte para com os clientes.



Qual é o maior desafio de estar à frente de uma marca como a AutoFix, há tantos anos no mercado?

Estar à frente de uma marca consolidada como a AutoFix, presente há tantos anos no mercado, envolve desafios que evoluem com o tempo. O maior deles, tanto hoje quanto no futuro, é manter e reforçar a confiança dos clientes. A confiança é um ativo crucial para qualquer empresa, especialmente num cenário competitivo como o automóvel. Para garantir essa confiança, é fundamental construir e manter uma imagem sólida de credibilidade e oferecer um serviço de excelência. A credibilidade não se limita à entrega de bons produtos ou serviços, reflete-se também no compromisso com os valores da empresa e na forma como ela se relaciona com os seus diversos públicos. A eficácia na operacionalização e execução dos serviços é outro ponto essencial. Isso significa que a AutoFix deve ser impecável em cada etapa do seu processo, desde o atendimento inicial até à entrega final, garantindo que as necessidades dos clientes sejam atendidas com agilidade, precisão e qualidade. Além disso, a manutenção de relações saudáveis e estratégicas com os parceiros de negócio é indispensável. Cultivar parcerias de confiança, baseadas em transparência e colaboração mútua, assegura que a AutoFix possa continuar a oferecer soluções relevantes para o mercado.

Além da venda de automóveis multimarcas usados e certificados, a AutoFix também oferece serviços de intermediação de crédito, cosmética auto e uma oficina própria. Como é que essas áreas complementares contribuem para o sucesso global da empresa?

Esses serviços complementares são parte fundamental do modelo de negócios da AutoFix, contribuindo diretamente para o seu sucesso. A combinação de produtos de qualidade, com veículos rigorosamente inspecionados e certificados, e a oferta de soluções integradas, como a intermediação de crédito, a cosmética auto, através da empresa AutoBrio, com serviço de lavagem e limpeza manual, que deixa os carros como novos para entrega aos clientes, e a manutenção especializada, através da oficina FormulaRecord, especializada em pintura, chaparia, elétrica e mecânica auto, com técnicos altamente especializados, que asseguram a qualidade das reparações mecânicas recorrendo a equipamentos modernos e tecnologicamente avançados, fortalece a relação de confiança com os clientes. Todas estas empresas fazem parte do grupo AutoFix e assumem o compromisso com a excelência, não apenas fidelizando os compradores, mas também garantindo altos índices de satisfação, reforçando a reputação da empresa no mercado automóvel. O foco na qualidade superior do serviço prestado é um dos pilares da AutoFix, o que resulta numa experiência de compra completa e satisfatória. Esse diferencial competitivo permite que a empresa mantenha um crescimento sustentável, construindo



uma base sólida de clientes fidelizados, que reconhecem e valorizam o atendimento personalizado e a assistência contínua oferecida, desde a escolha do veículo até ao pós-venda. Assim, a AutoFix consolida-se como uma referência no setor de automóveis usados, destacando-se pela confiança e excelência em cada etapa do processo.

Durante décadas quem queria comprar um automóvel deslocava-se a um concessionário, escolhia um modelo e comprava. Nos últimos anos, o mercado tem mudado e os próprios consumidores também. A presença online tem sido determinante para a AutoFix?

Sem dúvida! No caso da AutoFix, essa presença digital tem sido um dos pilares do seu sucesso, permitindo que a marca se conecte de maneira mais eficiente com o seu público-alvo e crie uma identidade sólida no mercado. Atualmente, podemos classificar as empresas em dois grupos distintos: aquelas que já estão na Internet e aproveitam as oportunidades digitais, e aquelas que desejam entrar nesse universo, compreendendo a importância desse canal para o futuro dos negócios. A AutoFix, ao estabelecer a sua presença online, conseguiu não apenas criar uma identidade própria, mas também desenvolver uma maneira única de ser lembrada e de se relacionar com os seus clientes. Essa interação constante com o público reforça a imagem da marca e coloca-a em destaque num setor altamente competitivo.



Que avaliação faz do vosso trajeto até aos dias de hoje?

Tem sido muito positiva, repleta de desafios e oportunidades. Enfrentamos uma série de obstáculos, que nos exigiram resiliência, determinação e muito trabalho árduo. Porém, em cada dificuldade, encontramos também a oportunidade de crescer, aprender e de fortalecer a empresa. A cada desafio ultrapassado, tornamo-nos mais preparados para enfrentar as adversidades do mercado. Hoje, com orgulho, podemos afirmar que nos tornamos uma marca sólida, reconhecida e presente no mercado. O nosso compromisso com a excelência, aliado à capacidade de adaptação e visão estratégica, posicionou-nos como uma referência no setor. Continuaremos a avançar com o mesmo empenho que nos trouxe até aqui, sempre atentos às novas oportunidades e prontos para enfrentar novos desafios. A AutoFix hoje é reconhecida e certificada pela qualidade, confiança, honestidade e credibilidade nos negócios.

Quais são os principais valores pelos quais gostam de ser reconhecidos?

Orgulhamo-nos de ser reconhecidos por três valores fundamentais: a satisfação do cliente, que está no centro de tudo o que fazemos; a credibilidade e confiança que cultivamos ao longo do tempo, e a transparência nos nossos negócios, garantindo relações éticas e claras com todos os nossos parceiros.

De que forma procuram inovar para alcançar mais público e, consequentemente, mais vendas?

Essencialmente, disponibilizando produtos de excelência, investindo no planeamento estratégico de remodelação das instalações e adotando mecanismos que otimizam a comunicação ao longo de todo o ciclo de promoção de produtos e execução de serviços, garantindo eficiência no relacionamento com todas as partes interessadas.



Quais são os planos futuros da AutoFix para continuar a crescer e a destacar-se no mercado de automóveis multimarca usados e certificados, especialmente considerando o contexto de evolução tecnológica e mudanças nas preferências dos consumidores?

Os planos futuros da AutoFix visam consolidar o seu crescimento e destaque no mercado de automóveis multimarca usados e certificados. Num contexto marcado pela rápida evolução tecnológica e pelas mudanças nas preferências dos consumidores, a empresa está comprometida em atender às exigências dos seus clientes. Isso traduz-se numa oferta diversificada de viaturas multimarcas, todas rigorosamente certificadas para garantir qualidade e segurança. Além disso, a AutoFix procura aprimorar continuamente a prestação de serviços, investindo em tecnologia e inovação para oferecer uma experiência de compra mais eficiente e transparente. A empresa mantém uma postura firme no mercado, focando-se em construir relacionamentos de confiança com os seus clientes. Isso é fundamental para assegurar não apenas a venda, mas também a satisfação plena do consumidor. Entendemos que a confiança é um ativo valioso e, portanto, empenhamo-nos em criar um ambiente em que os clientes se sintam seguros e valorizados. Por fim, entre os nossos objetivos para o futuro, pretendemos implementar na empresa uma logística distinta, para destacar os diferentes segmentos automóveis, englobando em diferentes secções, carros top de gama, viaturas média/alta gama, média gama, citadinos e citadinos híbridos.

«A AutoFix é reconhecida e certificada pela qualidade, confiança, honestidade e credibilidade nos negócios»

Os recursos humanos são também parte integrante e essencial no sucesso da empresa. O que é que mais pede aos seus colaboradores?

Os recursos humanos desempenham um papel essencial e estratégico no sucesso da AutoFix, sendo uma parte integrante do crescimento e desenvolvimento da empresa. A nossa equipa é composta por colaboradores altamente comprometidos, motivados e dedicados, que diariamente contribuem de maneira decisiva para alcançarmos os nossos objetivos. O compromisso, a proatividade e a dedicação da equipa são elementos chave para manter a AutoFix em constante evolução e em destaque no mercado. É, sem dúvida, um dos pilares do nosso sucesso empresarial.





**Evento acontece de 15 a 24 de novembro,
concentrado no Espaço Vita**

FESTIVAL LITERÁRIO UTOPIA BRAGA ESTÁ DE REGRESSO E TRAZ NOBEL DA LITERATURA



Em Novembro de 2024, Braga será, novamente, o epicentro da literatura durante o Festival Literário Utopia, que acontece entre 15 e 24 de novembro. Após o sucesso da edição inaugural em 2023, o evento promete consolidar o seu impacto e renovar as propostas para os seus públicos.

Como primeira novidade desta edição está a participação do Prémio Nobel da Literatura, J.M.G. Le Clézio, Prémio Nobel da Literatura. O autor francês estará pela primeira vez em Portugal e será no dia 17 de novembro, às 18h30, numa sessão patrocinada pelo dst group. O local será o Auditório do Espaço Vita. Inspirado na visão utópica de Thomas More, o Festival Utopia explora a literatura como um meio de projetar e defender ideais de bem comum. Através de parábolas e imagens, a literatura reflete medos, sonhos e aspirações humanas, e o Utopia celebra essas dimensões em todos os formatos e suportes do livro. O festival conta com o apoio do Município de Braga e de uma vasta rede de empresas e entidades parceiras.

Convidados desta edição

Em conversas, entrevistas, masterclasses e muito mais, estes são alguns dos autores confirmados no festival:



Aline Bei



Le Clézio



Ricardo Araújo Pereira



Gonçalo Tavares



Madalena Sá Fernandes



Valter Hugo Mãe



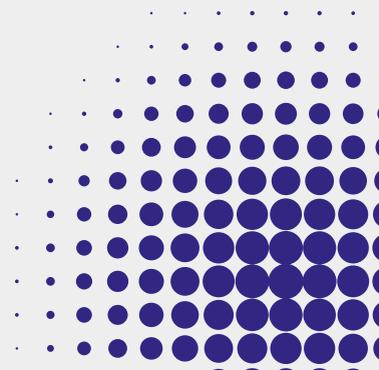
José Luís Peixoto



Martim Sousa Tavares



Paula Hawkins F.



UTOPIA NEGRA & A EUROPA COMO UTOPIA

A edição deste ano trará novidades, como a estreia de ciclos temáticos de programação: o ciclo "Utopia Negra" abordará os géneros policial e thriller, com mesas redondas e um curso em parceria com a Universidade do Minho. Entre vários outros nomes, está confirmada a best-seller britânica Paula Hawkins. Já o ciclo "A Europa como Utopia" explorará a inspiração cultural e utópica da Europa e conta com conversas com euro-deputados, autores destacados no prémio literário da União Europeia e nomes como Paul Galizia.

MAIS MASTERCLASSES E CURSOS

O Utopia Braga 2024 conta ainda com o reforço da oferta de masterclasses e cursos:

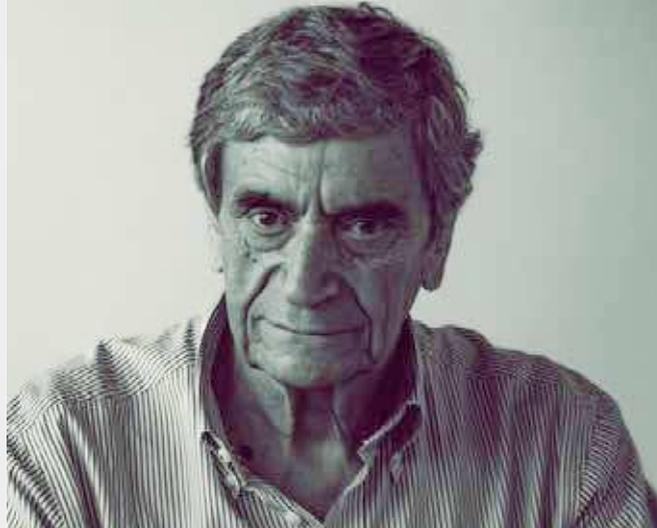
Martim Sousa Tavares | Workshop | «Falar Piano e Tocar Francês»

Carlos Tê | Workshop | «Canção: uma aliança entre música e palavra»

João Tordo | Masterclass | «Autor, Narrador, Protagonista»

Patrícia Muller | Curso | «Como escrever uma série policial?»

Curso «Direito e Literatura» com curadoria de Joana Aguiar e Silva e participação de Álvaro laborinho Lúcio, Isabel Pires de Lima e Pedro Mexia





Motivos para visitar o Espaço Vita nos fins de semana

Além da programação intensa que vai ocupar várias das salas do Espaço Vita, os Claustros terão instalada uma **feira do livro reforçada**, com os livreiros de Braga.

Também aqui será dada especial atenção ao **público infantil**, com sessões para os mais novos e espaços como o da Navigator, do Pingo Doce e do McDonald's Braga destinados a este público.

Como proposta para todas as idades, teremos em permanência uma **instalação de realidade virtual** que nos coloca no quarto do protagonista de «Metamorfose», no ano do centenário da morte de Kafka. Mika Johnson estará no Utopia para apresentar esta criação que pela primeira vez chega a Portugal. Uma iniciativa com o apoio do Goethe Institut e da F3M com apresentação oficial a 15 de novembro, às 17:00.

Onde acontece a programação?

A programação do festival concentra-se no Espaço Vita, aos fins de semana, mas há momentos em vários outros locais como a Universidade do Minho, a livraria Centésima Página, várias escolas do concelho, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, entre outros. O ideal é consultar o programa em festival-utopia.pt para confirmar as informações específicas de cada sessão.

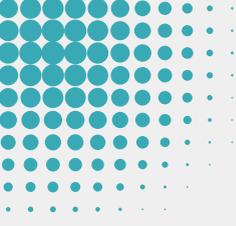




Utopia Braga 2023

Os **resultados da edição de 2023** foram impressionantes: mais de 270 notícias e programas geraram um impacto mediático superior a 1 milhão de euros. O festival contou com mais de 100 horas de programação, 15 mil visitantes e uma ampla participação de parceiros e instituições culturais.

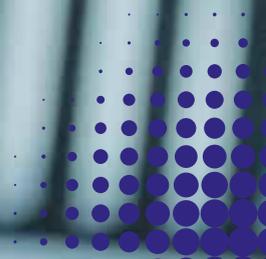




Entrevista a Paulo Ferreira, diretor do festival Utopia

**«ESPERO
QUE DIVIRTA,
QUESTIONE,
INQUIETE
E QUE CONTAGIE
PELO MARAVILHOSO
MUNDO DOS LIVROS»**

Braga será, novamente, o epicentro da literatura durante o Festival Literário Utopia, que acontece entre 15 e 24 de novembro. Com uma programação multidisciplinar e abrangente, o evento promete consolidar o seu impacto e renovar as propostas para os seus públicos.





O que representa para o Festival Literário Utopia receber um Prémio Nobel da Literatura na sua segunda edição?

A vinda do senhor Le Clezio é uma prova de que o festival literário Utopia Braga conquistou a atenção da exigente comunidade literária de classe mundial.

Quais são as principais novidades desta edição em relação à inaugural?

Há um investimento no que já corre bem e uma vontade de continuar a testar, introduzindo novos ciclos de programação, como sejam o Utopia Negra dedicado ao thriller e à literatura policial.

Qual a importância do Espaço Vita como palco principal do evento?

Acho que basta entrar na Capela Imaculada para perceber que parte do sucesso do evento é o local onde decorre. É um local mágico que enleva as palavras dos nossos convidados.

Como avalia a receção da edição anterior e quais as principais aprendizagens refletidas nesta edição?

A receção foi avassaladora. A principal aprendizagem foi a de que devíamos intensificar ainda mais a ligação à comunidade local, de que o envolvimento da biblioteca municipal Lúcio Craveiro da Silva ou Universidade do Minho são um exemplo.

O que deseja que os participantes levem consigo após o festival?

Que os divirta. Que os questione. Que os inquiete. Que sejam contagiados pelo maravilhoso mundo dos livros.

Olhando à edição de 2023, que perspetivas têm para este ano? Esperam muita adesão do público?

Primeiro que tudo, desejamos que não chova ou chova muito

pouco. Mas sim, em termos de público as expectativas são altas. Porque a resposta massiva do público em 2023 obriga a isso... numa primeira edição conseguimos encher Theatro Circo, auditório do Espaço Vita, salão nobre da Universidade do Minho e Capela Imaculada. Devemos, contudo, deixar claro que o número de pessoas não pode ser o único critério. Algumas propostas não são assumidamente para encher estádios de futebol (nem funcionariam nesse espaço). Queremos sim facilitar uma programação multidisciplinar e abrangente que atraia evangelizados e desligados.

Volta a realizar-se em Braga. Para quem acredita que o Utopia pode desempenhar um papel relevante no panorama dos eventos literários, distinguindo-se de outras propostas culturais, é sinónimo que a cidade acolheu da melhor forma a ação e tem capacidade para lhe dar a projeção global que pretende alcançar?

Não volta a realizar-se em Braga. O festival é de Braga, sem prejuízo dos esforços que estão a ser feitos para criar ramificações do festival noutras geografias.

O Utopia tem a particularidade de levar os escritores às escolas, empresas e diversas instituições. Ou seja, promove um ecossistema cultural e sinérgico entre vários públicos. Que fatores ditam essas escolhas?

O Utopia só faz sentido com esta ligação à comunidade local. É um festival que é feito em Braga, mas acima de tudo é de Braga. Temos quase duas dezenas de instituições locais a trabalhar connosco este ano e não pretendemos fechar nunca as portas a quem quiser fazer parte do projecto.

O que podemos esperar do Utopia 2024?

A proposta programática é um contínuo do que já foi apresentado em 2023: programação de excelência, com convidados de primeira ordem, tentando responder a todos os públicos do livro. Por isso, a edição de 2024, tal como será a de 2025, será sempre no sentido de aprofundar as apostas do ano anterior e lançar novas sementes, como de resto estamos a fazer este ano ao estreirar ciclos de programação como para públicos específicos: literatura policial, integração europeia, entre outros.

Chamar Utopia a um festival literário num país em que os números de leitura não são ainda os de outros países não pode soar a ironia?

Os últimos números mostram que o mercado está em crescimento, e há uma nova geração que veio dar um elevado dinamismo ao sector. Há sempre trabalho para fazer, mas não tenho uma visão pessimista. Além disso, a Utopia de More surge como uma proposta de sociedade perfeita e acabou apanhada pelo cinismo do Homem, levando a que sempre que falamos de utopia parecemos falar de algo irrealizável. É nesta corda bamba do ser e não ser, da multiplicidade de significados que a criação literária também se move. Continuamos todos a precisar de utopias. Sobretudo, as realizáveis como é o caso.

Este ano, o festival conta com a participação de nomes muito variados, desde autores portugueses



contemporâneos até à presença de Paula Hawkins, conhecida pelo seu trabalho no thriller psicológico. Como é que esses diferentes perfis se complementam na construção do programa do festival?

O livro está em todas as áreas do conhecimento e do saber, sem deixar de ocupar uma importante função de entretenimento. O festival Utopia assumidamente pretende chegar a todos os públicos. Sem facilitismo, mas respeitando as várias sensibilidades artísticas e de gosto.

Quais são os desafios de organizar um festival literário deste porte em Portugal, especialmente numa cidade como Braga?

Felizmente, estamos em Braga, uma cidade com bons acessos, infraestruturas, restaurantes e unidades hoteleiras capazes com pessoas habituadas a receber, boas vias de acesso, com bom nível de segurança. Um executivo camarário que leva a cultura a sério, enquanto ferramenta fundamental de posicionamento e marketing territorial. Uma universidade ágil, empresas comprometidas, estruturas culturais nos mais diferentes quadrantes que querem marcar presença. Se não fosse em Braga tudo seria muito mais difícil.

O Festival Utopia procura consolidar-se como um evento literário de referência no país. Quais são os planos para o futuro do festival e que papel é que a cidade de Braga pode ter na construção dessa visão?

Não só no país, mas a nível internacional. Prova disso mesmo é a presença de autores tão requisitados com o Prémio Nobel da Literatura, JMG Le Clezio ou a escritora best seller Paula Hawkins, beneficiando ainda da atenção de criadores nacionais de referências como Valter Hugo Mãe, Inês Pedrosa, José Luís Peixoto, Capicua, Gonçalo M. Tavares ou Ricardo Araújo Pereira. Braga será sempre a cidade onde tudo começa e continua (não antevemos fim). E será a partir dela que iremos para outras geografias, sejam elas nacionais ou, como apontado desde o início, internacionais.

Como é que avalia a evolução do interesse por festivais literários em Portugal, e como é que o Utopia se posiciona nesse cenário?

O Utopia tem a especificidade de ser uma marca de eventos que pretende disseminar-se para outras geografias (neste momento estamos em conversações com duas cidades para receberem o evento) e que gostaria que, sempre que vai além-fronteiras, se assumir como uma plataforma de diálogo entre todos os eventos e experiências de mediação de leitura nacionais; dito de outra forma, o Utopia (que é uma utopia) vai para fora, mas quer levar consigo o que melhor o país faz na área da mediação da leitura

E sobre o futuro do festival, o que se perspetiva?

Perspetiva-se continuar a trabalhar nos eixos e objetivos definidos. A face mais visível desse trabalho será o anúncio (em breve) das novas localizações em que o evento irá decorrer.

Nacionais ou internacionais?

‘Vamos aguardar...’



DICAS PRÁTICAS PARA AUMENTAR A EFICIÊNCIA DO AQUECIMENTO DO SEU LAR



Com o inverno e o frio a chegar, manter a sua casa aquecida de forma eficiente é essencial para garantir o conforto e sem disparar os custos de energia. No entanto, pequenos ajustes podem fazer uma grande diferença no desempenho do sistema de aquecimento, ajudando a economizar e a manter um ambiente de aconchego. Confira algumas dicas simples e eficazes para otimizar o aquecimento da sua casa:

Melhore o isolamento e vede entradas de ar

Um bom isolamento é fundamental para evitar a perda de calor. Verifique se as paredes, portas e janelas estão devidamente isoladas, utilizando materiais como fitas de vedação e cortinas térmicas. Fechar as frestas evita que o ar quente saia e o frio entre, mantendo o ambiente mais aquecido sem exigir tanto do sistema de aquecimento. Pequenas entradas de ar, como lareiras, exaustores e caixas

de correio, podem também permitir a entrada de frio. Use mantas ou tampas específicas para vedar essas áreas quando não estiverem em uso, impedindo a perda de calor e otimizando o aquecimento.

Aproveite a luz solar

Durante o dia, abra as cortinas e persianas para permitir que a luz solar entre e aqueça os ambientes naturalmente. Mesmo em dias frios, a luz do sol pode aumentar a temperatura interna. À noite, feche bem as cortinas para ajudar a reter o calor gerado durante o dia.

Use um termostato inteligente

Termostatos programáveis ou inteligentes ajudam a ajustar a temperatura de acordo com os seus horários e necessidades. Programe o aquecimento para diminuir quando estiver fora ou durante a noite, e aumentar quando estiver em casa. Isso evita o aquecimento desnecessário e proporciona economia de energia.





Limpe e desobstrua radiadores

A sujeira ou obstruções presentes na frente dos radiadores e aquecedores podem dificultar a distribuição do calor. Procure manter os aparelhos limpos e sem obstáculos, como móveis ou cortinas, para garantir uma circulação de ar eficiente e o aquecimento uniforme dos ambientes.

Adicione tapetes e carpetes

Se a sua casa tem pisos frios, como cerâmica ou madeira, considere usar tapetes ou carpetes para ajudar a reter o calor. Além de darem um toque decorativo, também isolam o frio do chão e tornam os ambientes mais confortáveis.

Feche as divisões menos utilizadas

Se houver ambientes na casa que não usa com frequência, como um quarto de hóspedes, mantenha as portas fechadas para concentrar o calor nas áreas que utiliza. Isso reduz a área que precisa ser aquecida, otimizando o sistema de aquecimento.

Manutenção regular do seu sistema de aquecimento

Verificar o estado do seu sistema de aquecimento é essencial para garantir a sua eficiência. Realize manutenções anuais em caldeiras, aquecedores e radiadores, certificando-se de que estão a funcionar corretamente e não estão a desperdiçar energia.

Use roupas quentes

Por fim, em vez de aumentar demais o termostato, vista-se com camadas de roupas quentes dentro de casa. Assim, mantém-se confortável em temperaturas um pouco mais baixas, reduzindo a necessidade de aquecer tanto o ambiente.

Se procurar seguir algumas destas sugestões, vai conseguir manter a sua casa aquecida de forma mais eficiente durante os meses mais frios, economizando energia e garantindo mais conforto. Um aquecimento inteligente e otimizado não reduz apenas os custos, como também ajuda a criar um ambiente mais sustentável e aconchegante para si e para a sua família.



**QUER POUPAR NO CONSUMO
DE AR CONDICIONADO?
TEMOS ALGUNS TRUQUES
PARA PARTILHAR CONSIGO..**

Com o preço da energia a subir, economizar no consumo de ar condicionado pode ajudar bastante na redução das contas de energia e no impacto ambiental. No entanto, nem sempre é fácil percebermos o que fazer para poupar no consumo de ar condicionado. Aqui tem algumas dicas e truques eficazes:

Escolha um modelo eficiente

Investigue para perceber os modelos mais eficientes, como os que têm o selo A de eficiência energética, ou os que têm tecnologia de inverter, ajustando a velocidade do compressor de acordo com a necessidade.

Escolha a melhor posição para o instalar

Certifique-se de que coloca o ar condicionado num lugar que não receba luz solar direta e no qual o fluxo de ar não seja bloqueado por móveis ou cortinas. É também importante verificar o isolamento térmico das janelas e portas, para evitar a entrada de calor do exterior e a saída do ar fresco do interior. Se possível, melhore ainda o isolamento térmico do teto e das paredes para manter o ambiente mais fresco naturalmente.

Mantenha uma temperatura adequada

Manter o ar condicionado por volta dos 23 ou 25°C proporciona maior conforto e economia. É importante saber que cada grau a menos pode aumentar o consumo de energia em até 8%. Pode também usar modos como o "Eco" ou o "Sleep" durante a noite para economizar energia.

Faça regularmente a manutenção dos aparelhos

Manter uma manutenção regular evita problemas que podem causar mais gastos. Limpar os filtros regularmente, por exemplo, impede que filtros sujos obriguem o ar condicionado a trabalhar mais. Já manter um nível adequado do gás refrigerante faz com que o aparelho funcione de forma otimizada.

Aproveite a ventilação natural sempre que possível

Algo que já não é novidade, mas que ajuda muito é desligar o ar condicionado e abrir as janelas para permitir a circulação de ar fresco sempre que as temperaturas externas forem amenas.

Use cortinas e persianas

Mantenha uma rotina de fechar as cortinas ou persianas durante o dia para reduzir o aquecimento interno causado pelo calor da luz solar, o que diminui a necessidade de uso do ar condicionado.

Reduza as fontes de calor internas

Reduza ao máximo as fontes de calor internas, como lâmpadas e eletrodomésticos. Evite, por exemplo, usar lâmpadas incandescentes e eletrodomésticos que geram calor (como fornos e ferros de passar) nos horários mais quentes do dia.

Aproveite o sistema de programação

Sendo que a maioria dos ares condicionados atualmente são inteligentes, pode programar o ar condicionado para ligar antes de chegar a casa e desligar automaticamente quando sair, evitando que o aparelho fique ligado desnecessariamente durante o tempo em que está ausente.

Desligue sempre o ar condicionado quando sai

Desligue sempre o aparelho por completo quando não estiver em casa ou o mesmo não estiver a ser utilizado, evitando deixá-lo em modo de standby, o que consome mais energia.



LUSITAR 20 ANOS DE EXCELÊNCIA NO SETOR DA ENERGIA E DO AMBIENTE

A celebração de duas décadas de atividade é um marco que reflete o compromisso e o desempenho de uma empresa que se consolidou como referência nos setores da climatização e da ventilação e do ambiente.

Especializada na instalação de sistemas integrados nestas vertentes, a Lusitar oferece sobretudo serviços especializados de projeto de sistemas AVAC (aquecimento, ventilação e ar condicionado). Fundada no ano de 2004 por Paulo Lobarinhas e Paulo Jardim, atuais administradores, a empresa atua essencialmente no norte do país e tem como missão proporcionar soluções tecnológicas inovadoras e sustentáveis, focando-se sempre na eficiência energética, no respeito dos valores ambientais, de acordo com as necessidades específicas de cada cliente.

A adoção de sistemas de elevada eficiência energética e o uso crescente de fontes alternativas de energia são pilares estratégicos, refletindo o compromisso da empresa com a sustentabilidade ambiental. No setor ambiental, a empresa foca-se em tecnologias de vanguarda que permitem a aspiração de desperdícios, exaustão de fumos e odores, atenuação acústica e ventilação, entre outros, assegurando ambientes mais limpos e saudáveis para os seus clientes. Estes sistemas são desenvolvidos e implementados por uma equipa estável e qualificada, em constante formação,

composta por aproximadamente 30 colaboradores, cuja experiência acumulada ao longo dos anos é um dos fatores chave para o sucesso contínuo da empresa.

Com um portfólio diversificado, a Lusitar opera essencialmente no setor industrial, onde se destaca na prestação de serviços para áreas de grande relevância, como a têxtil, calçado, metalomecânica, precisão, automóvel, aeronáutica e naval, laboratórios e salas brancas, onde o rigor e a precisão são indispensáveis. No setor doméstico, a empresa tem contribuído com vários projetos pontuais para a melhoria da eficiência energética de residências, promovendo o uso de tecnologias limpas e mais sustentáveis. Empresa de referência no seu setor de atuação, vem acumulando certificações de capacidade empresarial ao longo do seu trajeto. A Certificação Ambiental, em fase de conclusão, constitui um objetivo da empresa.

Com 20 anos de história, a Lusitar é reconhecida pela generalidade dos seus clientes, pelo seu profissionalismo, qualidade de serviços e produtos, onde se inclui a manutenção e assistência técnica aos projetos desenvolvidos. A Lusitar continua a expandir o seu mercado, sempre com o compromisso de inovar e adaptar-se às necessidades atuais e futuras, consolidando a gestão da própria empresa e oferecendo soluções que combinam eficiência energética, conforto e respeito pelo meio ambiente.

- **Climatização (AVAC)**
- **Manutenção
Assistência Técnica**
- **Projeto**



LUSITAR

INSTALAÇÃO DE SISTEMAS INTEGRADOS DE ENERGIA E AMBIENTE, LDA

20 anos



Rua do Portelo Nº5 | Parada de Tibães 4700-187 | Braga



+351 253 623 694 | geral@lusitar.com



lusitar



www.lusitar.com



CLIMA REAL ESPECIALISTAS EM AC E BOMBAS DE CALOR

Nos dias de hoje, a climatização é essencial para o conforto e bem-estar em qualquer ambiente. Empresas especializadas em sistemas de ar condicionado e bombas de calor tornam-se fundamentais para garantir que a temperatura e a qualidade do ar estejam sempre adequadas às necessidades dos seus utilizadores. A Clima Real é uma dessas empresas que se destaca pela sua excelência e compromisso com a qualidade, uma referência no mercado na região quando o assunto é comercialização, instalação, manutenção e assistência técnica em climatização.

Fundada em 2021 por Adriano Teixeira e Vítor Gomes, profissionais com vasta experiência na área, a empresa oferece um portfólio completo de serviços, abrangendo a instalação de sistemas de ar condicionado e bombas de calor. Esses equipamentos, cada vez mais sofisticados e eficientes, requerem uma instalação profissional para garantir o seu desempenho máximo. Além disso, o serviço de instalação oferecido pela empresa é cuidadosamente planeado para otimizar o consumo de energia e assegurar o conforto dos clientes, independentemente da época do ano.

Um dos grandes diferenciais desta empresa é a sua atuação em termos de manutenção, um serviço essencial para prolongar a vida útil dos equipamentos. Através de uma manutenção regular, os técnicos altamente qualificados inspecionam e ajustam os sistemas, prevenindo avarias e garantindo que os aparelhos funcionem com a máxima eficiência.

Se algum imprevisto acontecer ou uma falha técnica, a empresa garante um serviço de assistência técnica rápida e eficiente. A empresa dispõe de uma equipa especializada e disponível para atender qualquer urgência, oferecendo soluções técnicas e rápidas. A capacidade de resolver problemas com precisão faz com que os clientes tenham total confiança na empresa, seja para pequenos ajustes ou grandes reparações. Consciente da importância da sustentabilidade, a empresa também oferece soluções energeticamente eficientes, como as bombas de calor, que se destacam por serem uma alternativa ecológica e económica para aquecimento e arrefecimento de ambientes. Além disso, mantém-se atualizada com as inovações tecnológicas do setor, garantindo que os clientes tenham acesso aos sistemas mais modernos e eficientes do meio ambiente.

Nos sistemas de AC, a Clima Real disponibiliza equipamentos da Mitsubishi Electric, Midea, Gree e é representante da Cooper & Hunter, marca norte-americana que oferece 5 anos de garantia integral. Nas bombas de calor, destaca-se pela aposta na marca de fabrico nacional EuroGree.

O atendimento ao cliente é uma prioridade, com foco na personalização das soluções, conforme as necessidades e características de cada projeto. Desde a primeira consulta até ao acompanhamento pós-serviço, o objetivo da Clima Real é assegurar que cada cliente esteja plenamente satisfeito, tanto com o funcionamento dos sistemas como com o atendimento recebido.





CLIMA REAL

Climatização e assistência

**A QUALIDADE DO NOSSO TRABALHO FINAL
E SATISFAÇÃO DO CLIENTE É MUITO IMPORTANTE.**



CONTACTE-NOS E CONHEÇA OS NOSSOS SERVIÇOS

TODO O TIPO DE TRABALHOS EM:

COLOCAÇÃO E MANUTENÇÃO DE AR CONDICIONADO

BOMBAS DE CALOR

AOUECIMENTO

REPRESENTANTE DA MARCA

CH
Cooper & Hunter

**ORÇAMENTOS
GRÁTIS**



R. Frei José Vilaça 317, 4705-265 Braga

925 447 551 | geral@climareal.pt | www.climareal.pt



Na vanguarda da transição para a sustentabilidade energética.

Soluções de eletricidade 100% verde.

A TLCI Energia surge como uma oportunidade da TLCI, oferece soluções energéticas sustentáveis e eficientes, comprometidas com a qualidade e a inovação para um futuro mais verde.

Uma empresa especializada na oferta de soluções de produção de energias renováveis. Através do projeto, engenharia, instalação e manutenção de sistemas fotovoltaicos, contribuimos para o aumento da eficiência energética, seja no setor residencial como industrial.

Pautamo-nos pela promoção de um desenvolvimento sustentável, viabilizando a utilização de sistemas energéticos não poluentes e eficientes, com a intenção clara de otimizar o consumo de energia 100% verde.



Eletricidade 100% verde

Uma fonte de energia verde que reduz a sua pegada ecológica. Os painéis solares produzem eletricidade limpa através da radiação emitida pelo sol.



Poupança no consumo

Através de um sistema fotovoltaico terá a capacidade de produzir, de forma gratuita, energia suficiente para fornecer eletricidade ao longo do dia.



Fácil instalação e manutenção

A instalação de um sistema fotovoltaico é simples, assim como a sua manutenção. Estes sistemas apresentam uma vida útil e uma garantia de produção de 25 anos.

Onde estamos?

Fale connosco!

Conheça a nossa energia.



OBRAS PÚBLICAS

Soluções de energia, melhorando a sustentabilidade e eficiência nas infraestruturas comunitárias.



RESIDENCIAL

Produza energia 100% verde em sua casa, através de um sistema fotovoltaico dimensionado de acordo com o seu perfil de consumo.



MOBILIDADE ELÉTRICA

O carregamento do seu veículo elétrico é agora mais fácil e mais cómodo.



EMPRESARIAL

Oferecemos soluções de Energia Solar distintas e direcionadas às necessidades do seu negócio.



ACUMULAÇÃO DE ENERGIA

Com as nossas baterias consegue o armazenamento da energia produzida pelos painéis fotovoltaicos, para utilizar sempre que precisar!

PAULO PEREIRA, GERENTE DA BRAFOGÕES

«O SUCESSO PASSA POR TRATAR O CLIENTE COMO UM AMIGO»

A Brafogões é uma referência no mercado do aquecimento. A empresa está prestes a comemorar 20 anos de atividade e disponibiliza um vasto portfólio com os melhores e mais variados equipamentos, destacando-se recuperadores de calor, salamandras, churrasqueiras, sistemas a pellets, lareiras elétricas e opções a bioetanol.



Prestes a assinalar 20 anos de atividade, que balanço faz da atividade da Brafogões?

O balanço tem sido muito positivo. A nossa filosofia sempre passou por valorizar toda a comunidade que envolve a nossa atuação. Refiro-me obviamente aos clientes, à nossa equipa de trabalho e a todos os parceiros que têm estado connosco nesta caminhada. Toda esta comunidade foi fundamental para o crescimento sustentado e sustentável da empresa, transformando-a naquilo que é hoje. Honramos sempre os nossos compromissos e é esta trajetória que pretendemos continuar a preservar.

Que soluções de climatização apresentam atualmente no mercado?

A Brafogões disponibiliza um vasto portfólio com os melhores e mais variados equipamentos, destacando-se recuperadores de calor, salamandras, churrasqueiras, churrasqueiras e estufas a pellets, lareiras elétricas e opções a bioetanol. Estamos na vanguarda da evolução, proporcionando soluções de aquecimento que combinam funcionalidade e estilo. Visamos incessantemente aprimorar o nosso serviço, apresentando não apenas soluções de aquecimento, mas uma experiência completa que contempla o design e o aconselhamento em cada projeto, para além de um serviço pós-venda único. A maior recompensa que podemos ter é o sorriso e o reconhecimento do cliente!

Quais são os principais pilares da empresa?

Somos um parceiro de grande confiança e a nossa postura assenta em vários pilares, como seriedade, cordialidade e dedicação, tendo sempre como objetivo central proporcionar aos clientes a melhor experiência no que toca ao conforto e aquecimento das suas casas. Cada cliente é mais do que uma transação, é um amigo e temos que assumir uma relação duradoura baseada na confiança e no profissionalismo. Apostamos também numa comunicação mais abrangente, onde incluímos a parte digital, nas redes sociais, para estarmos ainda mais próximos do cliente.

Que posicionamento tem adotado a Brafogões na evolução do mercado de sistemas de aquecimento nos últimos anos, especialmente com o aumento das preocupações ambientais e de eficiência energética?

A nossa empresa tem vindo a adaptar-se às diversas alterações no mercado e às diferentes necessidades dos clientes. Para isso, vamos criando novas estratégias, criando parcerias nas áreas do aquecimento central com empresas conceituadas, e direcionando a aposta cada vez mais vincada em produtos certificados, como são exemplo os equipamentos com as normas ECO 2022 e Classe A+.

Qual é o perfil do seu público alvo?

A nossa área de atuação é dispersa e visível, principalmente, na região norte do país, com maior ênfase no Baixo Minho. Trabalhamos essencialmente com o consumidor final, empresas, construtores civis e arquitetos.

Quais são as vossas ambições para o futuro?

Queremos continuar a crescer. A base está consolidada, temos mais know-how e capacidade para evoluir cada vez mais. O objetivo passa por aumentar a equipa e apresentar mais produtos aos clientes.



BRAFOGÕES 



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

AQUAFER

INOVAÇÃO E EXCELÊNCIA EM SOLUÇÕES PARA ÁGUA QUENTE SANITÁRIA E CLIMATIZAÇÃO



Fundada em 2005, a AQUAFER é uma empresa fabricante liderada por gestores e técnicos empreendedores e com elevada experiência profissional, sendo uma marca reconhecida no mercado nacional e internacional. Na vanguarda das tecnologias para sistemas de Água quente sanitária e climatização, a AQUAFER destaca-se como líder no fabrico de bombas de calor e depósitos de acumulação para água quente sanitária (AQS), depósitos de inércia para circuitos fechados de climatização (AVAC) e vasos de expansão. Com uma vasta experiência e conhecimento técnico, a empresa está preparada para atender aos mais exigentes desafios encontrados nos projetos de instalações técnicas de AQS e AVAC de novas construções e na requalificação de edifícios.

CAPACIDADE E COMPETÊNCIA TÉCNICA

A sua capacidade de fabrico é reforçada por uma equipa de colaboradores altamente qualificados e motivados em conjunto com tecnologias de ponta no fabrico, permitindo-lhes desenvolver e produzir equipamentos personalizados, atendendo a requisitos técnicos específicos e garantindo a conformidade com as normas mais rigorosas do mercado, garantindo eficiência energética, desempenho.

PARCEIROS NA INOVAÇÃO

A AQUAFER está empenhada em ser mais do que uma empresa fornecedora. Assume-se como parceira estratégica dos seus clientes. Através de uma abordagem colaborativa, trabalha em conjunto desde a fase de conceção até à entrega, assegurando que cada projeto seja um sucesso absoluto.

DESEMPENHO E SUSTENTABILIDADE

Além de atender às exigências técnicas, os seus equipamentos são concebidos com foco na sustentabilidade e longevidade. A empresa acredita que soluções de alto desempenho devem também contribuir para a eficiência energética dos edifícios, reduzindo o impacto ambiental e promovendo o uso consciente de recursos.

TECNOLOGIAS PARA ÁGUA

MADE IN
PORTUGAL



WWW.AQUAFER.PT



TERMOACUMULADORES
BOMBAS DE CALOR
DEPÓSITOS DE INÉRCIA
VASOS DE EXPANSÃO

A combinação de conhecimento técnico especializado com a constante procura de processos e equipamentos de produção dotados da mais alta tecnologia tem permitido o crescimento sustentável da AQUAFER.

A garantia da qualidade dos seus produtos e a satisfação dos seus clientes resulta da sua experiência e da sua especialização no setor das tecnologias para água.

Com sede em Barcelos, a **AQUAFER dedica-se ao fabrico, comércio, estudo e formação, montagem e assistência técnica de unidades térmicas de aparelhos de climatização e ventilação, bombas de calor, cilindros, termo acumuladores, termoelétricos, depósitos de inércia, vasos de expansão água fria abertos e fechados, vasos de expansão água quente abertos e fechados, acessórios e outros recipientes metálicos.**

A sua política assenta em valores fundamentais de justiça, rigor, responsabilidade, e na aposta constante em inovação e modernização dos seus produtos e do seu processo de fabrico.

AQUAFER, LDA
RUA MONTE LOBÃO, Nº 436
4775-262 VIATODOSS, PORTUGAL
T. (351) 252 963 643





BATERIAS DE LÍTIO: O PRÓXIMO PASSO PARA A UTILIZAÇÃO DE ENERGIA DURANTE A NOITE OU EM HORAS SEM SOL

A transição para a energia renovável tem sido um dos grandes marcos das últimas décadas. Os painéis fotovoltaicos destacam-se como a solução ideal para quem procura **reduzir a dependência da rede elétrica** e visa apostar numa **energia mais sustentável**.

Contudo, o próximo grande passo para garantir a máxima eficiência e reduzir a dependência energética dos nossos clientes passa pelo uso de **baterias de lítio**, em conjunto com **inversores de última geração**.

Desta forma, o sistema é capaz de **gerir automaticamente quando e como a energia deve ser utilizada ou armazenada**, garantindo uma eficiência máxima e uma transição suave entre o uso de energia solar e o consumo da energia armazenada.

A NOSSA EMPRESA É ESPECIALIZADA EM ENERGIAS RENOVÁVEIS, SENDO DAS PRIMEIRAS A POSSUIR ALVARÁ DE INSTALAÇÃO A NÍVEL NACIONAL.

CADA kWh PRODUZIDO POR UMA FONTE ENDÓGENA - SOL, ÁGUA, VENTO - INESGOTÁVEL REDUZ 0,195G DE DIÓXIDO DE CARBONO (CO)

Uma instalação fotovoltaica devidamente calculada, pode reduzir a dependência energética de **40% até 70%**. Para isso, avaliamos minuciosamente o **perfil de consumo de cada cliente** e apresentamos uma **proposta personalizada e competitiva**.

O Fundo Ambiental, através do PRR, apoia fortemente investimentos nesta área, beneficiando tanto o setor doméstico quanto o industrial.



ZONA IND. DO CORUJO, PAV. G-H, 4750-784 VILA BOA | WWW.JOMASIL.PT
253 818 816 - 932 586 700 - 932 586 701 - 932 586 702 - 932 586 706 - 932 586 708



JOMASILRENOVÁVEIS
JORGE MANUEL & SILVA S.A.



SOMOS OS PRIMEIROS DO DISTRITO E DO PAÍS A PRODUZIR A SUA ENERGIA



- EFICIÊNCIA ENERGÉTICA



- SOLAR



- EÓLICA

**Damos orçamentos à sua medida com a garantia de reduzir os
seus custos de energia entre 40% a 70%**

Zona Ind. do Corujo, Pav. G-H, 4750-784 Vila Boa | www.jomasil.pt

253 818 816 - 932 586 700 - 932 586 701 - 932 586 702 - 932 586 706 - 932 586 708



BOSCH



VACRIN

SOLUÇÕES AVAC E REFRIGERAÇÃO QUE GARANTEM INOVAÇÃO E CONFORTO

No cenário atual, em que o conforto e a eficiência energética são essenciais para todos os setores, a VACRIN destaca-se por oferecer uma ampla gama de soluções inovadoras para o controlo de processos térmicos. Com foco nas áreas residencial, comercial e industrial, a empresa, situada em Real - Braga, está empenhada em melhorar as condições de conforto e em otimizar o consumo energético através de tecnologias avançadas. Especializada em Instalações Mecânicas e Soluções AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), a VACRIN é reconhecida pelo seu know-how em Ventilação, Climatização, Refrigeração Industrial e Produção de Águas Quentes Sanitárias. Estas soluções permitem o controlo eficiente de ambientes, proporcionando conforto térmico e garantindo a segurança e a economia de recursos. Mais do que oferecer produtos, a empresa estuda detalhadamente as necessidades de cada cliente e desenvolve sistemas personalizados, capazes de resolver os desafios mais complexos em diferentes tipos de edifícios, desde pequenas residências até grandes infraestruturas comerciais e industriais.

Com uma visão voltada para o futuro e um compromisso com a sustentabilidade, a empresa destaca-se no mercado ao unir inovação tecnológica e respeito pelo meio ambiente. Seja em projetos de climatização de edifícios ou em soluções de refrigeração industrial, a equipa de especialistas trabalha para garantir a máxima eficiência e conforto, com sistemas projetados para durar e gerar economia a longo prazo.

Num mercado competitivo, a VACRIN compromete-se a compreender as necessidades dos seus clientes e parceiros, ajudando-os a colmatar as necessidades e especificidades de cada caso, moldando o futuro das soluções térmicas com responsabilidade, inovação e qualidade. Para isso, dispõe de uma estrutura sólida, construída a partir da experiência, exigência e competência, o que lhe permite dar um acompanhamento contínuo desde a definição da melhor solução, à execução, manutenção e eventual assistência técnica, sempre com o objetivo de estabelecer uma relação de satisfação e confiança com os seus clientes.





Rua São Jerónimo, n.º 117 4700-292 Braga



253 092 857



geral@vacrin.pt

AGARB

máquinas e ferramentas, lda.



24
ANOS
DE EXPERIÊNCIA
E PROFISSIONALISMO



3M

LOCTITE

DEWALT



BOSCH
Tecnologia para a vida.

ESAB
SOLDADURA PROFISSIONAL

GEDORE

IMPORTADOR DAS MELHORES MARCAS

📍 Cabanas Lote 4A - Dume

☎ Tel.: 253 254 823 | Fax: 253 254 421

✉ email@agarb.com.pt

novafrio

INDÚSTRIA COMÉRCIO E REFRIGERAÇÃO, LDA.

**Novafrio Climatização - Soluções Inovadoras
para um clima perfeito em sua casa ou empresa**



VENTILAÇÃO E AR CONDICIONADO
COZINHAS E LAVANDARIAS INDUSTRIAIS
MOBILIÁRIO INOX
PANIFICAÇÃO / PASTELARIA
REFRIGERAÇÃO COMERCIAL E INDUSTRIAL
ESTUDOS E PROJECTOS
TALHO/TRATAMENTO
& PROCESSAMENTO DE CARNE
ASSISTÊNCIA TÉCNICA



38

ANOS

**DE EXPERIÊNCIA
E PROFISSIONALISMO**

Cabanas lote 4A - Dume, 

4700-048 Braga

Tel.: 253 607 220 

geral@novafrio.pt 



RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

MADALENAS COM LIMÃO E SEMENTES DE PAPOILA

Não ficaram lindas as minhas Madalenas? Andava ansiosa por fazê-las, para dar uso à forma de silicone que a Tupper by Marta Gouveia me ofereceu. Bastou uma tarde de chuva, para dar vida a estes bolinhos deliciosos que nos remetem à infância. Fiz alguns com chocolate para os mais gulosos, mas simples são igualmente maravilhosos. Ora vejam a receita:

INGREDIENTES (20 madalenas)

4 Ovos
150 g Açúcar
200 g Farinha
200 g Manteiga
Casca de limão (só parte amarela)
Sementes de papoila
1 c. chá de fermento em pó para bolo
1 pitada de sal
1 c. chá essência baunilha

Cobertura:

100 g Chocolate para culinária (usei da Pantagruel)
100 g Natas

PREPARAÇÃO BIMBY:

- 1- Pré-aquecer o forno a 200°
- 2- Colocar no copo o açúcar e pulverizar 15 seg/ vel 9
- 3- Adicionar a casca de limão e programar 15 seg/ vel 9
- 4- Colocar a "borboleta", os ovos, a manteiga, a essência de baunilha e programar 2 min/ 37°/ vel 4
- 5- A seguir programar 2 min/ vel 4
- 6 - Incorporar a farinha, o fermento, o sal e programar 15 seg/ vel 3.7
- 7- Colocar a massa na forma de Madalenas com um saco de pasteleiro para controlar a quantidade de massa que colocamos na forma. Não encher até cima
- 8- Levar ao forno com ventilação ligada, durante +-8 minutos. (Depende dos fornos, façam o teste do palito).

PREPARAÇÃO TRADICIONAL:

Seguir a mesma ordem da receita, mas mexer com a batedeira de varas. Substituir apenas a casca de limão por raspa de limão.

COBERTURA CHOCOLATE:

- 1 - Coloquei o chocolate partido e as natas num recipiente e levei ao microondas durante 1 minuto. Retirei e mexi com um batedor de varas
- 2 - Coloquei mais 1 minuto no microondas, voltei a mexer e ficou pronta
- 3 - Mergulhei algumas madalenas e coloquei-as sobre uma rede para secar.

FÁTIMA ARANTES É TERAPEUTA E ABRIU O ESPAÇO "CUIDAR DE TI" EM AZURÉM, GUIMARÃES

"As terapias complementares permitem encaminhar as pessoas para um estado completo de saúde e bem-estar"

 O espaço "Cuidar de Ti" surge como uma proposta inovadora de saúde e bem-estar, com um foco profundo no cuidado integral do ser humano. Sob a direção de Fátima Arantes, o projeto tem como missão promover o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual de cada cliente, com recurso a terapias complementares que respeitam e valorizam a individualidade de cada pessoa.

O que a motivou a seguir uma carreira em terapias complementares?

Sempre tive um interesse muito grande por este tipo de terapias e desde muito cedo comecei a procurar livros, a ir a formações e palestras. Achava fascinante todo o conhecimento que podíamos adquirir nas diversas áreas e como isso nos ajudava a perceber as coisas, as atitudes e comportamentos. Nesta altura, com muitas das formações terminadas, achei que fazia todo o sentido realizar um sonho antigo. E porque estamos a viver uma época muito complicada, com muitas transformações e desafios a nível social, profissional e familiar, que provocam algum desconforto nas pessoas, achei que era a altura certa. As terapias complementares podem ser uma ajuda.

Como surgiu a ideia de abrir o seu próprio espaço dedicado ao Zen Shiatsu, Reiki, Aromaterapia e Reflexologia?

Quais foram os principais desafios?

A vida é um desafio que tem de ser vivido na sua plenitude e eu sempre gostei de desafios. São eles que nos ajudam a crescer em todos os sentidos. As perguntas surgem, a dúvida aparece, a dor surge, assim como o medo. Mas é aí que vemos que temos um caminho a percorrer. Foi nestas terapias que encontrei as respostas para tantas questões. Assim, pensei em criar um espaço de saúde para poder levar bem-estar a todos aqueles que queiram cuidar de si e crescer. Com a ajuda destas terapias é possível entender o que até agora era difícil de perceber e que, por vezes, nos leva à angústia. O Shiatsu, por exemplo, ajuda-nos a entender melhor o nosso corpo que, por sua vez, vem-nos ensinar a parar e a perceber os nossos limites. Já o Reiki é uma terapia integrativa que proporciona benefícios físicos e mentais através da canalização da energia. A Aromaterapia é uma terapia que, com os óleos essenciais, ajuda no tratamento de questões como a ansiedade, a depressão, a insónia, ou a própria asma. Juntamente com as outras terapias, esta última leva a resultados mais rápidos. A Reflexologia, por sua vez, é uma técnica de massagem que utiliza a pressão em pontos específicos do pé, da mão ou orelhas que correspondem aos diferentes órgãos do corpo humano.



Que tipo de formação ou preparação realizou para atuar em cada uma destas áreas?

Ao longo dos anos fui fazendo diversas formações ligadas à área da saúde e, nos últimos três anos, dediquei-me mais a estas terapias.

Como identifica a melhor terapia para cada cliente? Existe um processo de avaliação ou intuição que a guia?

No início da sessão há sempre uma conversa e um questionário que me vai ajudar a conhecer melhor a pessoa e, depois, eu dou a minha opinião em relação à terapia a ser usada. Obviamente, também tenho em atenção os objetivos de quem me procura. O bem-estar físico e emocional, assim como o equilíbrio e relaxamento, são um foco em todas as terapias, mas podem querer centrar-se no alívio de stress, nas perturbações nervosas, ou distúrbios do sono, no alívio de dores musculares ou articulares, na correção de más posturas, no equilíbrio em termos de funcionamento fisiológico e metabólico...

Quais são as mais valias que destaca nos seus serviços?

As terapias são para todos e adaptadas a cada um. Aqui, as pessoas vão encontrar sempre alguém disponível para ajudar a encontrar uma resposta, mas também a levantar questões e aceitar os desafios com muito respeito. Depois, há uma mais valia gigante neste tipo de terapias, que é o facto de não terem de ser feitas exclusivamente no meu espaço. Ou seja, posso deslocar-me, por exemplo, a espaços ao ar livre – desde que controlados -, ou a empresas. No ramo hoteleiro, aliás, as terapias complementares podem ser feitas aos próprios funcionários, mas pode também ser um serviço prestado aos clientes e visitantes. Já há, também, clubes desportivos a utilizar estas técnicas com os seus atletas para acelerar a recuperação de lesões.

Considera que as pessoas estão mais abertas, hoje em dia, para essas terapias complementares do que há alguns anos? A que atribui essa mudança?

Acredito que há muitas pessoas à procura de terapias complementares com a finalidade de encontrarem a resposta para um problema que elas sentem e que a medicina convencional não consegue encontrar uma solução ou uma resposta para os sintomas ou mal-estar que a pessoa sente. Acho que, hoje, as pessoas estão mais abertas a experimentar, mas ainda há algumas barreiras e há uma grande parte de pessoas céticas. A verdade é que são terapias naturais e não evasivas e os pacientes percebem que os quero sempre encaminhar para um estado completo de saúde e bem-estar.

Na sua experiência, as terapias complementares podem ser usadas em conjunto com tratamentos médicos tradicionais? Como orienta os seus doentes nesse sentido?

Na minha experiência profissional e pessoal, acho que as duas terapias podem e devem ser usadas como complemento para tratar um sentimento que está a desenvolver uma patologia mais grave naquela pessoa.



FÁTIMA CUIDAR DE TI | TERAPIAS GUIMARÃES

 @cuidardeti_fatimaarantes

 963 429 305

 Rua Dadores Benévolos de Sangue 278,
4800-076 Azurém - Guimarães



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!

ECOVIA DO RIO LIMA – PERCURSO DAS VEIGAS (VIANA DO CASTELO)

O percurso da Ecovia do Rio Lima – Percurso das Veigas segue ao longo do rio Lima cerca de 5,3 quilómetros, entre Deão e as Terras de Geraz do Lima.

Acompanha a margem esquerda do Rio Lima e o seu largo vale com as suas extensas veigas, matas ribeirinhas onde as panorâmicas amplas se intercalam com pequenos recantos e

se avista toda a paisagem dominada pela imponente massa granítica da Serra de Arga.

Sendo um percurso na margem de um rio o grau de dificuldade é fácil, pois não existem declives. O piso é quase sempre em saibro, dando, de vez em quando, lugar a empedrado, principalmente na proximidade do Lugar da Passagem.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 5,3 km

Tempo: 01h30m

Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Lugar da Passagem
- Capela Nossa Senhora das Candeias



ROTA DA PENHA (GUIMARÃES)

Numa área geográfica inóspita e de difícil acesso por entre as penedias, a dinamização da ocupação religiosa como hoje a conhecemos surgiu porque, em 1702, um ermitão de nome Guilherme Marino, oriundo de França, depois de deambular por terras da Galiza e do Norte de Portugal, escolheu a da Montanha de Santa Catarina para se fixar numa das várias grutas naturais existentes. Pertencente à ordem de Santo Antão, o ermitão escolheu o lugar porque, de acordo com os seus desígnios espirituais, o considerou propício à vida contemplativa. Adaptada a gruta, o ermitão terá mandado esculpir, em Braga, uma pequena imagem da Virgem e a terá colocado para devoção na dita formação rochosa. O ato constituiu o momento fundador da gruta como ermida da Senhora do Carmo, designação como atualmente a conhecemos. Na montanha, a presença do ermitão, entretanto descoberto por caçadores, difundiu-se e a gruta transformou-se num pequeno templo. Ainda no século XVIII, uma pequena comunidade de carmelitas descalços, presidida por Frei Joaquim de Santo Elias, sucedeu ao ermitão. Esta comunidade terá dado continuidade e incremento ao culto, ao entronizar a imagem da Virgem e ao edificar um simples hospício. Perto desta gruta surgiram outros espaços adaptados, que hoje se definem como a Adega do Ermitão, a Gruta da Senhora do Carmo, a Gruta do Padre Caldas, a Capela de São Cristóvão, o Jardim Suspenso, o Penedo Suspenso e a Casa do Despacho. Produtos do esforço do ermitão e das esmolas dos crentes (já frequentes, na altura) para o processo de sacralização do espaço. Durante a segunda metade do século XIX, principalmente, são expressas as intenções de administrar e fomentar o culto à já existente imagem e ermida da Senhora

do Carmo da Penha, bem como de beneficiar o conjunto dos valores naturais, monumentais, religiosos, históricos e culturais do espaço sagrado. Surgem locais de culto e respetivas devoções populares às entidades divinas. Na Montanha da Penha, o culto a Santo Elias, padroeiro do sono, estabeleceu-se precisamente junto à gruta-ermida da Senhora do Carmo. A devoção à Senhora do Carmo está na origem das manifestações em torno de outras entidades marianas, como a Senhora da Penha ou a Senhora de Lourdes. Está ainda relacionada com o aparecimento da Irmandade de Nossa Senhora do Carmo da Penha. Esta associação religiosa começou a formar-se muito antes da constituição e aprovação dos seus estatutos, oficialmente aprovados pelo alvará de 23 de Março de 1872. Desde então, a Irmandade de Nossa Senhora do Carmo da Penha tem gradualmente cumprido com os objetivos para os quais se propôs, como a administração do espaço e do património, fomento do culto, celebração festiva às entidades divinas evocadas no planalto da Montanha da Penha, preservação e valorização turística do local. Desde a adaptação de uma gruta em local de culto à Virgem até à atualidade, a Penha sofreu uma profunda transformação. De agreste e inóspito, o espaço tornou-se agradável e tranquilo, onde os visitantes podem encontrar o reconforto espiritual e um parque natural propício à descoberta de inesquecíveis momentos de lazer.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 8,5 km
Tempo: 03h00m
Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Convento de Santa Marinha da Costa (Pousada)
- Capela de Santa Catarina
- Pio IX
- Gruta da Senhora de Lourdes
- Santuário da Penha
- Capela de São Cristóvão
- Gruta da Senhora do Carmo
- Parque da Cidade
- Igreja N. Sra. da Consolação e Santos Passos
- Parque de Campismo da Penha



*"Em cada recanto,
há sabores para explorar"*





Tasca do Carregal

Portuguesa | Braga

Casa simples, onde a gastronomia faz uma verdadeira homenagem aos melhores produtos caseiros e locais. O objetivo é proporcionar aos clientes o melhor da cozinha portuguesa, com a qualidade que a mesma merece. Estabelecimento situado na antiga adega da Casa do Carregal, uma casa rural minhota do séc. XIX, na mesma família até aos dias de hoje e onde se serve comida tradicional, petiscos e francesinhas com sabores caseiros. O ambiente é muito acolhedor e familiar, decorado com peças que contam a história desta casa de família. Para finalizar a refeição, nada melhor do que deliciar-se com um dos gelados artesanais de fruta, pudim ou leite creme.

Avenida do Carregal, 162 r/c Morreira | 933 519 915

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



Mikado

Sushi | Famalicão

Uma referência na cozinha asiática, onde encontra sabores diferentes, um estilo descontraído e a promessa de novidades contínuas. Agora com um novo espaço, está dividido em dois conceitos: Sushi – wok, onde pode desfrutar de um verdadeiro Rodízio de Sushi, e a área de First Floor, a qual alia o bom gosto a uma decoração fantástica. Pode desfrutar de pratos de fusão asiática, preparados ao pormenor com produtos de alta qualidade. Neste último encontra um serviço premium com as melhores iguarias chinesas e japonesas. Uma verdadeira viagem pelos sabores da gastronomia asiática!

Avenida dos Descobrimientos, 840 | 252 313 909

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



O Brandeiro

Portuguesa | Melgaço

Um espaço agradável e com "personalidade" própria. Com especialidades como a carne de cachena grelhada e o cabrito no forno, convida a todos que o visitam à degustação dos sabores típicos da região, podendo contemplar toda a tranquilidade do meio envolvente, num cenário inspirador vestido de verde. A carta é dominada pela carne mas se o seu desejo for outro, sugerimos o bacalhau à Brandeiro ou polvo à lagareiro. No capítulo das sobremesas, destaca-se o típico bucho doce. Indicado mesmo é regar tudo com vinho Alvarinho ou Vinhão, verdadeiros embaixadores da região.

Branda da Aveleira, Gave | 933 894 259

Horário: De terça a domingo, das 10h00 às 22h00.



Louro

Portuguesa | Viana do Castelo

Cozinha de autor, aliada a um serviço cuidado e a propostas gastronómicas de temporada. Um restaurante em metamorfose que tem como génese apresentar o Minho à mesa, interpretando os seus sabores a cada estação de uma forma criativa e sustentável. Há diferentes menus com distintas propostas, que incluem sugestões de carne, peixe, propostas vegetarianas e sobremesas irresistíveis.

Rua do Esteiro, 5 | 258 115 180

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

Rubino em Braga

Renato Costa do bar Os Zés, sugere-nos para esta época uma rodada de aperitivos. Seja no final de um dia de trabalho ou antes de um jantar ou festa, esta bebida vai criar momentos de maior tranquilidade e estimular o apetite. Aprecie... sempre com moderação. Bons brindes!

Como fazer...

Num copo largo, coloque bastante gelo e acrescente 6 cl de Martini Reserva Special Rubino. Entretanto, corte uma casca de laranja, esprema os seus óleos, passe no rebordo do copo e coloque-a no interior para aromatizar a bebida. Sirva com um figo pingo de mel em calda.



Bar Caldo Entornado

Rua de S. João | Braga

Com um ambiente descontraído e amigável, o Caldo Entornado é um dos locais mais procurados no centro para uma noite perfeita. Pode optar por passar pelo bar ao final de tarde, beber um copo de vinho e apreciar uma boa tábuca de queijos e presunto. Continuar com um excelente jantar no restaurante e terminar novamente no bar, para beber um copo com amigos. A animar as noites há um DJ residente e alguns DJ's convidados.



Sintomas

Praça do Comércio | Amares

É um dos bares mais mediáticos de Amares, local de grande convívio, boa música, ideal para beber um copo e também para apreciar bons petiscos, desde o picadinho de carne a hambúrgueres, sandes ou tostas. Propostas que fazem do Sintomas Bar, o espaço ideal para uma saída perfeita, de partilha à mesa, entre brindes e muita boa disposição.

Riva

Lugar de Casares, Gela | Arcos de Valdevez

Ponto de encontro para muitos amigos, onde aproveitam para confraternizar e beber um copo, é especial também para uma saída a dois ou para um simples café da manhã em família. Com uma vista privilegiada sobre o rio Vez, cativa pelo bom ambiente, pela simpatia do seu staff e pela excelência do serviço. A esplanada é espetacular, ideal para dias e noites mais quentes. Festas temáticas, dj's e música ao vivo são momentos habituais. Aqui, a festa está sempre garantida!



TREINO DE HIIT PARA AQUECER O CORPO E A ALMA

Outubro chegou e o outono já está presente nos nossos dias, sentindo-se uma normal descida das temperaturas. E para combater estes dias mais frios não há nada melhor que um treino de HIIT para aquecer o corpo e a alma. Este mês temos um ensaio intenso, curto, mas com muito power. Bom Treino!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



2 PLANK SHOULDER TOUCH + 6 MOUNTAIN CLIMBERS

- Coloque-se na posição de prancha, com os braços esticados e imediatamente abaixo dos ombros;
- Com o corpo alinhado desde os ombros até aos pés, permanecer o mais equilibrado possível e com o abdominal ativo;
- Retirar uma mão do chão e tocar no ombro oposto e de seguida posicionar novamente a mão no chão e repetir com o outro braço;
- De seguida, dobre uma das pernas até o seu joelho chegar ao nível do peito (tente não rodar a anca para o lado da perna que mexe, o objetivo é que anca não mexa durante o exercício).
- Recolha a perna dobrada e faça o mesmo movimento para a outra perna;
- Continue alternando os movimentos até chegar às 6 repetições e depois volte a repetir tudo do início.



BICYCLE ABS

- Em decúbito Dorsal, colocar as mãos atrás da cabeça e dobrar as pernas num ângulo de 90°;
- De seguida, deve rodar o tronco levando um dos cotovelos ao joelho do lado contrário, retirando as omoplatas completamente do chão;
- Ao mesmo tempo, deve estender a perna do lado do cotovelo movimentado, e aproximar, ligeiramente, o joelho que vai contactar com o cotovelo;
- Regressar à posição inicial de forma controlada e efetuar o mesmo movimento do outro lado, repetindo assim sucessivamente, alternando de um lado e do outro.



AGACHAMENTO COM SALTO

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Execute um movimento explosivo saltando e realizando a extensão completa das pernas;
- Controle a descida e o impacto da aterragem e após aterrar os pés procurar fletir novamente as pernas para dar continuidade ao movimento;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento.

INCH WORMS PUSH UPS

- Iniciar o exercício na posição de pé;
- Inclinarse para a frente e tocar no chão com as duas mãos;
- "Caminhar" com as mãos para a frente, até chegar à posição de prancha com os braços esticados;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- Depois, deve fazer o caminho inverso "caminhando" com as mãos até à posição inicial.



REMADA ALTERNADA COM KETTLEBELLS

- 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 olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, com as palmas voltadas para dentro e os braços estendidos, com os cotovelos relaxados;
- Executar o movimento de remada, puxando alternadamente os halteres, um de cada vez, até chegar próximo do tronco, repetindo esse processo até finalizar o tempo estabelecido.

SALTOS À CORDA

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



FLORESTA E A ARTE DA ATUALIDADE

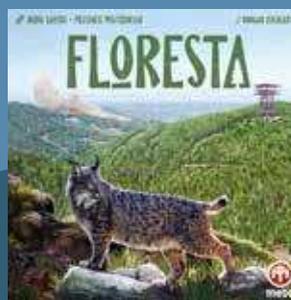
Haverá poucos jogos tão atuais como Floresta, a maravilhosa obra-prima que a Mebo Games coloca, este mês, nos escaparates das lojas portuguesas. Co-criado por Nuno Santos e Przemek Wojtkowiak, Floresta é um jogo em cujo objetivo passa por criarmos um ecossistema florestal onde animais, plantas e seres humanos possam coabitar em simbiose.

Para esse efeito, os jogadores terão de combater fogos, plantar árvores, promover o turismo, alimentar a floresta já existente e trazer o lince de volta ao seu habitat natural.

Com um conjunto de diferentes tabuleiros, os jogadores terão de acudir às necessidades prementes de cada local em tempo útil. E é aqui que a atualidade deste jogo assume uma importância maior. Ou seja, ao recriar e dar o exemplo daquilo que deveria, idealmente, ser reproduzido na vida real, por quem de direito, ou seja, por cada um de nós.

Floresta é, acima de tudo, diversão garantida durante uma hora para um bom serão ou tarde de fim-de-semana entre família e amigos. Um jogo com uma belíssima presença na mesa que promete atrair a atenção de quem quer que olhe para ele. A não perder!

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





**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

DICAS ESSENCIAIS DE CUIDADOS PÓS-VERÃO PARA O SEU PET

Com o fim do verão, as famílias e os seus animais de estimação começam gradualmente a retomar a rotina diária. Esta é a altura ideal para avaliar a saúde e o bem-estar dos nossos fiéis companheiros de quatro patas, em especial dos cães, que devido à sua maior atividade ao ar livre durante esta estação, podem apresentar sinais de desgaste que devem ser tratados em tempo útil. Neste contexto, temos alguns conselhos importantes sobre os cuidados a ter:





CUIDAR DO PELO

É fundamental verificar se o pelo do seu cão tem nós, sujidade ou parasitas após as férias. A escovagem regular mantém o pelo limpo e desembaraçado. Também é importante utilizar champôs específicos para cães, que não irrite a pele, sobretudo se o animal esteve na praia, para remover qualquer resíduo de sal.

SAÚDE DA PELE

A aplicação de produtos hidratantes é importante para prevenir a secura e possíveis irritações causadas pelo sol e pela água do mar. É igualmente importante prestar atenção à pele para detetar possível vermelhidão, inchaços ou feridas, e consultar o veterinário caso encontre alguma anomalia.

CUIDADO COM AS PATAS

As almofadas das patas, uma das partes mais sensíveis do animal, podem ser danificadas pela exposição ao asfalto quente ou à areia. Por isso, aconselha-se o uso de cremes hidratantes próprios para evitar fissuras e queimaduras, além de verificar regularmente se há cortes, espinhos ou pequenas pedras cravejadas nas patinhas do seu pet.

ORELHAS LIMPAS

Limpar as orelhas com produtos adequados é importante para evitar infeções e prevenir inflamações, especialmente se o cão nadou durante as férias. Sinais como vermelhidão, mau cheiro ou secreções podem ser sinal de infeção. Por isso, se o seu cão tiver estes sintomas, deve ser avaliado pelo veterinário o mais rapidamente possível.

HIDRATAÇÃO ADEQUADA E NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

Após atividade física intensa, é essencial garantir que o cão

tem sempre água fresca à disposição para evitar a desidratação. Além disso, é importante ajustar a alimentação caso tenha havido mudanças na rotina durante o verão, para prevenir problemas digestivos e assegurar uma nutrição equilibrada. O controlo do peso do cão é também crucial, tanto para evitar o excesso de peso como a perda excessiva.

PREVENÇÃO DE PARASITAS

Depois de passeios no campo ou na praia, o controlo minucioso de parasitas e a utilização de produtos antiparasitários são fundamentais. É igualmente importante manter atualizado o plano de desparasitação interna e externa do seu pet.

CONTROLAR E ACOMPANHAR O COMPORTAMENTO, O STRESS E A ANSIEDADE

Manter uma rotina diária consistente contribui para que o seu pet se readapte ao lar depois das férias. Proporcionar brinquedos e atividades que o estimulem mentalmente reduz o stress. É importante estar alerta sobre as mudanças comportamentais que possam indicar desconforto ou problemas de saúde. Se notar alterações significativas, não hesite em consultar o veterinário.

VISITA AO VETERINÁRIO

Por último, mas não menos importante, deve levar com regularidade o seu animal de estimação ao veterinário para garantir que está com boa saúde. Verificar se as vacinas estão em dia e administrar as necessárias é crucial para o bem-estar do animal, além de ser importante visitar o veterinário caso seja detetada alguma alteração.

Ao adotar estas medidas, poderá proporcionar ao seu animal uma mudança tranquila para a rotina habitual, garantindo o seu bem-estar físico e emocional durante todo o ano.



E. E. CUMMINGS

ESCRITOR DE OUTUBRO

Edward Estlin Cummings ou E. E. Cummings, como ficou mundialmente conhecido, nasceu a 14 de outubro de 1894, em Cambridge, Massachusetts, EUA. Foi um poeta, pintor, ensaísta, dramaturgo e escritor americano, que se destacou pelo seu estilo inovador e experimental de escrita, principalmente na poesia, onde quebrou convenções tradicionais de sintaxe, pontuação e capitalização, utilizando uma abordagem visual para a disposição das palavras na página, conferindo uma marca única e revolucionária ao seu trabalho.

E. E. Cummings cresceu num ambiente intelectual, o seu pai, Edward Cummings, era professor de sociologia e ciência política em Harvard, enquanto a sua mãe, Rebecca Haswell Clarke Cummings, encorajava as suas habilidades criativas desde cedo. E. E. Cummings estudou na Universidade de Harvard, onde se formou em 1915 e concluiu um mestrado em 1916.

Durante a Primeira Guerra Mundial, alistou-se na Norton-Harjes Ambulance Corps e foi enviado para a França. No entanto, devido a cartas em que expressava sentimentos antiguerra, foi preso sob suspeita de espionagem e passou alguns meses num campo de detenção francês. Esta experiência foi transformada no livro de memórias "The Enormous Room" (O Quarto Enorme), em 1922, que lançou a sua carreira literária. E. E. Cummings teve uma vida pessoal agitada, marcada também por três

casamentos e numerosos relacionamentos amorosos.

Em termos profissionais, publicou a sua primeira coleção de poesia, "Tulips and Chimneys", em 1923, que já demonstrava o seu estilo inovador. E continuou a desafiar as normas literárias com uma produção constante de poesia, teatro e ensaios, além de se aventurar na pintura, exibindo os seus trabalhos em várias ocasiões. As suas obras exploravam temas como amor, natureza, política e as complexidades do espírito humano, frequentemente com uma combinação de irreverência e lirismo.

Um dos aspetos mais distintivos de sua poesia é o uso não convencional de gramática e pontuação. Frequentemente, utilizava letras minúsculas, espaçamento incomum e quebras de linha para criar um ritmo visual e sonoro único.

E. E. Cummings também escreveu peças e ensaios, e a sua prosa reflete uma visão de mundo individualista e iconoclasta. Além de "The Enormous Room", o seu romance autobiográfico "Eimi" (1933) é notável, narrando a sua viagem à União Soviética e expressando a sua decepção com o comunismo.

Cummings foi reconhecido como um dos poetas mais importantes do século XX, recebendo numerosos prémios, incluindo o Bolingen Prize for Poetry em 1958 e o Harriet Monroe Prize da Poetry Society of America. Embora tivesse um relacionamento complexo com o público e a crítica, a sua popularidade cresceu ao longo da sua vida e após a sua morte, e as suas obras continuam a ser estudadas e admiradas pela sua inovação formal e profundidade emocional. E. E. Cummings faleceu a 3 de setembro de 1962, aos 67 anos, em North Conway, New Hampshire.

—
aconselhamos

A
LEITURA

336 páginas

"THE ENORMOUS ROOM"

Relato autobiográfico da sua própria prisão na Primeira Guerra Mundial. Com estilo único e inovador, E. E. Cummings narra as suas experiências com humor, crítica e humanidade, revelando a liberdade de espírito mesmo em circunstâncias adversas.



1 2 3 4

LIVROS

OUTUBRO

COLUNA DO FUMO

Denis Johnson
608 páginas



Um romance denso que retrata a vida de diferentes personagens intensos e envolventes. Aborda sobretudo a história da guerra no Vietname, o assassinato de Kennedy, o envio das tropas para um destino cruel, numa história com relato único, sedutor, violento e poético.

A HISTÓRIA DA MENINA PERDIDA

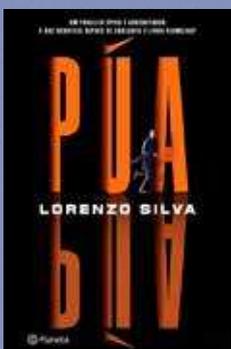
Elena Ferrante
432 páginas



A obra narra a complexa amizade entre Lenu e Lila, agora na maturidade, explorando temas como amor, rivalidade e identidade. Integrado em Nápoles, o romance destaca os desafios e as transformações das suas protagonistas.

PÚA

Lorenzo Silva
464 páginas



O passado regressa para abalar a vida de Púa, um antigo agente secreto, quando o seu velho camarada Maza, deitado na cama de um hospital, lhe solicita ajuda para uma missão especial no sentido de ajudar a sua filha que se encontra em perigo. Esta missão leva Púa à memória do passado e às sombras da sua própria essência.

NOITES TRANQUILAS, ALUNOS INCRÍVEIS

Lara Gemar
96 páginas



Explora os desafios e as alegrias do ensino, retratando a caminhada de miúdas e miúdos, que gostam da escola e dos amigos, e que querem aprender e realizar os seus sonhos, mas que, de vez em quando, se sentem preocupados com os testes, as regras e os horários.



16

Redenção

Tv Cine TOP

A viver nas ruas de Londres desde que voltou do Afeganistão, Joey Jones, ex-soldado das forças especiais, tenta escapar ao tribunal marcial. No submundo londrino, Joey consegue assumir uma nova identidade, que irá dar início a uma imparável vingança.



26

The King's Man

Hollywood

Nos primeiros anos do século XX, a agência Kingsman é formada para enfrentar uma cabala que planeja uma guerra para eliminar milhões de pessoas.



30

A Cave

Syfy

A filha de Keira Woods desaparece misteriosamente na cave da sua casa nova, o que leva esta a descobrir que há uma entidade antiga e poderosa a controlar o seu lar. Terá de a enfrentar, ou arrisca-se a perder a alma da sua família para sempre.

M. Séries



O CASAL PERFEITO

2024

Drama e crime

1 temporada

O enredo desenrola-se numa propriedade da família Winbury, em véspera do "casamento do ano". Amelia Sacks está prestes a casar com um membro de uma das famílias mais abastadas de Nantucket. Até que um cadáver dá à costa.

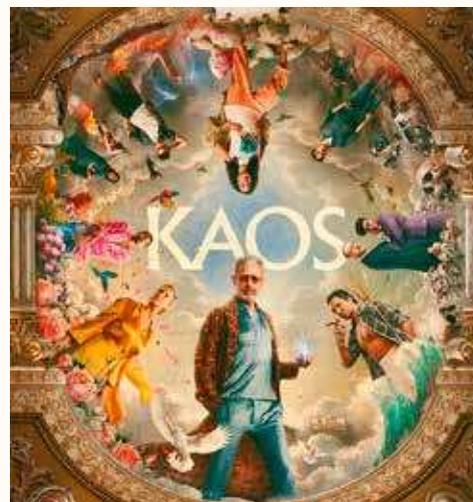
KAOS

Kaos série que reinterpreta a mitologia grega de forma moderna, o Monte Olimpo está à beira do colapso devido à paranóia crescente de Zeus.

2024

Drama e Comédia

1 temporada



RESPIRA

Narra como a rotina frenética dos médicos da emergência de um hospital se mistura com seus dramas pessoais.

2024

1 temporada





DESTAQUE

M.
Fil-
mes

Sound of Metal

M16 (2019)

Gênero: Musical, Drama

Título Original: Sound of Metal

Realizador: Darius Marder

Atores: Riz Ahmed, Paul Raci, Olivia Cooke, Laura Ridloff, Chris Perfetti, David Hasselhoff, Shaheem Sanchez, Mathieu Amalric

Duração (minutos): 120

Narra a história de um baterista de heavy metal que perde a audição repentinamente. A obra aborda a sua luta interna para aceitar a sua nova realidade, explorando temas de perda, identidade e resiliência, com uma atuação poderosa de Riz Ahmed.

Ordinary Angels

M12 (2024)

Gênero: Drama

Título Original: Ordinary Angels

Realizador: Jon Gunn

Atores: Emily Mitchell, Tamala Jones, Hilary Swank, Skywalker Hughes, Alan Ritchson, Nancy Travis, Drew Powell

Duração (minutos): 118

Um filme inspirador baseado numa história real. Segue a vida de uma cabeleireira determinada, entretanto destruída pelo alcoolismo, que mobiliza uma pequena cidade para ajudar um viúvo e a sua filha doente, que precisa de um transplante de fígado, mostrando o poder da comunidade e da fé em tempos difíceis.



O Castelo Andante

M6 (2005)

Gênero: Animação

Título Original: Hauru no Ugoku Shiro

Realizador: Hayao Miyazaki

Atores: Vozes Chieko Baisho, Takuya Kimura, Akihiro Miwa, Emily Mortimer, Tatsuya Gashuin

Duração (minutos): 119

Um filme encantador de animação que mistura fantasia e aventura. A história acompanha Sophie, uma jovem transformada em idosa por uma bruxa, e as suas aventuras no castelo mágico do misterioso feiticeiro Howl.



M.
even-
tos

MÚSICA

CONCERTOS
CANDLELIGHT

Espaço Vita | Braga
17 de outubro | 19h30 e 21h30
23-46 €

Os concertos Candlelight trazem a magia da experiência musical ao vivo a uma atmosfera incrível iluminada por um mar de velas. O primeiro "Coldplay vs Imagine Dragons" realiza-se às 19h30, e o segundo "O melhor de Queen" está marcado para às 21h30. Desfruta das obras de compositores clássicos e modernos num concerto exclusivo iluminado por milhares de velas. Jazz, rock, pop, música clássica, e até bandas sonoras de filmes tornam-se realidade num local espetacular com uma atmosfera íntima.



MÚSICA

ANTÓNIO
ZAMBUJO

Theatro Circo | Braga
23 de outubro | 21h30
35€

O regresso de António Zambujo ao Theatro Circo marca a apresentação de Cidade, o seu décimo álbum de estúdio, inteiramente composto e escrito por Miguel Araújo. Neste "disco monocasta" as letras das músicas espelham a solidão conturbada característica das cidades e a sua conjugação com as composições, completando assim o desejo de Miguel Araújo ver um álbum inteiro da sua autoria ser interpretado por aquele que é o seu cantor preferido, nas palavras do próprio.



MÚSICA

DAVID
FONSECA

Forum | Braga
31 outubro
20-35€

David Fonseca regressa aos teatros para uma viagem pela sua carreira de 25 anos de forma original e surpreendente: um espetáculo que cruza música, performance e cinema, onde as histórias por trás de cada canção se revelam através de imagens, palavras e momentos multimédia. David leva-nos aos momentos privados de criação de cada um dos seus sucessos, desde as primeiras canções com os Silence 4 até às mais recentes na sua profícua carreira a solo, e abre a porta do seu universo pessoal como nunca antes visto em 25 anos de carreira.



M.
agen-
da

Kids

YOGA EM FAMÍLIA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

27 de outubro | 10h00

Presencial

3 €

O Yoga Baby é uma adaptação das posturas do Hatha yoga às etapas de desenvolvimento do bebê e da criança, através da exploração dos seus sentidos de uma forma livre e integral, promovendo um ambiente protegido e de carinho ao longo de toda a aula. São momentos que oferecem uma possibilidade de dedicação exclusiva ao bebê e cada instante individual com ele traz em si a oportunidade de uma partilha de Amor, ternura e diversão entre pais e filhos. A partilha de exercícios de yoga a partir de brincadeiras e exploração sensorial cria momentos inesquecíveis aos mais pequenos. Esta vivência entre ambos desenvolve um vínculo emocional desde a mais tenra idade e para todo o sempre. Pais e profissionais têm a oportunidade de vivenciar e aprender uma nova abordagem relativamente à educação, saúde e bem-estar do seu bebê.



RAPUNZEL

E A RELÍQUIA DO EGIPTO

FORUM | BRAGA

27 de outubro | 16h00

Presencial

13-15 €

Era uma vez, no Reino de Pandora, um Rei e uma Rainha, que planeavam à muito, o nascimento da sua primeira filha. Mas o tempo passava e a Rainha não engravidava, até que um dia, o Rei Alexia e a Rainha Nefertari, resolvem pedir ajuda a uma feiticeira do Reino, Gothel. Poucos meses depois a Rainha consegue dar à luz uma bela princesa, chamada Rapunzel. Conta-se, que no Reino de Pandora, existem duas relíquias trazidas pelo Rei das suas expedições, uma vinda da Jordânia e outra vinda do Egito. Diz-se que estas relíquias guardam fortes segredos. Mas voltando à história... pouco depois de nascer a princesa Rapunzel é raptada, os Reis procuram-na durante anos, sem encontrar nenhuma pista. Será a princesa Rapunzel encontrada? E o que faz o sapo Guga nesta história? Também se fala de um ladrão conhecido mas com pouco talento para roubar, quem será? Venha viajar nesta incrível viagem pelo Reino de Pandora!



FUTSAL

JOGO ÁGIL, RÁPIDO E TÉCNICO



futsal é uma modalidade semelhante ao futebol, mas jogada em recinto coberto e com algumas particularidades distintas. As principais diferenças residem no tamanho do campo, que tem dimensões menores do que um terreno de futebol tradicional, bem como no

número de jogadores, sendo disputado por duas equipas de cinco jogadores cada.

A modalidade é também caracterizada por ser mais rápida e técnica, devido ao espaço reduzido (as dimensões de um campo de futsal variam de 25 a 42 metros de comprimento e 16 a 25 metros de largura) e à necessidade de passes e movimentações mais ágeis. Outras características que distinguem o futsal do futebol são o tamanho da bola, que é menor, permitindo maior controlo nos passes.

A duração de um jogo de futsal é de dois tempos de 20 minutos cada, com um intervalo entre eles. As regras são

também adaptadas ao espaço menor e incluem, por exemplo, reposições de bola com os pés, um limite de cinco faltas cumulativas por equipa em cada tempo e ainda a utilização de um "guarda redes avançado" em situações estratégicas.

O futsal surgiu na década de 1930 e a sua criação é atribuída ao professor Juan Carlos Ceriani, que trabalhava numa associação em Montevideu, no Uruguai e adaptou as regras do futebol para um jogo em recinto coberto, inspirado na falta de espaços disponíveis para a prática do futebol nas áreas urbanas e pela necessidade de uma atividade desportiva que pudesse ser praticada em ambientes fechados.

Inicialmente, a modalidade era chamada de "futebol de salão", tendo apenas mais tarde surgido o termo "futsal". As primeiras regras oficiais foram publicadas em 1933 e, ao longo das décadas seguintes, o futsal expandiu-se globalmente.



O TRAP COMO FORMA DE PARTILHAR A VIDA

É de Braga e apresenta-se no mundo do trap através do pseudónimo Blz Yk. Falamos de Bruno Macedo, artista que sempre foi um grande ouvinte de música e que começou a fazer improvisos aos 15 anos.

2022 fica marcado pelo lançamento de "Gotta Move", o seu primeiro álbum, que aborda as correrias do dia a dia num Trap mood. No ano seguinte, volta ao seu ritmo com o lançamento de "Need You Now" numa vertente diferente do normal. Também em 2023, Blz Yk integra o coletivo de artistas "Purple Keys Records" apresentando-se assim em vários concertos pelo norte do país.

No arranque de 2024 lançou o single "Wanna Know", encontrando-se no momento a preparar o lançamento do seu novo EP "Tudo Passa" que já conta com duas faixas disponíveis "Contigo" e "Nunca Foi Tão Fácil" com Putlex.

«"Contigo" é o primeiro tema que já guardo há

mais de um ano e nasceu no estúdio do Putlex em Palmeira, tal como os outros. Traz uma melodia diferente e energética junto de um toque de amor. Já o tema "Nunca Foi Tão Fácil" com o Putlex mostra um pouco do que foi a minha corrida até aqui. Ambos trouxemos mensagens diferentes no âmbito de mostrar o antes e depois, ou seja, quando não era fácil e agora que é fácil», conta o artista.

O novo álbum vai ser um projeto sobre o dia a dia onde é relatado um pouco da vida de Bruno. Cada faixa tem uma mensagem e o artista espera que «quem ouvir a receba da melhor maneira possível», sublinha.

Quanto ao feedback do seu trabalho, afirma que «tem sido muito positivo», salientando que, independentemente disso, a sua identidade e a sua música «nunca irão mudar». Refira-se que Blz Yk assume, igualmente, o cargo de CEO na Mabu-Films, um grupo de produção audiovisual que tem deixado a sua marca em vários projetos.

Bruce Lee

**"O que você sabe não tem valor...
o valor está no que você faz com
o que sabe"**

Lee Jun-fan, mais conhecido por Bruce Lee, nasceu a 27 de novembro de 1940, em São Francisco, EUA, e foi muito mais do que um ator ou um lutador de artes marciais. Devido ao seu talento e capacidade de se adaptar a diversos contextos, transformou-se num ícone cultural que transcende fronteiras, tendo inspirado milhões de pessoas em todo o mundo.

Criado em Hong Kong, Bruce Lee desde cedo demonstrou um talento natural para as artes marciais e para a atuação, impulsionado pelo ambiente artístico da família. O seu pai, Lee Hoi-chuen, era um famoso ator de ópera cantonesa, e a sua mãe, Grace Ho, vinha de uma família influente.

Aos 18 anos, Bruce Lee, depois de se envolver em lutas de rua, procurou novas oportunidades e mudou-se para os Estados Unidos, onde começou a dar aulas de artes marciais. Estudou filosofia na Universidade de Washington, onde conheceu Linda Emery, com quem se casou e teve dois filhos, Brandon e Shannon Lee. A combinação do seu conhecimento em filosofia e a sua paixão pelas artes marciais levou-o a criar o Jeet Kune Do, um estilo de luta que enfatizava a adaptação e a eficiência, desafiando as tradições rígidas das artes marciais da época.

Relativamente ao cinema, apesar da sua habilidade e carisma, Bruce Lee enfrentou preconceitos raciais em Hollywood, onde os papéis principais eram raramente oferecidos a atores asiáticos. A sua grande oportunidade verificou-se em "The Green Hornet"

(O Besouro Verde), no qual interpretou Kato, o habilidoso assistente do herói principal. Embora o espetáculo não tenha sido um grande sucesso nos Estados Unidos, Bruce Lee ganhou uma legião de fãs na Ásia.

Desapontado com as limitações em Hollywood, Lee voltou a Hong Kong, onde brilhou numa série de filmes que o catapultaram ao status de superestrela, como "O Dragão Chinês" (1971) e "A Fúria do Dragão" (1972). Esses filmes não só mostraram a sua habilidade marcial, mas também o seu desejo de quebrar barreiras culturais e promover o respeito mútuo entre o Oriente e o Ocidente. Lee via também as artes marciais não apenas como um meio de combate, mas como uma forma de autodescoberta. Foi também um defensor do fitness e da saúde, promovendo uma abordagem holística que incluía treino físico, dieta equilibrada e meditação. E desafiou os estereótipos raciais, abrindo portas para atores asiáticos em Hollywood, inspirando uma geração de artistas marciais e atletas.

A 20 de julho de 1973, Bruce Lee faleceu de forma súbita aos 32 anos, devido, supostamente, a um edema cerebral causado por uma reação a um analgésico. A sua morte prematura chocou o mundo, mas solidificou o seu status de lenda. O seu último filme, "Operação Dragão" (1973), foi lançado postumamente e tornou-se um marco no cinema de artes marciais.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(PAREDES DE COURA)

TXT: José Carlos Ferreira





mês de outubro, de todos os meses enquadrados no outono, é, provavelmente, aquele que cheira mais a outono, com o aroma das castanhas a invadir as cidades, as folhagens amarelas e vermelhas a embelezar o “chão” dos jardins.

Talvez inspirado por esta imagem bucólica do outono, a sugestão deste Roteiros pelo Património não passe por um monumento, mas por trilhos que nos levam a conhecer um outro tipo de património, também ele muito importante e que urge preservar, o património natural.

Assim, a nossa bússola orienta-se para o Alto Minho, mais concretamente para o concelho de Paredes de Coura, onde a autarquia oficializou em 2005 a sua Rede Municipal de Trilhos Pedestres, com o lançamento de um estojo que incluiu as informações de 16 percursos diferentes.

«A diversidade, e raridade, das espécies da flora e fauna aí existentes, o património arqueológico, histórico e construído, com destaque para a Cividade de Cossourado, as capelas e igrejas, as lendas e tradições, as marcas da actividade agrícola, a ligação da literatura à terra, Aquilino Ribeiro viveu em Paredes de Coura, onde colheu inspiração para um dos seus romances mais notáveis “A Casa Grande de Romarigães”, estiveram na origem da criação dos percursos, que tanto as populações, como os forasteiros já se habituaram a palmilhar», explica a autarquia.

Todos os trilhos foram batizados com a sua principal característica e são eles o Trilho da Varanda do Coura; o Trilho dos Miliários; o Trilho Corno de Bico; o Trilho Alto dos Morrões; o Trilho dos Miradouros; o Trilho de Aquilino; o Trilho das Lages Altas; o Trilho da Boulhosa; o Trilho do Pastor; o Trilho Combatentes da Travanca; o Trilho do Vale Escuro; o Trilho Pia dos Quatro Abades; o Trilho Megalítico de Vascões; o Trilho Chã da Burra; o Trilho dos Moinhos e o Trilho das Garças.

Cada um destes trilhos, salienta o vereador da Câmara de Paredes de Coura. Tiago Cunha, evidencia particularidades que merecem ser apreciadas.

Sem querer estabelecer uma hierarquia, o autarca foi desafiado a evidenciar alguns destes percursos. E, neste desafio, Tiago Manuel Pereira da Cunha começa por esclarecer que essa é «uma escolha difícil». «Eu diria que, de todos aqueles que Paredes de Coura possui, eu destacava o Trilho das Lages Altas, na freguesia de Infesta, que é um trilho, que pela zona que percorre, já se tornou emblemático», começou por evidenciar. É precisamente neste trilho que encontramos uma cascata de grande beleza natural. Contudo, salienta o vereador, neste trilho é necessária uma especial atenção para os riscos, na medida em que se trata de uma cascata com uma queda muito considerável. «Isto implica que as pessoas se tenham de manter algo afastadas, sobretudo no Inverno, altura em que o caudal da água é muito elevado. No entanto, este trilho bem feito, e seguindo a marcação, é muito aconselhável», adverte.

Outra experiência a não perder, para o vereador, é o Trilho dos Miliários, aconselhando-o sobretudo àqueles que apreciam a arqueologia. «Ele passa pela zona de um castro, passa pelos miliários, recupera uma parte da estrada romana», explica o autarca.



A par destes, o vereador não hesita em incentivar as pessoas para que façam os trilhos que estão marcados na Paisagem Protegida do Corno de Bico. «Destaco-os principalmente pela envolvente, que eu acho que é uma das nossas mais-valias. Estou a falar daquela envolvente dos carvalhais, que encontramos no trilho 4, denominado o Trilho Varanda do Coura. Esta experiência expressa muito aquilo que é a paisagem de Paredes de Coura».

Para todos aqueles que pretendam realizar estes, e os outros, trilhos, Tiago Manuel Pereira da Cunha adianta que a informação está na Loja do Turismo, e estará brevemente disponível no website da Câmara de Paredes de Coura.

Naturalmente, que depois de uma caminhada pela natureza não há nada mais reconfortante que umas especialidades gastronómicas que aconcheguem o estômago e aqueçam a alma. Mesmo no centro da vila, o restaurante Miquelina possibilita um bacalhau à Miquelina que terá, sem grandes dúvidas, deixado satisfeito Aquilino Ribeiro, que ali ficou enquanto a sua Casa Grande de Romarigães estava em obras.

R-COAT

DE UM GUARDA-CHUVA VELHO SE FAZ UM ACESSÓRIO NOVO



R-Coat é um projeto sustentável que transforma guarda-chuvas velhos, rasgados ou partidos em novas peças de roupa e acessórios de alta qualidade. Desde a sua criação, a R-Coat já reutilizou mais de dois mil guarda-chuvas.

A iniciativa foi fundada em 2021 por Anna Masiello e Yasmin Medeiros, com base na preocupação com o desperdício causado por guarda-chuvas descartados, que não podem ser reciclados devido à sua composição de vários materiais. Assim, Anna começou a recolher guarda-chuvas nas ruas de Lisboa e a reutilizar o tecido para criar capas à prova de vento e outras peças de vestuário. Para além dos guarda-chuvas, o projeto utiliza ainda tecido morto de fábricas locais, promovendo a economia circular e reduzindo o desperdício na indústria têxtil.

Desde o seu lançamento em 2021, a R-Coat já reutilizou mais de dois mil guarda-chuvas, criando com o tecido recolhido produtos como casacos, chapéus, malas e calções. Recentemente, a marca expandiu a sua linha de produtos para incluir jóias feitas a partir das estruturas metálicas dos guarda-chuvas e até enfeites de Natal feitos com tampas de garrafas de detergente e tecido de guarda-chuvas.



DIA MUNDIAL DO CARECA

No dia 7 de outubro, celebra-se o Dia Mundial do Careca, uma data divertida que promove a auto aceitação e a quebra de estigmas associados à calvície. Comemorada principalmente por aqueles que perderam os cabelos por genética ou escolha, a data incentiva a valorização da autoestima e do estilo próprio.

A calvície, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, especialmente homens, costuma ser vista como um desafio à aparência, mas cada vez mais é associada a confiança e autenticidade. Celebridades como Dwayne "The Rock" Johnson e Zinedine Zidane ajudaram a transformar a imagem dos carecas, inspirando muitos a abraçarem essa sua condição. Nos últimos anos, a data tem ganho popularidade nas redes

sociais, com hashtags como #BaldAndProud (careca e orgulhoso), usadas por homens e mulheres para celebrar a sua aparência. Além disso, muitos salões de beleza e barbearias promovem eventos especiais no Dia Mundial do Careca, oferecendo cortes de cabelo e dicas de cuidados para manter a cabeça careca com estilo.

A aceitação da calvície também tem impulsionado o mercado de produtos para o cuidado da pele do couro cabeludo, como protetores solares, hidratantes específicos e até tatuagens capilares. Tudo isso reforça que ser careca não é apenas uma condição biológica, mas pode ser uma escolha de estilo.

O Dia Mundial do Careca reforça que o valor de uma pessoa não está na sua aparência física, mas na forma como ela se sente consigo mesma. Portanto, no Dia Mundial do Careca, a mensagem principal é clara: seja careca, com orgulho e estilo! No dia 7 de outubro, celebra-se o Dia Mundial do Careca, uma data divertida que promove a auto aceitação e a quebra de estigmas associados à calvície. Comemorada principalmente por aqueles que perderam os cabelos por genética ou escolha, a data incentiva a valorização da autoestima e do estilo próprio.

A calvície, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, especialmente homens, costuma ser vista como um desafio à aparência, mas cada vez mais é associada a confiança e autenticidade. Celebridades como Dwayne "The Rock" Johnson e Zinedine Zidane ajudaram a transformar a imagem dos carecas, inspirando muitos a abraçarem essa sua condição.

Nos últimos anos, a data tem ganho popularidade nas redes sociais, com hashtags como #BaldAndProud (careca e orgulhoso), usadas por homens e mulheres para celebrar a sua aparência. Além disso, muitos salões de beleza e barbearias promovem eventos especiais no Dia Mundial do Careca, oferecendo cortes de cabelo e dicas de cuidados para manter a cabeça careca com estilo.

A aceitação da calvície também tem impulsionado o mercado de produtos para o cuidado da pele do couro cabeludo, como protetores solares, hidratantes específicos e até tatuagens capilares. Tudo isso reforça que ser careca não é apenas uma condição biológica, mas pode ser uma escolha de estilo.

O Dia Mundial do Careca reforça que o valor de uma pessoa não está na sua aparência física, mas na forma como ela se sente consigo mesma. Portanto, no Dia Mundial do Careca, a mensagem principal é clara: seja careca, com orgulho e estilo!



REFINANCIAMENTO

O QUE É E COMO PODE AUMENTAR O VALOR DO SEU PATRIMÓNIO?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @caticlementee

Quando pensamos em formas de valorizar a nossa casa, a primeira ideia que surge normalmente é a venda. Afinal, com o mercado imobiliário em alta e o preço por metro quadrado a disparar, muitos de nós já recebemos propostas tentadoras para vender as nossas casas por valores muito acima do que pagámos. Mas, e se lhe dissesse que há uma maneira de tirar proveito dessa valorização sem ter de abrir mão do seu lar? É aqui que entra o refinanciamento.

Num cenário em que os preços das habitações continuam a subir, o refinanciamento surge como uma ferramenta poderosa, ainda desconhecida por muitos, para potenciar os seus bens imobiliários. Este processo permite-lhe aproveitar o valor acumulado no seu imóvel sem que tenha de o vender, algo que resolve a dúvida frequente: "Se vender a minha casa, onde vou viver?". Com o refinanciamento, essa questão deixa de ser um problema. Mas afinal, como funciona o refinanciamento? De forma simples, trata-se de solicitar à banca um novo crédito, tendo como base o valor atualizado do seu imóvel. Na maioria dos bancos é possível obter até 85% do valor de avaliação da sua casa. Esta quantia pode ser utilizada, por exemplo, para adquirir outro imóvel – uma estratégia inteligente de aumentar o seu património, mantendo a sua casa atual. Em vez de vender e ficar sem o imóvel, pode usar o seu aumento de valor para financiar novos investimentos. Pense no refinanciamento como uma forma de alavancar o seu património: ao usar a sua casa como garantia, está a desbloquear capital sem ter de a alienar. Isto pode ser particularmente

útil para quem deseja expandir o seu portfólio imobiliário ou até mesmo diversificar os seus investimentos. Afinal, enquanto o mercado imobiliário continuar a valorizar, poderá estar a desencadear um ciclo contínuo de crescimento patrimonial.

Porém, como qualquer decisão financeira, o refinanciamento exige uma análise cuidadosa. Terá de avaliar a sua capacidade de endividamento e garantir que a nova prestação será sustentável a longo prazo. Além disso, é importante entender que o refinanciamento não é gratuito – existem custos associados, como comissões bancárias e taxas, que devem ser tidos em conta no investimento. Existem também diferentes modalidades de refinanciamento, que podem ser feitas no banco onde já tem a hipoteca ou noutra instituição, onde poderá beneficiar de campanhas de isenção de custos para novos clientes. Para garantir que faz a melhor escolha, o ideal é contar com o apoio de um especialista, como um intermediário de crédito, que o poderá orientar de forma mais eficaz.

O refinanciamento é uma alternativa inteligente à venda imediata e oferece a possibilidade de aumentar o seu património sem perder o seu imóvel atual. Com uma boa estratégia, poderá não só valorizar o que já possui, como também dar o passo para adquirir novos ativos.

Com a estratégia certa, o seu património pode ser a chave para abrir novas portas. Não se trata apenas de possuir um imóvel, mas de saber como usá-lo para construir o futuro que sempre desejou. Oportunidades existem, basta dar o primeiro passo.

QUER PERDER PESO? HÁ ACESSÓRIOS QUE O PODEM AJUDAR

Antes de mais, não vamos apresentar aqui nenhuma proposta milagrosa... para a maioria das pessoas, o caminho irá passar por melhorar os hábitos alimentares e apostar numa vida menos sedentária, fazer exercício, não importa qual, caminhadas, correr, andar de bicicleta, natação, ginásio etc...

E é nesta parte que ouço a velha desculpa que eu próprio dizia: "não tenho tempo" ... pois, nada que a força de vontade não resolva!

Troque o elevador pelas escadas e o carro por caminhadas no dia-a-dia, vão a uma loja da especialidade e por menos de 50€ compram umas boas sapatilhas para evitar lesões nas articulações.

E aqui vem novamente outra desculpa "não posso, tenho de levar o carro para levar os miúdos à escola"! Ok, levem os miúdos, deixem lá o carro e vão a pé para o trabalho... Ao que se segue nova desculpa: "não dá, o trabalho é longe da escola...". Não há problema, por 200€ podem comprar uma bicicleta dobrável ou uma trotinete (nada de elétricas) para levar na mala do carro e assim já podem fazer longas distâncias no percurso da escola ao trabalho. E para os que andam de transporte público, saiam do autocarro/metro uma ou duas paragens antes e façam exercício!

Outro acessório fantástico para perder peso... por 20 ou 30€ comprem uma boa mochila e comecem a ir às compras a pé ou de bicicleta! Sim, irão parecer entregadores de comida, mas conseguem fazer exercício e poupar no combustível.

Já muitos de nós compramos máquinas de exercício para casa que acabamos por vender pois não as utilizamos... bicicletas estáticas ou elípticas, passadeiras, etc. Aqui não

há desculpas, mas sim falta de força de vontade... à noite em vez de ficarem no sofá a ver TV, peguem no telemóvel ou num ipad/tablet e façam exercício a olhar para o ecrã que irá custar muito menos.

Agora, para quem trabalha em casa... quantas vezes têm uma reunião online em que estão parados a olhar para o ecrã apenas a assistir? E que tal fazê-lo enquanto caminham numa passadeira?

Mesmo que tenham a câmara do PC ligada, basta que expliquem no início da reunião o que irão fazer, que, de certeza, ninguém vai levar a mal que o façam, aliás provavelmente até irão elogiar! Já há empresas que têm pequenas salas de reuniões individuais que têm passadeiras no lugar de mesas onde os empregados colocam lá os seus PCs e estão a caminhar enquanto assistem às reuniões. A partir de 200€ já se pode comprar um modelo básico para ter em casa.

Quem trabalha no escritório, comprem uma "lancheira" por 10€ e em vez de almoçar no restaurante/cantina, façam-no na rua. Liguem uns auriculares para ouvir música ou podcasts e façam uma caminhada ao almoço. Uma sandes ou uma sopa junto com uma peça de fruta demora 15 minutos a comer e o resto do tempo aproveitem para carregar energia no exterior.

Estes são apenas alguns exemplos, tudo passa por ter força de vontade, olhem com detalhe para a vossa realidade e vejam como podem mudar um pouco os hábitos sem ter de andar à procura de uma solução milagrosa que não existe (ainda)...



Filipe Silva
Informático



O FEMINISMO E OS SEUS PROBLEMAS DE BRANDING



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Temos demasiadas pré-concepções acerca do movimento e não há um dia que passe que não ouçamos uma crítica ou um reparo à intensidade do mesmo, o que me tem levado a questionar se o feminismo é amigo de si mesmo e da sua causa na forma como se comunica. Será o seu branding - todo o trabalho de gestão da sua marca - o melhor?

Quantas vezes já ouvimos frases como "O feminismo é o mesmo que machismo, mas aplicado às mulheres" ou "o feminismo é contra os homens"? Constantes confusões com o termo "femismo" (o verdadeiro antónimo do machismo) e a eterna discussão de que o "feminismo já não é necessário nos dias de hoje", são perguntas que causam respostas cabe-ludas. Serão as feministas "todas masculinas"?

Ouvimos esta frase há tanto tempo que por esta altura já deveríamos ter uma noção mais presente do que é o quê. Há muitas coisas que o feminismo é, mas mais ainda, que o feminismo não é. E vocês perguntam que raio terá tudo isto a ver com problemas de branding? Na minha visão, tudo. Ou, pelo menos, identifico aí a fonte de grande parte dos problemas.

O feminismo em si já não tem uma causa fácil. Quando falamos de feminismo, falamos de igualdade de género e da necessidade de dividir um espaço que nem sempre esteve disponível de forma equitativa para ambos os sexos. É particularmente difícil fazer este movimento de partilha sem que o género que sempre teve direito a todas as mordomias não se sinta ameaçado e sem que o outro, o "tomador" da sua parte do espaço, não pareça demasiado agressivo.

Não fosse já o feminismo por si só um desafio, há três problemas de branding que identifico como particularmente

problemáticos ao desenvolvimento de uma visão mais crítica e positiva sobre o feminismo. Enquanto penso sobre eles com mais cuidado, percebo o quanto são consequências uns dos outros:

Vamos começar pelo do seu naming problemático: o feminismo, numa análise mais superficial, poderá jogar contra os seus objetivos, quando observados pelos mais incautos e que remete a uma causa feminina, mais do que a uma causa de igualdade. Não é um conceito "popularucho" de compreensão geral.

Posto isto, temos também uma falta de propósito no movimento: muita coisa se tem travestido de feminismo quando na verdade é outra coisa qualquer. Estes dias dei por mim a falar de direitos das mulheres no médio oriente e de salários desequilibrados entre géneros... uma não anula a outra, mas ao terem seriedades tão diferentes, perdem por se encontrarem na mesma bolha e na mesma conversa.

Crise de reputação: será que demos tantas voltas ao feminismo e fomos explicando tão mal o que era enquanto sociedade, que neste momento ele é visto negativamente? É mesmo muito difícil constatar o óbvio depois de tanto imperativo dogmático do "é assim porque é assim".

Tudo isto tem um antídoto chamado igualdade de género - que nada mais é do que a génese do feminismo - mas como já percebemos que este tem um problema de branding que o tem arrastado pela lama da compreensão social generalizada, diria que seria extraordinário podermos recomeçar.

"Olá, eu sou a igualdade de género. Vamos conversar?"

IMUNIZAÇÃO

ANTI VSR EM IDADE PEDIÁTRICA



Almerinda Barroso Pereira

Assistente Graduada Sênior Pediatria, ULS Braga



Lara Margarida Navarro

Médica Interna de Formação Específica em Pediatria, ULS Braga

Os últimos meses têm sido pautados por uma avalanche de notícias e polémicas sobre a imunização dos bebés contra um vírus há muito falado, o Vírus Sincicial Respiratório, mais conhecido pela sua sigla - VSR.

Assim, importa primeiro esclarecer: o que é o VSR e porque estamos a imunizar as nossas crianças contra ele? O VSR é um vírus que, para a maioria das crianças e adultos, provoca sintomas ligeiros semelhantes aos de uma constipação comum. No entanto, para os bebés mais pequenos (especialmente até aos 6 meses de vida), para os prematuros e para aqueles com doenças que os tornam mais suscetíveis, é um vírus potencialmente perigoso, associado a complicações como bronquiolites e pneumonias, com dificuldades respiratórias graves e necessidade de suporte ventilatório em cuidados intensivos pediátricos ou neonatais.

Anualmente, muitas hospitalizações de bebés em Portugal estão relacionadas com este vírus, e o impacto no Serviço Nacional de Saúde, assim como na vida das famílias, é substancial.

Importa explicar que o VSR é um vírus com comportamento sazonal, ou seja, a sua circulação e transmissão ocorrem com maior frequência em determinadas épocas do ano, principalmente no outono e inverno. Esta sazonalidade está relacionada com vários fatores que facilitam a sua propagação nesses períodos, tais como o clima mais frio e seco, a maior proximidade entre as pessoas em espaços fechados ou mesmo a interação com outros vírus respiratórios.

Assim, está encontrada a resposta para a pergunta que tantas vezes se colocou nos últimos tempos: porque é que apenas alguns bebés serão contemplados nesta ação de imunização contra o VSR? Trata-se de uma seleção das

crianças mais suscetíveis a complicações graves da infeção (bebés mais pequenos, prematuros ou com doenças de risco) durante a época sazonal de pico de propagação do VSR, entre outubro e março.

O Nirsevimab foi o anticorpo eleito para imunizar as crianças durante a próxima época 2024/2025, e tecnicamente não lhe poderemos chamar vacina porque, ao contrário do que acontece nas vacinas, em que se promove a produção de anticorpos pelo próprio sistema imunitário, aqui estão a administrar-se diretamente os anticorpos contra o vírus, que permanecerão em circulação no organismo aproximadamente 5 meses.

Este processo de imunização decorrerá entre 1 de outubro de 2024 e 31 de março de 2025, nas maternidades para os nascidos a partir de 1 de outubro, ou nos Centros de Saúde para os nascidos em Agosto e Setembro de 2024 e para os prematuros com menos de 34 semanas nascidos desde 1 de Janeiro de 2024.

As crianças com doenças que condicionam maior risco para infeção grave pelo vírus, que ainda não tenham completado 2 anos até ao dia 30 de setembro de 2024, também serão convocadas.

A imunização contra o VSR representa um marco importante para a saúde pública, especialmente no que diz respeito à proteção das crianças. É por isso importante que, pais e educadores, estejam devidamente informados sobre a administração deste anticorpo, que traz consigo grandes expectativas e esperança na melhoria da saúde das nossas crianças, em especial as mais pequenas.



Instagram



joana.at.home

Seguir

Enviar mensagem

+&

...

286 publicações

195 mil seguidores

A seguir 82

Joana Gonçalves Tavares | Limpeza e Organização

Hábitos simples para uma casa limpa e organizada

Autora "Limpar, Organizar, Viver"

joanaathome.com/links

Seguidores: angelafmalves, elisabete8357 + 8 outras pessoas



EcoX



YouTube



Receitas



Aspirador



Media



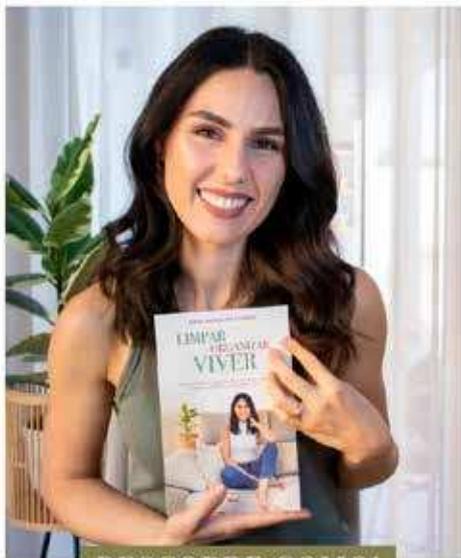
Templates



Blog

@joana.at.home

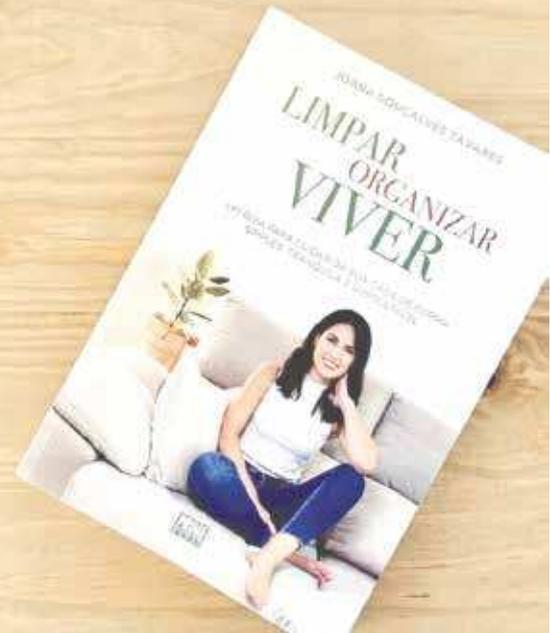
QUERES SIMPLIFICAR AS
ROTINAS DE LIMPEZA E
ORGANIZAÇÃO. POUPAR
TEMPO E DINHEIRO?



DESCOBRIR COMO!

JOANAATHOME.COM

APRENDE A
DESCOMPLICAR
AS ROTINAS DE LIMPEZA
E ORGANIZAÇÃO





formas de usar vinagre para limpar a casa

JOANAATHOME.COM



"Aqui, a palavra de ordem é SIMPLIFICAR". Este é um dos muitos métodos que a Joana ensina aos seus seguidores para uma vida doméstica mais limpa e saudável. Graças à sua paixão pela organização, em 2021, criou o projeto "Joana At Home" com o objetivo de motivar a comunidade a cuidar melhor da sua casa através dos seus workshops, vlogs e do seu livro.



Falafel na Air Fryer

INGREDIENTES

Dica para a preparação:

- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de especiarias
- 1 colher de chá de cominho moído
- 1 colher de chá de paprica
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de alho

Preparação:

- 1. Triturar os ingredientes no liquidificador.
- 2. Misturar o azeite e as especiarias.
- 3. Colocar a massa na frigideira e fritar até dourar.
- 4. Servir quente.

INSTRUÇÕES

Molho de tahine:

- 1. Misturar o tahine, o limão, o cominho, o sal e o azeite.
- 2. Servir quente.

Nota:

- Este é um prato muito saudável e delicioso. Pode ser servido com arroz, pão ou salada.
- É muito fácil de fazer e pode ser servido em qualquer ocasião.
- É muito saudável e pode ser servido em qualquer ocasião.
- É muito fácil de fazer e pode ser servido em qualquer ocasião.

- Este é um prato muito saudável e delicioso. Pode ser servido com arroz, pão ou salada.
- É muito fácil de fazer e pode ser servido em qualquer ocasião.
- É muito saudável e pode ser servido em qualquer ocasião.
- É muito fácil de fazer e pode ser servido em qualquer ocasião.

JOANA AT HOME

ONDE COMPRAR ALIMENTOS COM BOA RELAÇÃO QUALIDADE / PREÇO

MAPA DE COMERCIANTES



JOANAATHOME.COM

Tem um **projeto**
relevante para **Braga?**

Proponha.
Está nas suas mãos!



ORÇAMENTO
PARTICIPATIVO
BRAGA



BRAGA
Município

Apresentação de Propostas
13 de setembro a 24 de outubro 2024
participe.cm-braga.pt

Programação Cultural | Sustentabilidade | Coesão Social
Desporto e Bem-Estar | Cidadania e Participação Cívica