— www.revistaminha.pt · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2024 —

MINHA

NOV

72

«O CONSUMO DO VINHO SERÁ MAIS SOFISTICADO E EQUILIBRADO»

CASIMIRO ALVES PRESIDENTE DA ADMINISTRAÇÃO DA VERCOOPE

VERSÃO DIGITAL

TPB - TRANSPORTES PÚBLICOS BARCELOS

10 ANOS DE EXCELÊNCIA NO TRANSPORTE PÚBLICO E TURISMO

A empresa TPB - Transportes Públicos Barcelos comemora este ano o seu 10.º aniversário, consolidando-se como uma referência de qualidade e segurança no setor dos transportes públicos. Com sede em Barcelos, a TPB, gerida por Jorge Carneiro, tem vindo a oferecer serviços de transporte de passageiros, viagens e turismo em veículos pesados, tanto a nível nacional como internacional, sempre com o compromisso de proporcionar uma experiência eficiente e confortável aos seus clientes.

Ao longo da última década, a TPB especializou-se no transporte público de passageiros, cobrindo trajetos em todo o território nacional e expandindo a sua operação para rotas internacionais. A empresa garante viagens com elevados padrões de conforto, segurança e pontualidade, respondendo às necessidades dos utilizadores com uma frota moderna e uma equipa de profissionais experientes.

Outro pilar essencial da atuação da TPB é o transporte coletivo de crianças e jovens. A empresa é responsável pelo transporte seguro de crianças de e para creches, jardins-de-infância, escolas e outras instituições educativas, visitas de estudo, assegurando que as viagens diárias são realizadas com o máximo rigor e responsabilidade. A segurança dos jovens passageiros é uma prioridade absoluta, e, para isso, a TPB implementa as mais exigentes normas de segurança e forma continuamente os seus motoristas para garantir um ambiente tranquilo e protegido.

Ao longo destes 10 anos, a TPB tem-se mantido na vanguarda do setor, investindo em tecnologia e inovação para otimizar os seus serviços.

UMA DÉCADA DE CONFIANÇA E CRESCIMENTO

A TPB tem conquistado a confiança de milhares de passageiros, desde adultos até jovens estudantes. A empresa orgulha-se do seu crescimento, fruto de um trabalho dedicado e da aposta constante na qualidade do serviço prestado. Com uma equipa motivada e comprometida, a TPB está preparada para continuar a crescer, oferecendo soluções de transporte que respondem às exigências do futuro.

Ao celebrar uma década de existência, a TPB construiu uma trajetória de sucesso e continua empenhada em fazer parte do quotidiano de milhares de pessoas, facilitando o seu transporte com rigor, confiança e dedicação. O futuro reserva novos desafios, mas a TPB está pronta para os enfrentar, sempre ao serviço da comunidade e com Barcelos como o ponto de partida de mais uma década de inovação e sucesso.

TPB
Transportes de Passageiros de Barcelos

AVENIDA DAS PONTES , 4750-204 ARCOZELO, BARCELOS
TRANSBARCELOSVIAGENS@GMAIL.COM
936 482 794 (Jorge Carneiro)

NOVEMBRO

este mês na sua **minha**

22

ENTREVISTA

A Vercoope é um dos principais representantes dos vinhos verdes em Portugal. Casimiro Alves, presidente da administração, comenta a evolução do setor Vitivinícola e perspetiva o caminho a percorrer na valorização do vinho verde em termos internacionais.

12

ATUALIDADE

Conheça o primeiro livro de Graciela Macedo. "Colheita de Memórias" integra mais de 50 receitas para todas as ocasiões e histórias de uma afincada minhota com uma enorme paixão pelas suas raízes e património culinário.

30

ESPECIAL CASAMENTOS

Conheça alguns players de referência no setor dos casamentos e as dicas que temos para si para brilhar neste dia tão especial.

84

MÚSICA

Antíkua é um projeto de música folk portuguesa, criado em 2022, com algum rock popular à mistura. Recentemente, a banda lançou o EP "À Mesa", com quatro originais e dois covers.

94

PATRIMÓNIO

O Santuário de São Bento das Peras em Vizela é nossa sugestão para esta edição, local que atrai milhares de fiéis ao longo de todo o ano e muito aprazível de visitar, usufruindo de paisagens únicas que podem proporcionar momentos de meditação e oração.

Nesta edição, destacamos o mercado dos casamentos. Ao longo de várias páginas, convidamo-lo a explorar a riqueza deste universo, apresentando uma seleção diversificada de profissionais e empresas que desempenham papéis essenciais na realização deste momento especial na vida dos noivos. Cada player traz uma perspetiva única para tornar o dia do casamento inesquecível. Descubra ainda as tendências e várias dicas que preparamos para si e que farão do seu grande dia uma celebração memorável.

Um número que tem como protagonista na capa, o presidente da administração da Vercoope – União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes. À revista Minha, Casimiro Alves analisa a evolução do setor Vitivinícola em Portugal e perspetiva o caminho a percorrer na valorização do vinho verde em termos internacionais. Uma entrevista a não perder!

Conheça também o primeiro livro de Graciela Macedo. "Colheita de Memórias" traz à tona histórias e vivências desta minhota de gema e mais de 50 receitas para todas as ocasiões. Uma verdadeira viagem pela gastronomia e cultura, pelas memórias e pelas raízes da região, na qual Grace consegue transmitir o amor pelas suas raízes e pela cozinha que aprendeu a apreciar ainda em criança.

Destacamos, igualmente, o trabalho dos Antikua, um projeto musical, constituído por cinco elementos de Vila Verde, criado em 2022. Recentemente, lançaram o EP "À Mesa", com quatro originais e dois covers.

Esta edição marca ainda o regresso da rubrica "Perspetiva ZERO", protagonizada pelos alunos da disciplina de Fotojornalismo do 2.º ano do curso de Ciências da Comunicação, da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP – Braga.

O Roteiro pelo Património leva-nos até Vizela, mais concretamente ao Santuário de São Bento das Peras, local que atrai milhares de fiéis e muito aprazível de visitar, usufruindo de paisagens únicas que podem proporcionar momentos de meditação e oração.

Além dos destaques principais, esta tiragem oferece, como é habitual, uma rica variedade de artigos que abrangem uma ampla gama de 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

*72
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** **@revista.minha**

INSCRIÇÕES PARA CONCURSO DE FOTOGRAFIA "BRAGA NATURAL" ATÉ 15 DE NOVEMBRO

Até 15 de novembro, os interessados podem inscrever-se em mais uma edição do Concurso de Fotografia "Braga Natural". A iniciativa, que vai na sua 4.ª edição, visa a valorização do concelho e da sua biodiversidade, de forma a estimular e sensibilizar a população para a importância da valorização do património natural biológico, designadamente os ecossistemas, os habitats e as formas de vida que neles habitam. O concurso está dividido em três categorias: Habitats naturais; Fauna Selvagem; Flora e fungos. As inscrições podem ser efetuadas através do link: https://t.ly/9ukPL. Por cada categoria é atribuído um prémio de 400 euros ao primeiro classificado, 150 euros ao segundo e 75 euros ao terceiro. A melhor fotografia de todas as categorias terá um prémio suplementar de 200 euros. Da selecção e classificação das fotografias apresentadas pelos participantes, será realizada uma exposição fotográfica. O anúncio público dos premiados do concurso decorrerá durante o mês de janeiro de 2025.

MIGUEL RIO BRANCO COM EXPOSIÇÃO EXCLUSIVA NA ZET GALLERY

A zet gallery tem patente até 18 de janeiro de 2025, a exposição "Miguel Rio Branco: Self- Portrait of Nowhere", do homónimo autor brasileiro Miguel Rio Branco, um dos mais relevantes nomes das artes visuais do Brasil. Nesta que será uma das maiores exposições já realizadas em Portugal, o artista apresenta obras de três séries: "Maciel", produzida em 1979, numa zona de prostituição com o mesmo nome, no Pelourinho, em Salvador da Bahia; "Academia de Boxe Santa Rosa", de 1993, numa academia de boxe, em Santa Teresa, Rio de Janeiro, nas proximidades do local onde o artista habitava na época e "Out of Nowhere", de caráter biográfico, criada para a 5ª Bienal de La Habana (1994), e que tem percorrido o mundo. «A abordagem curatorial procurará evidenciar a evolução na linguagem do artista, adotando uma perspetiva de intimidade e de confronto com o conforto do espectador, sendo global o reconhecimento da obra de Miguel Rio Branco. A sua produção parte das possibilidades da fotografia e, ao longo do seu percurso, procura uma desconstrução da visão mais convencional da imagem, para um registo fugaz e que forma tensão e dimensão autobiográfica», explica Helena Mendes Pereira, curadora da exposição e diretora da zet gallery.

AutoFix®
DESDE 1982
42 ANOS
USADOS CERTIFICADOS
GARANTIA 4 ANOS
2023 scoring TOP 10® MELHORES PME DO SETOR 4º ANO CONSECUTIVO
2022 SCORING TOP 10® MELHORES PME DA REGIÃO 3º ANO CONSECUTIVO
2024 scoring TOP 5% MELHORES PME PORTUGAL® 1º ANO
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

Bom São Martinho

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

Visite-nos. Temos uma surpresa para si.

AutoFixIda

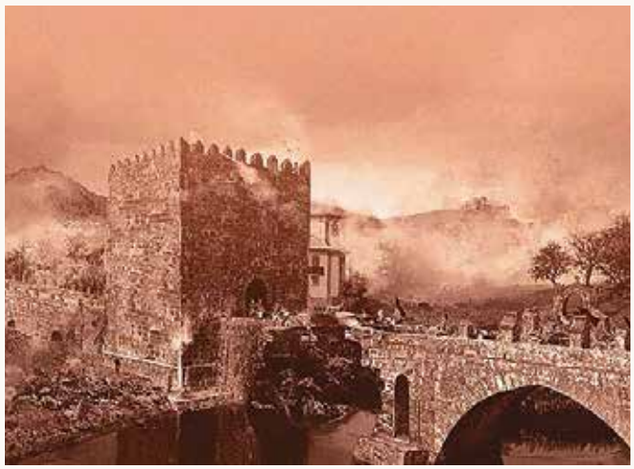
WWW.**autofix.pt**

NOVO PROJETO START ESPOSENDE DIGITAL WAY APOIA NEGÓCIOS TECNOLÓGICOS

Vai nascer em Esposende o projeto START Esposende Digital Way, uma iniciativa ambiciosa focada no fortalecimento do ecossistema empreendedor local e no apoio às startups que contribuem para a transição digital. Este projeto é promovido pelo Município de Esposende, através da START Esposende - Incubadora e Agência de Captação de Investimento, e representa um investimento estratégico em inovação e tecnologia, desenhado para impulsionar o crescimento sustentável das startups do concelho. O objetivo é intensificar o ambiente dinâmico e colaborativo já existente, onde ideias inovadoras podem crescer, ganhar força e transformar-se em soluções digitais de futuro, não é apenas um investimento em tecnologia, mas sim na criação de uma comunidade vibrante. A ativação compreende o lançamento do projeto e a captação de ideias de negócio e start-ups; a ignição, através de programas intensivos, permite que os empreendedores tenham acesso a capacitação e mentoria especializada, com foco em temas como modelo de negócios, produto, segmentação de mercado, digitalização do negócio, entre outros; e a aceleração, estádio em que os participantes passam por um processo de aceleração, onde serão ajudados a validar os seus modelos de negócios, a robustecer os produtos e a alcançar novos mercados e escalabilidade. O START Esposende Digital Way inclui, também, uma iniciativa que desafiará startups a resolverem problemas reais de empresas, propondo soluções tecnológicas e digitais em ambiente de cocriação. Serão, ainda, promovidos encontros informais de networking e mentoria para fomentar a colaboração entre startups, mentores e a rede da incubadora. O START Esposende Digital Way vai também investir em equipamentos tecnológicos que estarão à disposição das startups acompanhadas. Este projeto vem reforçar o posicionamento da START Esposende, a incubadora que, em quatro anos de existência, já incubou 80 projetos dos quais 50 estão no mercado, criou condições para trabalhar a 120 trabalhadores remotos, intermediou 350 contactos entre empreendedores e empresários, reuniu com 370 novos empreendedores e 180 empresários e organizou 65 eventos.

PONTE DE LIMA DEBATE HISTÓRIA DO CONCELHO DA IDADE MODERNA À CONTEMPORANEIDADE

Ponte de Lima recebe, nos dias 6 e 7 de dezembro de 2024, o segundo encontro sobre a sua história, que terá lugar no âmbito das comemorações dos 900 anos do seu foral. No II Congresso de Ponte de Lima serão apresentados os resultados de investigações levadas a cabo sobre a vila e do concelho, considerando o horizonte temporal que se estende do século XV até à atualidade, abrangendo, assim, os períodos moderno e contemporâneo. Está prevista a participação de especialistas das áreas da história política, económica, social e cultural, assim como da área da literatura, além de profissionais de referência nas áreas de arquivos, bibliotecas e cultura, de universidades portuguesas e estrangeiras. Aguarda-se um evento de natureza científica, aberto ao público em geral, que visa dar a conhecer o passado mais ou menos distante de Ponte de Lima, a sua cultura material e as suas gentes, bem como factos e feitos marcantes a que a vila e o concelho estiveram associados, devidamente contextualizados, e a sua ligação com a história regional, nacional e internacional.



**"NA BRAFOGÕES, O SUCESSO CONSTRÓI-SE EM EQUIPA!
COM DEDICAÇÃO, INOVAÇÃO E COMPROMISSO
A NOSSA EQUIPA ESTÁ SEMPRE PRONTA PARA DAR O SEU MELHOR."**

A BRAFOGÕES DESTACA-SE NÃO APENAS COMO UMA EMPRESA
DE SOLUÇÕES DE AQUECIMENTO, MAS COMO UMA PARCEIRA COMPROMETIDA
EM PROPORCIONAR UM SERVIÇO PERSONALIZADO AOS SEUS CLIENTES.

BRAFOGÕES

Rua Avenida da Estrada, 31 - R/C - Lamas - Braga

965 546 678 963 294 404 geral@brafogoes.pt | www.brafogoes.pt

GRACIELA MACEDO LANÇA LIVRO "COLHEITA DE MEMÓRIAS"

A gastronomia é mais do que apenas sabores, é uma verdadeira viagem pela cultura, pelas memórias e pelas raízes de uma região. No recém-lançado livro "Colheita de Memórias", Graciela Macedo, uma minhota de gema, natural de Viana do Castelo, convida os leitores a uma deliciosa e nostálgica viagem através das tradições gastronómicas da sua terra natal. Muito além de um simples livro de receitas, esta obra traz à tona histórias e vivências de Grace, como é carinhosamente tratada, que cresceu em Fragoso, uma pequena aldeia minhota, cercada pelos aromas e sabores que a moldaram.

Uma verdadeira ode ao Minho, onde cada prato apresentado pela autora não é apenas uma iguaria para ser saboreada, mas também uma memória que ela partilha. Desde os cheiros característicos dos sabores minhotos, à alegria das tardes passadas em família, entre colheitas e conversas à volta da mesa. Grace, que é também autora da rubrica mensal "A Minha Receita" na Revista Minha, faz questão de evocar em cada página do novo livro, a riqueza da tradição minhota, as suas raízes profundas, os ingredientes autênticos e o saber popular que passa de geração em geração.

Em "Colheita de Memórias", entre mais de 50 receitas para todas as ocasiões,

encontramos pratos icónicos como o caldo verde, o bacalhau à minhota, o pica no chão, os arrozes de sarrabulho ou merendeiro, os doces brancos ou de romaria, típicos da Páscoa ou as rabanadas, os mexidos e a aletria de cortar à fatia que enchem as mesas nas festas de Natal ou fim de ano. Mas, mais do que apenas receitas, cada um destes pratos vem acompanhado de uma história pessoal: uma festividade da aldeia, uma colheita de inverno ou uma celebração familiar. Grace revela como cada prato foi, para ela, um marco nas suas vivências, ligando os sabores ao contexto social e cultural da sua infância e juventude.

Porque é disto que se trata neste livro: de um amor inestimado pela família, amor e amizade consolidados por entre panelas e rituais de outrora. E o Minho, com as suas paisagens verdejantes, tradições agrícolas e forte ligação à terra, é um protagonista silencioso do livro. Os ingredientes frescos e simples, como o milho, a couve e o azeite, aparecem em destaque nas receitas, refletindo a simplicidade e riqueza da cozinha rural, entre caldos, antepastos, pratos do dia-a-dia, sabores vindos dos rios e da costa, carnes de casa e capoeira, doces tradicionais e sugestões para datas festivas.

Em "Colheita de Memórias", Grace honra a tradição de usar o que a terra oferece, com um respeito ilimitado pelo processo de produção e pelo saber das gentes minhotas, que, com mãos calejadas, transformam esses ingredientes em autênticas obras-primas gastronómicas.

Com uma escrita envolvente e sensível, Grace consegue transmitir o amor pelas suas raízes e pela cozinha que aprendeu a apreciar ainda em criança. Cada capítulo é uma viagem no tempo, transportando-nos para o coração do Minho, onde a gastronomia e as histórias pessoais se entrelaçam numa harmonia perfeita. Para os apaixonados pela culinária tradicional e para aqueles que procuram uma conexão mais profunda com a cultura e as raízes do nosso país, "Colheita de Memórias" promete ser muito mais do que um simples livro de receitas, é uma verdadeira celebração do legado gastronómico minhoto.

"Colheita de Memórias" é uma leitura essencial para quem deseja saborear a tradição, enquanto se perde nas memórias de uma aldeia que vive para sempre no coração de Grace e nos sabores que ela, carinhosamente, partilha com o mundo. O livro encontra-se à venda em todas as plataformas online (Fnac Portugal, Livraria WOOK, Bertrand Livreiros, Livrarias Almedina, Leya, entre outras) e está disponível em todas as livrarias do país e hipermercados aderentes. Um livro completo «para ler com o coração, talvez encontrar similaridade com as suas memórias e, quem sabe, se emocionar».

RE/MAX®
GRUPO MOVE
Líderes Imobiliários
no Minho e no norte
de Portugal!
grupomove.pt
On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

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

Somos **Líderes Imobiliários no norte de Portugal**, onde temos uma forte implantação, assim como uma vasta cobertura do norte de Portugal. Dispomos de 10 agências imobiliárias e mais de 100 consultores, o que nos permite cobrir as principais cidades dos distritos de Braga, Viana do Castelo, Vila Real e Porto.

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

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

10 AGÊNCIAS

>100 CONSULTORES

>3.500 IMÓVEIS VENDIDOS

- Braga
- Cabeceiras de Basto
- Caminha
- Celorico de Basto
- Chaves
- Guimarães
- Ponte de Lima
- Santo Tirso
- Terras de Bouro
- Vieira do Minho

Líderes Imobiliários no Norte!

grupomove.pt

On The Move - Mediação Imobiliária, Lda. - AMI 8968.Cada agência é de propriedade e gestão independente.

NOVEMBRO DOCE COM "TARDES GULOSAS"

Novembro acolhe mais uma edição das "Tardes Gulosas", uma iniciativa promovida pela Associação Empresarial de Braga (AEB) que visa dinamizar a pastelaria local e atrair mais visitantes para os espaços bracarenses. A iniciativa conta com a participação de 21 estabelecimentos e promete deliciar os consumidores, desafiados a saborear um bolo com a campanha "Leve 2, Pague 1".

Com base na expectativa para esta edição, o roteiro apresenta-se como uma oportunidade para que residentes e visitantes possam explorar os sabores autênticos de Braga, enquanto contribuem para a visibilidade e vitalidade da economia local. «Este é um convite para que todos possam conhecer e desfrutar do que de melhor se faz em Braga, apoiando o comércio local e experimentando produtos de alta qualidade», referiu Rui Marques, na apresentação do evento. A estimativa é que a iniciativa consiga envolver cerca de oito mil clientes.

Os participantes são também desafiados a participarem num passatempo de fotografia, habilitando-se a ganhar uma máquina de crepes. Para tal, têm que fotografar a sua experiência e divulgar as fotos nas suas redes sociais com a hashtag "tardesgulosas2024".

Na apresentação que decorreu na "Benamor", marcaram ainda presença a administradora do estabelecimento, Raquel Arantes, e Luís Ferreira, do Município de Braga.

ESTABELECIMENTOS ADERENTES:

Alma Doce
Sweet Cake & Coffee
Nut Braga
Ó Brunch Café
Doçaria S. Vicente
Ciccoria Caffè
Dia 12 de novembro
Cinnabom
Maria Coxinha
Pastelaria São João
Pastelaria Bom Jesus
A.Braga.Dabra
O Rei do Pão de Queijo
Dom Pastel
O Gato Comeu-te a Língua
Sara Melissa – Boutique da Boleira
Bolo de Ló
Tia Lu
Garden Braga Café
Divina Coxinha
Cida Cantalino Doceria

Vergadela®

Decorar uma casa é um processo verdadeiramente desafiante, especialmente se for a primeira de um jovem casal. Não se trata apenas de uma casa, mas sim do seu lar e esta é uma experiência única e muito especial.

No decorrer desta aventura acontece um misto de desafios e de descobertas no sentido de serem tomadas as decisões mais assertivas na seleção de inúmeros artigos, seja mobiliário, estofos, iluminação, decoração, entre tantos outros.

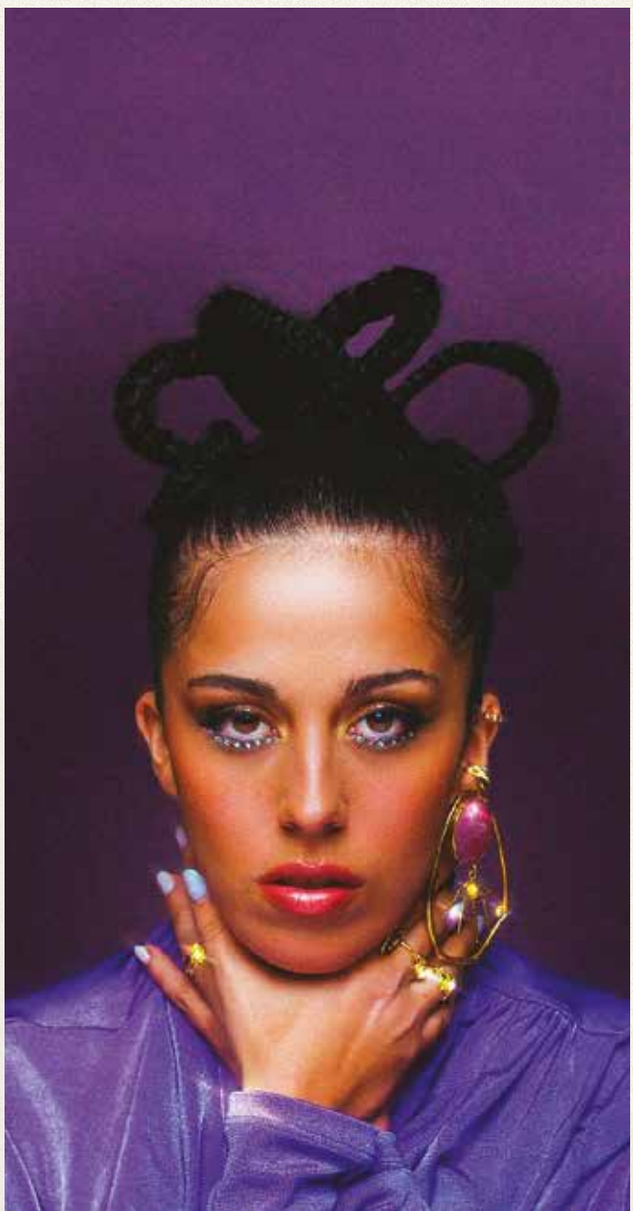
Tecidos, cores, texturas, materiais e acabamentos são também alguns dos pontos essenciais e, acerca dos quais, terá de existir uma concordância de ambos.

Por vezes não é fácil conciliar o gosto pessoal de cada um dos jovens noivos e aqui começa a aventura na qual nós, enquanto profissionais, temos a função e o dever de orientar para as melhores soluções e decisões considerando todos os elementos envolventes, nomeadamente a arquitetura do imóvel, tipo de pavimento, sua localização e tantos outros fatores que têm de ser devidamente analisados.

No decorrer desta "viagem" a envolvência é total e acontece uma descoberta mútua de preferências e de aptidões até então desconhecida e cujo resultado se refletirá em ambientes repletos de conforto e aconchego e nos quais os seus protagonistas se revejam e se sintam em plena harmonia.

Na Vergadela Interiores, acreditamos que o design une conforto, estética e inovação, criando ambientes perfeitos para todas as estações.

THEATRO GIL VICENTE ACOLHE EM NOVEMBRO E DEZEMBRO ESPETÁCULOS DE SARA CORREIA, SALVADOR MARTINHA E GISELA JOÃO



Sara Correia, Salvador Martinha e Gisela João são alguns dos nomes mais sonantes da programação do Theatro Gil Vicente para os meses de novembro e dezembro. A agenda de espetáculos inicia, no dia 2 de novembro, com o concerto da fadista Sara Correia, com a apresentação do seu terceiro álbum "Liberdade", pela Universal Music Portugal. O bilhete tem um valor de 12,50 euros.

A música continua no dia 7, às 22h00, com o espetáculo de Camille Emaille, concerto inserido no Ciclo Jazz ao Largo. Nos dias 9 e 22, o triciclo está de volta ao TGV. No dia 9, com o Serviço Educativo – "Koyaanisqatsi: Life Out of Balance (reimagined)" e no dia 22 recebe o compositor canadiano Eric Chenaux.

A ópera tem ainda lugar no dia 16, às 21h30, com o espetáculo "Maria de Buenos Aires Revisitada", uma ópera-tango de Astor Piazzolla e Horacio Ferrer, pela Ópera Norte / Associação Portuguesa de Flautas.

Stand-Up, cinema e teatro

Nos dias 5 e 6, às 21h30, o humorista Salvador Martinha apresenta o espetáculo de stand-up comedy "Aura Super Jovem". Depois de algumas temporadas a trabalhar como ator, Salvador Martinha regressa ao stand-up puro, para nos contar o que andou a fazer nos últimos 5 anos, desde o seu último solo. A sessão tem um custo de 15 euros.

O cinema também está de volta ao Theatro Gil Vicente. No dia 12, às 21h30, com a película "Toda a Beleza e Carnificina", de Laura Poitras", e no dia 19, é a vez de "Orlando, A Minha Biografia Política", de Paul B. Preciado.

Os mais novos terminam o ano no reino da fantasia com a peça "Hugo" – espetáculo em galego – trazida pel' Os Náufragos Teatro", no dia 3, às 16h00. No dia 17, é a vez de subir ao palco a "Fada Juju" – A Escola dos Sentidos", pela Brain Entertainment. Estas peças inserem-se na rubrica "Em família no TGV".

Entretanto no dia 24, há ainda lugar para duas sessões de música para bebés (dos 3 meses aos 3 anos) com o espetáculo "World Rock Bebé" pela Caixa de Cena, às 10h00 e 11h30. Neste mesmo dia, mas às 11h00, há ainda lugar para uma oficina dedicada às grávidas, "Grávidas em Movimento Acompanhado", pela Escola de Dança de Barcelos.

O último dia do mês, 30 de novembro, é dedicado ao teatro, com a peça "Unidos na Desunião", pelo Teatro Experimental dos Feitos. Noutras artes, entre o dia 31 de outubro e o dia 30 de novembro, estará patente no Café-Concerto a exposição "O Abutre no seu Habitat", da Barcelos Sénior.

Gisela João promete concerto memorável em dezembro

O Natal marca a programação cultural de dezembro do Theatro Gil Vicente (TGV). O teatro infantil tem especial relevo, mas o cinema e a música não deixarão de estar presentes. Destaque para Gisela João, fadista de Barcelos, que traz ao Theatro Gil Vicente um concerto memorável, nos dias 14 e 15, às 21h30 e 18h00, com "Gisela Canta Abril", pela Match – Attack. No dia 7, o triciclo está de volta com a mais recente vibração da cidade de Barcelos, "Criatura-dança", que junta Elisabete Silva na voz/guitarra
elétrica, Vítor Oliveira, na guitarra elétrica, Pedro Marques, na bateria/percussão), Ricardo Carvalho, nas teclas/coros e Carolina Alves, no baixo/coros.

Cinema e teatro

Outras artes, outros gostos, o Cineclube Zoom apresenta no Theatro Gil Vicente dois filmes: no dia 3, "Grande Tour", de Miguel Gomes e, no dia 17, a exibição do filme "Luz da Manhã + Amor Fati", de Cláudia Varejão. As sessões acontecem às 21h30 e têm um custo de 3,50 euros.

Já depois do Natal, no dia 26, haverá a comemoração d'O Dia Mais Curto com o Festival Curtas-Metragens, com a projeção das "Novas Curtas Portuguesas", uma seleção de filmes Made in Portugal.

Entretanto, o teatro sobe ao palco do espaço vicentino com duas estreias: no dia 6, a peça de teatro alusiva ao Natal "O Verdadeiro Natal", pelo IAESM e, no dia 27, a peça "As Mais Belas Coisas do Mundo", pela APACI.

Teatro para crianças

Já na rubrica "Em família no TGV", as tardes de domingo são dedicadas aos mais novos: no dia 8, pelas 16h00, é encenada a peça "A Carochinha e o João Ratão", pel' A Capoeira – Companhia de Teatro de Barcelos; e no dia 22 "O Circo Mágico de Natal", pela Jonatas Cardinali.

Já depois do Natal, no dia 29, há teatro para bebés (dos 8 aos 36 meses). São também duas sessões, às 10h00 e 11h30, da peça "Pisca, Pisca Estrelinha", pela Ponto Produções. Refira-se que os bilhetes para assistir aos espetáculos no Theatro podem ser adquiridos no local, ou através de reserva por e-mail (tgv@cm-barcelos.pt) ou telefone (253 809 694).

FEEL GOOD

Novos ice teas isentos de açúcar, calorias e glúten chegam a Braga

Se é apaixonado por ice tea, prepare-se para uma nova experiência refrescante: a marca Feel Good chegou a Braga com uma seleção irresistível de sabores. Reconhecida por trazer combinações únicas e saudáveis, o Feel Good apresenta cinco produtos que prometem surpreender e refrescar o seu dia-a-dia: Verde com Lima, Laranja e Gengibre, Lichia, Amora e Pitaya. A característica comum destes chás é o compromisso com a saúde e o bem-estar, sem comprometer o sabor. Todos os produtos são apresentados com uma formulação sem conservantes, sem adição de açúcar e com 0% de caloria e são ainda uma excelente fonte de vitamina C, essencial para fortalecer o sistema imunológico. Além disso, são isentos de glúten, o que os torna uma opção acessível para pessoas com restrições alimentares ou que seguem dietas mais restritas. O Feel Good é uma bebida não fermentada, não alcoólica e não gasosa, com sabores exóticos, suaves e refrescantes. «Os ice teas Feel Good são apropriados para qualquer pessoa, seja criança, jovem, adulto ou idoso, para quem tem diabetes e ou cardiopatias, pessoas vegans (exceto o sabor vermelho com amora), pessoas que estão a fazer regime e não querem consumir açúcar, pessoas grávidas e para quem não quer ganhar peso. No fundo, para todos os que se querem manter hidratados de forma saudável e saborosa», refere Alex Caldeira, diretor comercial da Expert Experience, empresa sediada em Braga, responsável pela importação e distribuição da marca em Portugal.

5 SABORES PARA TODOS OS GOSTOS

Verde com Lima: Um clássico renovado, que combina a frescura do chá verde com o toque cítrico e vibrante da lima, perfeito para quem procura uma bebida leve e revitalizante.

Laranja e Gengibre: A doçura da laranja é equilibrada com o leve picante do gengibre, criando uma explosão de sabores que revitaliza e desperta os sentidos.

Lichia: Exótica e delicada, a lichia traz um sabor suave e adocicado, ideal para quem aprecia uma experiência refrescante e frutada.

Amora: Com notas intensas e ligeiramente doces, a amora oferece um equilíbrio perfeito entre sabor, doçura e frescura.

Pitaya: Também conhecida como fruta do dragão, a pitaya destaca-se pela sua leveza e exotismo, proporcionando uma sensação tropical a cada gole. Um dos aspetos mais benéficos da pitaya é a capacidade de impulsionar as defesas do organismo, devido aos altos níveis de vitamina C. Além de fortalecer o sistema imunológico, possui alto teor de fibra, ajudando na digestão. A Feel Good sabor Pitaya é ainda zero sódio/sal.

A HISTÓRIA DO FEEL GOOD E O PODER DO CHÁ VERDE

Um dos principais ingredientes destas bebidas é a Camellia Sinensis. E o chá verde e o chá branco são derivados desta planta, que ao longo do tempo sempre foram consumidos quentes após infusão. O chá verde é mundialmente conhecido pelas suas propriedades antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres no organismo, prevenindo o envelhecimento precoce e contribuindo para uma pele saudável. Além disso, o chá verde auxilia no metabolismo, tornando-o uma excelente escolha para quem deseja cuidar da saúde de forma natural.

Verde com Lima | **Laranja e Gengibre** | **Lichia** | **Pitaya** | **Amora**

Foi, em Taiwan, que surgiu a ideia de se consumir a Camellia Sinensis gelada e assim quebrar um tabu no consumo do chá verde. No Brasil, a ideia de consumir o chá gelado é colocada em prática em 2003, com o lançamento do chá Feel Good, com o objetivo de oferecer ao consumidor um chá verde, pronto para beber, servido em lata, numa combinação perfeita entre sabor e funcionalidade.

A Wow! Nutrition é a empresa responsável pela marca no Brasil e atua no segmento de alimentos e bebidas saudáveis, onde também é proprietária da marca de sumo de frutas Sufresh.

PRODUTOS PARA TODAS AS OCASIÕES

Agora disponível em Portugal, o Feel Good é uma marca que valoriza o equilíbrio entre sabor e saúde. Com a sua fórmula zero açúcares, pode ser desfrutada sem culpa, e por não conter calorias, torna-se uma excelente alternativa à água para quem procura hidratar-se de forma saudável, mantendo o corpo e a mente em equilíbrio.

Se procura uma opção saudável, deliciosa e inovadora para os seus momentos de pausa ou para acompanhar o ritmo agitado do dia, Feel Good é a escolha ideal. Em qualquer refeição (pequeno almoço, almoço e jantar), lanche escolar, intervalos na faculdade, prática de exercício físico ou momentos de lazer, são perfeitos para levar na mochila ou para o escritório, tornando-se a companhia refrescante para qualquer ocasião.

ONDE ENCONTRAR OS CHÁS FEEL GOOD?

Os produtos já podem ser encontrados em vários estabelecimentos comerciais de Braga (cafés, pastelarias, restaurantes e no hipermercado E.Leclerc), estando previsto até ao verão do próximo ano, um forte posicionamento no mercado nacional, de norte a sul do país. Os ice teas estão disponíveis nas versões de 1 litro (Tetra Pak) e lata de 330ml. As embalagens têm um design fresco, inspirado no verão, com cores fortes e são ilustradas com referidas frutas.

«Queremos que estas bebidas sejam conhecidas e apreciadas em Portugal. O objetivo é que futuramente as pessoas deixem de pedir por um ice tea e passem a pedir por Feel Good. Esse é o reconhecimento que pretendemos», finaliza Alex Caldeira.

PRESIDENTE DA ADMINISTRAÇÃO DA VERCOOPE, CASIMIRO ALVES

«O CONSUMO DE VINHO SERÁ MENOR EM VOLUME, MAS SUPERIOR EM VALOR»

TXT **VASCO ALVES** PIC **HUGO ANTUNES**

A Vercoope – União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes é, atualmente, um dos principais representantes dos vinhos verdes em Portugal. Em entrevista à Revista Minha, o presidente da administração, Casimiro Alves comenta a evolução do setor Vitivinícola e perspetiva o caminho a percorrer na valorização do vinho verde em termos internacionais.

Para que possamos contextualizar os nossos leitores, pedia-lhe que começássemos esta entrevista por fazer uma breve apresentação da Vercoope e qual o papel que tem hoje no mercado?
A Vercoope é uma União de Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes, da qual são associadas as adegas de Felgueiras, Amarante, Paredes, Famalicão, Braga, Guimarães e Vale de Cambra. Produz e vende anualmente 9,5 milhões de garrafas de Vinho Verde e detém uma faturação anual que ronda 15,5 milhões de euros. É, neste momento, o segundo maior engarrafador de Vinho Verde em Portugal.

Que balanço faz até ao momento da atividade da instituição?
O balanço é bom. Temos crescido nos últimos dez anos e conseguimos valorizar o produto das nossas adegas associadas. Melhoramos constantemente a qualidade dos nossos vinhos e prosseguimos ganhando quota de mercado. Os nossos vinhos são cada vez mais internacionais, podendo ser adquiridos nos 5 continentes em mais de 40 países. Temos conquistado cada vez mais prémios e distinções nacionais e internacionais o que reflete um reconhecimento de qualidade e consistência dos nossos vinhos. A reputação e a notoriedade da Vercoope como uma referência de força e qualidade nos Vinhos Verdes são uma realidade. E a imagem, reputação e notoriedade da Vercoope é cada vez melhor e mais forte para os seus parceiros de negócio e consumidores.

Como caracteriza o panorama atual do setor Vitivinícola em Portugal?
Com alguns desafios! O consumo mundial de vinho está a diminuir e há alguma pressão sobre os preços, principalmente nos vinhos tintos. Penso que vamos chegar a um novo equilíbrio onde o consumo será menor em volume, mas superior em valor. Será um consumo mais sofisticado e equilibrado e as empresas irão adaptar-se às novas realidades do mercado.

«Penso que vamos chegar a um novo equilíbrio onde o consumo de vinho será menor em volume, mas superior em valor. Será um consumo mais sofisticado e equilibrado»

Quais são os maiores desafios com os quais se debate o setor?
Passam por aumentar a qualidade e o valor dos vinhos para fazer face à diminuição de consumo. Orientar a produção para gamas de produto de maior valor e, mesmo assim, manter os índices de procura. Aumentar valor significa aumentar preços e, claro, aumento de preços no imediato pode traduzir-se numa diminuição da procura até se encontrar novo equilíbrio. E até nesse novo equilíbrio, é necessário manter-se a sustentabilidade das vendas. Não é um caminho fácil, mas é um caminho que temos de percorrer.

Como vê o papel das cooperativas para o desenvolvimento da Agricultura e da própria economia?
As Cooperativas são empresas cujos acionistas são os agricultores e são eles que mais sentem as dificuldades do setor. Juntam-se para serem mais fortes, concentrando a oferta dos seus produtos. Vão ser cada vez mais importantes no desenvolvimento da nossa agricultura. Estão a ser decisivas por todo o nosso território e com forte e positivo impacto a nível económico e social nas áreas mais rurais.

«A qualidade dos vinhos verdes é reconhecida internacionalmente, foi "só" preciso mostrá-la. Foi feito um enorme esforço de divulgação nos últimos 20 anos. É um vinho adaptado aos consumidores modernos»

E em que medida considera a importância da Vercoope como suporte para os produtores?
É vital para a defesa dos viticultores. Representa 15% da produção e comercialização do Vinho Verde. A Vercoope está intimamente ligada ao território rural, onde se produzem as uvas que depois transformamos em vinho. Estamos também muito próximos dos mercados de venda e consumo, quer nacionais e internacionais. É essa a nossa importância, somos interlocutores diretos dos mercados para os nossos produtores e vice-versa. Os produtores fazem parte da nossa missão que passa por disponibilizar os nossos vinhos aos consumidores com qualidade e preços justos, mas valorizando toda

a cadeia de produção e comercialização, ou seja, dos viticultores, às adegas, aos nossos parceiros de negócio.

Qual o peso das exportações na atividade da Vercoope?
Os nossos Vinhos Verdes representam no negócio global da empresa cerca de 35% em valor e 30% em volume. Por outro lado, tem um outro peso, que é o combate à sazonalidade. Para muitos outros mercados externos, para além do hemisfério sul, o vinho verde consome-se bastante durante o outono/inverno. Por outro lado, é um peso de valor, pois comercializamos também vinhos mais premium.

Em que países já estão inseridos?
Estamos em mais de 40 países nos 5 continentes. No nosso top 10, estão: Alemanha, Brasil, Cazaquistão, EUA, França, Japão, Noruega, Polónia, Rússia e Ucrânia. Mas também vendemos para praticamente todos os países da União Europeia, e outros países terceiros como Angola, Bielorrússia, China, Coreia do Sul, México, Nova Zelândia, Perú, UK, Uzbequistão, entre muitos outros.

«O nosso farol é o valor. Só assim conseguimos alcançar uma boa imagem, notoriedade e reputação»

A que se deve esta afirmação dos Vinhos Verdes nos mercados internacionais?
Em primeiro lugar, à sua divulgação. A qualidade é reconhecida internacionalmente, foi "só" preciso mostrá-la. Foi feito um enorme esforço de divulgação nos últimos 20 anos. É um vinho adaptado aos consumidores modernos: fresco, jovem e pouco alcoólico. É também um vinho que harmoniza muito bem com a gastronomia internacional. O Vinho Verde afirmou-se como uma categoria única no mundo, e vai conquistando cada vez mais consumidores e mercados. De facto, foi uma contribuição de todos os produtores da Região de Vinhos Verdes que apostaram na qualidade e atratividade do produto, promovendo-o de forma consistente e persistente com várias entidades, como a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes, a Fenadegas, a Viniportugal, a CAP, e também os seus parceiros de negócio

locais, não esquecendo as várias entidades e associações empresariais e institucionais.

E o mercado nacional?
É muito importante para nós, pois representa ainda 65% das nossas vendas globais. Para toda a Região dos Vinhos Verdes, o mercado nacional representa cerca de 50%.

Qual é a vossa capacidade de produção?
15 milhões de litros.

Que vinhos vendem mais?
As marcas Felgueiras, Via Latina e Pavão.

Que fatores identifica que explicam que alguns dos vossos vinhos sejam constantemente premiados?
Um grande esforço na melhoria da qualidade. Um esforço que começa logo na viticultura e passa pela enologia. E claro, não só a qualidade, mas também a sua consistência ao longo dos anos. O nosso foco é que os nossos vinhos sejam bons, apreciados e valorizados pelos nossos consumidores, mas também valorizamos o seu reconhecimento por especialistas e júris internacionais.

Há quem diga que não devemos ser um país de quantidades, mas sim de qualidade, apostando num setor premium ou ultra premium. Concorda?
O caminho faz-se caminhando. Vamos melhorando cada vez mais a qualidade e veremos até onde conseguiremos ir. O nosso farol é o valor e assim alcançar uma boa imagem, notoriedade e reputação.

E a afirmação dos vinhos verdes da região vai passar cada vez mais pela diversidade de castas?
Já é um fator decisivo. Os vinhos de casta representam já um papel importante na região. Temos como referência o Alvarinho, o Loureiro, o Vinhão, o Espadeiro e outras castas que irão ser importantes. Também as misturas de duas ou mais castas. No nosso caso, cada vez vendemos mais monocastas e vinhos de duas castas. Sentimos cada vez mais interesse por parte dos consumidores e trading.

E relativamente aos preços?
Irão continuar a crescer sustentadamente permitindo valorizar toda a cadeia de valor.

O que é para si um bom vinho?
O que dá prazer a beber.

Como nasceu o seu gosto pelos vinhos?
Na família.

Considera que os vinhos representados pela Vercoope são um exemplo claro que um vinho bom não tem de ser necessariamente caro?
Sim, sem dúvida!

Quando vai a um restaurante o que pensa quando vê os preços dos vinhos?
Um pouco exagerados.

Que fatores considera que poderiam influenciar positivamente o desenvolvimento económico da região em que se insere a Cooperativa?
Mais apoios aos agricultores, mais apoios ao investimento e promoção internacional dos vinhos. Além disso, é importante que exista menos burocracia.

Qual deve ser a estratégia para o futuro dos vinhos portugueses?
Deve passar pela internacionalização e pela sua boa imagem e reputação internacional.

Que projetos têm em mente preconizar para os próximos tempos?
Pretendemos garantir a certificação da sustentabilidade dos vinhos.

E como encaram o futuro?
Com otimismo.

Que mensagem gostaria de deixar aos produtores de vinho?
Gostaria de deixar uma mensagem de confiança. Quem trabalha com qualidade terá o futuro garantido.

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, contribuímos para o aumenta 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?
Rua Francisco Augusto Alvim, Fração D - nº 27
4700-048 Braga - Portugal

Fale connosco!
(+351) 253 249 090
geral@energia.tlci.pt

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!

Saiba mais em energia.tlci.pt!

Especial Casamentos

LEMBRANÇAS DE CASAMENTO IDEIAS SIMPLES E ORIGINAIS PARA OFERECER AOS CONVIDADOS

As lembranças de casamento são uma maneira carinhosa de agradecer aos convidados por estarem presentes neste momento tão especial. Criar uma lembrança simples e original pode ser uma forma de mostrar um cuidado ainda mais especial com este agradecimento, sem gastar muito com isso. Conheça algumas ideias criativas e úteis:

VELAS PERSONALIZADAS
Uma vela é sempre um presente especial e delicado, devido ao seu aroma. Crie uma pequena vela num pote de vidro, com um aroma suave, como lavanda e baunilha, que agrada à maioria das pessoas. Aproveite e faça um rótulo personalizado, no qual pode escrever frases românticas, o nome dos noivos e a data do casamento.

SABONETES ARTESANAIS
Tal como as velas personalizadas, um sabonete feito à mão, com um aroma fresco, como lavanda ou alecrim, envolto numa embalagens personalizadas, é elegante e dá um toque natural à lembrança.

SAQUINHOS DE SEMENTES
Pequenos saquinhos com sementes de flores ou plantas são também uma lembrança especial. Ofereça esses saquinhos aos convidados com a frase "Plante amor", incentivando-os a cultivar algo que lembre o amor do casal.

MINI CACTOS
Ainda na linha das sementes, pequenas plantas em mini vasos, como cactos ou suculentas, são uma ótima escolha de lembrança. Para além de serem plantas fáceis de cuidar, podem simbolizar um amor que cresce e floresce, mantendo-se firme nas adversidades.

MARCADORES DE LIVRO PERSONALIZADOS
Para casais que gostam de ler, marcadores de livros personalizados com citações de amor podem ser uma ideia original e carinhosa. É uma lembrança que, para além de ser útil, pode ser guardada como recordação.

MINI GARRAFAS DE BEBIDAS
Para os mais sofisticados, pequenas garrafas de bebidas especiais, como licor, vinho ou espumante, com rótulos personalizados, pode ser um presente diferente e fácil de preparar.

MINI QUADROS COM FOTOS INSTANTÂNEAS
Uma ideia original que inclui também animação para o casamento é montar uma pequena estação de fotos instantâneas e, no final da festa, oferecer aos convidados uma foto com o casal num pequeno quadro como lembrança.

CARTÕES DE AGRADECIMENTO COM UMA MENSAGEM PERSONALIZADA
Uma ideia das mais simples, mas carinhosa é oferecer um cartão de agradecimento escrito à mão ou impresso com uma mensagem sincera aos convidados, que pode ser personalizada para cada um e acompanhada de algo simbólico, como uma pequena flor seca.

BRAGANOIVOS CELEBROU O AMOR, A ARTE E O CRESCIMENTO DO SETOR NUPCIAL EM PORTUGAL

O Forum Braga foi palco de mais uma edição da BragaNoivos, o evento de referência nacional para o setor dos casamentos. A 21.ª edição trouxe consigo não só uma vasta gama de expositores como também demonstrou o impacto e o crescimento do setor nupcial em Portugal, com a visita de milhares de visitantes. Contando com mais de 140 expositores, o certame foi uma montra abrangente para todos os profissionais que se dedicam a tornar o "dia de sonho" dos casais numa realidade inesquecível.

Ao longo de três dias, os visitantes puderam explorar um universo diversificado de opções para todos os momentos que envolvem a celebração de uma união. Desde serviços de fotografia e vídeo para capturar cada detalhe, passando por pacotes de lua-de-mel, roupas e acessórios de noiva e noivo, convites, alianças e lembranças personalizadas, até às quintas mais requintadas para o local da cerimónia, a BragaNoivos provou ser uma excelente escolha para os futuros casais.

Este ano, o evento superou, uma vez mais, as expectativas e mostrou um setor fortalecido e diversificado, demonstrando que «não se tem cingido só a Braga em termos de visitantes». «Provavelmente, batemos o recorde da última década em visitantes e cada vez mais as pessoas vêm de regiões mais longínquas», referiu Jorge Ferreira, da BestEvents, entidade organizadora do evento.

A oferta do certame incluiu ainda serviços de catering, animação musical, flores, transporte, brindes, cabeleireiros e maquilhagem, entre outros elementos essenciais. Para os casais que visitaram a exposição, a experiência foi um autêntico "guia vivo" para a organização de uma festa à medida dos seus sonhos e orçamento, com profissionais prontos para esclarecer dúvidas, apresentar novidades e personalizar os serviços de acordo com os desejos dos noivos.

Além disso, a BragaNoivos mostrou-se também uma excelente oportunidade de networking para os profissionais do setor, incentivando a inovação e a criação de parcerias estratégicas entre fornecedores. Esta sinergia, aliada ao crescente número de expositores ano após ano, consolida o evento como uma verdadeira celebração do casamento e do que de melhor o setor português tem para oferecer.

EDIÇÃO DEDICADA À ARTE

Esta edição foi dedicada à arte, com a temática "Love is in art" e contou com a colaboração da artista plástica Celeste Ferreira, convidada a dar corpo a este conceito com a produção de diversas instalações espalhadas pelo recinto.

«Assim como uma obra de arte, o casamento também é uma criação única, onde cada detalhe e cada emoção conta uma história. Fomos buscar várias disciplinas da arte, desde a pintura à poesia, e estamos a apresentar às pessoas. É tentar mostrar que um este evento não é só uma feira de noivo, também celebramos a fusão de estilos, cores e sentimentos, mostrando que o amor é uma expressão artística que transforma vidas», assinalou Jorge Ferreira.

Esta edição da BragaNoivos sublinha assim a sua posição como o evento nupcial mais completo de Portugal, continuando a crescer em dimensão e relevância, e a deixar marca no coração de todos aqueles que sonham com um "felizes para sempre".

EDIÇÃO DE 2025 JÁ TEM DATAS

A BestEvents já trabalha a próxima edição da BragaNoivos, agendada para os dias 24, 25 e 26 de outubro de 2025. Entretanto prepara a "Vigo Bodas", agendada para 9 e 10 de novembro, e a exposição para noivos "White Wedding", na Alfândega do Porto, nos dias 18 e 19 de janeiro de 2025.

CAMPO DA FONTE

O CENÁRIO PERFEITO PARA O CASAMENTO DOS SEUS SONHOS

Para aqueles que procuram um local que alia charme, conforto e uma paisagem cativante, o Campo da Fonte Eventos consolida-se como uma das melhores opções da região, oferecendo um espaço onde cada detalhe é pensado para transformar sonhos em realidade. Localizado em Esposende, este espaço harmoniza rusticidade e sofisticação, oferecendo toda a estrutura necessária para celebrar os momentos mais marcantes da vida. Seja para casamentos, festas de aniversário, comunhões, batizados ou eventos corporativos, o Campo da Fonte promete encantar todos os presentes. O Campo da Fonte Eventos está rodeado por uma verdejante paisagem, que proporciona uma atmosfera de tranquilidade e beleza que torna qualquer celebração especial. A natureza é a protagonista, criando cenários perfeitos para fotos e tornando o ambiente acolhedor e elegante. Os jardins bem cuidados e o som suave da água do chafariz são alguns dos detalhes que fazem do Campo da Fonte um local encantador.

A versatilidade do espaço garante uma infraestrutura moderna e adaptável, podendo receber eventos de diferentes tamanhos e estilos. Com um salão amplo e climatizado, além de espaços abertos, é possível realizar desde cerimónias mais intimistas até grandes festas com muitos convidados. O local também oferece estacionamento próprio, área para receção ao ar livre, pista de dança e uma cozinha devidamente equipada. No Campo da Fonte, cada detalhe é cuidadosamente pensado para atender às necessidades específicas de cada evento. A equipa dedicada e experiente trabalha em parceria com os organizadores para que tudo saia conforme o planeado, e garante uma gastronomia diversificada, com pratos elaborados para agradar aos mais variados paladares, para além de disponibilizar uma decoração que pode ser personalizada conforme o desejo dos noivos, tornando o grande dia ainda mais especial. Para os casais que sonham em dizer "sim" num cenário romântico e inesquecível, o Campo da Fonte Eventos oferece tudo o que é necessário para um casamento perfeito.

Rua 15 de Agosto, 4740-574 Esposende

geral@campodafonte.pt

966 827 307

Noivas

O OLHAR DA NOIVA POUSA SOBRE O RAMO DE ROSAS
QUE REFLETE A LUZ QUE LHE ACONCHEGA A ALMA.
SENTE-SE ÚNICA NESTE MOMENTO
DE ALEGRIA, SERENIDADE E ESPERANÇA.
VALLÍRIOS EM TODOS OS MOMENTOS.

Vallírios

Flores

Rua Comendador António Maria Santos Cunha | C. Com. Galécia, r/c - lj 28 4700-026 BRAGA

253 691 207 · 965 565 767 liriosalice@gmail.com

OURIVESARIA MEIRA

JOIAS PARA MOMENTOS ESPECIAIS

A ourivesaria é uma expressão de identidade e um testemunho da riqueza cultural que atravessa gerações, e a Ourivesaria Meira, situada em pleno coração da cidade de Braga, tem acompanhado ao longo de várias décadas, o requinte e a autenticidade de uma arte que brilha em cada detalhe e continua a cativar o olhar e o coração de quem a admira. Com um catálogo que abrange desde peças tradicionais até criações contemporâneas, a Ourivesaria Meira destaca-se pela sua seleção minuciosa e pela paixão pela arte da joalharia e relojoaria, com opções que vão desde ouro e prata até às mais delicadas e brilhantes joias. Um espaço onde vai encontrar o relógio dos seus sonhos, aquele que combina precisão e estilo, tornando-se o complemento ideal para qualquer ocasião. Se procura um presente inesquecível ou um acessório que eternize um momento especial, a vasta coleção de anéis, pulseiras e colares disponíveis promete também atender aos desejos mais específicos. Além dos clássicos, a Meira oferece também joias que seguem as tendências mais atuais, permitindo-lhe adicionar um toque de sofisticação e modernidade ao seu estilo pessoal. Quer procure algo delicado para o dia a dia ou uma peça mais marcante para um evento especial, a oferta da Meira é variada e adaptada a todas as preferências e faixas etárias. Com uma equipa experiente e dedicada, gerida por Jorge Meira e os filhos, Roberto e Pedro Meira, a Ourivesaria Meira garante um atendimento personalizado, ajudando cada cliente a encontrar a peça que melhor reflita o seu gosto e personalidade. A confiança e a transparência são pilares essenciais, desde a compra até ao pós-venda, assegurando uma experiência de compra agradável e segura. Para quem valoriza a arte e a qualidade em acessórios de moda, a Ourivesaria Meira é a escolha certa, onde não há impossíveis. Visite e descubra a peça que tornará cada momento ainda mais especial.

Ourivesaria Meira

A sua Ourivesaria em Braga

Ouro · Prata · Jóias

Rua do Carmo n.º 3 . Braga 253 615 994 ourivesariameira@sapo.pt

ENTREVISTA À ARTISTA PLÁSTICA E DESIGNER FLORAL,

THARCYLA MORAES

«A flor é um autêntico presente da natureza»

Tharcyla Moraes tem, desde os seus 12 anos, uma relação muito próxima com as flores. Em entrevista, compartilha as suas experiências, técnicas e a paixão que dedica à arte floral e a outras expressões artísticas.

De onde surgiu a sua relação com as flores?
Foi durante a minha primeira exposição de pintura.
Tinha nessa altura 12 anos. O tema era "As flores".

Como e quando percebeu que as flores eram a sua vocação?
Desde essa altura, senti uma forte ligação com as flores, pois qual fosse o trabalho a realizar, elas sempre encaixavam intuitivamente, quer fosse através da pintura, de trabalhos plásticos em geral. Comecei a interessar-me por elas, tentar percebê-las individualmente, apaixonando-me por cada uma delas, através daquilo que cada uma me transmitia.

Como se dá o seu processo criativo?
Nasce e floresce de forma espontânea, consoante cada pessoa com que me conecto, sendo cada trabalho único na intenção de tocar alguém em especial. Por vezes, vou procurar essa inspiração junto à natureza, um momento inexplicável.

Que significado têm para si as flores?
É um autêntico presente da natureza. Uma comunicação através das cores, uma troca de energias e sensações.

Que tipos de serviços executa?
Eis uma pergunta difícil! Estou sempre pronta para novos desafios! Desde de casamentos, pensados especialmente e diferencialmente para cada casal, a decorações temáticas, no Natal, Halloween, etc., a esculturas, telas, murais, pintura de vestuário... Nunca repito um trabalho! Faço-o de forma única e pensada para cada cliente.

De que forma se destaca no seu trabalho?
Faço um trabalho personalizado. Gosto de sentir a energia e a intenção de cada pessoa. Vou ao pormenor. Faço-o com amor!

«As flores comunicam através das cores e de uma troca de energias e sensações»

Quem são maioritariamente os seus clientes, particulares ou empresas?
Tudo depende da natureza do trabalho. Casamentos, telas, peças personalizadas, murais, são na maioria particulares. Em relação a decorações temáticas, transformações de espaços (dando-lhes alma), são, sem dúvida, a nível empresarial.

Quer deixar algumas dicas, conselhos ou desafios aos nossos leitores, principalmente para aqueles que gostam muito de flores?
Experimentem passar mais tempo com elas, observá-las, senti-las, e tentem traduzir o que cada uma delas vos transmite. Sempre temos uma favorita que nos identificámos mais.

@tharcyla.moraes moraes.tharcyla@gmail.com 915 218 123

COLUNATA EVENTOS

LOCAL DE CHARME PARA UM DIA PERFEITO

Situada no Monte de Bom Jesus, em Braga, a Colunata Eventos é o local perfeito para a celebração do casamento. O espaço destaca-se pela beleza envolvente, com a luminosidade própria do local e vistas de cortar a respiração. A panorâmica sobre a cidade de Braga é única, num cenário que promete coleccionar momentos fascinantes que irão perdurar no tempo. Para além disso, a Colunata está adaptada a qualquer tipo de evento, com serviços de excelência e uma equipa de profissionais experientes, sempre disponíveis para ajudar em toda a organização. Os deslumbrantes jardins conferem a tranquilidade desejada para tornar cada evento sofisticado, belo e memorável, onde a natureza se transforma na decoração principal do espaço, tornando-se o local perfeito para celebrações únicas, sofisticadas e repletas de charme. O serviço de catering é proporcionado pelos Hotéis do Bom Jesus, com propostas para agradar aos mais exigentes paladares, com sabores e aromas únicos. A Colunta Eventos é uma experiência inesquecível que torna os seus sonhos em realidade.

Colunata Eventos, Parque do Bom Jesus, 4715-261 | Braga 253 603 400 ass.dir@hoteisbomjesus.pt

Fátima Ibiza

Flores que contam histórias e refletem emoções

No meio da rotina acelerada, na Fátimalbiza, o tempo parece moldar-se ao ritmo da natureza e da beleza. É um verdadeiro refúgio para os apaixonados pelas flores, onde cada pétala e cada fragrância convidam a uma conexão profunda com a natureza e com as emoções que ela desperta. Aqui, a flor é um símbolo de sentimentos, um elo entre pessoas e momentos que se eternizam nas nossas lembranças.

A seleção de flores é variada e cuidadosamente escolhida, privilegiando tanto espécies locais e sazonais, como exóticas e raras, permitindo criar arranjos que fogem ao convencional. Cada arranjo elaborado pela designer floral Fátima Machado conta uma história única e cada flor é um convite a reviver momentos. Têm o poder de evocar memórias que se tornam eternas na memória afetiva de quem as recebe.

Especialmente, valorizada nos casamentos, a flor é protagonista de cada detalhe, e representa o amor, a esperança e o início de uma nova etapa. Na Fátimalbiza, os arranjos são pensados para captar a essência de cada casal, transmitindo a sua história, transformando o ambiente num cenário de sonhos.

Cada flor carrega consigo um significado e um fragmento da natureza que conecta as pessoas àquilo que é mais belo e verdadeiro. E visitar a Fátimalbiza é entrar num mundo onde as flores falam por si, refletindo emoções e enaltecendo a beleza dos momentos mais preciosos.

Afinal, cada flor ali é uma pequena obra de arte, uma celebração da vida, e cada cliente sai, não só com um arranjo nas mãos, mas com uma lembrança viva e perfumada, pronta para florescer em novas emoções e eternizar momentos inesquecíveis.

Fátimalbiza
Flores são Diamantes

Praça Padre Ricardo Rocha n.º 2 - Braga

962 831 378

Fatimaibiza/Facebook

MOMENTOS ESPECIAIS

EST. 2006

A BELEZA INDESCRITÍVEL DO EXTERIOR É UM RESPIRAR DE FRESCURA

+351 253 322 000
Chamada para rede fixa nacional
info@quintadapraiaverde.com
Av. Rio Homem N.11 4730-430 Sabariz, Vila Verde

PRAIA VERDE
EVENTOS

Na Quinta da Praia Verde, a brisa suave do Rio Homem sussurra histórias de celebração e união.

Instalada no coração de uma paisagem que rouba o fôlego, promete oferecer um serviço personalizado e de qualidade. Apresenta um recanto de serenidade, dedicado exclusivamente a quem quer criar e imaginar momentos especiais.
Os seus jardins e os salões internos foram pensados para oferecer o máximo de requinte.

Conta com décadas de sabedoria culinária, onde a gastronomia é uma ode ao tradicional, servida com um toque de modernidade, prometendo deleitar até os mais refinados gourmets.

Marque a sua visita!

TECNOLOGIA NO CASAMENTO: ONDE E COMO USAR?

A tecnologia é cada vez mais utilizada nos casamentos, de forma personalizada, de modo a tornar este dia especial num momento mais eficiente, memorável, criativo e interativo, sem nunca perder a essência do que é um casamento. Desde a organização do evento até ao registo dos momentos especiais, há diversas maneiras criativas de integrar a tecnologia ao casamento. O segredo está apenas em escolher soluções que complementem a personalidade dos noivos e o estilo da celebração. Seguem algumas ideias e exemplos de onde e como usar a tecnologia no seu dia inesquecível:

Convites digitais
Em vez dos tradicionais convites impressos, muitos casais optam por enviar convites digitais personalizados. Além de ser mais sustentável e económico, os convites digitais permitem incluir links para confirmação de presença, mapas do local e até vídeos com mensagens do casal. Este método facilita o processo de envio e acompanhamento, além de reduzir custos com impressão.

QR Codes
Os QR codes podem ser integrados em diversas partes do casamento. Por exemplo, pode colocar QR codes nos convites, nas mesas ou noutros pontos do evento, para que os convidados possam aceder a galerias de fotos, playlists, ou até mesmo vídeos personalizados. É uma opção que torna as interações mais dinâmicas e facilita o acesso a informações extra de forma prática.

Drones para filmagem
O uso de drones para capturar imagens aéreas da cerimónia ou da festa já não é novidade. Este dispositivo está a tornar-se cada vez mais popular, uma vez que oferece ângulos únicos e imagens impressionantes e memoráveis do local do casamento, especialmente se for ao ar livre.

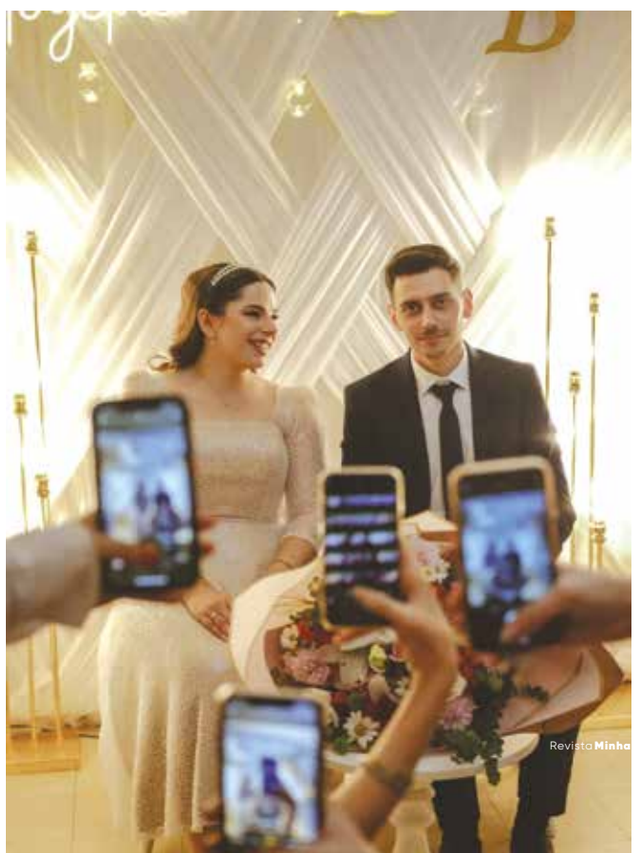
Cabines de fotos digitais
As cabines de fotos digitais modernas vão além das fotos impressas. Esta opção permite que os convidados tirem fotos, façam gifs e vídeos curtos e os enviem diretamente para seus telemóveis ou redes sociais, para além do facto que algumas cabines também oferecem a possibilidade de personalizar as imagens com temas do casamento. É diversão garantida.

Vídeo 360°
Na mesma linha das cabines de fotos digitais, o vídeo 360° está a tornar-se cada vez mais popular em eventos e casamentos pela sua originalidade e possibilidade de criar vídeos divertidos e memoráveis. Esta é outra opção que pode utilizar para oferecer aos seus convidados momentos inesquecíveis, que vão certamente levar à criação de memórias únicas.

Iluminação e projeções mapeadas
A iluminação tecnológica e as projeções mapeadas são também cada vez mais populares e podem transformar o ambiente do casamento. Com projeções mapeadas, é possível personalizar paredes ou até o bolo do casamento com animações ou efeitos visuais incríveis, o que cria uma atmosfera mágica e personalizada, impressionando os convidados com efeitos visuais únicos.

Álbum digital colaborativo
Para ter ainda mais memórias para recordar, incentive os convidados a tirarem fotos e compartilhá-las num álbum digital colaborativo, que pode ser criado, por exemplo, no Google Fotos ou em aplicações específicas como a "WedShoots". Assim, todos podem contribuir para o registo das memórias do evento e os noivos garantem que ficam com fotos autênticas e espontâneas tiradas pelos próprios convidados.

Pulseiras de LED sincronizadas
As pulseiras de LED que brilham e mudam de cor ao ritmo da música criam um efeito visual impressionante durante a festa. Cada vez mais populares, podem ser distribuídas por todos os convidados, proporcionando uma experiência imersiva e ainda mais animada na pista de dança.



Cores e Aromas

Referência na produção e comercialização de flores em Portugal

Com décadas de experiência no setor, a Cores & Aromas consolidou-se como uma das principais empresas portuguesas na produção e comercialização de flores, com uma forte presença no Centro e Norte de Portugal. A empresa distingue-se pela sua capacidade de inovar e pela constante busca pela excelência, proporcionando aos seus clientes uma oferta única e diversificada de flores provenientes de todo o mundo.

Para responder às crescentes exigências do mercado e fortalecer o relacionamento com os seus clientes, a Cores & Aromas desenvolveu recentemente uma plataforma tecnológica avançada. Esta loja online de última geração permite aos seus utilizadores aceder a milhares de variedades de flores, com a garantia de qualidade superior e preços altamente competitivos. A plataforma foi criada com o objetivo de facilitar o processo de compra, oferecendo aos clientes uma experiência intuitiva e eficiente.

Um dos pilares da Cores & Aromas é o compromisso com o serviço ao cliente. Através de um acompanhamento personalizado, tanto presencial como remoto, a empresa assegura que os seus clientes recebam todo o suporte necessário para escolher as melhores flores ao melhor preço. Este serviço inclui ainda um rigoroso controlo logístico que garante que as flores cheguem ao seu destino com toda a frescura e dentro do prazo, para que cada encomenda chegue no seu estado perfeito.

Com bases logísticas estrategicamente localizadas no Centro (Lavos, Figueira da foz) e Norte (Rio Côvo Santa Eulália, em Barcelos) de Portugal, a Cores & Aromas mantém uma operação eficiente, atendendo a uma vasta rede de clientes com agilidade e pontualidade. Graças a estas infraestruturas, a empresa consegue gerir um fluxo constante de flores frescas, sempre prontas para serem entregues diretamente no estabelecimento do cliente.

Este compromisso com a qualidade e inovação faz da Cores & Aromas uma referência no mercado de flores em Portugal.

cores & aromas

Whatsapp de apoio ao cliente: 961 110 609

Rua da Agra, 590, Rio Covo Santa Eulália, Barcelos

Rua Santa Bárbara, 26, Lavos - Figueira da Foz

coresearomas.pt clientes@coresearomas.pt

253 897 216 (Norte) 233 942 236 (Centro)

AS TENDÊNCIAS DE VESTIDOS DE NOIVA PARA 2025

As tendências de vestidos de noiva para 2025 refletem a procura pela inovação, sustentabilidade e o equilíbrio entre o clássico e o contemporâneo. A seguir, ficam algumas das principais apostas para o próximo ano:

Minimalismo moderno
O estilo minimalista continua forte, com cortes simples, tecidos lisos e um foco na sofisticação. Vestidos com silhuetas limpas, como linhas A e cortes retos, sem muitos detalhes, são uma escolha comum para noivas que preferem elegância discreta. Tecidos como crepe, cetim e seda ganham destaque pela sua fluidez e acabamento luxuoso.

Vestidos sustentáveis
Com a crescente consciência ambiental, os vestidos de noiva sustentáveis estão a ganhar popularidade. Tecidos ecológicos, como algodão orgânico, seda vegan e materiais reciclados, bem como a reutilização de vestidos antigos, são tendências em ascensão. Muitas noivas estão a optar por vestidos feitos à mão, com processos artesanais que respeitam o meio ambiente.

Cortes assimétricos e decotes inovadoresOs cortes assimétricos, com ombros desiguais ou saias com camadas e drapeados, criam uma sensação de movimento e inovação. Decotes modernos, como o "off-the-shoulder" assimétrico, decote quadrado ou em formato de coração revisitado, também estarão em alta, adicionando um toque inesperado ao tradicional.

Mangas impactantes
As mangas dramáticas continuarão em alta em 2025. Mangas bufantes, volumosas ou com detalhes de transparência, como tule ou rendas delicadas, estão entre as preferidas. As mangas destacam-se como um ponto focal do vestido, combinando com silhuetas mais simples para criar equilíbrio.

Transparências e camadas
Vestidos com detalhes em transparência, como rendas ou tule, adicionam sensualidade e modernidade ao look nupcial. A superposição de camadas de tecidos leves cria profundidade e movimento, sem perder a leveza, especialmente em saias e caudas volumosas.

Florais 3D e texturas
Pormenores de flores tridimensionais e bordados ricos em detalhes darão um toque romântico e ousado aos vestidos. A tendência dos florais em 3D, aplicados em rendas ou tule, está associada a texturas únicas que transformam o vestido numa obra de arte. Além disso, detalhes como penas, pérolas e bordados continuam em alta.

Capas e sobreposições
Capas são uma alternativa à tradicional cauda, oferecendo um visual majestoso e único. Desde capas curtas, que adicionam elegância minimalista, até longas e elaboradas, todas permitem que a noiva mude o visual sem trocar de vestido. As sobreposições com véus longos ou camadas de tule também estarão em evidência.

Tons de cores suaves
Embora o branco clássico continue a ser popular, há um movimento crescente em direção a tons suaves de cor, como blush, off-white, champagne, e tons pérola, que adicionam uma personalidade única ao vestido, sem afastar-se muito da tradição.

Vestidos modulares
Os vestidos modulares ou transformáveis, que permitem diferentes looks num só vestido, estão-se a consolidar como uma tendência prática e estilosa. Saias removíveis, capas destacáveis ou até mangas que podem ser ajustadas oferecem à noiva a possibilidade de mudar o visual ao longo do evento.

Inspiração vintage e retro
A nostalgia está presente nas tendências de 2025, com muitas noivas a procurar referências em décadas passadas, como os anos 1920, com detalhes em franjas e missangas, ou os anos 1970, com vestidos mais fluídos e boémios. A mistura de elementos vintage com um toque moderno cria uma estética única.

AS TENDÊNCIAS DE FATOS DE NOIVO PARA 2025

A moda masculina para casamentos está cada vez mais diversificada, oferecendo opções que combinam tradição e estilo contemporâneo. Para 2025, as tendências seguem a linha de elegância clássica com toques modernos e personalizados, refletindo o desejo por autenticidade e sofisticação.

Tons neutros e cores pastel
Enquanto o preto e o azul marinho continuam como escolhas clássicas, em 2025 há uma forte tendência para tons mais suaves e neutros. Cores como cinza claro, bege, off-white e tons de azul claro serão populares. Cores pastel, como o rosa claro e o verde menta também farão parte do guarda-roupa dos noivos que buscam um visual mais fresco e moderno.

Tecidos texturizados e luxuosos
Os tecidos com texturas ricas, como veludo, tweed e lã merino, ganham espaço, especialmente para casamentos no outono e inverno. Esses materiais dão profundidade e sofisticação ao look. Para os meses mais quentes, o linho e o algodão de alta qualidade são boas escolhas, proporcionando leveza e elegância.

Cortes sob medida e ajustados
O corte slim e sob medida continua a ser a preferência de muitos noivos. O ajuste perfeito ao corpo é essencial para um visual polido e moderno. Em 2025, os fatos sob medida oferecem uma silhueta limpa e elegante, com detalhes personalizados como lapelas mais finas ou largas, dependendo do estilo do noivo. Modelos de três peças (casaco, colete e calça) também permanecem populares.

Influências retro
Assim como nos vestidos de noiva, a moda masculina também está a procurar inspiração em décadas passadas. Fatos com cortes e detalhes vintage, como lapelas mais largas, calças com pregas e coletes duplos, serão vistos com frequência. O estilo dos anos 1920 e 1930, em particular, influencia o design, trazendo uma estética nostálgica, porém atual.

Estampados e padrões discretos
Embora os noivos tradicionais prefiram o liso, os estampados discretos estão em alta. Padrões como xadrez suave, listas finas e até micro estampados geométricos oferecem uma maneira elegante de adicionar personalidade ao visual. O xadrez Príncipe de Gales, por exemplo, pode aparecer em fatos completos ou apenas em coletes e gravatas, dando um toque interessante à indumentária.

Gravatas e acessórios modernos
As gravatas slim continuam populares, mas em 2025, a tendência volta-se para acessórios diferenciados. Gravatas-borboleta, especialmente em tecidos luxuosos como seda ou veludo, estão em alta. Além disso, lenços de bolso coloridos ou com padrões ousados adicionam um toque de sofisticação. Os suspensórios também estão a ganhar popularidade, especialmente para noivos que optam por uma estética vintage ou boémia.

Fatos brancos ou tons claros
Uma das grandes tendências emergentes para noivos mais ousados é o fato branco ou em tons muito claros, como marfim ou creme. Esse look minimalista, mas extremamente elegante, é perfeito para casamentos ao ar livre ou em ambientes mais descontraídos. No entanto, o contraste com acessórios mais escuros, como sapatos e cintos pretos ou castanhos, ajud a a equilibrar o visual.

Looks descontraídos e informais
Para casamentos mais informais ou ao ar livre, como na praia ou no campo, os noivos estão a optar por looks descontraídos, porém elegantes. Isso pode incluir a ausência de gravata ou o uso de camisas e calças de linho com blazers mais leves, sem perder o charme de um visual bem coordenado. O estilo boho-chic, com chapéus e sapatos menos formais, também está em alta.

Detalhes personalizados
Personalização é uma tendência forte para 2025, com muitos noivos a optar por incluir detalhes únicos nos seus trajes. Pode ser o monograma bordado no interior do casaco, forros de tecidos coloridos ou estampados, e até frases significativas costuradas discretamente no fato. Esses detalhes dão um toque pessoal e transformam o fato em algo verdadeiramente exclusivo.

Sapatos e cintos sofisticados
Os sapatos em couro de alta qualidade, como o oxford ou o derby, continuam a ser os preferidos. Em 2025, veremos uma inclinação para tons de castanho e vinho, além do tradicional preto. Sapatos de camurça também aparecem como opção para noivos que desejam um look com mais textura. Cintos finos e elegantes, em cores que complementam o fato, são essenciais para completar o visual.

Cascata Cristalina Eventos

O ESPAÇO PERFEITO PARA FESTAS E MOMENTOS INESQUECÍVEIS

No meio da natureza exuberante, com a tranquilidade das águas e o brilho dos raios de sol refletidos na sua cascata e fontes que a rodeiam, a Cascata Cristalina Eventos destaca-se como o cenário ideal para quem procura celebrar momentos especiais. Localizada em Oliveira Santa Maria, Vila Nova de Famalicão, numa área privilegiada, onde o verde se mistura com a serenidade e combina beleza natural e sofisticação, este espaço de eventos proporciona um ambiente único para casamentos, festas corporativas, fins de ano, Natal, aniversários ou confraternizações. A encantadora cascata, que dá nome ao local, dá as boas vindas aos convidados e oferece um toque de magia às celebrações. Ao entrarem no espaço, os convidados são recebidos por uma atmosfera intimista, ampla e cuidada. Com um salão moderno e adaptável a diferentes formatos de celebração, com capacidade para receber até 300 pessoas sentadas, a Cascata Cristalina acomoda confortavelmente grandes festas ou eventos, sempre preservando o conforto e o requinte. Com catering próprio e um menu adaptado a todas as solicitações, este espaço transforma sonhos em realidade, através de um ambiente aberto, iluminado, arejado e bem localizado para a realização de qualquer tipo de evento social. No exterior, impera um jardim impecável, cercado por árvores e plantas cuidadosamente escolhidas para criar uma atmosfera acolhedora, perfeita para cerimónias e ensaios fotográficos. Um amplo espaço de convívio, ideal para que os convidados desfrutem do momento em total sintonia com a natureza. Outro ponto alto da quinta é o cuidado com os detalhes. Cada evento é personalizado para atender os desejos dos clientes, desde a decoração até aos serviços oferecidos. A equipa de profissionais experientes e atentos dedica-se a transformar sonhos em realidade, com a certeza de que cada celebração será marcada pela perfeição e exclusividade. Possui ainda um parque de estacionamento com capacidade para 125 veículos. Seja para um casamento de conto de fadas, um batizado ou comunhão inesquecíveis ou uma confraternização corporativa, a Cascata Cristalina tem tudo o que precisa para criar memórias que permanecerão para sempre.

Cascata Cristalina
Eventos

Rua da Cachada nº 498 | 4765-323 Santa Maria de Oliveira, V.N. Famalicão

info@cascatacristalina.com www.cascatacristalina.com 252 907 018

QUER ORGANIZAR UM MINI WEDDING?

SAIBA QUAIS OS DESAFIOS E AS SUGESTÕES PARA QUE SEJA PERFEITO

O conceito de mini wedding tem ganho popularidade em Portugal nos últimos anos. Trata-se de uma celebração de casamento mais íntima, com um número reduzido de convidados, que permite um ambiente mais personalizado e acolhedor. Apesar de parecer mais simples, organizar um mini wedding envolve alguns desafios específicos. Se está a pensar em optar por este formato, conheça os principais desafios e algumas sugestões para que o seu dia seja perfeito.
Primeiro é necessário ter em conta o que é um mini wedding. Caracteriza-se por ser um casamento pequeno, com cerca de 20 a 50 convidados. Esta opção é ideal para casais que preferem uma celebração mais íntima, dando prioridade à qualidade das interações com amigos e familiares mais próximos. Para conseguir concretizar uma cerimónia neste formato, é necessário ter em conta alguns parâmetros:

Escolha reduzida de convidados
Um dos maiores desafios ao organizar um mini wedding é a restrição no número de convidados. Decidir quem convidar pode ser difícil, pois muitas vezes é necessário deixar de fora pessoas que, num casamento maior, estariam presentes. Para evitar desconfortos, os noivos devem ser transparentes com os amigos e familiares, explicando a natureza íntima do evento.

Espaço adequado
Encontrar o espaço ideal para um mini wedding pode ser complicado. Muitos locais de casamento estão preparados para eventos de maior dimensão, e alguns podem não estar disponíveis para um número reduzido de convidados. A solução passa por procurar locais mais pequenos, como quintas, pequenos hotéis ou até mesmo casas particulares com charme, que ofereçam a atmosfera acolhedora e personalizada que o casal procura.

Orçamento
Embora, à partida, um mini wedding possa parecer mais económico, isso nem sempre é verdade. Como o número de convidados é menor, o casal pode querer investir mais em detalhes, como decoração, menus personalizados ou lembranças de qualidade. Além disso, locais mais pequenos ou exclusivos podem ter custos mais elevados por pessoa. É essencial fazer um planeamento rigoroso do orçamento, equilibrando qualidade e quantidade.

Personalização
Uma das grandes vantagens do mini wedding é a possibilidade de personalização. Com um número menor de convidados, há mais espaço para criar uma experiência única e íntima. No entanto, essa personalização requer tempo e dedicação. Desde a escolha de detalhes na decoração à criação de menus que reflitam os gostos dos noivos e dos convidados, é necessário estar atento a cada aspeto para garantir que tudo se harmoniza.

Escolha um local especial
O local é um dos pontos mais importantes. Opte por um espaço que tenha significado para o casal, seja uma casa de família, uma pequena quinta ou até uma sala de um restaurante que adorem. Além de acolhedor, o espaço deve permitir que os convidados se sintam confortáveis e à vontade.

Invista na qualidade
Com menos convidados, há a possibilidade de investir em elementos de maior qualidade. Escolha um menu requintado, ofereça lembranças personalizadas ou invista numa decoração cuidada que reflicta o estilo e a personalidade do casal.

Cerimónia ao ar livre
Se as condições climáticas o permitirem, considere realizar a cerimónia ao ar livre. Um jardim, uma praia ou um espaço verde pode proporcionar um ambiente íntimo e bonito para dizer o "sim". A luz natural e o cenário envolvente conferem um toque mágico ao evento, tornando-o memorável para todos.

Decoração personalizada
A decoração é um dos elementos que pode transformar um mini wedding num evento único. Escolha uma paleta de cores que se alinhe com o estilo do casamento e não tenha medo de incluir detalhes pessoais. Flores frescas, luzes de fadas e elementos artesanais podem dar um toque especial.

Fotografia e vídeo
Apesar de ser um casamento pequeno, é essencial registar todos os momentos especiais. Contrate um fotógrafo profissional que tenha experiência em eventos íntimos, pois ele será capaz de captar a proximidade e os momentos emotivos. Também pode ser interessante contratar um videógrafo para criar uma memória visual do dia.

Animação adequada
Mesmo num casamento mais pequeno, a animação é importante. Opte por entretenimento adequado ao ambiente íntimo, como música ao vivo, um DJ com uma seleção de músicas especial para o casal ou até atividades interativas que envolvam os convidados de forma descontraída.

Organizar um mini wedding pode ser um desafio, mas os benefícios de uma celebração íntima e personalizada superam largamente as dificuldades. Ao focar-se nos detalhes e nos elementos mais importantes, o casal pode criar uma experiência única e memorável para si e para os seus convidados. Com planeamento, criatividade e uma boa dose de amor, o mini wedding pode ser a escolha perfeita para um casamento inesquecível.

SOLAR DO PAÇO

ESPAÇO ÚNICO PARA EVENTOS SUBLIMES

O Solar do Paço, em Tebosa, é um dos espaços mais marcantes para a realização de grandes eventos em Portugal.

É um local privilegiado para momentos únicos e inesquecíveis, evidenciando-se pela atmosfera e serviço distintos.

Aberto em 2007, tem ganho bastante reputação em casamentos, boas, festas de aniversário, batizados, comunhões, conferências, almoços e jantares de grupo, sempre com uma qualidade acima da média. O requinte e encanto do próprio espaço e a sua envolvência dispensam apresentações.

O Solar do Paço aposta na qualidade da cozinha, disponibilizando um salão para festas com capacidade para 320 pessoas, o restaurante, para 200 clientes, e ainda um parque privado de estacionamento, com lotação para 220 automóveis.

A quinta é conhecida ainda por albergar um penedo de 75 toneladas, um dos seus ex-líbris. Com uma construção típica portuguesa, é uma casa centenária que foi reconstruída e remodelada. Tornou-se num espaço diferente com uma decoração interior de muito gosto, criando um ambiente elegante e moderno, ideal para qualquer tipo de evento. A harmonia entre a pedra antiga e a decoração sóbria vão proporcionar momentos exclusivos para mais tarde recordar.

Solar do Paço
EVENTOS

Rua do Paço nº3, Tebosa
4705-630 Braga

933 170 773

geral@solardopaco.pt

TRUQUES PARA REACENDER A CHAMA DO AMOR

Se já está num relacionamento ou casamento há vários anos, é natural que por vezes se sinta cansado ou apagado e que não esteja a dar a devida atenção ao seu parceiro, ou pelo menos não tanto quanto gostaria. Nesses momentos, é importante parar, perceber se algo está errado e trabalhar para reacender a chama do amor que os uniu.

Façam algo de novo regularmente

Um dos mais conhecidos truques para gerar interesse em qualquer situação da vida é fazer algo de novo. Numa relação, a situação não difere. Fazer algo diferente em conjunto, de preferência pelo menos uma vez por mês, pode ser o essencial para manter a chama desperta e aliviar o cansaço e o stress que o dia a dia possa causar entre os dois.

Conversem e demonstrem que estão presentes

Com o passar do tempo, em qualquer relação, é natural que surjam alguns mal entendidos que, não discutidos, vão afastando o casal, consciente ou inconscientemente. É fundamental tirar regularmente algum tempo para conversar com o outro, ouvir e perceber onde podemos ter errado e trabalhar para o resolver. O mesmo funciona para os problemas individuais. Demonstrar que está presente e que apoia o seu parceiro nas várias áreas da vida é uma das questões fundamentais para manter a relação viva e sólida.

Faça pequenos gestos e ofereça um presente só porque sim

Após os primeiros tempos de uma relação, começamos a perceber que a mesma ganha mais com os pequenos gestos que praticamos do que propriamente com grandes presentes. Quando sentimos que a chama se está a apagar, apostar nestes pequenos gestos pode ser uma boa forma de reverter a situação. Ir almoçar fora em conjunto, preparar o pequeno almoço ao parceiro ou oferecer uma pequena lembrança fora de uma data especial pode ser uma opção.

Pratiquem atividades em separado

No início da relação, é natural que queira dedicar o maior tempo possível ao seu parceiro. No entanto, o facto de apenas realizarem atividades em conjunto pode também ajudar a criar algum cansaço e desvanecimento. É importante que ambos se dediquem também a atividades individuais que possam ajudar também a aliviar algum stress.

Recordem aquilo que vos une

Após alguns anos a criar memórias em conjunto, pode ser importante também parar e voltar atrás, para recordar aquilo que vos uniu. Rever álbuns de fotografias em conjunto ajuda a recordar os pontos positivos da união.

LISTA DE CASAMENTO

TORNE A SUA CASA INESQUECÍVEL!

SAIBA MAIS NAS NOSSAS LOJAS

FROSSOS - BRAGA

LAMAÇÃES - BRAGA

VILA VERDE

CIDADELA ELECTRÓNICA

253 607 330

PROFISSIONAIS em **ELECTRODOMÉSTICOS**

40 anos

A FAZER PARTE
DO SEU
DIA A DIA!

Receitas
& Marmitas

A minha receita

Grace na Cozinha

POSTA DE CACHENA COM ARROZ DE FEIJÃO TARRESTE

Desde 2019 que Arcos de Valdevez se tornou num dos nossos lugares felizes e com sabor a casa. Na verdade, já desde a adolescência que por cá ando e foi só uma questão de tempo até regressar. Como curiosa e aficionada pela riqueza gastronómica da nossa região, fui aprofundando conhecimento acerca dos produtos e pertences culinários deste município que nos tem acolhido com tanto carinho. A posta de Cachena e o arroz de feijão Tarreste é um dos seus pratos mais identitários e pela proximidade destes produtos endógenos, tenho a facilidade de o preparar sempre que me haja vontade. Não leva mais do que ingredientes simples da nossa típica cozinha Minhota e basta um punhado deste feijão já cozido previamente com toucinho e osso da espinha de bácoro, uma posta, de preferência da vazia, desta raça bovina e temos almoço tradicional Arcuense. O arroz quer-se a escorrer pelo prato e a carne no ponto, coradinha no exterior e uma bonita rosácea no interior. Para acompanhar, vinho, cerveja e uma pitada de açúcar fazem sobressair a tigela com a sua espuma bonita provocada pela junção destes 3 ingredientes.

INGREDIENTES (2 pessoas)

1 posta da vazia de Carne Cachena
250 g de feijão tarreste
1 osso do suão e 1 naco de toucinho
200 g de arroz carolino
Um fio de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 couve coração
1 Cenoura
Sal q.b.

PREPARAÇÃO:

1 - Comece por demolhar o feijão durante 12 horas ou de um dia para o outro.

2 - Cozer em água, toucinho e osso do suão. Reservar.

3 - Fazer um refogado com a cebola, alho, louro e o toucinho de cozer o feijão.

4 - Juntar a cenoura em pedaços, deixar refogar um pouco e juntar o arroz.

5 - Acrescentar a água de cozer o feijão, em quantidade para um arroz malandrinho, a couve, temperar de sal e deixar cozinhar.

À parte, grelhar a posta na brasa ou num grelhador apenas com sal.

ENTREVISTA AO CONSULTOR IMOBILIÁRIO,

LUÍS DELGADO

«Vejo um futuro promissor para o mercado imobiliário»

Natural de Miranda do Douro, Luís Delgado está desde cedo ligado às vendas. Em 2019, mudou-se para Braga, onde iniciou uma carreira no setor imobiliário, identificando a região com um grande potencial de crescimento. Acredita que a proximidade e a "humanização" são fundamentais neste mercado e trabalha incansavelmente para garantir que todas as transações sejam justas e transparentes para todas as partes envolvidas.

Fale-nos um pouco da sua experiência profissional e o que o levou a ingressar no mercado imobiliário?

Sou o Luís, tenho 40 anos e sou natural de Miranda do Douro. Desde cedo estive ligado às vendas, comecei numa loja de roupa de desporto, depois numa loja têxtil e mais tarde numa loja de informática. Estive também, durante um bom período, ligado à área do turismo. Em 2019 mudei-me para Braga em busca de novas oportunidades e, aos 35 anos, ingressei no mercado imobiliário. Um dos motivos foi a minha paixão por comunicar e estar em contacto permanente com pessoas e também a vontade de trabalhar num setor dinâmico que influencia diretamente a vida das pessoas. Como acredito que a compra ou venda de um imóvel é uma decisão extremamente importante na vida de qualquer pessoa, quero fazer parte desse processo e fazer a diferença.

Há quanto tempo está neste ramo e quais foram os principais desafios que enfrentou ao longo do trajeto?

Estou neste ramo há aproximadamente 6 anos. Inicialmente, um dos meus maiores desafios, foi construir a minha rede de contactos, uma vez que vinha de um meio mais pequeno (Miranda do Douro) e não tinha família nem amigos aqui em Braga. Conquistar a confiança dos clientes foi outro desafio extremamente importante para mim. Além disso, a volatilidade do mercado e a concorrência exigem uma aprendizagem constante e uma permanente adaptação às novas tendências.

Qual é a visão que tem sobre o mercado imobiliário na região?

Acredito que o mercado imobiliário na nossa região tem um grande potencial de crescimento, pois as infraestruturas melhoraram significativamente e a atração de investidores tem sido uma constante. Contudo, é importante que a oferta esteja em equilíbrio com a procura, de modo a evitar que se forme uma bolha imobiliária. Por seu lado, Braga destaca-se no panorama nacional e internacional pela sua qualidade de vida, localização privilegiada, perto do Porto, tornando-a muito atrativa quer para investidores quer para pessoas que procuram habitação. A população está a crescer e a procura por habitação continua a subir, é um facto, o que valoriza cada vez mais os imóveis levando-os muitas vezes para preços exorbitantes.

Quais são as características que considera essenciais para o sucesso como consultor imobiliário?

Acredito que a empatia, a adaptabilidade e um forte conhecimento do mercado são essenciais. Além disso, a capacidade de comunicação eficaz e a construção de relações de confiança são fundamentais para o sucesso a longo prazo.

Iniciou recentemente uma nova etapa profissional na Boulder. Qual foi a principal motivação para esta decisão?
A minha decisão de iniciar esta nova etapa na Boulder deu-se pela visão inovadora da empresa e pelo ambiente colaborativo que oferece. Acreditamos que juntos podemos alcançar resultados ainda mais significativos e ajudar os nossos clientes de forma mais eficiente.

Quais são as zonas que têm mais procura na região?
Atualmente, as zonas mais procuradas são as áreas próximas dos centros urbanos, com fácil acesso a transportes públicos, serviços e a áreas de lazer. Denota-se também um crescimento na procura por zonas periféricas, na medida em que mais pessoas procuram espaços maiores e um estilo de vida mais tranquilo. Atualmente, o papel do consultor é mais próximo do cliente.

Que importância têm a proximidade, a "humanização" e o aconselhamento neste relacionamento?
A proximidade e a "humanização" são fundamentais. O cliente precisa sentir que está a trabalhar com alguém que se preocupa genuinamente com a sua situação e que está disposto a orientá-lo durante todo o processo. O aconselhamento personalizado ajuda a criar uma ligação de confiança essencial.

De que forma e em que medida é que os compradores internacionais têm influenciado o mercado?
Os compradores internacionais têm trazido uma nova dinâmica e uma procura mais diversificada. Eles impulsionam a valorização de certas áreas e ajudam a fomentar um mercado imobiliário mais competitivo. No entanto, é importante que a oferta continue a atender as necessidades e expectativas destes clientes, respeitando a cultura local.

Como é que as ferramentas digitais têm mudado a forma como o mercado imobiliário funciona atualmente e como as utiliza?
As ferramentas digitais vieram revolucionar o nosso trabalho. Utilizamos o marketing digital, redes sociais e plataformas de gestão de clientes para alcançar um público mais vasto. As visitas virtuais e os anúncios online tornaram-se essenciais, especialmente na altura em que a interação presencial foi limitada.

Como pensa que o Mercado Imobiliário em Portugal se irá desenvolver nos próximos anos?
Vejo um futuro promissor para o mercado imobiliário em Portugal, uma vez que existe um fomentar contínuo da atratividade do nosso país para turistas e investidores, acredito assim que a procura irá crescer. Contudo, é também vital que as políticas habitacionais se mantenham equilibradas para garantir acessibilidade ao mercado imóvel e sustentar esse mesmo crescimento.

No seu entender, o que deveria ser feito e o que importa ser evitado ou corrigido?
No meu entender o foco deve estar no desenvolvimento de habitação acessível e garantir que as regulamentações não dificultem o acesso à compra de imóveis. A especulação imobiliária deve ser evitada, pois pode levar à criação de um mercado insustentável a longo prazo.

Quais são os planos do Luís Delgado a longo prazo?
A longo prazo, o meu objetivo é continuar a crescer dentro do ramo imobiliário, ajudar a Boulder a destacar-se no mercado e, eventualmente, quero expandir as minhas atividades para incluir consultoria em desenvolvimento imobiliário. Quero contribuir para um mercado mais transparente e acessível para todos.

luis.delgado@boulder.pt 932 342 653

TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Todos os meses, publicamos dois trilhos diferentes. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!

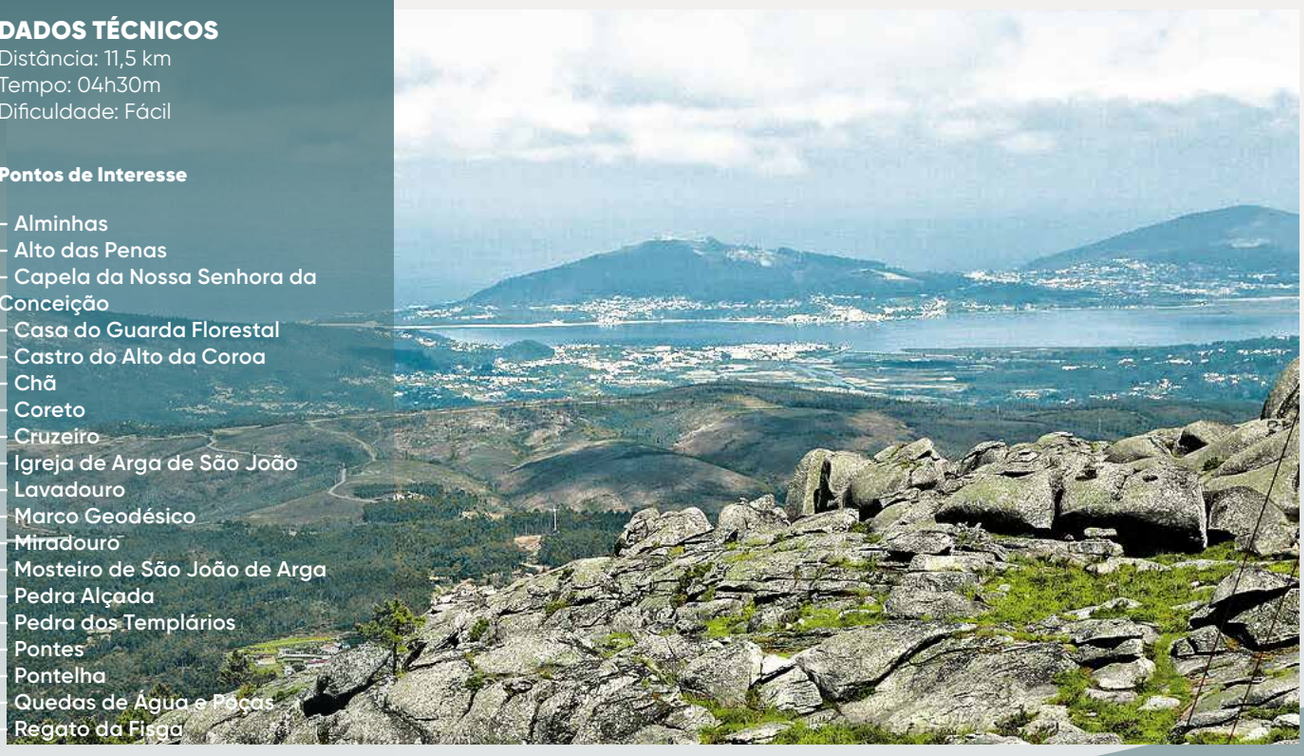
TRILHO DA PEDRA ALÇADA (CAMINHA)

De caráter ecológico e panorâmico, este trilho de pequena rota, percorre uma distância de 11,5 Km, e apresenta um grau de dificuldade moderado. Este trilho permite alcançar do ponto mais alto do Concelho - Pedra Alçada, a 742 metros de altitude, de onde se pode observar uma magnífica panorâmica sobre o mar e sobre a foz dos rios Minho e Coura. Para além da paisagem maravilhosa, durante o trilho podem ser apreciadas várias espécies arbóreas, arbustivas e herbáceas, o Mosteiro de São João d'Arga, cascatas e paisagens naturais criadas pelo ribeiro de S. João e a típica povoação de São João d'Arga.

DADOS TÉCNICOS
Distância: 11,5 km
Tempo: 04h30m
Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Alminhas
- Alto das Penas
- Capela da Nossa Senhora da Conceição
- Casa do Guarda Florestal
- Castro do Alto da Coroa
- Chã
- Coreto
- Cruzeiro
- Igreja de Arga de São João
- Lavadouro
- Marco Geodésico
- Miradouro
- Mosteiro de São João de Arga
- Pedra Alçada
- Pedra dos Templários
- Pontes
- Pontelha
- Quedas de Água e Poças
- Regato da Fisga



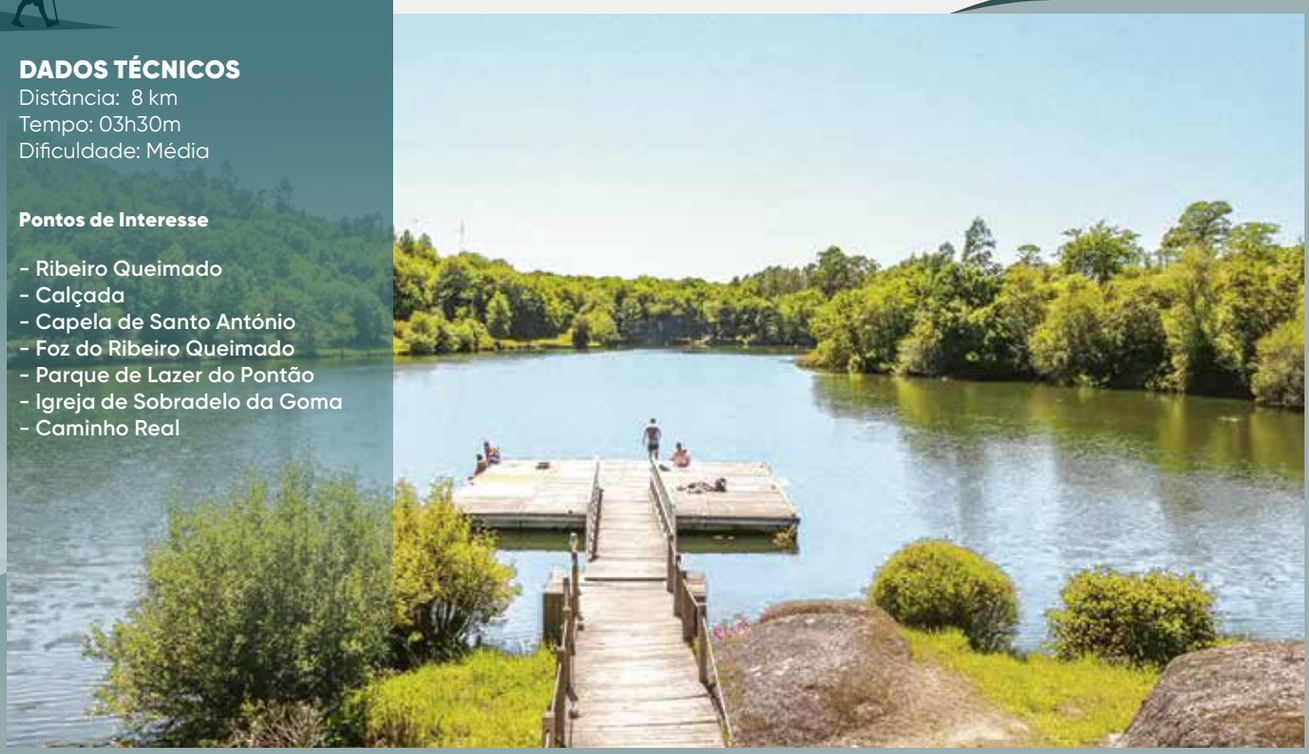
TRILHO RIBEIRO QUEIMADO (PÓVOA DE LANHOSO)

Identificado por PR3 - Ribeiro Queimado, este percurso pedestre tem início e fim na Aldeia Turística de Carreira, freguesia de Sobradelo da Goma. Depois de percorridos aproximadamente 250 metros num caminho de terra batida, até à separação do PR2 - Monte do Merouço, inicia-se uma longa descida com vistas soberbas para alguns lugares cravados nas meias encostas das serranias circundantes. Já na base da montanha, atravessa-se um pontilhão sobre o caudaloso Ribeiro Queimado e calcorreia-se umas calçadas em direção à capela de Santo António. Saindo deste local de culto, o trilho ruma em direção ao Parque de Lazer do Pontão onde pode apreciar-se a simbiose entre a serena e cristalina água do rio Ave e a luxuriante vegetação ribeirinha, excelente convite para banhos refrescantes e relaxados. A partir daqui, e atravessando um frondoso carvalhal, o percurso dirige-se à igreja paroquial de Sobradelo da Goma, seguindo pela Av. da Igreja e pelos lugares de Souto Velho, Outeiro e Alcouce, onde pode conviver-se com as afetuosas gentes locais, arriscando-se a receber um braçado de couves ou uma mão-cheia de laranjas. Neste trajeto pode-se apreciar a arquitetura das típicas oficinas de ourivesaria, símbolo da resistência e preservação da técnica da filigrana que fornecem ao país verdadeiras obras de arte. Deixando estes lugares, o percurso segue por caminhos rurais até entrar numa rua profundamente decorada com casas de agricultores, capela, moinhos, levadas e ramadas, tudo acompanhado pelos sons e cheiros característicos destes sítios, provocando um choque nos sentidos do pedestrianista ao atravessar a belíssima Aldeia Turística de Carreira.

DADOS TÉCNICOS
Distância: 8 km
Tempo: 03h30m
Dificuldade: Média

Pontos de Interesse

- Ribeiro Queimado
- Calçada
- Capela de Santo António
- Foz do Ribeiro Queimado
- Parque de Lazer do Pontão
- Igreja de Sobradelo da Goma
- Caminho Real



Crie momentos felizes à mesa

Casa Alves

Europeia | Braga

Restaurante de referência em Braga, aposta na fusão da cozinha internacional com a portuguesa. Pratos como o bacalhau camuflado, desfiado e envolvido com batata paulitada, ovo e bechamel gratinado, ou os bifinhos de vitela com redução de vinho do Porto são sugestões que o vão deixar a salivar. Disponibiliza ainda menus para banquetes em grupo com diversas sugestões na carta. A tudo isso, oferece um ambiente familiar e tranquilo.

Av. Antero de Quental, 20 | 936 935 674
Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 14h30 e das 19h00 às 22h30. Aos domingos, das 12h00 às 14h30.

Forneria da Villa

Italiana, Europeia | Guimarães

Desde as entradas até às sobremesas, não faltam opções deliciosas na carta. Entre pastas, pizzas e francesinhas há muito por onde escolher. As sobremesas são deliciosas. Um espaço acolhedor, bonito, ótimo para bons momentos em família e amigos.

Rua da Indústria, loja 11, Ponte | 252 572 335
Horário: De terça a domingo, das 18h00 às 22h00.

Taberna Quer Alho

Portuguesa | Famalicão

A tradição gastronómica portuguesa e os bons petiscos que daí surgem está bem presente neste espaço. Sangria deliciosa, sobremesas caseiras no mesmo patamar, O espaço perfeito para convívios entre amigos e família, com ambiente descontraído. Folhados de alheira e grelos, de queijo brie e presunto, pica pau, asinhas de frango, ovos rotos, costelinha, pimentos padrão ou alheira são algumas sugestões. Nos pratos principais, delicie-se com a posta com batata a murro ou o bacalhau à brás.

Rua Daniel Rodrigues, 784 | 935 835 578
Horário: De terça a sexta, das 16h00 às 22h00. Aos sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h45.

Taberna Solar de Atim

Portuguesa | Vizela

Neste espaço bonito, tranquilo e com uma vibração tão positiva, a receita é simples: boa comida, bom ambiente e momentos em festa. Experimente os famosos ovos rotos ou as asinhas de frango na entrada, e como prato principal, a distinta francesinha ou o irresistível cachorro da casa. Se preferir, descubra a suculenta carne de alcatra. É tão macia e saborosa. Verdadeiras explosões de sabor à mesa. Há cervejas internacionais e bons vinhos para acompanhar.

Estrada Nacional, 106, 513 Infias | 937 761 315
Horário: Às terças, das 19h00 às 24h00. Quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 24h00. Sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 01h00.

Spicy Tamarindo Sour

ESTA PROPOSTA DO RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, PROMETE ELEVAR A NOSSA EXPERIÊNCIA GUSTATIVA. NO FINAL DE UMA REFEIÇÃO OU PARA ACOMPANHAR MOMENTOS EM CONVÍVIO, ESTA BEBIDA É PERFEITA PARA CELEBRAR EM QUALQUER ÉPOCA DO ANO. BONS BRINDES... SEMPRE COM MODERAÇÃO.

Como fazer...

Num copo shaker, coloque 3 cl de sumo de lima, 2 cl de xarope de açúcar, 5 cl de Smirnoff Spicy Tamarind, 3,5 cl de clara de ovo e bastante gelo. Agite bem até obter uma espuma. Verta para um copo alto. Solte os óleos de uma zest de lima e decore com a mesma.

Salas de Estar Bar

Rua do Anjo, 9 | Braga

Um espaço onde podes relaxar com os amigos, ótimo para o início da noite. Com bom ambiente, a música é de boa qualidade, assim como as tábuas de frios e as tostas para partilhar entre amigos. Os cocktails são perfeitos para acompanhar estes momentos.

Stadium Café Bar

Travessa do Santa Maria Futebol Clube, 37 | Barcelos

Deliciosos e criativos cocktails, snacks, máquina de setas e snooker são alguns dos atributos que vai encontrar neste espaço que funciona como ponto de encontro de muitos amigos e gerações. As noites temáticas e a música ao vivo são habituais, e o ambiente é divertido para o início de noite.

LimaBar

Parque de Campismo de Entre Ambos-os-Rios | Ponte da Barca

Serve pequenos almoços, lanches e pratos simples. Espaço aconchegante, com um ambiente agradável, rodeado de natureza do Parque Nacional da Peneda Gerês. A esplanada é ideal para dias solarengos e a lareira o recanto perfeito nos dias de inverno. A sangria é ótima para partilhar e criar memórias com os amigos.

PERSPETIVA ZERO

A disciplina de Fotojornalismo, a meu cargo desde 2010, tem procurado dar expressão pública aos trabalhos realizados no 2.º ano do curso de Ciências da Comunicação, na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP - Braga. Procuramos treinar o olhar e ativar a curiosidade dos estudantes, convocando-os a construir pequenas peças jornalísticas ilustradas com fotografias da sua autoria. A Revista MINHA acolheu-nos, estimulando assim os nossos alunos e colaborando no desenvolvimento dos principais objetivos da disciplina:
(1) Compreender o papel do fotojornalismo na sociedade e nos meios de comunicação
(2) Aplicar competências técnicas em fotografia, incluindo composição, iluminação e edição.
(3) Desenvolver um estilo fotográfico pessoal, respeitando as diretrizes éticas.
(4) Criar narrativas visuais que comuniquem efetivamente histórias noticiosas.
Estamos muito felizes com esta oportunidade e esperamos que gostem.
Agradecendo a coragem de quem tão bem nos acolhe, somos CC.
Continuamos consigo no projeto Perspetiva ZERO – porque ainda estamos a começar.

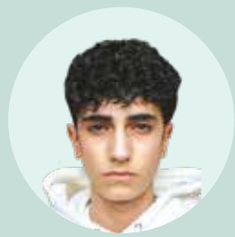
Luísa Magalhães | Professora Auxiliar

"PESSOAS INVISÍVEIS"

Catarina Nogueira

Davi Makarem

Dinis Lapyuk



Eduardo Cruz

José Vilela

Luís Torres

Marco Baía

Narcisa Dias

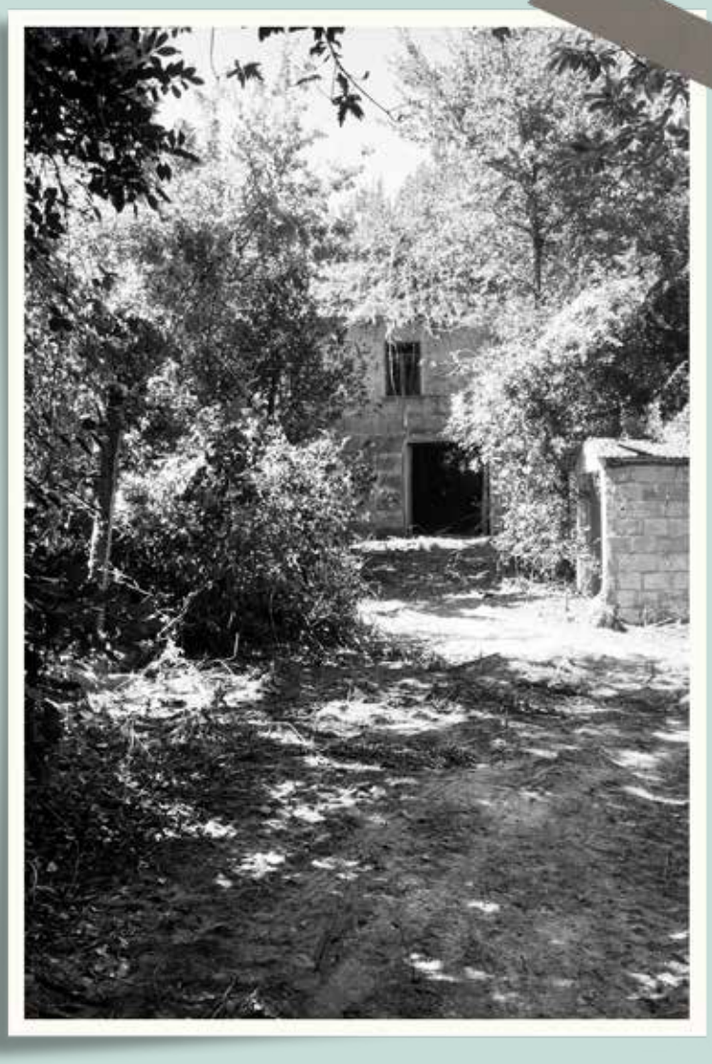
Simão Ferreira

Numa pequena aldeia, cercada por flores e o som suave dos pássaros, habita uma senhora com mãos enrugadas e que encontrou na costura não apenas um trabalho, mas uma forma de amor. Todos os dias, senta-se em frente à sua máquina de costura, com um olhar sereno e mãos habilidosas que transformam retalhos de tecido em obras de arte.

A janela do seu cantinho é mais do que uma abertura para o mundo; é um convite. Quem passa por ali, conhecido ou não, é recebido com um sorriso aconchegante. Cada visita é uma oportunidade de compartilhar amor, carinho e sabedoria. Com apenas um sorriso, transforma o simples ato de costurar em pequenos momentos de amor.

A costura vai para além do simples ato de costurar; é uma forma de tecer laços. Em cada ponto, há um pedaço da sua alma e, em cada visita, surge uma nova inspiração. A sala desta senhora não é apenas um lugar de trabalho, mas um refúgio de amor e doçura, onde cada pessoa que entra se sente especial e acolhida.

Catarina Nogueira



A pessoa invisível que será mencionada é um jovem de 27 anos que trabalha de segunda a sábado, aproximadamente 8 horas por dia, em restauração. Daniel Costa trabalha nos horários de almoço e jantar num restaurante de comida típica portuguesa, cujo prato principal é a famosa "francesinha", muito popular e procurada no norte de Portugal. O restaurante chama-se Camada. Daniel é uma pessoa invisível porque trabalha todos os dias a preparar um prato que quase todos os portugueses amam, mas ninguém que frequenta o lugar conhece a importância e a função desse jovem trabalhador, pois ele está sempre no interior da cozinha, em pé, ao longo de 8 horas por dia. Além disso, a sociedade em geral olha para esse trabalho como algo simples e sem muita importância. A realidade é que esse jovem, que realiza esse tipo de trabalho, é extremamente essencial para a nossa sociedade, pois, sem trabalhadores como ele, não teríamos a oportunidade de comer uma boa comida típica e regional. Não nos poderíamos reunir com familiares e amigos neste tipo de restaurantes. Além disso, esse jovem poderia estar a estudar e a procurar um futuro melhor, mas, por falta de oportunidades, Daniel está a realizar essa função, que deveria ser muito mais reconhecida e remunerada.

Davi Makarem

Trabalhar com o atendimento ao público é, com toda a certeza, um dos trabalhos mais cansativos e ingratos. Não deve ser fácil ter que lidar com todo o tipo de pessoas, com os seus diferentes humores, e ainda ter que ser obrigado a aceitar tudo calado. Mesmo tendo de passar por todos estes problemas, ainda são facilmente substituíveis. Ao pensar no tema de pessoas invisíveis, e relacionando com o atendimento ao público, lembrei-me de uma profissão que aos poucos tem vindo a ser cada vez mais esquecida, os quiosqueiros. Hoje em dia, tirando talvez a população mais velha, ninguém tem o hábito de ir comprar um jornal impresso num quiosque, a maioria já começa a ler as notícias na internet, mesmo os famosos jogos de azar começam a ser jogados no mundo digital. Olhando para este lado financeiro, estes negócios têm sido cada vez mais afetados, sendo principalmente sustentados pela venda de cigarros que, mesmo assim, não ajudam a pagar as contas no final do mês. Até nos dias em que vem aquele cliente chato, mesmo com dificuldades em conseguir sustentar o negócio, este trabalhador é obrigado a levar com o mau humor do cliente, para conseguir dar continuidade ao seu trabalho. Com a queda destes negócios, é bem provável que, no futuro, estas pessoas se tornem realmente invisíveis.

Dinis Lapyuk

O herói invisível da construção, todos os dias, ainda de madrugada, Afonso Braga está nas obras, a enfrentar o frio, o calor e a chuva. Um trabalho duro, um desgaste do corpo que chega todos os dias; um tijolo levantado, uma ferramenta usada, é mais dor, é mais cansaço para a lista. Apesar de baixo, o salário aparece sempre, senão a comida na mesa da sua família estará comprometida. É um herói do quotidiano, invisível para muitos, ou para a maioria dos casos, mas essencial para todos. Sem Afonso Braga e os seus colegas, as cidades não seriam construídas. O papel do pedreiro envolve inúmeros riscos e desafios físicos e psicológicos, e, mais do que força, requer coragem. Portanto, devem ser respeitados, merecem melhores salários e até mesmo ferramentas bem melhores e menos desgastantes para o corpo. Afinal, o progresso da sociedade depende deles e os seus sacrifícios não podem continuar a ser ignorados. Quando o público quer aceitar ou não, os trabalhadores da construção civil são aqueles que mantêm as casas da sociedade sob duas séries vitais; eles não estão a sofrer por nenhuma razão. Cada obra é um testemunho de força e determinação, e cada estrutura construída é o sonho do homem. É fundamental que todas as partes interessadas tenham em consideração este facto e valorizem uma cultura de apreço e gratidão, uma que celebre o árduo esforço de Afonso e dos seus colegas. É hora de alargar a conversa sobre as circunstâncias em que vivem, abrindo caminho para uma solução que garanta não apenas um amanhã melhor, mas dignidade e respeito no presente.

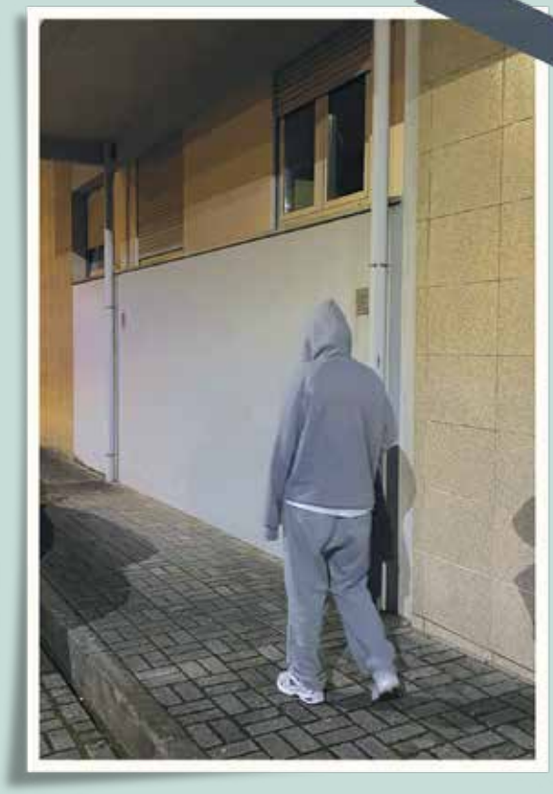
Eduardo Cruz

Ser funcionário de limpeza na área da restauração de um shopping, limpar mesas e restos alimentares alheios é, sem sombra de dúvidas, um dos trabalhos mais desgastantes e entediantes que podemos encontrar hoje em dia. De certeza que não é tarefa fácil exercer uma profissão que requer tanto esforço físico. A triste realidade que nos rodeia é que estas pessoas são tratadas como "robôs", ou dão até a impressão de que são invisíveis. Quando nos encontramos num shopping durante a refeição, o que acontece em quase 100% dos casos é que deixamos o nosso tabuleiro sujo e com restos de comida na mesa, à espera que alguém venha limpar e arrumar o resultado do nosso ócio com toda a rapidez e dedicação. No meio da escuridão e ignorância, se procurarmos alguma luz e clareza, conseguimos entender o papel destas pessoas que damos como "invisíveis" na sociedade, que é de manter um ambiente tão importante, limpo e higiénico, algo a que não damos o devido valor, como acontece com inúmeras outras coisas. Num ponto de vista mais crédulo, ao empregar essas pessoas, estamos a contribuir não só para um melhor funcionamento da economia do país, ao melhorar as taxas de empregabilidade, mas também para as vidas das mesmas, às quais estamos a proporcionar trabalho e uma fonte fidedigna de rendimento.
Esta área tem vindo a crescer exponencialmente nos últimos anos, devido ao aumento continuado da popularidade dos shoppings, contribuindo, assim, para que sejam empregadas cada vez mais pessoas e talvez, possamos mudar um pouco o nosso ponto de vista sobre as mesmas, onde as possamos tornar mais "visíveis".

José Vilela

Na correria do dia a dia, passa-nos ao lado a presença daqueles que mais nos fazem falta. Eles lá estão, silenciosos e discretos, simplesmente desempenhando o seu papel, esse sim que se faz sentir a presença, enquanto as vozes e o barulho do quotidiano ecoam à sua volta. A senhora em questão, é um perfeito exemplo daquilo que é ser uma "pessoa invisível" para a sociedade. O seu trabalho, recatado, é fundamental para o bem-estar de todos. Ao mesmo tempo que varre, limpa e recolhe o lixo, é ignorada por todos. Por trás de cada tarefa, cada tabuleiro levantado, cada mesa limpa, esconde uma história de dedicação e resiliência. Cada gesto, por mais discreto que seja, contribui para um ambiente limpo e acolhedor. Reconhecer a presença e a importância de todos contribui para uma sociedade mais inclusiva, onde todos consigam olhar para além do óbvio e dedicar a devida atenção àqueles que sempre lá estiveram por nós sem pedir nada em troca, apenas a cumprir a sua missão.

Luís Torres



Esta é a vida de uma pessoa invisível que vive numa rotina monótona, invisível não só para os outros, mas também para ele mesmo. Acorda e faz a sua higiene diária, apanha os transportes públicos e senta-se na sua mesa para começar a trabalhar, e as horas passam sem que ninguém o note. As conversas à sua volta são vozes distantes e sem interesse, este sente-se como um fantasma na vida dos outros. Na hora do almoço os colegas convidam-no para almoçar e ele agradece, calado no seu canto, come a comida que traz de casa. Ao final do dia, encontra alívio físico e mental no ginásio. Cada repetição é uma forma de descarregar a frustração acumulada. Os músculos tensos, a respiração ofegante, por alguns momentos, sente-se livre sem preocupações. O suor escorre como se levasse embora o fardo que carrega às costas. Ali, entre as máquinas e os sons dos pesos a cair, consegue ser ele próprio, transformando a dor em força para continuar. No final do treino, volta a casa cabisbaixo a relembrar as tarefas que tem para fazer. E assim, todos os dias, volta- se a repetir a rotina dessa pessoa invisível.

Marco Baía

Enquanto o mundo gira e avança, há profissionais que todos os dias entram silenciosamente na casa de pessoas vulneráveis para delas cuidar. São os assistentes de saúde domiciliária, na sua maioria mulheres. Elas são responsáveis por mais do que tarefas práticas, elas oferecem companhia e apoio emocional sendo muitas vezes a única conexão humana destas pessoas. Por maior relevância que este serviço tenha na vida das pessoas atendidas, estas profissionais continuam invisíveis, com remunerações contidas e pouco reconhecimento social. Porém, para as pessoas que necessitam deste tipo de assistência e acompanhamento, são um ingrediente essencial para a sua saúde e bem-estar quotidiano. Conhece alguém com esta profissão? O que diz da ideia de, na primeira oportunidade, lhe dirigir algumas palavras de louvor e reconhecimento pela importante função social que exerce?

Narcisa Dias

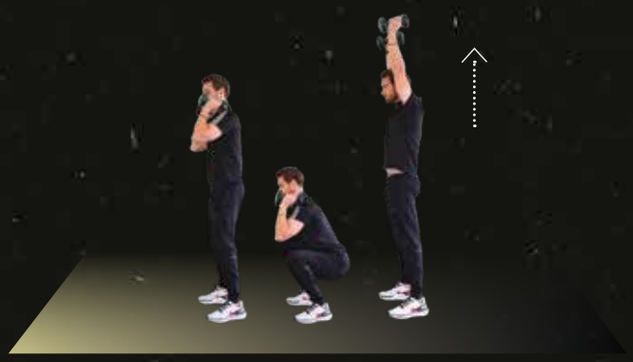
A profissão de cameraman no futebol em Portugal é fundamental para a transmissão e a experiência do espectador. Esses profissionais captam os momentos mais emocionantes das partidas, desde os golos incríveis até às reações intensas dos adeptos. Trabalhando em ambientes dinâmicos e desafiadores, os cameramen precisam ter um ótimo senso de timing e habilidades técnicas sólidas. Utilizam câmaras de alta definição e, por vezes, drones, para oferecer ângulos únicos e imagens de qualidade. A capacidade de trabalhar em equipa com diretores e outros operadores é essencial para garantir uma transmissão coesa. Além disso, devem estar preparados para lidar com condições climáticas diversas e diferentes tipos de iluminação, mantendo-se sempre atualizados sobre inovações tecnológicas. Um olhar atento aos detalhes é crucial, pois cada movimento pode ser decisivo para a narrativa visual do jogo. Nos bastidores, os cameramen garantem a qualidade da transmissão. Antes do jogo, estudam o estádio e definem os melhores ângulos de captura. A coordenação com a equipa de produção é vital, e durante a partida, precisam ser ágeis para ajustar o foco e a posição da câmara rapidamente. Trabalham em diversas condições climáticas, protegendo o equipamento e mantendo-o funcional. A verificação e o cuidado com as câmaras são fundamentais para evitar problemas técnicos. Embora muitas vezes invisíveis, o seu trabalho impacta diretamente a emoção do público, transformando jogadas comuns em momentos inesquecíveis.

Simão Ferreira

TREINO FULLBODY, EM CASA? VAMOS LÁ...

Sabendo que o mês de Novembro traz com ele um tempo mais frio e chuvoso, e o nosso apetite de sair de casa e ir até ao ginásio tende a diminuir, preparei um treino fullbody. Tudo para conseguirem treinar sem saírem do conforto da vossa casa. Devem efetuar 30 segundos em cada exercício, com 15 segundos de descanso, alternando entre exercícios até completar 4 rondas. Bom Treino!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



AGACHAMENTO COM PRESS DE OMBROS

- Com os pés à largura dos ombros, colocar os halteres acima dos ombros;
- Agachar de forma a conseguir boa amplitude do movimento (pelo menos os 90º);
- De seguida, estender as pernas e aproveitar a explosividade do movimento para elevar os halteres acima da cabeça no momento final da extensão;
- No final, os braços devem estar em extensão com os halteres acima da cabeça e a cabeça entre os braços;
- Repetir sucessivamente o movimento no número de repetições desejadas.

DEADLIFT + REMADA

- Colocar os pés à largura da anca virados para a frente e mantendo o corpo na vertical;
- Projetar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, à largura da anca, mantendo a coluna direita, os abdominais contraídos e os ombros para trás;
- Realizar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser feito como um todo. É importante manter os músculos do core ativos e os halteres sempre bem juntos do corpo;
- Realizar este movimento até chegar a meio da canela e, de seguida, deve realizar a remada com os halteres, puxando os halteres até junto do tronco;
- No final da flexão dos braços, deve regressar à posição inicial realizando todos os passos de forma inversa.

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.

FLEXÃO DE BRAÇOS + 2 SPIDERMAN CLIMBERS

- Na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão, fletir os braços até o peito chegar próximo do chão, mantendo sempre o abdominal contraído;
- Subir, voltando a estender os braços;
- De seguida, dobrar uma das pernas até trazer o seu joelho ao cotovelo do mesmo lado da perna;
- Voltar a esticar a perna e repetir o mesmo movimento com a outra perna;
- Voltar à posição inicial de prancha e repetir todo o conjunto de movimentos.

SIT UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal e com os pés apoiados no chão;
- Elevar o tronco completamente, tocando com as mãos nas pontas dos pés;
- De seguida, vagarosamente, retornar à posição inicial;
- Repetir o movimento durante o número de repetições definidas.

OS LUSÍADAS E A CRIAÇÃO DE HISTÓRIAS

A história de um povo faz-se das pessoas que o compõem, das lutas que estas travaram, das adversidades que enfrentaram. Sobre elas falam as outras pessoas, contam histórias de aventuras épicas, de feitos bravos, de feitos nunca antes conseguidos ou sequer imaginados. A lenda vai passando de boca em boca até se tornar instituição e identidade.
Os Lusíadas, de Luís Vaz de Camões, é a nossa epopeia, um relato vibrante e heróico dos feitos do povo português, oscilando, nos seus 10 cantos, entre a vibração e a melancolia, a exaltação do heroísmo e a dor do fado.
Passados séculos do surgimento do livro que hoje todos estudamos, surge agora Lusíadas - o Jogo de Cartas, uma proposta diferente que a Mebo Games e o criador de jogos Nuno Santos nos apresentam. Pode haver quem ache um atrevimento mexer-se assim em obra tão aclamada, mas este objeto dá-nos a oportunidade de ajudar o poeta a criar a sua obra-prima, através de um simples e divertido jogo de cartas que promete a criação, como o livro de Camões, de momentos épicos entre família entre amigos. Daqueles para recordar e contar e recontar por muito tempo.
Uma proposta diferente, inesperada, para todos, mas mesmo todos. Portugueses e não só.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

Inspeções:

Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
Extraordinárias*

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

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB
LABORATÓRIO

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, nº 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

ANTÍKUA

TRANSFORMAR A MÚSICA TRADICIONAL PORTUGUESA EM FOLK SEM FUGIR ÀS ORIGENS

Antíkua é um projeto de música folk portuguesa, constituído por cinco elementos de Vila Verde, criado em 2022, com algum rock popular à mistura.

Recentemente, lançaram o EP "À Mesa", com quatro originais e dois covers, disponíveis nas plataformas digitais, estando a gravar o seu primeiro álbum, que se espera finalizado e disponível dentro de poucos meses.

Todos os elementos do grupo começaram desde tenra idade a aprender a tocar os seus instrumentos na Gulbenkian, no CCM/ARTAVE, na Escola de Música de Prado e ao longo de diversas formações efetuadas. O mentor do grupo, Luís Pinho, músico e cantor, foi professor de quase todos os atuais elementos que criaram, desde cedo, «uma amizade e união muito grande». Em Outubro de 2022, Luís deu início ao seu projeto na onda do folk de fusão, convidando estes músicos: Gonçalo Pinho; Rogério Braga, Pedro Braga e Rafael, surgindo assim o grupo Antíkua.

Comemoraram em outubro 2 anos de existência e afirmam que «nestas duas "épocas de milhentos" ensaios, vivências, descobertas, muitas alegrias e desafios, fizemos concertos memoráveis, sempre com muito público a interagir connosco de forma muito efusiva e emotiva e já contamos com um vasto grupo de fãs que nos acompanha para todo o lado. Tem sido incrível a forma como nos têm apoiado».

Quanto a projetos futuros, a banda promete continuar a ir ao «baú dos cancioneiros tradicionais portugueses» e a trabalhar as músicas dos antepassados com os instrumentos e tecnologias atuais, mas de forma a não as estragar, acrescentando novas sonoridades. «Ter um estilo musical muito próprio e um concerto muito interativo e, consequentemente, abranger um vasto público com várias gerações juntas, tem resultado em vivências memoráveis e de enorme carga emotiva, porque cada concerto é único», finaliza a banda.

Festival Literário Braga 15 a 24 Nov

Leila Slimani

Ricardo Araújo Pereira

Capicua

Paula Hawkins

Valter Hugo Mãe

José Luís Peixoto

Gonçalo M. Tavares

Madalena Sá Fernandes

João Tordo

Aline Bei

Martim Sousa Tavares

Rodrigo Guedes de Carvalho

Maria Francisca Gama

Pedro Mexia

Inês Pedrosa

mais em festival-utopia.pt

Toda a literatura é uma utopia

Promotor

Principal parceiro

Parceiros e patrocinadores

Media partners

JOSÉ SARAMAGO

ESCRITOR DE NOVEMBRO

José Saramago é, sem dúvida, um dos mais importantes escritores da língua portuguesa e uma figura central na literatura mundial. Embora tivesse nascido no dia 16 de Novembro de 1922, os seus documentos oficiais referem que nasceu dois dias depois, a 18, em Azinhaga, uma pequena aldeia no Ribatejo, onde viveu uma vida marcada pela simplicidade rural, mas também por profundas inquietações intelectuais e políticas que influenciaram a sua escrita.

Filho de camponeses, Saramago cresceu num ambiente humilde, onde o acesso à educação era limitado. No entanto, desde cedo demonstrou um grande interesse pelos livros, tornando-se um autodidata. Foi bom aluno na primária e no liceu e frequentou uma escola de ensino profissional, onde aprendeu o ofício de serralheiro mecânico, durante cinco anos. Ao longo da sua vida, trabalhou como serralheiro mecânico, tradutor, editor, crítico literário e jornalista, experiências que enriqueceram a sua visão sobre o mundo e que permeiam a sua obra.

A estreia de José Saramago na literatura deu-se em 1947, com o romance Terra do Pecado, que, apesar de promissor, não teve grande impacto. Após esse lançamento, seguiu-se um longo silêncio literário que durou quase 20 anos, um regresso marcado pela publicação, em 1966, da coletânea poética "Os Poemas Possíveis". Foi só na década de 1970 que Saramago retornou ao cenário literário, com obras como Manual de Pintura e Caligrafia (1975) e Levantado do Chão (1980), que marca o início de uma nova fase na sua escrita, com um estilo mais maduro e comprometido socialmente.

Esse último, em particular, é um ponto de viragem na sua carreira, pois retrata a vida dos trabalhadores rurais e as suas lutas, influenciado pela Revolução dos Cravos e pelas suas próprias convicções políticas de esquerda. A obra já traz o que viria a ser uma das suas características mais marcantes: o estilo narrativo inovador, com longos parágrafos, ausência de pontuação convencional e uma mescla fluida entre diálogo e narração.

Foi com Memorial do Convento (1982) que Saramago ganhou notoriedade internacional. O romance, ambientado no século XVIII, explora temas como o absolutismo e a condição humana, com uma linguagem rica em simbolismo e ironia. A história de Baltasar e Blimunda tornou-se um dos maiores sucessos literários de Saramago, confirmando-o como uma das vozes mais originais da literatura contemporânea.

Nos anos que se seguiram, publicou romances aclamados como O Ano da Morte de Ricardo Reis (1984), A Jangada de Pedra (1986) e História do Cerco de Lisboa (1989). Em 1986, conheceu a jornalista espanhola Pilar del Río, com quem se casou em 1988.

Em fevereiro de 1993 mudou-se com a sua esposa para Lanzarote, nas Ilhas Canárias, onde viveu até à sua morte. Em 1995, Ensaio Sobre a Cegueira consolidou a sua fama mundial e, em 1998, Saramago tornou-se o primeiro escritor de língua portuguesa a ganhar o Prémio Nobel de Literatura. O prémio trouxe uma visibilidade ainda maior ao autor, permitindo que as suas obras fossem traduzidas para dezenas de línguas e alcançassem novos públicos.

José Saramago faleceu a 18 de junho de 2010, deixando uma vasta obra literária que inclui romances, contos, ensaios, crónicas e peças de teatro. Além do Nobel, recebeu inúmeros prémios e homenagens, consolidando o seu lugar na história da literatura.

aconselhamos

A LEITURA

346 páginas

"ENSAIO SOBRE A CEGUEIRA"

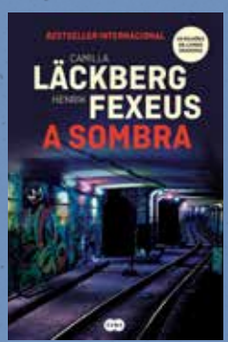
Nesta obra, Saramago apresenta uma sociedade devastada por uma epidemia de cegueira inexplicável, uma metáfora poderosa sobre a fragilidade da civilização e a brutalidade humana. Este romance, assim como muitos outros da sua autoria, reflete uma visão crítica e lúcida do comportamento humano diante da adversidade.

LIVROS
NOVEMBRO

O ANJO DE VARSÓVIA
Lea Kampe
376 páginas

Romance histórico baseado em fatos reais. A história narra a vida de Irena Sendler, uma enfermeira polaca que salvou milhares de crianças judias de um bairro de Varsóvia durante a Segunda Guerra Mundial, arriscando a sua vida contra o regime nazi.

A SOMBRA
Camilla Lackberg e Henrik Fexeus
592 páginas



Um thriller psicológico que mistura mistério e truques de ilusionismo. A dupla de investigadores, Mina Dabiri e Vincent Walder, enfrenta um assassino que desafia a lógica, num jogo sombrio e repleto de enigmas.

NADA DISTO É VERDADE
Lisa Jewell
320 páginas

Um thriller psicológico sobre Alix, uma podcaster, que se envolve com Josie, uma mulher misteriosa que revela segredos obscuros sobre o passado. À medida que as verdades são expostas, Alix percebe que a sua vida pode estar em perigo.

EXPLOSÃO NA FÁBRICA DE POEMAS
Kyle Lukoff
48 páginas

Uma história infantil sobre uma fábrica onde os poemas são produzidos por máquinas. Quando algo sai errado, os versos começam a descontrolar-se. A trama explora a criatividade, a linguagem e a beleza da poesia espontânea.

m.tv

19

Estrada do Desespero

TV Cine TOP

Uma curva errada pode levar a um beco sem saída. Neste thriller negro, uma mulher e a sua filha são apanhadas num fogo cruzado quando álcool, armas e o desejo de vingança se cruzam violentamente numa cidade turbulenta do Mississippi.

22

Yesterday

Hollywood

Depois de um misterioso apagão global, Jack, um músico à procura de sucesso, descobre que os Beatles nunca existiram para o mundo inteiro e que apenas ele se lembra das suas músicas...!

30

The Matrix

Syfy

Quando uma bela estranha leva o hacker Neo a um submundo proibido, este descobre uma verdade chocante: a vida que conhece é uma elaborada farsa criada por uma ciber inteligência maligna.

M. Séries

HEARTSTOPPER

2022
Drama
3 temporadas

A série acompanha Charlie e Nick. O primeiro é um rapaz homossexual que acaba por se apaixonar por quem acredita ser a pessoa errada para si: Nick, o capitão da equipa de rugby. Quando Nick aceita o facto de ser bissexual, a amizade transforma-se em amor e acabam por ser o casal mais falado da escola, com apoios e críticas à mistura.

THE DECAMERON

É uma série de televisão de humor negro medieval americana. Em 1348, enquanto a Peste Negra devasta Florença, um grupo de nobres e seus servos recuam para a Villa Santa, no interior, e vivem os "limites" enquanto a vila não é atingida

2024
Comédia
1 temporada

SUGAR

Nesta série, o misterioso e enigmático John Sugar, um detetive particular, é contratado para investigar o misterioso desaparecimento de Olivia Siegel, a neta do lendário produtor de Hollywood, Jonathan Siegel.

2024
Policial e drama
2 temporadas

DESTAQUE

M. Fil-mes

O Maestro

M13 (2023)

Género: Drama

Título Original: Maestro

Realizador: Bradley Cooper

Atores: Bradley Cooper, Vincenzo Amato, Matt Bomer, Carey Mulligan, Greg Hildreth

Duração (minutos): 129

Dirigido por Bradley Cooper, explora a vida e a carreira do lendário maestro e compositor Leonard Bernstein. O filme foca o seu talento musical, bem como o relacionamento com a sua esposa Felicia Montealegre, retratando os seus dilemas pessoais e artísticos.

O Grande Lebowski

M12 (1998)

Género: Crime, Comédia

Título Original: The Big Lebowski

Realizador: Joel Coen

Atores: John Goodman, Julianne Moore, Jeff Bridges, Steve Buscemi, John Turturro, Sam Elliott, Tara Reid, Philip Seymor Hoffman

Duração (minutos): 117

Uma comédia dos irmãos Coen sobre Jeff Lebowski, um homem preguiçoso e amante de bowling, confundido com um milionário que tem o mesmo nome. Ao tentar resolver a confusão, envolve-se num enredo cheio de sequestros, mistérios e personagens excêntricos.

Divertida-Mente 2

M6 (2024)

Género: Animação

Título Original: Inside Out 2

Realizador: Kelsey Mann

Atores: Vozes de Maya Hawke, Adèle Exarchopoulos, Ayo Edebiri, Tony Hale, Kensington Tallman, Amy Poehler, Liza Lapira, Paul Walter Hauser, Phyllis Smith, Lewis Black, June Squibb

Duração (minutos): 96

Riley é agora uma adolescente que enfrenta novas emoções, como Ansiedade, que se junta às já conhecidas Alegria, Tristeza, Medo, Raiva e Repulsa. Agora com 13 anos, explora os desafios da adolescência, assim como a procura pela aceitação social, e pela necessidade de equilibrar esses sentimentos novos e intensos, refletindo sobre as complexidades do amadurecimento.

M. even-tos

MÚSICA

ORNATOS VIOLETA

Multiusos Guimarães | Guimarães
16 de novembro | 21h30
15-30 €

Os Ornatos Violeta continuam a celebrar os 25 anos do álbum "O Monstro Precisa de Amigos", apresentando-o agora no Multiusos de Guimarães, a 16 de novembro, no dia em que se comemora mais um aniversário da inauguração do palco das grandes emoções. Um concerto imperdível de uma das bandas portuguesas mais icónicas, e onde poderão ser escutadas também algumas das canções de "Cão!", o disco de estreia desta banda portuense.

MÚSICA

RUI VELOSO

Forum | Braga
22 de novembro | 21h00
30-45 €

Rui Veloso, o grande nome da música portuguesa e um dos mais influentes com uma carreira repleta de sucessos que atravessam gerações, num formato único: um concerto intimista com trio de guitarras. São mais de quarenta anos de canções do cantor, compositor e guitarrista, Rui Veloso, que continua a levar a sua música, agora também de todos nós. E uma vez num concerto do Rui Veloso, afinem-se as vozes, para cantar em uníssono todas as canções de várias gerações.

MÚSICA

SALVADOR SOBRAL

Theatro Circo | Braga
29 de novembro
30 €

Salvador Sobral regressa ao Theatro Circo para a apresentação do seu novo disco de originais, Timbre, editado no final de setembro de 2023 e que sobe aos palcos nacionais inserido no Misty Fest 2024. O regresso às edições discográficas aconteceu depois de o artista nos ter vindo a brindar ao longo dos últimos meses com vários temas que fazem parte do alinhamento: al llegar (feat. Jorge Drexler), pedra quente e, mais recentemente, de la mano de tu voz (feat. Silvana Estrada). Este trabalho é composto por onze originais, dez criados em parceria com Leo Aldrey, responsável também pela produção.

M. agenda Kids

O SR. GEORGE NÃO TEM NADA A VER COM ISTO

THEATRO CIRCO | BRAGA
23 de novembro | 15h00
Presencial
Gratuito

Nesta sessão de cinema, pensada para o público infantojuvenil, são exploradas as diferenças e os seus desafios, como ultrapassar obstáculos, ou como a amizade – seja entre pessoas ou animais – pode tornar-nos melhores e mais fortes! "O Sr. George não tem nada a ver com isto" promete histórias muito gentis que vão deixar-nos a imaginar outras formas de ver o mundo.

LINK - VISITAS ORIENTADAS ÀS EXPOSIÇÕES

GNRATION | BRAGA
23 de novembro | 10h00, 11h00 e 12h00
Presencial
Gratuito

Link é um projeto de mediação que parte do programa expositivo do gnration para construir um diálogo entre a comunidade, arte e tecnologia. Com o objetivo de aproximar audiências de artistas e criações, link propõe uma série de atividades direcionadas a públicos diversos e em diferentes momentos durante o ano.

ALICE NO MUSICAL DAS MARAVILHAS

FORUM | BRAGA
24 de novembro | 16h30
Presencial
13-15 €

Com esta versão do clássico de Lewis Carroll, as personagens tentam encontrar respostas às perguntas que emergem dos novos desafios desta sociedade cheia de informação. Será possível conciliar a tecnologia dos telemóveis, tablets e outros objetos digitais, com os livros? Haverá lugar para a imaginação nesta sociedade "digital"? Até que ponto é importante o nosso aspeto? Em que investimos o nosso tempo? Poderemos crescer sem renunciar à imaginação e aos sonhos? Uma aventura musical com todos os ingredientes para assegurar muita diversão com uma mensagem pedagógica que nos obriga a pensar para obter respostas a várias preocupações dos dias de hoje.

Freddie Mercury

Freddie Mercury, nome artístico de Farrokh Bulsara, é uma das figuras mais marcantes e revolucionárias da música mundial. Nascido a 5 de setembro de 1946, em Zanzibar, hoje parte da Tanzânia, o seu trajeto pautou-se por um misto de ousadia, talento descomunal e uma sensibilidade artística que o diferenciava de todos. Conhecido como o vocalista da banda britânica Queen, deixou uma marca permanente não só na música, mas também na cultura pop e na forma como o entretenimento seria encarado nas décadas seguintes.

Freddie nasceu numa família de ascendência persa, praticante do zoroastrismo, religião tradicional do antigo Império Persa. Os seus pais, Bomi e Jer Bulsara, incentivaram-no desde cedo a desenvolver o seu lado artístico e, quando criança, Freddie estudou na Índia, onde teve as suas primeiras aulas de piano e começou a demonstrar talento para a música. Também desenvolveu um grande interesse por rock and roll durante a sua juventude.

"Acho que ser natural e sincero é o que realmente importa"

Em meados da década de 1960, a sua família mudou-se para a Inglaterra, fugindo dos conflitos políticos em Zanzibar. Foi aí que Freddie começou a emergir na cena musical britânica e adotou o sobrenome "Mercury", inspirado no deus romano mensageiro.

Em 1970, Freddie conheceu os músicos Brian May e Roger Taylor, com quem formou a lendária banda Queen. O baixista John Deacon juntar-se-ia ao grupo mais tarde, completando a formação clássica. A mistura de rock, ópera e elementos de música pop, além da presença marcante de Freddie como vocalista, garantiu à banda uma posição única na música mundial.

O álbum A Night at the Opera (1975) trouxe o icónico single "Bohemian Rhapsody", um épico musical que revolucionou a forma de se pensar o rock e os videoclipes. Freddie, como principal compositor, foi responsável por alguns dos maiores sucessos da banda, incluindo "Somebody to Love", "Don't Stop Me Now" e "We Are the Champions". A sua habilidade vocal incomparável, com um alcance de quatro oitavas, e a sua presença de palco eletrizante fizeram dele um dos maiores performers da história.

Apesar do brilho nos palcos, Freddie Mercury manteve grande parte da sua vida pessoal em segredo, especialmente em relação à sua sexualidade. A 24 de novembro de 1991, aos 45 anos, Freddie Mercury faleceu em sua casa em Londres, apenas um dia após confirmar publicamente que tinha SIDA. A sua morte comoveu o mundo da música e fãs em todas as partes do globo.

#VIZELACOMFUTURO

Vizela
CÂMARA MUNICIPAL

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(SANTUÁRIO DE SÃO BENTO DAS PERAS | VIZELA)

TXT: **José Carlos Ferreira**

Em novembro, as ruas das cidades enchem-se de aromas que não acontecem em mais nenhuma época do ano, como o cheiro das castanhas assadas, ou até, à noite, o aroma das lareiras que aquecem os lares.

Mas, este mês é também conhecido por, anualmente, acontecer um fenómeno que a todos agrada porque, depois das primeiras temperaturas mais baixas sentidas em outubro, o tempo aquece ligeiramente e o sol brilha mais durante uns dias. Falamos do Verão de São Martinho, que pode ser aproveitado para sair de casa e apreciar o nosso belíssimo património. E, neste mês de novembro, a nossa sugestão é em Vizela, mais concretamente o Santuário de São Bento das Peras.

Até agora não foi encontrada nenhuma fonte histórica que permita afirmar com toda a certeza a data da construção da pequena ermida de S. Bento das Peras mas, os investigadores acreditam que ela poderá ter sido erguida antes do século XV, sendo certo que já existem referências a este pequeno templo datadas do século XVI.

Um dado que não deixa de ser curioso e que é relatado por Oliveira Guimarães, o Abade de Tagilde, no seu livro "Tagilde – Memória Histórico-Descriptiva", é o facto de, no século XVII, ter vivido junto à capela de São Bento uma ermitoa. Segundo o abade, «em 1695 tinha esta capella uma ermitôa, que cuidava da sua veneração sob a inspecção do abbade e junto a ella existem ainda vestígios d'uma casa, ue deve ter servido de residência da pessoa que d'ella estava encarregada».

No entanto, afirmam os investigadores, a administração da capela esteve sempre a cargo dos párocos de Tagilde de S. Miguel das Caldas pelo facto da ermida ter sido edificada na confluência das duas freguesias.

No Santuário de São Bento das Peras, para além da ermida primitiva, foi construída já no século XX uma capela de dimensões generosas, de certo para dar resposta ao grande número de fiéis que ali se deslocavam, e que, saliente-se, ainda hoje continuam a deslocar-se em verdadeiras manifestações de fé.

Segundo os diversos textos publicados para promoção deste espaço religioso, a edificação desta pequena igreja foi iniciada no dia 1 de Agosto de 1966, sendo párocos de Divino Salvador de Tagilde o padre João da Silva Freiras e de São Miguel das Caldas de Vizela o monsenhor José de Sousa Monteiro.

As mesmas fontes referem também que o traço da nova capela é da autoria do arquitecto Aguiar de Guimarães, tendo a construção demorado praticamente cinco anos a ser concluída.

Assim, foi a 10 de Julho de 1971, no decorrer das festas em honra a S. Bento, que a nova capela foi inaugurada, tendo a cerimónia sido presidida pelo Arcebispo de Braga, D. Francisco Maria da Silva. Mais recentemente, isto é, em 2003, esta capela foi alvo de obras de restauro, tendo reaberto ao culto a 11 de Junho desse mesmo ano. Na altura, foi o Arcebispo de Braga, D. Jorge Ortiga quem benzeu o novo altar.

Oficialmente reconhecida como pessoa jurídica canónica pública pelo Arcebispo de Braga, D. Jorge Ortiga, a 11 de Julho de 2000, foi criada a Confraria de São Bento das Peras, cujos primeiros passos começaram a ser dados em 1999.

Segundo os estatutos, qualquer pessoa pode entrar para esta confraria, estando, no entanto vedada a admissão a quem não for católico, a quem publicamente tiver rejeitado a fé católica, a quem tiver abandonado a comunhão eclesiástica, incorrido em excomunhão, a quem tiver manifestado comportamento moral ou religioso indigno, aos registados ou casados apenas civilmente ou a viver em mancebia, e a quem estiver filiado em alguma associação que maquine contra a Igreja.

A devoção a S. Bento das Peras atrai milhares de fiéis àquele Santuário ao longo de todo o ano e, principalmente, durante a Primavera e o Verão, vindos não só do concelho de Vizela, mas também de vários pontos do país. Mas, no Inverno este é um local também muito aprazível de visitar, usufruindo de paisagens únicas que podem proporcionar momentos de meditação e oração para quem assim o desejar.

MOTOCROSS
DESPORTO QUE JUNTA EMOÇÃO, DESAFIO E ESTILO DE VIDA RADICAL

O motocross vai além de ser um desporto radical. É uma verdadeira fusão de adrenalina, técnica e um estilo de vida único. Enfrentar terrenos acidentados, realizar saltos impressionantes e manter o controlo da moto em velocidades extremas exige força física, habilidades refinadas...e muita coragem. Cada piloto vive o desafio de dominar não só a mota, mas também o ambiente que a envolve, superando obstáculos naturais e imprevisíveis. Mais do que isso, o motocross cria uma forte comunidade entre pilotos e fãs. Há um espírito de união que se estende além das pistas, envolvendo famílias inteiras e criando laços graças a essa paixão partilhada. Para muitos, o motocross é uma forma de vida, onde a emoção das corridas se mistura com o sentimento de liberdade e a conexão com a natureza. O equipamento também desempenha um papel importante, oferecendo proteção essencial, mas servindo também como expressão de estilo e personalidade. Existem marcas especializadas que desenvolvem roupas e acessórios cada vez mais avançados, que não só garantem a segurança dos pilotos, como também refletem o seu estilo individual. Com a chegada das motas elétricas, o motocross está a evoluir para uma versão mais sustentável, adaptando-se às novas solicitações ecológicas sem perder a emoção característica. Para aqueles que procuram aventura e superação, esta modalidade continua a ser uma das experiências mais intensas e emocionantes sobre duas rodas, incorporando um estilo de vida marcado pela adrenalina e pela superação dos limites.

DIA MUNDIAL DO CINEMA

O Dia Mundial do Cinema é comemorado anualmente a 5 de novembro. A efeméride que celebra a Sétima Arte é normalmente assinalada pela exibição gratuita de filmes em espaços culturais e cinemas, bem como com a realização de concursos e exposições relacionadas com a história desta manifestação artística. A palavra cinema pode ser definida como "movimento gravado", já que se trata de uma abreviação da palavra "cinematógrafo". O termo "cine" tem origem grega e significa movimento, enquanto o sufixo "ágrafo" significa gravar. A primeira sessão pública de cinema, a primeira mais semelhante ao que conhecemos atualmente, teve lugar em Paris, em 1895, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière. Utilizando um aparelho chamado cinematógrafo, os irmãos projetaram imagens em movimento numa tela gigante para cerca de 30 espectadores. Desde aí, o cinema cresceu como uma forma de contar histórias, difundir a cultura e propagar o conhecimento. O título de Sétima Arte surgiu pela mão do italiano Ricciotto Canudo, na obra Manifesto das Sete Artes, em 1912.

O MEU PRIMEIRO MEALHEIRO

PARA QUE SERVE?

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Neste mundo ainda muito consumista, é necessário mostrar às crianças desde cedo, a importância do dinheiro e nada melhor do que um mealheiro fazer parte da sua vida.
As crianças quando recebem o seu primeiro mealheiro, olham para ele com admiração e respeito.
As crianças aprendem muito em casa para além da escola e é com a família que se deve criar a diferença e mostrar desde cedo aos mais pequenos, que o mealheiro deve ser um aliado para poupar para o futuro.
O mealheiro aliado a incentivos por parte dos pais, em mostrar que é bem mais interessante receber prendas de aniversário em dinheiro e ir enchendo o mealheiro para concretizarem sonhos futuros, faz toda a diferença.

Um mealheiro serve para criar objetivos para a concretização de sonhos. Sonhos? Sim! As crianças mais pequenas que têm um mealheiro, gostam de ser elas a colocar lá o dinheiro e de saber que estão a juntar para comprar algo com dinheiro que é delas.
Criar esta responsabilidade nas crianças desde cedo, ajuda-as a crescer com um olhar diferente no que toca aos gastos e caso seja criado o hábito de poupança desde logo, tendo um mealheiro com a definição de objetivos em conjunto com a família e que possam ser por exemplo de prazos curtos com valores inferiores, podem despertar na criança o desejo de querer chegar lá. Ou seja, a criança pode juntar, por exemplo, para comprar um boneco e com a ajuda da família, vai acompanhando quanto falta para lá chegar e assim que consiga a família deve-lhe dar os parabéns por ter alcançado esse mesmo objetivo e ser a criança a pagar pelo boneco com o dinheiro do seu mealheiro.
Os pais são, sem dúvida, essenciais no processo e através de bons exemplos, podem mostrar às crianças que é possível e a criação de regras pode e deve fazer parte do processo. Umas das regras principais para a criança e do mealheiro é que deve perceber que um dos objetivos principais não é gastá-lo na totalidade, porque depois vai demorar mais a juntar novamente, e transmitir a ideia de ir gastando, conforme vai precisando. Desta forma, a criança percebe também a criação de prioridades nos gastos dela e vai-se apercebendo como gerir o seu dinheiro, com o acompanhamento bem de perto dos pais.
E como nas escolas não se ensina a poupar ou a saber gastar o dinheiro, por exemplo, é em família que deve ser feito esse trabalho. Existem, claro, muitas famílias que têm dificuldades em transmitir estes conceitos, porque elas mesmas não os utilizam, logo está na altura de colocar as crianças a saber mais sobre o dinheiro e porque não começar com um mealheiro?
Para que a criança tenha a perceção do que vai tendo uma responsabilidade com o seu mealheiro, deixo uma dica: compre, por exemplo, um que seja transparente para que possa ter a noção real do valor que vai colocando e da sua evolução, e a família pode também ter um mealheiro para juntar dinheiro, para uma utilização do valor, por exemplo, para passar mais tempo em família.
Desta forma, todos juntos, conseguem trabalhar para o mesmo fim, juntar dinheiro com um objetivo.

E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:
Instagram: http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/
Facebook: https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/
Linkedin: https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira
Site: https://www.carinameireles.ptw
Blog: https://www.millaefamilia.pt

BOAS NOTÍCIAS PARA QUEM GOSTA DE TECNOLOGIA

Atualmente, já podemos aconselhar a compra de telemóveis dobráveis sem reservas, porque a dobra entre os ecrãs já quase não se nota, os telemóveis tipo "concha" já têm uma boa autonomia e os modelos "Fold" deixaram de ser pesados e volumosos, tendo o Honor Magic V3 uma espessura de 9mm quando fechado e aberto pouco mais de 4mm!
Revolucionando o mercado, a Huawei acabou de lançar o Mate XT com ecrã triplo! Fechado teremos um ecrã de 6,4'', aberto vai ficar com ecrã duplo tipo fold de 7.9'' e com ecrã triplo chega a 10.2'' como um tablet/ipad!
Ainda sem data para o lançamento, aguarda-se o Model Pi da Tesla com grande expectativa. Com um design futurista, espera-se que venha revolucionar o mercado ao nível de poder de processamento, qualidade fotográfica e autonomia.
Já foi anunciado que irá comunicar via satélite sem depender das antenas terrestres e espera-se um sistema operativo que seja uma referência em inteligência artificial.
A Tesla revelou os primeiros veículos completamente autónomos sem volante ou pedais. O Cybercab e o Robovan foram apresentados como uma solução ao problema de trânsito das cidades onde a partilha de veículos pode retirar muitos carros que todos os dias ficam parados nas cidades. Estes terão um inovador sistema de carregamento por indução e condução baseada em inteligência artificial.
Foi também apresentado o robot "humanoide" Optimus onde se viu interagir com o público, servindo-lhes bebidas, jogando, etc. Não haverá limites para a sua utilização e estima-se que poderá custar o mesmo que um carro familiar.

Filipe Silva
Informático

Uma pequena revolução no mercado está prestes a suceder na área de Realidade Virtual onde a Meta acabou de anunciar seus produtos Orion (versão beta) e o Meta Quest3S.
A Meta conseguiu apresentar os Orion com formato de ocúlos normais que se vão poder utilizar no dia a dia e em qualquer lugar projetando as imagens através das lentes sem recurso de câmaras. O controlo dos Orion será realizado com os dedos do utilizador tal como nos Vision Pro mas com recurso de um pequeno adaptador no pulso. Isto pode parecer um obstáculo pois os da Apple não usam qualquer interface, mas estes obrigam a que se use os dedos em frente aos VR para que este identifique os comandos de gestos. Com os Orion é possível comandar em qualquer posição, mesmo tendo as mãos dentro dos bolsos ou até atrás das costas. Caso fossem para o mercado, neste momento teriam um preço proibitivo de cerca de 10 mil dólares, por isso será necessário aguardar pelas futuras versões para termos uma ideia mais exacta do seu custo.
O preço é a grande mais-valia dos novos Meta Quest 3S cujo valor ronda os 300 euros. Utilizando a interface do modelo antigo dos Quest 2, implementaram nestes os processadores do Quest 3 com 3 câmaras para a realidade aumentada. Se a isso juntarmos também o anúncio que os Quest 3 desceram de preço para cerca de 500 euros, podemos agora afirmar que qualquer pessoa pode finalmente aceder à realidade virtual sem gastar uma pequena fortuna.
Podemos afirmar, com toda a certeza, que vivemos dias fantásticos para quem gosta de tecnologia!

SOLICITA-SE FEEDBACK SOLICITADO

Carolina Galeão Figueiras
Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Dar feedback é um exercício delicado, e há quem o trate como um dom inato... outros como uma moeda de troca. Seja qual for a abordagem, há uma regra fundamental: precisa de ser pedido ou concedido. É como emprestar um conselho ou uma opinião – ninguém o quer empurrado. Mais do que isso, quando o feedback é solicitado, abre-se uma porta de entendimento: é um convite para afinar ou ajustar, e não um discurso unilateral de críticas ou conselhos não requisitados.

Este erro é mais comum do que parece. O feedback é construtivo e, acima de tudo, intencional – é pensado para acrescentar algo, para apoiar o outro numa melhoria. Já a opinião, quando não pedida, vem revestida de subjetividade e carrega as preferências pessoais de quem a dá. O resultado? Disfarçada de crítica construtiva, chega sem cuidado e sem contexto e tende a provocar o efeito contrário. Ao invés de abrir uma reflexão ou encorajar uma mudança positiva, fecha portas, deixa quem a recebe defensivo, por vezes até ferido. No fundo, é uma má troca.

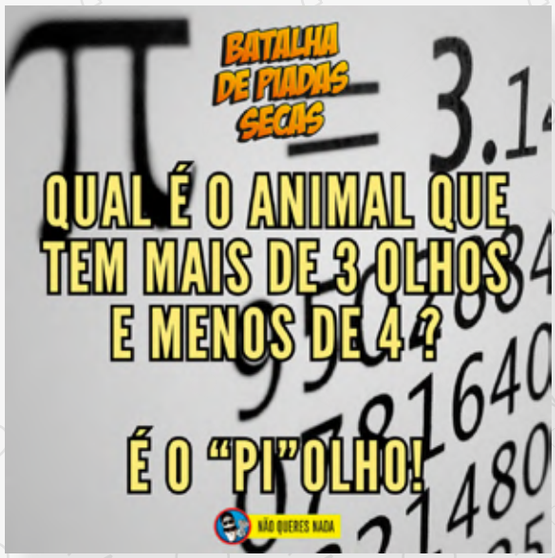
Imaginemos alguém que lhe entrega um trabalho em mãos e espera que diga algo, mas sem ter pedido nada. A tentação de soltar uma opinião é grande, mas, sem o contexto certo, ela dificilmente será bem-vinda. Quando o feedback não é pedido e chega carregado de juízos ou sem cuidado, tende a ter o efeito contrário. Em vez de abrir uma reflexão, fecha o diálogo.

Quando o feedback é solicitado, a escuta está em modo ativo. Quem pede feedback está, por definição, mais aberto à mudança ou à reflexão. É um sinal de humildade e, simultaneamente, de força, pois demonstra que a pessoa se coloca na linha da frente para melhorar, aprender e crescer. E quem dá o feedback, sabendo que foi requisitado, tende a ser mais cauteloso e construtivo, evitando as armadilhas das críticas excessivas ou dos elogios forçados. Porque, afinal, o feedback não é para afagar o ego nem para destruir sonhos, mas sim para polir arestas e afinar talentos.

Em resumo, um feedback que não é pedido tem o mesmo valor de um presente indesejado. Pode até ter a melhor das intenções, mas se não foi solicitado e chega disfarçado de opinião, provavelmente será recebido com desconfiança ou até desagrado. Nas redes e na vida, fica o lembrete: feedback é bem-vindo quando solicitado – de resto, é sempre melhor pensar duas vezes antes de carregar no botão de "publicar".

Instagram

@naoqueresnada



O projeto "Não Queres Nada" nasceu em 2011, quando os amigos Nelson, Filipe e João, começaram a criar paródias a vídeos e programas populares do momento no Youtube. No ano seguinte, juntou-se ao grupo outro amigo de longa data, o Jorge. Mas foi em setembro de 2017 que o canal ganhou real fama, graças aos vídeos das "Batalhas de Piadas Secas".

PIRES JOALHEIROS®

BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280

geral@piresjoalheiros.pt