

DEZ

MINHA.

73



AutoFix
USADOS CERTIFICADOS

**ESTE NATAL,
O PRESENTE PERFEITO TEM QUATRO RODAS!**

VERSÃO
DIGITAL





FAMALICÃO

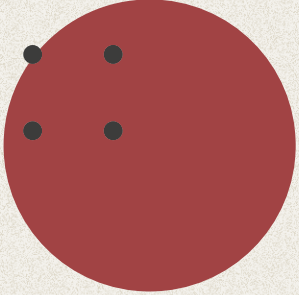
O LUGAR DO NATAL

· Roda Gigante · Espetáculo Multimédia · Mercado de Natal · Pista de Gelo
· Comboio · Carrossel · Circo de Papel · Cabana Solidária · Concertos de Natal



famalicao.pt





**este
mês
na sua
minha**



DEZ

20

MÚSICA

Indignu é uma banda de Barcelos e está a comemorar 20 anos de carreira. Vai assinalar o momento com um concerto no gnraton e contará com vários artistas de renome convidados.

28

ROTEIRO DE NATAL

No Minho, o espírito de Natal é vivido de forma única, entre tradições e momentos inesquecíveis que unem comunidades e visitantes. Esta edição apresenta-lhe um guia completo de atividades para desfrutar de um Natal memorável no coração da região.



60

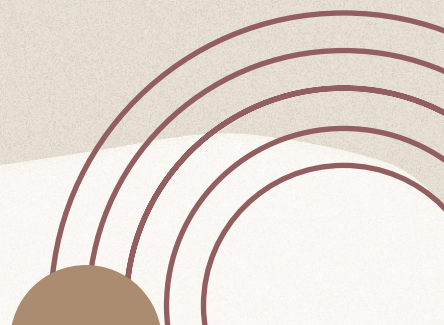
NEGÓCIOS

Conheça a história da AutoFix, uma das empresas mais requisitadas do setor automóvel de usados multimarcas em Portugal. Fundada em 1982, comercializa, anualmente, cerca de 520 viaturas, todas de origem nacional, que atendem a diversas preferências e necessidades dos seus clientes.

88

PATRIMÓNIO

A Fortaleza de Valença enche-se de uma magia diferente, repleta de iniciativas alusivas a esta época. Faça uma pausa para conhecer a bonita e antiga igreja de Santa Maria dos Anjos.



6 ANOS, A (D)ESCREVER A REGIÃO

A Revista Minha comemora seis anos de existência, um marco especial que, curiosamente, coincide com a magia da quadra natalícia. É tempo de celebrar, refletir e agradecer a todos os que, ao longo deste percurso, nos têm acompanhado: colaboradores, leitores, anunciantes, parceiros e toda a comunidade que inspira as nossas páginas.

Cada edição da Revista Minha é única, concebida com o objetivo claro de divulgar o que de melhor se faz na região Minho. Queremos levar as histórias, os talentos, os projetos e as tradições de cá ao maior número possível de pessoas, marcando presença de forma responsável e significativa em todo este vasto território. Esta missão é movida pela ambição de sermos um reflexo positivo daquilo que a nossa região tem para oferecer, com uma comunicação descontraída e acessível, mas sempre exigente e diferenciadora.

Lidero uma equipa entusiasmante, esforçada, otimista e que acredita em valores éticos, na transparência e na independência editorial. Sim, é por esta energia que somos sustentados, porque a qualidade de uma publicação define-se, sobretudo, pela seriedade dos seus conteúdos, pelo compromisso com a verdade e respeito ao leitor e anunciante. São esses critérios que procuramos aplicar rigorosamente em cada edição, porque o foco do que realmente importa passa sempre por informar e inspirar confiança no público que nos acompanha.

Nas nossas páginas, falamos de pessoas para pessoas. Contamos as histórias que nos inspiram e, em cada palavra, celebramos a riqueza humana, cultural e empresarial que faz da nossa região um lugar especial. Acreditamos profundamente nos nossos leitores e no impacto que podemos ter juntos. A Revista Minha existe porque queremos, lado a lado, contribuir para o crescimento e visibilidade dos nossos parceiros, construindo uma rede de confiança, partilha e sucesso.

Hoje, renovamos o nosso compromisso com o futuro. Queremos continuar a crescer e a escrever a nossa história convosco, lado a lado. Seis anos são apenas o começo e olhamos para o futuro com a mesma paixão e responsabilidade que nos trouxeram até aqui.

A todos, o nosso mais sincero obrigado por fazerem parte desta caminhada. Vamos continuar juntos, a inspirar e a construir.

Feliz Natal e um novo ano repleto de conquistas!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES



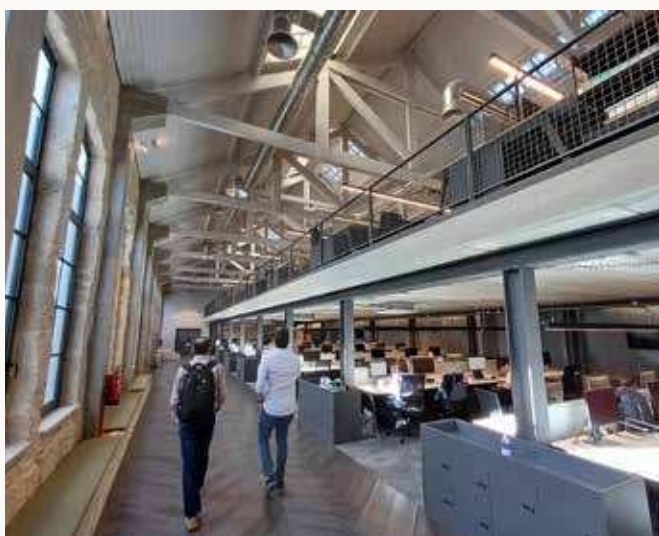
*73
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Diana Lima. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

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

NOVA RESIDÊNCIA UNIVERSITÁRIA DE BRAGA PREVISTA PARA 2026

A nova Residência Universitária de Braga na Fábrica Confiança está prevista abrir no primeiro trimestre de 2026, depois de o Município de Braga ter assinado o contrato de empreitada de um projeto que implica um investimento de 25,51 milhões de euros e tem um prazo de execução de 400 dias. Com uma área de construção próxima dos 15 mil metros quadrados, a residência universitária será composta por quartos duplos, individuais e triplos, salas de estudo, cozinhas, espaços de refeições e espaços de convívio. Terá capacidade para albergar cerca de 800 estudantes, apresentando-se como a maior edificação universitária do país. A intervenção vai garantir a salvaguarda da dimensão patrimonial do edifício e criar novas dinâmicas de interação com a zona envolvente. Além da residência universitária, o projeto prevê a criação de um espaço de uso complementar para fins culturais com uma área de cerca de 1200 m² e terá espaços museológicos e de venda de produtos da antiga Fábrica Confiança. A nova residência universitária vem mitigar a escassez de oferta e resulta da adaptação, reconstrução e ampliação do edifício da Fábrica Confiança, que pertence à esfera municipal, num projeto que envolve ainda a Universidade do Minho e o Instituto Politécnico do Cávado e Ave.



TUB INAUGURAM 1.ª FASE DA REQUALIFICAÇÃO DO PARQUE DE MATERIAL E OFICINAS

Foi inaugurada a 1.ª fase da requalificação do novo Parque de Material e Oficinas dos Transportes Urbanos de Braga (TUB), projeto que representa a «transformação completa» da empresa, iniciada em 2018 com o investimento na renovação da frota de veículos limpos, novas e modernas infraestruturas de abastecimento e carregamento energético, num total de mais de 31 milhões de euros, cofinanciado pelo Fundo de Coesão em cerca de 13 milhões de euros. Neste projeto de requalificação, os TUB investiram também numa nova estação de lavagem, um equipamento que cumpre com critérios de sustentabilidade, na medida em que aproveita as águas provenientes das chuvas e que faz o aproveitamento de cerca de 70 por cento da água utilizada no próprio processo de lavagem.



GUIMARÃES ELEITA CAPITAL VERDE EUROPEIA 2026

Guimarães foi eleita Capital Verde Europeia 2026, prémio atribuído em Valência, Espanha, cidade que detém a distinção de Capital Verde Europeia 2024. A cidade portuguesa concorria com Heilbronn (Alemanha) e Klagenfurt (Áustria), tendo-se, agora, sagrado vencedora, depois de, no ano passado, já ter figurado entre as três cidades finalistas. No âmbito do prémio, o município de Guimarães irá receber um apoio financeiro que será aplicado em projetos e iniciativas de sustentabilidade. O painel responsável pela avaliação das candidaturas a Capital Verde Europeia 2026, composto por sete especialistas independentes, destacou Guimarães pelo seu desempenho excecional em sete parâmetros ambientais: "qualidade do ar"; "ruído"; "água"; "biodiversidade, áreas verdes e uso do solo"; "resíduos e economia circular"; "alterações climáticas: mitigação"; e "alterações climáticas: adaptação". O prémio Capital Verde Europeia é atribuído anualmente, destinando-se a cidades europeias com mais de 100 mil habitantes que se distingam em matérias de sustentabilidade ambiental, social e económica.



GALA DA AEMINHO MARCADA PELA SOLIDARIEDADE

A AEMinho juntou, no Teatro Sá de Miranda, em Viana do Castelo, a comunidade empresarial do Minho na sua 2.ª edição da Gala Solidária, numa noite marcada por muita música, arte, solidariedade e homenagem. Além das atuações da dupla Tozé Brito e José Cid e dos HMB, os presentes tiveram oportunidade de assistir à performance em palco de dança do grupo Flash Li Dance, da Associação Musical de Vila Nova de Anha e da orquestra Con Spirito. A AEMinho conseguiu angariar os fundos para o financiamento da bolsa de estudos Corações com Coroa (CCC) e AEMinho, bolsa esta que será entregue a uma beneficiária de Viana do Castelo. A CCC é presidida pela Catarina Furtado e conta com inúmeros projetos de intervenção social. Nesta mesma noite foi também assinado o protocolo de cooperação entre a AEMinho e a FENACERCI para que as empresas associadas da associação sejam estimuladas a contratar e a incluir pessoas com deficiência nos seus quadros. O momento serviu ainda para a AEMinho «materializar aquilo que é a sua visão da região do Minho como um todo». A comunidade empresarial do Minho respondeu em força e a gala contou com casa cheia. Para 2025, a 3.ª edição da Gala Solidária da AEMinho irá realizar-se em Braga.



FELIZ NATAL

Próspero Ano Novo

Neste final de ano, desejamos a todos os nossos clientes, parceiros, colaboradores e amigos um Natal cheio de alegria, paz e amor. Que esta época festiva seja um momento de união, de criação de memórias inesquecíveis e de partilha com quem mais ama.

Entraremos em 2025 com esperança renovada e entusiasmo pelo que está por vir, e que o novo ano traga saúde, sucesso e muitas razões para celebrar!





AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



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

A sua prenda
aguarda por si!
Visite-nos.

Feliz
Natal



AutoFixIda



www.autofix.pt



BRAGA É A NOVA CAPITAL EUROPEIA INOVADORA EM ASCENSÃO

Braga foi distinguida como “Cidade Europeia Inovadora em Ascensão” na 10.ª edição dos Prémios Capital Europeia de Inovação (iCapital Awards) 2024. O anúncio foi feito pela Comissária Europeia para a Inovação, Iliana Ivanova, durante a cerimónia de entrega dos prémios, realizada na Web Summit, em Lisboa.

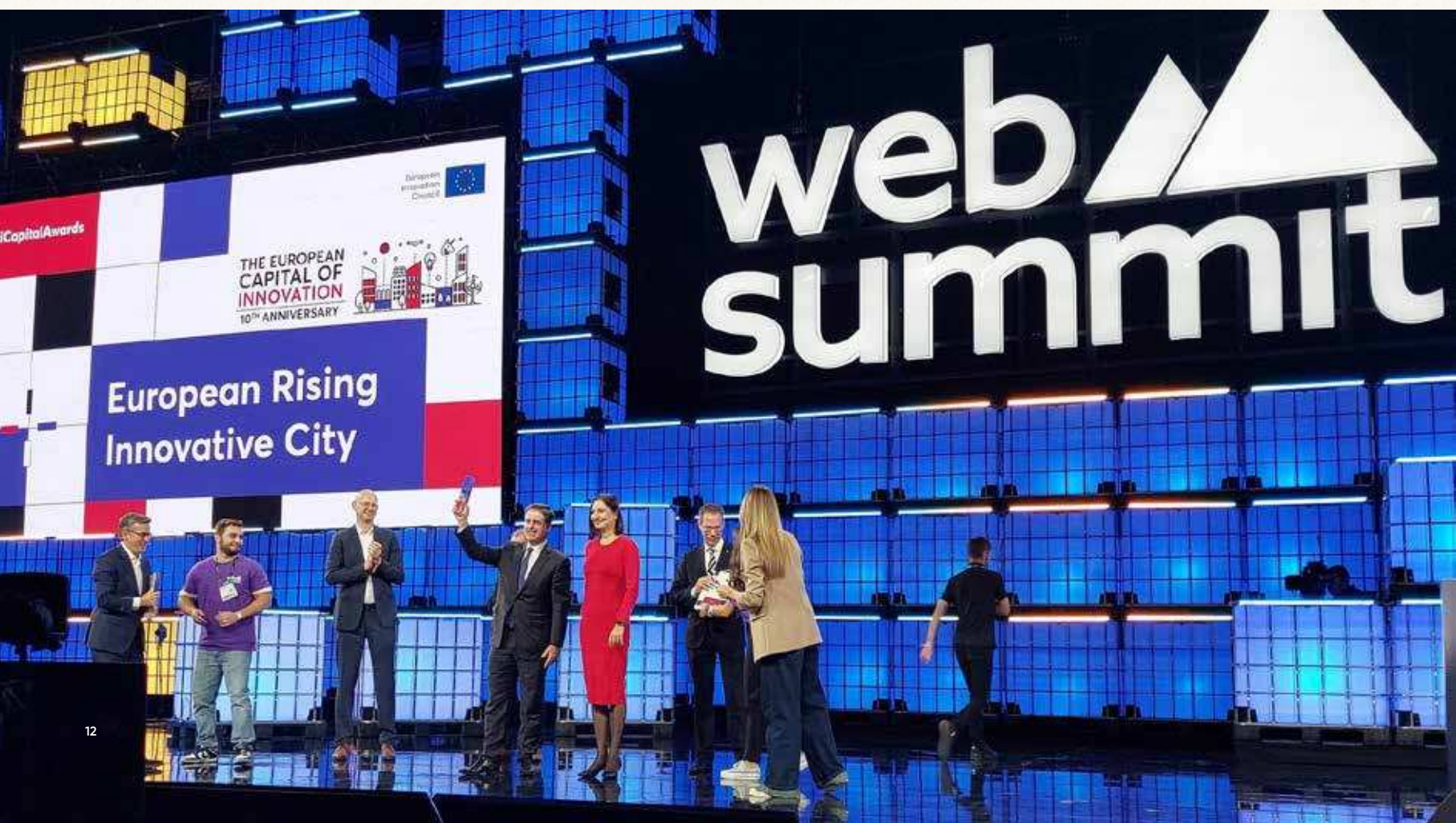
Este prémio é promovido pelo European Innovation Council, e pretende reconhecer o papel que as cidades desempenham na formação do ecossistema de inovação local e na promoção de inovações disruptivas, em linha com os objetivos da Nova Agenda Europeia de Inovação.

Como vencedora, a cidade irá receber um prémio de 500 mil euros, destinado ao fortalecimento de iniciativas inovadoras que continuarão a transformar Braga numa referência da inovação ao nível europeu. Braga destacou-se entre as cidades finalistas, competindo com Linz (Áustria) e Oulu (Finlândia), e foi escolhida pelo seu trabalho no estabelecimento de um ecossistema de inovação robusto e sustentável.

Este prémio, apoiado pelo Conselho Europeu de Inovação, no âmbito do programa Horizonte Europa, destaca o papel das cidades na promoção de inovações transformadoras, em alinhamento com os objetivos da Nova Agenda Europeia de Inovação. De realçar que todos os finalistas serão convidados a integrar a rede Alumni do iCapital, promovendo a partilha de conhecimento e inovação urbana na Europa.

A cidade de Braga junta-se, assim, ao legado de sucessos anteriores do país, com Lisboa a ter sido consagrada como Capital Europeia de Inovação em 2023 e Cascais e Aveiro a terem alcançado o segundo lugar em anos anteriores.

O prémio iCapital é promovido em Portugal pela ANI tendo uma rede de apoio à participação nacional nas iniciativas da Comissão Europeia que financiam e promovem investigação e inovação. Através desta iniciativa, a União Europeia reconhece as cidades com ecossistemas de inovação inclusivos que ligam o público ao meio académico, às empresas e ao setor público, a fim de melhorar o bem-estar da sociedade.



#campanhas

PREPARE-SE PARA A AVENTURA

malas de
alumínio e
respetivos
suportes
YAMAHA

crashbars
CROSSPRO

MJ MOREIRA

TÉNÉRÉ 700

PREÇO DE CAMPANHA

11.840,00€

VALOR INCLUI ACESSÓRIOS APRESENTADOS
PREÇO DE TABELA 12.805,60€

CARINA MEIRELES E RICARDO COSTA
FORAM ALGUNS DOS ORADORES PRESENTES NO EVENTO

EMPRESÁRIOS E CIDADÃOS EXPLORAM ESTRATÉGIAS PARA O SUCESSO FINANCEIRO EM CONFERÊNCIA NO PALÁCIO DA BOLSA



N um mundo cada vez mais complexo e interligado, onde decisões financeiras estão presentes em quase todos os aspetos da vida quotidiana, a literacia financeira surge como uma competência essencial para a autonomia e o bem-estar de cada indivíduo. Entender o funcionamento básico das finanças – desde poupar e gerir um orçamento até compreender investimentos e os riscos associados – é crucial para tomar decisões informadas e evitar armadilhas financeiras. Em Portugal, onde o nível de literacia financeira ainda revela lacunas significativas, especialmente entre as gerações mais jovens e os mais idosos, a educação financeira assume, portanto, um papel vital. Por esta e outras razões, no passado dia 31 de outubro, Dia Mundial da Poupança, o icónico Palácio da Bolsa foi palco de um importante evento em prol da literacia financeira em Portugal. A primeira edição de Contas Feitas reuniu centenas de





participantes, incluindo empresários e cidadãos, ávidos por aprender e discutir estratégias de gestão financeira para contextos empresariais e pessoais.

Considerada a maior conferência nacional dedicada ao tema da gestão e literacia financeira para empresas e particulares, a conferência Contas Feitas é promovida pela CFA Society Portugal, uma das principais redes globais de profissionais que trabalham no setor financeiro e mercado de capitais, pela Associação Comercial do Porto – Câmara de Comércio e Indústria e pela consultora Carina Meireles, contando com o apoio do Banco de Portugal, da CMVM – Comissão do Mercado de Valores Mobiliários, da Elite/grupo Euronext e do ISLA – Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia.

A adesão ao Contas Feitas «foi extraordinária», refletindo o crescente interesse em estratégias financeiras informadas e responsáveis. A manhã foi dedicada às finanças empresariais, com intervenções de especialistas como Rina Guerra (Diretora Comercial da Elite Portugal), Ricardo Costa (Chairman do Grupo Bernardo da Costa) e Nuno Gonçalves (Vice-presidente do IAMEI), entre outros que partilharam insights sobre financiamento, investimento e estratégias de crescimento empresarial. Um cocktail de networking encerrou a sessão, proporcionando oportunidades valiosas de troca de experiências e fortalecimento de conexões profissionais.

Carina Meireles e a importância de iniciar a educação financeira desde cedo

À tarde, o foco voltou-se para as finanças pessoais, com workshops e debates sobre investimentos e segurança no uso de serviços financeiros digitais, liderados por especialistas da CFA Society Portugal. Uma das palestras mais aguardadas foi a de Carina Meireles, que destacou a importância de iniciar a educação financeira desde cedo, apresentando também um dos seus projetos de literacia para famílias e crianças, o blog Milla & Família (www.millaefamilia.pt).

O sucesso deste evento sublinha a crescente necessidade de ferramentas de literacia financeira no país, tanto para o contexto empresarial como pessoal. «Estamos extremamente satisfeitos com o impacto do Contas Feitas e com a receção entusiástica do público. Este evento é o início de uma iniciativa contínua para elevar a educação financeira em Portugal. Já estamos a planear a edição de 2025, que trará ainda mais conteúdo e oportunidades para todos os participantes», afirma Carina Meireles, uma das organizadoras do evento.

O Contas Feitas 2024 deixa assim um legado inspirador e fortalece o compromisso das entidades organizadoras em construir uma sociedade mais informada e capacitada financeiramente. E como foi referido, a edição de 2025 já está em andamento e promete novas apostas neste tema tão essencial.



ALEXANDRA CARVALHO ROEGER É A NOVA PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA AGERE

Alexandra Roeger foi nomeada Presidente do Conselho de Administração da AGERE, sucedendo assim a Rui Sá Morais. Com um extenso percurso académico e profissional, Alexandra Roeger traz uma visão estratégica robusta e uma vasta experiência nos setores do ambiente, gestão pública e políticas públicas. Natural de Braga, licenciou-se em Engenharia Biológica – Ramo Ambiente, pela Universidade do Minho, apresentando ainda dois mestrados – em Ambiente e em Administração e Gestão Pública – e a conclusão, em 2021, do Doutoramento em Ciências da Administração, com uma tese dedicada às políticas públicas no setor da água. A nível profissional, Alexandra Roeger iniciou a sua carreira como investigadora na Universidade do Minho, passando pelo setor privado no Grupo SONEAE antes de ingressar na administração pública. Desempenhava, desde 1996, funções de destaque nos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Esposende, na Câmara Municipal

de Esposende, e na empresa municipal Esposende Ambiente, onde assumiu a Presidência do Conselho de Administração em 2010.

Nos últimos anos, Alexandra ocupou o cargo de Vice-Presidente da Câmara Municipal de Esposende, liderando áreas como Ambiente e Energia, Proteção Civil, Coesão Social, Cultura, Saúde, Educação, Proteção Animal e Qualidade e Modernização Administrativa. Paralelamente, desempenhou papéis de relevo em entidades como a CPCJ de Esposende, a Zedensino e a Esposende Solidário.

A nova presidente do Conselho de Administração da AGERE assume a liderança da empresa com o compromisso de «consolidar a excelência na gestão ambiental e urbana que caracteriza a AGERE». «É com grande responsabilidade que assumo a presidência da AGERE, uma empresa que tem sido pioneira na gestão sustentável de recursos e na prestação de serviços essenciais à comunidade bracarense. O meu compromisso é fortalecer ainda mais o papel da AGERE como referência na inovação, sustentabilidade e na melhoria contínua dos serviços públicos», afirma.



BOAS FESTAS



**“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

NOITE DOS REIS DA BAZUUCA TRAZ DE VOLTA AOS PALCOS OS ARTISTAS DE BRAGA

A 5.ª edição da Noite dos Reis da Bazuuca Bed Legs tem lugar marcado nos dias 10 e 11 de janeiro de 2025, no Lustre, Braga e volta a dar palco a diversos artistas de Braga.

A iniciativa nasceu em 2018 e é já uma verdadeira tradição que marca o arranque do novo ano. No fim de semana, logo após o dia de reis, uma verdadeira celebração da música toma conta de Braga, num ambiente envolvente e familiar que torna este evento único.

A promoção da dinâmica cultural da cidade de Braga sempre foi o principal foco da agência e promotora cultural Bazuuca, contribuindo para o desenvolvimento, reconhecimento e projeção da comunidade artística da cidade. Foi a partir desta vontade que João Pereira, o fundador da Bazuuca, criou uma noite que celebra o talento bracarense. Uma noite que se tornou um sucesso e cresceu para um festival de dois dias. «Em 2023, quando decidimos arriscar e passar o evento para duas noites ficamos bastante reticentes se esta alteração o iria de certa forma prejudicar, mas a verdade é que foi uma decisão acertada. Conseguimos juntar mais artistas e duplicar o número de pessoas que participam na Noite dos Reis da Bazuuca», refere. Nos dias 10 e 11 de janeiro, a 5.ª edição conta com 16 artistas, que prometem celebrar a música e a comunidade artística local, nas duas salas do Lustre. Sexta-feira, arranca às 23h00 ao som de Fernando Nunca, e prossegue com nomes como The Vaults, SemiVitae, aMijas, No!On, Travo e ainda os dj sets de Samii Wise e Nalu, ao abrigo do takeover da Wav. In. Já no sábado, o Lustre recebe Tricla, Palas, Putlex, QUADRA, Mira Quebec x Afonso Dorido, Bed Legs e para os mais resistentes a noite termina de manhã com o Takeover da Seara Velha às mãos dos djs Dawn Dani e Nocivo. «Tem sido um trabalho fundamental para a visibilidade e promoção de artistas locais, e não só, proporcionando-lhes oportunidades e capacitando para prosperar e partilhar o seu talento com um público mais amplo. Para 2025, estamos a

preparar algumas alterações e melhorar ainda mais as condições para os artistas e para o público», acrescenta João Pereira. Na Noite dos Reis da Bazuuca, que na verdade é já um festival de dois dias, conta com o apoio da Câmara Municipal de Braga e do Salão Mozart. Os passes gerais já se encontram disponíveis a 15€, havendo também bilhetes diários a 10€. As entradas podem ser adquiridas online, na Seetickets, e ainda na bilheteira do Lustre, durante os dias do evento, a partir das 23h00.

PROGRAMA

Sexta, dia 10 - 23h00

23h00 Fernando Nunca - Palco Salão Mozart
23h30 The Vaults - Palco Bazuuca
00h00 SemiVitae - Palco Salão Mozart
00h30 aMijas - Palco Bazuuca
01h00 No!On - Palco Salão Mozart
01h30 Travo - Palco Bazuuca
02h00 Wav. In Takeover
c/Samii Wise + Nalu - Sala Espelhos

Sábado, dia 11 - 23h00

Tricla - Palco Salão Mozart
23h30 Palas - Palco Bazuuca
00h00 Putlex - Palco Salão Mozart
00h30 QUADRA - Palco Bazuuca
01h00 Mira Quebec
x Afonso Dorido - Palco Salão Mozart
01h30 Bed Legs - Palco Bazuuca
02h00 Seara Velha Takeover
c/Dawn Dani + Nocivo - Sala Espelhos



00h15

Fernando Daniel

23h00

The
Delorean

01h30

Festa RFM Time Machine
Show com Rodrigo Gomes
e equipa REVENGE

03h15

DJ's RFM
Rich & Mendes

INDIGNU

20 ANOS DE HISTÓRIA NO MUNDO DO PUNK-ROCK INTERVENTIVO EM PORTUGUÊS

A banda indignu surgiu em 2004 em Barcelos, com a vontade de fazer punk-rock interventivo em português. De algo inocente, com o simples objetivo de poder ter uma banda para tocar fora de Barcelos e conhecer pessoas que se identificassem com a sua premissa, o grupo alcançou os 20 anos de um percurso que descrevem como de «perseverança numa odisseia de emoções». A vontade de ter uma banda apenas para tocar fora de Barcelos e conhecer pessoas com ideias comuns morreu logo após o lançamento do primeiro disco, "fetus in fetu", que acabou por sair só em 2010. Desde o disco "odyssea", que data de 2013, os indignu passaram a ser um coletivo no qual o rock instrumental passou a ser o centro da estética sonora, apesar de «sempre aberto às raízes da portugalidade e das aragens do mundo». Até hoje, a banda acredita que o

pináculo desse caminho foi atingido com o disco "adeus". Foi este último trabalho, o mais recente, que levou os indignu a vários pontos da Europa em concertos e a festivais nos quais sempre sonharam tocar. Agora com 20 anos, sem esquecer de celebrar o passado, o grupo foca-se essencialmente no futuro, com a vontade de, num próximo passo, conceber um novo disco que, sendo completamente diferente e surpreendendo-se a si próprios, mantenha a essência que adquiriram desde o "odyssea". A comemoração destes 20 anos vai ser feita no gnration, a 14 de dezembro, celebrando o percurso já feito «com olhos postos no futuro». Assim, haverá já novo material no alinhamento do concerto. O grupo vai contar ainda com convidados especiais como Manel Cruz (Ornatos Violeta) e Ana Deus (Três Tristes Tigres), que participaram no álbum "umbra".



PREDIMED
PRINCIPAL

UM NOVO CAPÍTULO

PARA A PREDIMED PRINCIPAL EM BRAGA



A **PREDIMED PRINCIPAL** tem o prazer de anunciar a sua mudança de instalações para um novo espaço, estrategicamente localizado na Rua Eça de Queirós, no encantador Jardim Santa Bárbara, em Braga. Esta mudança é o resultado de um compromisso contínuo em proporcionar aos nossos clientes um atendimento de excelência e melhores condições para a realização dos seus sonhos imobiliários.

Sob a direção de **RUI COUTINHO**, a nossa agência tem procurado constantemente inovar e adaptar-se às necessidades do mercado. O novo espaço foi cuidadosamente projetado pela talentosa **FILIPA OLIVEIRA**, especialista em interiores, que criou um ambiente moderno e acolhedor, ideal para receber os nossos clientes com todo conforto.



Estamos entusiasmados com esta nova fase e acreditamos que as novas instalações irão permitir uma melhor interação com os nossos clientes, facilitando o processo de compra, venda ou arrendamento de imóveis. Convidamos todos a visitar-nos na nossa nova loja e a descobrir as novidades que temos preparadas para si.

Junte-se a nós nesta nova etapa e venha conhecer o nosso espaço! A **PREDIMED PRINCIPAL** está pronta para ajudar a transformar os seus sonhos imobiliários em realidade.

+351 960 123 909

Custo de uma chamada para rede móvel nacional

WWW.PREDIMED.PT/PRINCIPAL



AMI 22503



A nossa casa agora é aqui



a flor do
sal

**NESTE MÊS DE NATAL E NO RÉVEILLON,
CELEBRE OS MOMENTOS MAIS ESPECIAIS DA SUA VIDA
NUM LUGAR TÃO ÚNICO QUANTO A OCASIÃO...
RESERVE JÁ O SEU JANTAR E VENHA CELEBRAR
CONNOSCO, TORNANDO ESSAS NOITES INESQUECÍVEIS!**



NEW YEAR

A FLOR DO SAL

2025

A Flor do Sal RÉVEILLON



1º momento
MINI PIZZA

2º momento
BIFINHO ACOMPANHADO DE ARROZ
E BATATA RENDILHADA

3º momento
GELADO DE BAUNILHA C/ PINTAROLAS

30€ CRIANÇA

A Flor do Sal RÉVEILLON

1º momento
Vieira gratinada

2º momento
Meio lavagante com molho manteiga
e batata rendilhada

3º momento
Coxa de pato com redução de laranja,
puré de cenoura e arroz selvagem

4º momento
Pavlova de frutos amarelos
com sorvete de tangerina

Vinho Clicquot e Uvas passas

VERDE BRANCO: SECRETO RESERVA ALVARINHO
MADURO BRANCO: ESPADA CINTA RESERVA
MADURO TINTO: ARRIBAS DO DOURO SUPERIOR

90€ PESSOA

"BRAGA É NATAL", UMA VIAGEM MÁGICA NO CORAÇÃO DA CIDADE



Até 12 de janeiro, Braga transforma-se num autêntico reino de Natal, repleto de magia, cultura e diversão para todas as idades. Com mais de 100 atividades programadas, o evento "Braga É Natal" volta a iluminar a cidade, prometendo surpreender bracarenses e visitantes.

O programa deste ano reúne uma oferta variada e acessível para todas as idades. Desde concertos emocionantes até espetáculos de novo circo, ilusionismo, dança, cinema, teatro ou performances, a diversidade promete agradar tanto a famílias como a visitantes em busca de experiências únicas. O destaque fica ainda por conta da animação de rua, que enche as artérias do centro da cidade de vida, cores e sons, criando uma atmosfera acolhedora e mágica. Outro ponto alto do evento é o Mercado de Natal, onde dezenas de bancas oferecem produtos artesanais, gastronomia local e opções de presentes originais. O espaço conta nesta edição com 25 participantes (13 na área alimentar e 11 com artesanato, decoração, brinquedos, livros, enfeites, etc.). Até 24 de Dezembro, os dias no Mercado serão cheios de cultura, criatividade, fantasia e muitas surpresas.





Impacto na economia local

Mas o "Braga É Natal" não é apenas uma celebração cultural; é também um motor económico importante para a cidade. Todos os anos, o evento atrai milhares de pessoas ao centro histórico, impulsionando as vendas no comércio local e enchendo os restaurantes e hotéis. Para os comerciantes, a iniciativa é uma oportunidade de ouro para aumentar a visibilidade e captar novos clientes, especialmente durante a época de compras natalícias.

A iniciativa, que conta com um investimento de 450 mil euros, tem demonstrado ser não só um marco cultural e turístico, mas também uma alavanca económica para o comércio local e o turismo.

Com o seu encanto histórico e a vibrante programação natalícia, Braga torna-se, assim, nesta época do ano, um destino imperdível. Para quem visita a cidade, as atividades previstas no programa são um convite irresistível para viver o Natal de uma forma diferente, convidando a explorar o que de melhor a cidade tem a oferecer e a criar memórias que aquecerão os corações durante todo o ano. Se ainda não planeou a sua visita, esta é a altura perfeita para se deixar encantar pela magia de Braga.

Destaques do programa

Com uma programação intensa e diversificada para que «todos possam desfrutar em pleno das atividades», depois do concerto dos Anjos na inauguração da iluminação de Natal, destaca-se o concerto solidário de Fernando Daniel, na passagem do ano.

Entre as novidades da programação deste ano destaque para a mítica pista de gelo do Forum Braga que ficará localizada no Largo do Pópulo. Para os mais pequenos haverá

uma programação intensa, diversificada e repleta de fantasia, com oficinas, exposições, teatro e muita animação.

Os Laboratórios de Natal na Avenida Central contam com 82 atividades entre jogos, oficinas criativas e pinturas faciais. Um espaço dedicado à criatividade, com jogos, diferentes oficinas inspiradas no espírito natalício, onde os participantes podem explorar técnicas, cores, formas e texturas. Num ambiente acolhedor, esta é uma oportunidade para despertar a imaginação e celebrar o Natal através da experimentação de variadas artes plásticas.

Destaque para a Parada de Natal, dia 15 de Dezembro, pelas 16h00, que irá percorrer as ruas do Centro Histórico, com cerca de 800 participantes, a maior participação de sempre, envolvendo várias entidades artísticas e movimento associativo de Braga.

Referência também para o ciclo de 5 concertos de música erudita "Viagem de Inverno" uma programação da Sinfonietta de Braga, no Salão Medieval da Universidade do Minho. O Bolo Rei Gigante e a animação de rua continuam a atrair a presença de muitos milhares de pessoas às ruas da cidade. O desporto também faz parte da programação com a realização da tradicional Corrida de S. Silvestre, sendo a segunda mais antiga do país e uma das mais participadas.

O Forum Braga é o centro da aventura natalícia com o Circo de Natal, que irá envolver este ano mais de 12 mil alunos das escolas e vários espetáculos para toda a família. A Passagem de Ano terá um cariz solidário com a bilheteira do concerto do cantor Fernando Daniel a reverter para a Instituição Novais e Sousa.

A programação do Braga É Natal estende-se até 12 de Janeiro com concertos de Ano Novo, Encontro de Reis, entre outras iniciativas.

FAMALICÃO TRANSFORMOU-SE N'O LUGAR DE NATAL

Vila Nova de Famalicão deu as boas-vindas ao espírito natalício e, durante mais de um mês, a cidade vibra com luzes, espetáculos musicais, uma pista de gelo, uma árvore e uma roda gigantes, a Parada de Natal, o Circo de Papel do INAC, a Cabana Solidária do Pai Natal, os tradicionais comboio e carrussel, o Mercado de Natal, e muito mais. O "Lugar do Natal" promete muita diversão para todos, miúdos e graúdos. O brilho começou com a inauguração da iluminação natalícia, do espetáculo multimédia e da Aldeia de Natal, estendendo-se até ao dia 5 de janeiro por diversos espaços da cidade, onde os famalicenses podem encontrar a Pista de Gelo, o Carrussel, a Roda Gigante, o Mercado de Natal e a Praça Alimentar na Praça D. Maria II, por onde transita o tradicional Comboio de Natal, até 31 de dezembro. O Circo de Papel, promovido pelo Instituto Nacional de Artes do Circo (INAC), está instalado no Parque 1.º de Maio com o espetáculo "Histórias de Maria", e, ao longo deste mês, as ruas e praças da cidade abraçam a época natalícia com diferentes momentos de animação.





A Parada de Natal já percorreu as ruas da cidade, antecedendo a abertura da Cabana Solidária, instalada na Praça 9 de Abril. As Comunidades (En)Coro têm espetáculos marcados para os dias 8 e 15 de dezembro, na Praça - Mercado Municipal, local que vai acolher ainda várias sessões de produção de doces natalícios, com destaque para a presença dos chefes Aníbal Morais, no dia 7 de dezembro, e Chaçall, nos dias 14 e 21 de dezembro.

Na música, o grupo Ibertrio, o quarteto Mário Barreiros, a associação ACAFADO, a ARTAVE, a FAMART a solo com Luís Cruz, entre outros artistas e entidades, vai trazer diferentes espetáculos até à cidade, durante esta época. O concerto de Natal, protagonizado pela ARTAVE, decorre no dia 20 de dezembro, pelas 21h00, na Igreja Matriz Velha.

Referência ainda para o plano desportivo, com a realização da 8.ª edição da São Silvestre de Famalicão marcada para o dia 23 de dezembro, pelas 21h30.

O habitual Famalicão Porto de Encontro, promovido pela Associação Comercial e Industrial de Famalicão (ACIF), realiza-se no dia 24 de dezembro, pelas 18h00.

Refira-se que, à semelhança do ano anterior, a autarquia vai distribuir bilhetes para os vários divertimentos pelas crianças do concelho: ao pré-escolar (comboio, carrossel e circo), 1.º e 2.º Ciclos (comboio, carrossel, circo, pista de gelo e roda gigante), 3.º Ciclo (pista de gelo e roda gigante) e Secundário (roda gigante).

Para o Circo de Papel, o bilhete oferecido pela autarquia equivale a um "Voucher Família", valendo 60% de desconto até um total de 5 bilhetes.

Recorde-se que em Famalicão, a campanha de Natal é promovida pela autarquia em parceria com a ACIF, entre outras associações, instituições e empresas do concelho. Todo o programa pode ser consultado no site do município (famalicao.pt).

3,7 milhões de luzes LED iluminam Famalicão

A magia da época mais especial do ano está a iluminar Famalicão com 3,7 milhões de luzes LED em cerca de 60 ruas, espaços, rotundas e edifícios da cidade, estendendo-se

até às três vilas do concelho – Joane, Ribeirão e Riba de Ave, com mais de 20 ruas iluminadas.

O presidente da autarquia, Mário Passos, fala «numa aposta naquela que é uma das épocas mais especiais do ano». «O programa natalício é cada vez mais um ponto forte do calendário turístico do concelho que, por esta altura, quer também posicionar-se como um destino entusiasmante para todos aqueles que gostam de viver ao máximo a magia do Natal. Famalicão transformou-se no Lugar do Natal, com seis semanas únicas para as quais estão todos convidados», refere Mário Passos.

Famalicão quer concretizar desejos de Natal das crianças

Neste Natal, o município de Vila Nova de Famalicão voltou a convidar padrinhos e madrinhas a concretizarem os desejos das crianças famalicenses provenientes de famílias carenciadas, através da campanha solidária "Um desejo de Natal". Este é o quarto ano consecutivo que a iniciativa, inserida no projeto solidário "Partilhar+", é organizada e promovida pelo Serviço da Solidariedade Social da Câmara Municipal de Famalicão.

Através desta iniciativa, os cidadãos puderam apadrinhar uma criança, até aos 12 anos, e satisfazer os respetivos desejos de Natal. Depois de inscritos, os padrinhos e madrinhas recebem uma carta de cada criança apadrinhada e ficam a conhecer o presente que estas desejam. Cada criança é convidada a escrever uma carta para o Pai Natal e a referir o respetivo desejo de Natal, que os padrinhos/madrinhas procurarão satisfazer.

No dia 15 de dezembro (domingo), o Pai Natal vai distribuir os presentes pelas crianças, num evento solidário e cultural, na Praça-Mercado Municipal.

Refira-se que, em 2023, foram concretizados os desejos de Natal de cerca de 200 crianças com comprovada carência económica e residência no concelho, sinalizadas pelo Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social do concelho.

A MAGIA DO NATAL POR TODO O MINHO



A época natalícia é o momento perfeito para explorar a região do Minho, em Portugal. Com um património histórico rico, uma natureza vibrante e tradições culturais fortes, o Minho oferece uma experiência natalícia única, envolta numa atmosfera mágica.

Explorar a região durante o Natal é mergulhar num universo de tradições, boa gastronomia e paisagens deslumbrantes. Seja para descobrir o encanto das cidades históricas, provar a gastronomia típica ou simplesmente desfrutar da natureza e das tradições locais, o Minho tem algo a oferecer para todos os gostos. Reserve um tempo para se deixar envolver pela magia natalícia e, certamente, terá recordações inesquecíveis desta época festiva. Para o ajudar, destacamos alguns dos destinos mais imperdíveis para uma escapadinha de Natal que combina o encanto das festividades com a beleza da região.

Braga transforma-se num palco natalício com o tradicional Mercado de Natal na Avenida Central, uma pista de gelo instalada no Largo do Pópulo e espetáculos culturais. Destaque para o Presépio Vivo de Priscos, para os concertos nas igrejas históricas e a parada de Natal, no dia 15 de dezembro. Haverá ainda o tradicional Bolo Rei Gigante e a Corrida de S. Silvestre.

Guimarães volta a acolher a Cidade Natal, com atividades culturais e recreativas para todas as idades. Para além da iluminação no Largo do Toural, e do Mercado de Natal localizado no Largo Condessa do Juncaleste ano uma das grandes novidades é a pista de gelo, que promete encantar pequenos e graúdos ao proporcionar uma experiência única de diversão típica da época.

O programa natalício de **Vila Nova de Famalicão** estende-se até ao dia 5 de janeiro por várias zonas da cidade, e conta com Pista de Gelo, o Carrossel, a Roda Gigante, o Mercado de Natal e a Praça Alimentar na Praça D. Maria II, por onde vai também transitar o tradicional Comboio de Natal, entre 30 de novembro e 31 de dezembro.

Barcelos celebra "A Magia do Natal", com mais de 60 atividades e algumas novidades. O Mercado de Natal com Praça de Alimentação, situado na Alameda das Barrocas, local onde também se vão realizar festas temáticas. Realce também para os dois túneis de luz dinâmicos: interativo 'Castelo Mágico', na Avenida da Liberdade, e o Túnel interativo no Campo 5 de Outubro. Acresce as ações jacobéias e os concertos descentralizados pelas freguesias e pelas igrejas da cidade.

O município da **Póvoa de Lanhoso** celebra o Natal com uma pista de gelo natural no Parque do Pontido, o evento "Natal na Praça", com concertos e animação, e a "Aldeia dos Presépios", em Garfe, que exhibe 25 presépios de 15 de dezembro a 5 de janeiro. A IX Feira de Natal do Baixo Concelho, de 13 a 15 de dezembro, destaca o prato típico "Roupa Velha".

Amares celebra o Natal com luzes, mercados e animação, destacando-se a pista de gelo ecológica e o carrossel (acesso por compras no comércio local), o Mercado de Natal e a Urjalândia – Aldeia de Natal Sustentável, em Seramil (28 e 29 de dezembro). A programação inclui concertos, oficinas, exposições e a Corrida de S. Silvestre, até ao Cantar de Reis no mês de janeiro.

Esposende deu início ao seu Natal Encantado com a iluminação das ruas e um concerto da Banda de Música de Antas a 28 de novembro. A programação inclui Mercado de Natal, Aldeia Natal, Parada de Natal e espetáculos de rua, com atividades até janeiro de 2025 e com foco na animação para todas as idades.

Fafe celebra o Natal com uma programação diversificada, incluindo o Mercado de Natal, a Casa do Pai Natal, concertos, espetáculos de rua e a Corrida de S. Silvestre. As festividades começaram a 30 de novembro e vão até 12 de janeiro, com destaque para a iluminação da cidade, apresentações de coros e peças teatrais, além de atividades para todo o público.

Vizela vive o Natal com várias atrações, como o Mercado de Natal, a Casa do Pai Natal, Pista de Gelo, Comboio e Carrossel. A programação inclui espetáculos ao vivo na Tenda de Espetáculos, como a Parada de Natal, além de eventos para escolas e festas comunitárias. As festividades vão até 29 de dezembro, com destaque para a colheita de sangue da Associação de Dadores Benévolos de Sangue de Vizela, marcada para 29 de dezembro.

O município de **Vila Verde** volta a acolher o Mercado de Natal onde é promovido o artesanato e os produtos locais. Destaque ainda para o "Natal na Montanha", em Gontinho, que decorre de 13 a 15 de dezembro, com presépio vivo, comboio turístico, animação de rua e tasquinhas de comida tradicional, além de um mercado de Natal.





O "Villa Natal" em **Celorico de Basto**, até 24 de dezembro, promete transformar a cidade num cenário mágico de Natal, com um mercadinho, encontros com o Pai Natal, e o Caminho Encantado. Haverá também concertos, espetáculos de teatro e atividades para crianças, como as Play Zones LEGO e oficinas criativas.

Já **Cabeceiras de Basto**, transformou-se num Lugar Mágico de Natal e até 6 de janeiro proporciona momentos de pura diversão e encanto, com uma "Floresta Mágica de Natal", pista de gelo e um mercadinho natalício. Destacam-se também a Parada de Natal, a Casinha do Pai Natal, os insufláveis, os concertos, as animações de rua, os espetáculos de teatro e uma ação de BTT.

Em **Viana do Castelo**, o programa "Viana Coração do Natal" prevê cerca de uma centena de atividades de Natal e passagem do ano, entre os dias 6 de dezembro e 5 de janeiro. Para além das mais de 30 ruas, seis praças e quatro rotundas iluminadas, a praça Natal, uma pista de gelo, minicomboio, mercado de Natal, animação de rua, concertos, atividades infantis, presépios, exposições e passagem de ano são algumas das atividades previstas no programa. No sábado, dia 14, às 15h00, o Feirão do Mel promete animar a Praça da República. Na tarde de sábado, 21 de dezembro, é promovido o Natal Solidário/Caminhada do Pai Natal, com Motoclube "Barrigas Negras", pelas 15h30. A Chegada do Pai Natal está marcada para as 16h00 desse sábado, no Centro Cultural. Na véspera deste Natal, a tradição do "Viana, Moscatel e Banana" vai cumprir-se em pleno centro de Viana do Castelo com a banana e o cálice de moscatel, no dia 24 de dezembro, das 10h00 às 20h00, na Praça da República.

Após o sucesso da primeira edição, **Ponte de Lima** envolve-se novamente no mundo encantado do Natal, através de atividades natalícias para toda a comunidade, em especial para as famílias. Até 6 de janeiro, a vila ilumina-se com animação itinerante, mercado de Natal, mostra de artesanato local, a visita do Pai Natal, Parada de Natal, carrossel, entre outros momentos. Destaque ainda para o Concerto de Natal da Banda de Música de Ponte de Lima - Orfeão Limiano, que decorre no sábado, dia 21 de dezembro, pelas 21h30, na Igreja Matriz.

Ponte da Barca "Embarcou no Natal" no dia 29 de novembro, com um espetáculo sincronizado de luz e som no edifício dos Paços do Concelho. Mas os principais destaques da programação natalícia do concelho decorrem entre os dias 14 e 22 de dezembro, na Praça da República, com o Mercado de Natal com cerca de 25 stands, espetáculos de música, dança, teatro, showcookings, oficinas de Natal, apresentações literárias e mais outros eventos. Uma das novidades deste ano é um carrossel parisiense no Largo do Urca, instalado até 8 de janeiro, que promete ser uma das principais atrações para famílias e visitantes. Destaque também para o dia 14 de dezembro, onde vai decorrer um dos momentos mais marcantes com a recriação da histórica "Sopa dos Pobres", assinalando os 100 anos desta tradição. Outro ponto alto vai ser o evento "Natal do Meu País", a realizar-se a 19 de dezembro, uma celebração das tradições de países como a Venezuela, Brasil, Andorra e França, que têm uma expressiva comunidade residente em Ponte da Barca.

Arcos de Valdevez recebe um dos eventos mais mágicos da época natalícia: a Floresta Encantada da Porta do Mezio. Este evento promete transformar o espaço num cenário de magia, repleto de luzes, animação e momentos inesquecíveis para toda a família. Até 12 de janeiro, o evento vai iluminar a floresta, com um trilho encantado e a aldeia natal da Porta do Mezio, com um espetáculo de luzes que vai encantar quem passar por lá. Além da decoração natalina, os visitantes vão poder desfrutar de diversas atrações, como o Mercado de Natal, com produtos típicos, artesanato e iguarias sazonais. A Floresta Encantada da Porta do Mezio também vai contar com várias surpresas e atividades para todas as idades, desde música e teatro, até espaços dedicados aos mais pequenos, garantindo momentos de alegria e confraternização.

A programação de Natal de **Caminha** está repleta de eventos para todas as idades. Da iluminação ao Mercado de Natal e ao Presépio Vivo, são muitos os eventos que vão transformar Caminha e Vila Praia de Âncora num Concelho de Natal. Destaque para a iluminação de Natal na Praça Conselheiro Silva Torres, em Caminha, e na Praça da República, em Vila Praia de Âncora, espaços transformados em cenários encantadores, com destaque para o pinheiro gigante na Praça Conselheiro Silva Torres e na Praça da República. O tradicional Mercado de Natal decorre em Caminha nos dias 8, 14 e 15 de dezembro, e nos dias 7, 8, 14 e 15 de dezembro em Vila Praia de Âncora. Já o Presépio Vivo "Um Berço para a Paz" realiza-se no dia 22 de dezembro, a partir das 18h00, em Vila Praia de Âncora, com uma viagem ao tempo do nascimento de Jesus Cristo. Destaques ainda para a Casinha do Pai Natal, as Oficinas em Família e os Passeios de Natal.

Já **Valença** vive a magia e espírito natalício até 5 de janeiro, com uma programação que promete encantar a todos. Iluminação artística, Fortaleza de Chocolate, Duendelândia, Mercado de Natal, Cavalgata internacional de Reis, concertos natalícios, mostra coletiva de presépios, montras de Natal e compras no comércio tradicional vão proporcionar vivências únicas e muita alegria a pequenos e graúdos. Aproveite para visitar o spot da árvore multimédia, e a Fortaleza de Valença que volta a ser o destino mais doce deste Natal. Já no Jardim Municipal, a Duendelândia decorre nos fins de semana de 29 de novembro a 1 de dezembro, 6 e 8, de 13 a 15 e entre 20 e 22 de dezembro. Entre as 14h00 e as 20h00 não faltam momentos para encantar a pequenada com o circuito de arborismo, o parque de trampolins, circuito de comboio, insuflável, mini-carrossel, baby park, pinta-faces e casa do pai natal. O Jardim Municipal é também palco do Mercado de Natal, que decorre nos fins de semana de 29 de novembro a 1 de dezembro, entre 6 e 8 de dezembro, de 13 a 15 e entre 20 e 22 de dezembro. Valença volta ainda a receber o emblemático presépio de troncos de madeira, em tamanho real e a maior estrela-guia de Portugal, uma estrutura com 12 metros de diâmetro.





A época mais mágica do ano volta a ser comemorada em **Vila Nova de Cerveira**, de 30 de novembro a 12 de janeiro, sob o slogan 'A Magia do Natal'. Pelo meio, há dois fins-de-semana alargados com Mercado de Natal, concertos, uma Pista de Gelo, entre outras surpresas. Seguem-se dois fins-de-semana de Mercado de Natal (5 a 8 de dezembro e de 13 a 15 de dezembro), com a Chegada de Pai Natal prevista para 6 de dezembro, às 19h00. Ícones da vivência natalícia de Vila Nova de Cerveira, o Comboio de Natal, a Pista de Gelo, a Casa do Pai Natal, a Casa do Grinch, os Passeios de Charrete e os de Barco de Natal vão continuar a fazer as delícias das famílias. As principais ruas do centro histórico estão transformadas em espaços encantados, com iluminações e decorações especiais, não faltando a constante animação musical e de rua.

Paredes de Coura transforma-se na Tenda Natal Encantado de 14 a 29 de dezembro, no Largo Hintze Ribeiro. A Tenda vai funcionar contar com um megaparque insuflável com bolas, um insuflável Aldeia de Natal, uma Aldeia Duende, uma área do Pai Natal, um eco-carrossel, uma rampa tubing, entre outras surpresas. O espaço vai funcionar das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00 entre os dias 14 e 29 de dezembro, sendo que no dia 24 funciona apenas das 10h00 às 13h00 e no dia 25 está encerrado.

A tradição de Natal continua em **Monção** com muita luz, cor e uma programação cultural diversificada, com especial ênfase para as atividades para crianças até ao dia 6 de janeiro. A iluminação de Natal enche de colorido, magia e fantasia as ruas, praças, avenidas e jardins de Monção. Entre as restantes iniciativas da programação está o Mercado de Natal, uma iniciativa que, para além de promover o artesanato de Monção e reunir artesãos de outros locais, veste a Praça Deu-la-Deu com as cores da quadra natalícia. Esta Praça acolhe ainda uma Tenda Mágica para os mais pequenos, com insufláveis e stands de doçaria/bebidas. Este ano, o Pai Natal volta a chegar de barco a Monção. Na véspera do dia de Natal, a partir das 15h00, o "velhinho simpático, de barbas brancas" vai andar de barco pelas águas do rio Minho e desembarcar no Cais da Lodeira.

Por fim, **Melgaço** parte à descoberta do Natal a 6 de dezembro, com a inauguração da iluminação de Natal no Largo Hermenegildo Solheiro, pelas 18h00. A decoração especial vai levar um brilho mágico ao centro da vila e às ruas de Melgaço, que vão ganhar mais luz e cor, tornando-o num cenário perfeito para as festividades. Com um calendário recheado de momentos culturais e lúdicos, que vão desde o desporto radical ao entretenimento para todas as idades, de 6 a 28 de dezembro, Melgaço convida à descoberta do Natal. Entre as várias propostas, destaca-se a já emblemática descida de rafting com o Pai Natal, marcada para o dia 21 de dezembro, pelas 11h00. Além desta aventura natalícia, o programa para esta quadra oferece atividades como exposições, um espetáculo de teatro, um conto infantil, um workshop de culinária, uma parada de Natal, sessões de cinema, animação de rua, e muito mais. A Parada de Natal decorre no dia 20 de dezembro, pelas 14h00. O desfile vai transformar as ruas da vila numa autêntica festa natalícia.



**Neste Natal dê
um presente ao
Ambiente!
Separe os
resíduos mas
não os coloque
fora do
ecoponto,
aguarde a sua
recolha!**



HISTÓRIA E FIGURAS OBRIGATÓRIAS DO PRESÉPIO DE NATAL

A tradição do Presépio de Natal, que representa o nascimento de Jesus em Belém, tem raízes profundas no Cristianismo, mas a sua popularização e forma como a conhecemos hoje remonta ao século XIII.

A ideia do Presépio foi popularizada por São Francisco de Assis, um monge italiano que, em 1223, montou o primeiro presépio ao vivo numa gruta na cidade de Greccio, na Itália, com o objetivo de representar de forma mais vívida e compreensível o nascimento de Jesus, para que as pessoas se pudessem aproximar do mistério da encarnação. A partir desse momento, a tradição espalhou-se pela Europa e, com o tempo, as representações do Presépio passaram a ser feitas com estátuas e figuras de vários materiais.

Cada figura no presépio tem um significado profundo. O presépio não é apenas uma recriação do nascimento de Jesus, mas também uma reflexão sobre valores cristãos como a humildade e a simplicidade. A presença dos animais e pastores destaca a ideia de que Jesus veio para todos, independentemente do seu 'status' social ou riqueza.

As figuras do presépio, cada uma com seu significado, ajudam a contar a história de forma acessível e a lembrar os valores de humildade, paz e alegria que o Natal evoca. As figuras do presépio, cada uma com seu significado, ajudam a contar a história de forma acessível e a lembrar os valores de humildade, paz e alegria que o Natal evoca. Conheça as figuras obrigatórias no Presépio de Natal:

Menino Jesus

Este é naturalmente a figura central do presépio. Geralmente colocada na manjedoura apenas no dia 25 de dezembro, após a Missa do Galo, como parte da tradição Católica, simboliza o nascimento do Salvador do Mundo.

Virgem Maria

A mãe de Jesus é também sempre uma das figuras principais, geralmente colocada ao lado do Menino Jesus e representada com um semblante sereno e maternal.

São José

O esposo de Maria e pai adotivo de Jesus é uma figura central, muitas vezes representado em postura de proteção ou de adoração ao lado da Virgem Maria e do Menino Jesus.

Anjos

Anjos são figuras também comuns no presépio, simbolizando a mensagem divina do nascimento de Jesus. O anjo mais frequentemente visto é o que anuncia o nascimento de Cristo aos pastores.

Pastores

De acordo com os relatos bíblicos, os pastores foram os primeiros a ouvir sobre o nascimento de Jesus, através dos anjos. Estas figuras, no presépio, representam humildade e simplicidade e são frequentemente colocados em volta da manjedoura, em atitude de adoração.

Reis Magos

Os três Reis Magos são tradicionalmente representados no Presépio a oferecer presentes ao Menino Jesus. De acordo com a tradição cristã, os três Reis Magos foram guiados por uma estrela até Belém para prestar homenagem ao recém-nascido, levando consigo presentes como ouro, incenso e mirra.

Animais

A vaca e o burro são figuras tradicionais do Presépio, simbolizando a humildade do nascimento de Jesus. A tradição de incluir estes animais remonta à crença de que estavam presentes na manjedoura a oferecer o seu calor ao Menino Jesus.

Estrela de Belém

Embora não seja uma figura humana, a estrela que guia os Reis Magos até ao local do nascimento de Jesus é muitas vezes representada no topo do presépio ou como uma figura brilhante à parte.

Apesar de estas serem as figuras principais, em alguns presépios, especialmente em representações mais elaboradas, podem aparecer outras figuras e elementos, como o Anjo Gabriel, é representado como o mensageiro de Deus que anuncia o nascimento de Jesus a Maria, São João Batista e figuras do quotidiano, como pescadores, carpinteiros, pastores e até comerciantes, enriquecendo a cena do nascimento com um contexto social.





VECCHIO

RELOJOARIA E JOALHARIA



Vecchio - Relojaria & Joalharia

📍 C.c. Minho Center - Loja 44B - Braga - (em frente entrada Continente)

✉️ vecchiobraga@gmail.com ☎️ 927 614 075 📱 /VecchioBraga

QUER DECORAR A CASA, MAS NÃO QUER GASTAR MUITO? CONHEÇA AS NOSSAS DICAS PARA UM NATAL BONITO E SIMPLES, SEM GRANDES CUSTOS



Natal é uma época especial o que nos faz querer criar um ambiente acolhedor e festivo para receber amigos e familiares. Mas, às vezes, a decoração tradicional pode pesar no bolso. Felizmente, com algumas ideias simples e criativas e atenção aos detalhes, é possível transformar a casa e espalhar o espírito natalício de maneira econômica, encantadora e autêntica, sem pesar no bolso. Não se esqueça que a beleza do Natal está nos pequenos gestos e nos detalhes que mostram o carinho em cada cantinho da casa. Por isso, aproveite essas dicas, use a criatividade e desfrute do espírito natalício com uma decoração que reflita a sua personalidade e aqueça o coração de todos ao redor.

Reutilize e Recicle – Dê uma nova vida ao que já tem

Antes de correr para comprar a decoração, observe o que já tem em casa. Objetos do dia a dia podem ser transformados com um toque natalício:

Garrafas de vidro: As garrafas tornam-se lindos castiçais ou vasos quando preenchidas com pisca-piscas ou galhos secos.

Potinhos de vidro: Use potes de conserva como suportes para velas ou mini arranjos com pinhas e folhas.

Caixas de papelão: Envolve em papéis coloridos, fitas ou tecidos para criar "presentes" decorativos. Podem enfeitar o pé da árvore ou servir como centro de mesa.



Aposte na natureza como decoração

Elementos naturais são bonitos, econômicos e fáceis de encontrar:

Pinhas e galhos secos: Esses itens podem ser encontrados em parques ou praças e decorados com tinta spray, dando um toque rústico e encantador.

Frutas e folhas: Folha de eucalipto ou enfeites com frutas desidratadas, como laranjas e limões, trazem um charme natural ao ambiente.

Canela em pau e cravos: Além de perfumar a casa, podem ser usados em pequenos enfeites ou amarrados ao redor de velas para um aroma natalício.

Crie enfeites com papel e fitas

Com alguns materiais simples, é possível criar decorações personalizadas:

Estrelas de papel: Estrelas e flocos de neve são fáceis de fazer com papel sulfite, cartolina ou até papel de presente. Podem ser pendurados ou usados na árvore.

Coroas de papel: Rolos de papel higiênico vazios podem ser cortados, pintados e colados em formato circular, formando coroas pequenas que podem ser penduradas em portas ou janelas.

Sacos de papel: Pequenos saquinhos de papel, enfeitados com desenhos ou glitter, viram mini árvores ou pacotes decorativos.



Luzes Pisca-Pisca – Um toque iluminado e aconchegante **As luzes são um dos principais elementos para criar um clima natalício:**

Pisca-pisca em vasos e garrafas: Distribua pisca-piscas simples dentro de potes, garrafas ou ao redor de espelhos e molduras. Irá criar um ambiente mágico sem precisar de muitos enfeites.

Iluminação na parede: Pisca-piscas podem formar desenhos de árvore de Natal ou estrelas na parede, uma alternativa criativa e econômica para uma árvore.

Faça enfeites artesanais com tecidos e fios **Com restos de tecidos ou linhas, dá para criar enfeites delicados e únicos:**

Pompons e tassels: Utilize lã ou barbante para fazer pompons coloridos. Eles ficam ótimos na árvore ou em guirlandas.

Estrelas e corações de tecido: Recorte pequenos pedaços de tecido e costure em formato de estrela ou coração, preenchendo com algodão para dar volume. Estes enfeites podem ser usados na árvore ou em arranjos.

Aromas Natalícios – Encante com o perfume do Natal

O aroma natalício faz parte da magia dessa época:

Laranjas com cravos: Decore laranjas com cravos-da-índia, criando padrões decorativos. Além de serem lindos, deixam um aroma envolvente na casa.

Velas aromáticas: Use velas simples e enfeite-as com paus de canela ou folhas de eucalipto para dar um toque especial.

Crie a sua própria árvore de Natal com itens alternativos

Se quer uma árvore diferente, há muitas alternativas criativas:

Árvore de parede: Desenhe a forma de uma árvore na parede com luzes pisca-pisca ou usando uma fita adesiva para colar cartões de Natal.

Galhos secos: Monte sua árvore com galhos secos num vaso, decorando com pequenas luzes e enfeites de papel. O efeito é moderno e minimalista, ideal para quem gosta de um estilo mais clean.

Personalize os presentes e decoração com um toque artesanal

Presentes e embalagens podem ser parte da decoração e ainda encantar quem vai recebê-los:

Embalagens recicladas: Embale presentes com papel pardo, fitas coloridas ou decorações naturais, como ramos de alecrim.

Etiquetas artesanais: Crie etiquetas de presente usando papel reciclado, folhas secas ou pequenos ramos de pinheiro, dando um toque único e sustentável.

IDEIAS E SUGESTÕES DE PRESENTES ÚNICOS E PERSONALIZADOS PARA ESTE NATAL, QUE PODEREM SER FEITOS POR SI

Nesta época de Natal, escolher o presente ideal pode ser um desafio, mas nada se compara ao toque único de algo feito à mão. Presentes personalizados não só demonstram cuidado como também criam uma conexão especial entre quem oferece e quem recebe.

Aqui estão algumas sugestões criativas e fáceis de realizar:

Velas artesanais com aromas especiais

Crie velas personalizadas escolhendo fragrâncias que combinem com a personalidade do destinatário. Use corantes naturais e adicione elementos decorativos, como flores secas ou cascas de frutas. Para um toque ainda mais íntimo, inclua uma mensagem gravada no frasco.

Caixas de memórias

Personalize uma caixa decorativa e encha-a com lembranças, como fotografias, bilhetes de eventos, cartas ou objetos simbólicos. É um presente sentimental que celebra memórias compartilhadas.

Receitas em potinhos

Monte camadas de ingredientes secos para uma receita específica, como bolachas ou brownies, dentro de um frasco de vidro. Inclua um cartão com as instruções para preparar o doce. Este é um presente útil e bonito.

Arte personalizada

Pinte ou desenhe algo especial, como um retrato, uma paisagem ou até uma abstração que remeta a algo significativo para a pessoa. Se não for artista, crie uma colagem digital com imagens marcantes e imprima-a em alta qualidade.



Álbum de histórias

Monte um pequeno livro com histórias ou anedotas pessoais. Adicione fotos, ilustrações e notas pessoais para criar uma obra única que capture a essência da vossa relação.

Produtos de beleza naturais

Prepare sabonetes, sais de banho ou esfoliantes com ingredientes naturais. Embale em potes reciclados e decore com fitas e etiquetas feitas à mão.

Plantas em vasos decorados

Escolha uma planta fácil de cuidar, como suculentas ou cactos, e plante-a num vaso pintado ou decorado por si. Para um extra, acrescente uma etiqueta com cuidados e uma frase inspiradora.

Cartas do futuro

Escreva uma série de cartas para serem abertas em momentos específicos, como "Quando precisares de coragem" ou "Quando quiseres recordar algo bonito". Este presente carrega um valor emocional incomparável.

Jogo personalizado

Transforme um baralho de cartas, jogo de tabuleiro ou dominó comum numa versão personalizada, com referências e piadas internas ou elementos temáticos que o destinatário adoraria.

Roupas personalizadas

Use tintas para tecido, bordados ou até transferências térmicas para criar peças únicas. Pode ser uma t-shirt com uma frase marcante ou um lenço decorado com padrões que representem algo especial.

OURIVESARIA
Oliveira desde 1922

Promoções de Natal de 15-11-2024 a 31-12-2024

Rua da Misericórdia, 26/30 4700-319 Braga
www.ourivesariaoliveira.com

TEL. 253 263 369
geral@ourivesariaoliveira.com



Feliz Natal!

É o nosso desejo para todos os nossos Clientes, Fornecedores e Amigos!

grupomove.pt





GRUPO
MOVE

MIGUEL PEREIRA
& RUI TEIXEIRA

Feliz Natal

É o nosso sincero
desejo para todos
os nossos **clientes**
fornecedores,
colegas e amigos.

Miguel Pereira
961 729 254

Rui Teixeira
961 778 690



RE/MAX TOP PRODUCERS CONSULTANTS



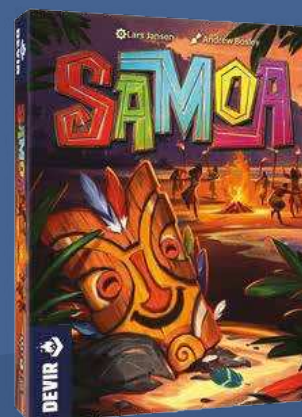
LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO NORTE DE PORTUGAL!

UMA CONSOADA DE JOGOS

E chegamos novamente àquela altura do ano em que só queremos estar com quem nos quer bem e quem nos faz sentir aconchegados, ali mesmo, junto à lareira, para quem a tem. De entre as muitas tradições natalícias que vamos conservando ao longo dos anos, há sempre aquela que guarda lugar para uns jogos em família, sejam eles de cartas ou de tabuleiro. E que tal fugir aos habituais Bingo e Sueca e surpreender a família com algo diferente, mas que a todos vai fazer sorrir e criar bons momentos? Aqui fica uma sugestão de lista com jogos bons para este Natal:

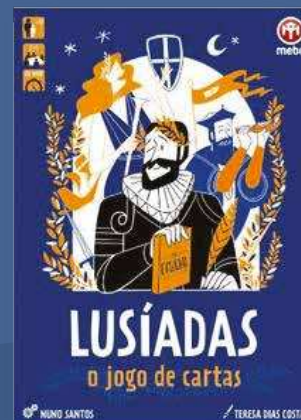
Samoa

Um jogo de dedução que tem lugar numa... praia, onde cada jogador vai tentar desvendar a identidade secreta dos restantes, num jogo do gato e do rato onde convém ser-se o mais discreto possível.



Lusíadas

Já falei deste por aqui, mas tenho mesmo de lembrar que Lusíadas é um jogo de cartas que é impossível jogar-se só uma vez. Escolher cartas da mesa e trocá-las na altura certa para fazer muitos pontos.



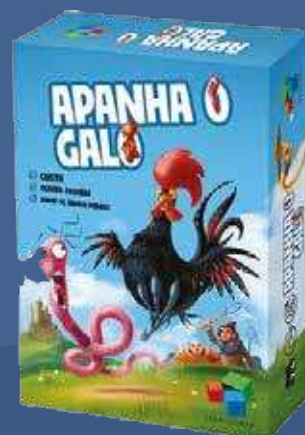
Smart 10

Um jogo de perguntas e respostas onde, às vezes, mais vale ser esperto e... não responder! Divertidíssimo.



Apanha o Galo

Em Apanha o Galo, tens de ter mais astúcia que os restantes jogadores na missão para apanhar o maior número de galos. Serás capaz de dominar a arte de usar minhocas como isco e triunfar na perseguição aos galos?



Sushi Go Party

É hora de se empanturrar de makis, sashimis e vagens verdes nesta versão expandida do jogo de sucesso, Sushi Go! Continua a ganhar pontos escolhendo combinações de sushi, mas agora cada partida pode ser personalizada escolhendo uma seleção de mais de 20 pratos diferentes. E, além disso, poderá chamar 8 jogadores para enfrentarem na festa de sushi. Que comece o banquete!

Jogos para todos os gostos, mas sobretudo muitíssimo divertidos, para uma consoada em grande. Um Feliz Natal a todos!





O GRUPO DESEJA-LHE UMAS

NEXTUBRAS
REMODELAÇÃO DE INTERIORES

AREA
ARQUITETOS

QUALISÁ
IMOBILIÁRIA

Boas Festas!



ARQUITETURA & INTERIORES | CONSTRUÇÃO | REABILITAÇÃO | REMODELAÇÃO



DÊ UM NATAL MÁGICO AO SEU PET COM PRESENTES, FESTAS E CUIDADOS ESPECIAIS

Celebrar o Natal com um animal de estimação pode ser uma experiência incrível e cheia de momentos especiais, tanto para o pet, quanto para os donos. Existem várias formas de tornar as festividades mais divertidas e envolventes para o seu amigo peludo. Encontre aqui algumas ideias de presentes, festas e cuidados especiais para garantir que este Natal vai ser mágico para todos:

Presentes

No que toca a brinquedos, escolha aqueles que vão estimular a mente do seu amigo de quatro patas, como bolas com dispensador de ração, puzzles para cães ou brinquedos que imitam presas para gatos. Se o seu pet gosta de ser vestido, roupas temáticas de Natal, desde que o tecido seja confortável e não incomodativo, podem também ser um ótimo presente. Como terceira opção, tem sempre a prenda infalível: petiscos e guloseimas, como biscoitos decorados ou até mesmo bolos para pets (sem ingredientes prejudiciais como chocolate, uvas ou xilitol).

Festa de Natal com outros pets

Porque não organizar uma "Festa de Natal Pet"? Se tem amigos ou familiares com animais de estimação, pode convidar todos, decorar o espaço com motivos natalícios, preparar petiscos especiais, brinquedos e atividades para entreter os animais. Uma ideia interessante é colocar chapéus de Natal ou outros acessórios temáticos nos animais para tirar fotos engraçadas, se estes se tratarem de pets que gostam de usar acessórios.

Cuidados especiais que deve ter nesta quadra

Evite as comidas perigosas, como chocolate, uvas, nozes, cebolas e outros ingredientes típicos do Natal que podem prejudicar a saúde do seu amigo. Tenha também cuidado com os presentes de Natal, prestando atenção a possíveis objetos pequenos ou decorativos que os pets possam engolir ou espetar. Tenha o cuidado de, mesmo durante a consoada e o dia de Natal, conseguir proporcionar ao seu animal de estimação um espaço calmo e confortável, longe da agitação, quente e seguro. Por fim, e apesar de o Natal ser uma época especial, não se esqueça de manter as rotinas do seu pet em termos de alimentação, passeios e tempo de brincadeira, uma vez que isto ajuda a reduzir o stress, mesmo no meio de todas as festividades.

Renove as suas portas & portões com os nossos automatismos!

30 ANOS DE SOLUÇÕES PARA AUTOMATISMOS



Qualidade e Inovação



*Desejamos
um Feliz Natal
e Próspero 2025*

**este é
o nosso
caminho**



PORTAS DE CORRER
PORTAS DE GARAGEM
PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
BARREIRAS
GRADES DE SEGURANÇA
PORTÕES DE BATENTE
PORTAS DE VIDRO
PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
SISTEMAS DE CONTROLO DE ACESSO
DISSUADORES DE TRÂNSITO
PORTAS RÁPIDAS
CAIS DE CARGA
TORNQUETES



BOTANICAL ORIGIN

LIMPE A ROUPA E A CASA SEM SUJAR O AMBIENTE

O projeto Botanical Origin surgiu com a missão de mostrar que é possível limpar a roupa e a casa sem, com isso, prejudicar o ambiente. O objetivo da marca é tornar este mundo um lugar mais sustentável, sem com isso abdicar de uma limpeza eficaz. A Botanical Origin nasceu em 2020, ano em que a equipa do projeto conseguiu desenvolver uma fórmula que respeita o meio ambiente e, ao mesmo tempo, permite uma limpeza eficaz. Os produtos da marca contêm até 97 % de ingredientes de origem botânica, não têm corantes, são adequados para peles sensíveis e prometem ser tão eficazes quanto os melhores detergentes convencionais. Também as embalagens destes detergentes, amaciadores e

multiusos são sustentáveis, sendo feitas com até 50 % de material reciclado, apesar de que o projeto coloca como meta para 2025 que 100 % do plástico seja reciclado. As fragrâncias são enriquecidas com aromas naturais.

Os principais fundamentos da Botanical Origin são, assim, oferecer produtos certificados, com fragrâncias naturais e embalagens recicláveis, mas que também ofereçam uma opção de sustentabilidade e eficácia. Por estes motivos, a marca conquistou o certificado ecológico Ecolabel, que certifica que a Botanical Origin atende a critérios ecológicos rigorosos durante todo o ciclo de vida do produto (desde o seu desenvolvimento até ao seu fim).





www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893
Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

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

HORÁRIO:

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30

Sábado - 08h00 às 17h00

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

30

ANOS

A CONSTRUIR O TEU FUTURO

POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE



7.700
ESTUDANTES



611
PESSOAL DOCENTE,
INVESTIGADORES,
DIRIGENTES E TÉCNICOS



49
CTeSP



6
ESCOLAS/POLOS



17
LICENCIATURAS



46*
MESTRADOS, MESTRADOS
PROFISSIONAIS E
PÓS-GRADUAÇÕES



3
UNIDADES DE
INVESTIGAÇÃO



303
PARCERIAS
INTERNACIONAIS

*19 Mestrados 8 Mestrados Profissionais 19 Pós-graduações

**ESCOLA SUPERIOR
DE GESTÃO**

**ESCOLA SUPERIOR
DE TECNOLOGIA**

**ESCOLA SUPERIOR
DE DESIGN**

**ESCOLA SUPERIOR
DE HOTELARIA E TURISMO**

**ESCOLA TÉCNICA
SUPERIOR PROFISSIONAL**

**ESCOLA SUPERIOR DE
DESPORTO, BEM-ESTAR
E SISTEMAS BIOMÉDICOS**



10 razões para estudar no IPCA

1. Ambiente académico

No IPCA é promovido um forte sentido de comunidade alicerçado numa cultura de proximidade, de integração e de inclusão. A adaptação ao ambiente académico é promovida através do desenvolvimento de atividades ao longo do ano letivo e pelo incentivo ao envolvimento dos estudantes nos vários grupos académicos e na vida da instituição.



2. Proximidade

Os estudantes do IPCA beneficiam de uma cultura de proximidade instituída, que se traduz na facilidade de contacto com um corpo docente altamente qualificado e empenhado em contribuir para a aprendizagem, a aquisição de competências e para o sucesso académico dos estudantes.

3. Oferta formativa

A diversidade da oferta formativa permite aos estudantes frequentar um curso conferente de grau, seja um curso de licenciatura, mestrado ou CTESP (curso técnico superior profissional), ou cursos não conferentes de grau como pós-graduações e cursos breves ou de especialização. No IPCA há cursos a funcionar em regime diurno, pós-laboral ou ensino a distância.

4. Apoios sociais

Os estudantes podem candidatar-se a uma bolsa de estudo e, no mínimo, recebem o valor da propina. Os estudantes que não podem beneficiar de bolsas de estudo e que revelem uma situação económica desfavorecida, poderão ser apoiados pelo Fundo de Emergência para suportar despesas com a alimentação, transporte, material escolar e alojamento. O IPCA disponibiliza ainda uma Bolsa de Colaboradores que permite aos estudantes colaborarem nas atividades da instituição mediante pagamento.

5. Internacionalização

As experiências internacionais são fortemente cultivadas e estimuladas junto da comunidade académica, através da participação no Programa ERASMUS+, para a realização de períodos de estudo e estágio internacionais e da aprendizagem de línguas. A internacionalização no IPCA ganhou mais força desde que integramos a RUN-EU e nos tornámos uma Universidade Europeia, dando à comunidade académica oportunidades de frequentar Shorts Advanced Programmes (SAP's).

6. Empregabilidade

A elevada empregabilidade é resultado de uma forte aposta na formação orientada para a aquisição de competências exigidas pelo mercado de trabalho, nacional e internacional, com o objetivo de potenciar a colocação dos seus diplomados na vida ativa.



7. Campus

O IPCA dispõe de um Campus verde, saudável e seguro, com espaços físicos ambientalmente sustentáveis, adaptados ao desenvolvimento de atividades pedagógicas e laborais, com respeito pela saúde e bem-estar da sua comunidade. Os edifícios e laboratórios estão devidamente equipados, com tecnologia de ponta, garantindo um ambiente pedagógico que promove a inclusão e o sucesso académico. O IPCA dispõe ainda de uma Residência Académica situada a 200 metros do Campus, em Barcelos.



8. Investigação

O IPCA aposta na investigação aplicada e orientada para a prática e na produção e transferência de conhecimento para a sociedade e para as empresas, proporcionando um ambiente propício à inovação e à articulação com o projeto educativo, de forma a envolver os estudantes nos projetos desenvolvidos e a permitir a aquisição de competências transversais e multidisciplinares.



9. Ligação à Comunidade

A estreita ligação e envolvimento do IPCA com a comunidade externa são atualmente um marca de referência na região, no país e na Europa, o que potencia um conjunto de oportunidades para a sua comunidade académica, nomeadamente uma maior interação com o meio empresarial, cultural e científico.

10. Localização e acessibilidades

Com sede em Barcelos, o Campus do IPCA está localizado a 5 minutos do centro da cidade, com excelentes ligações às 3 principais cidades do Norte do país (Porto, Braga e Guimarães), das quais dista cerca de 30 minutos. Para além da sede em Barcelos, o IPCA tem ainda Polos em Braga, Guimarães, Famalicão, Esposende e Vila Verde. A ligação entre os Polos pode ser feita através de rede de transportes públicos (comboio ou autocarro).



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.

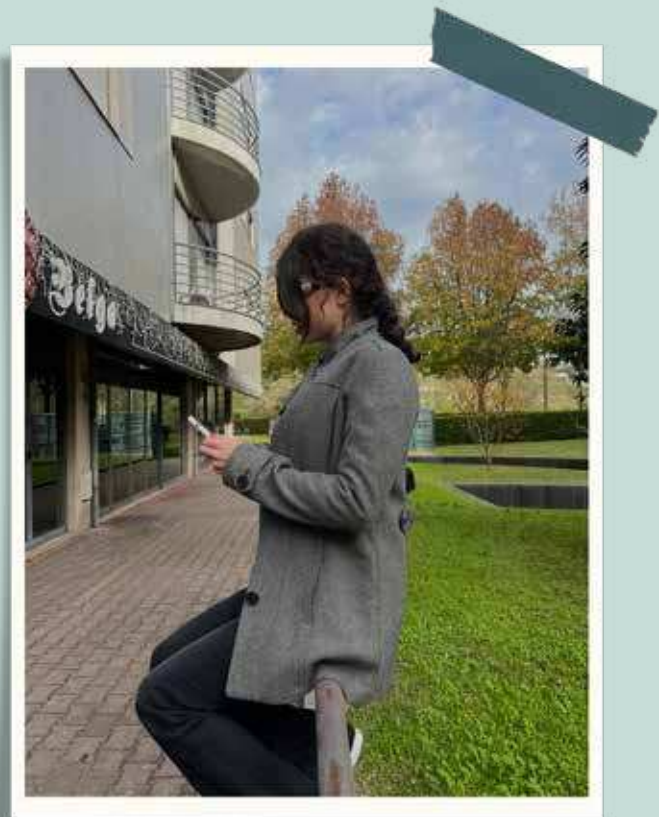
Luísa Magalhães | Professora Auxiliar

“ASSENTOS, PÚBLICOS
TEMPOS DE ESPERA”



Conseguimos ver uma jovem durante um momento do cotidiano, concentrada no telemóvel, enquanto se apoia numa estrutura de ferro. O ambiente ao redor transmite a serenidade de um dia tranquilo, com árvores de folhas outonais contrastando com a modernidade do edifício ao fundo. A imagem captura a interação entre o digital e o físico, destaca como a tecnologia está presente em todas as esferas da vida moderna. É um retrato que reflete a juventude contemporânea, conectada ao mundo virtual, mas inserida no contexto urbano.

Carolina Ventura



No silêncio de uma igreja antiga, senta-se diariamente um senhor com olhar calmo e sereno, que carrega nas mãos o peso raro de uma fé inacreditável. Nos bancos de madeira polida revestida pelo tempo e pela fé, encontra o amor, a serenidade e a coragem de que precisa. Cada sussurro e oração é uma conversa íntima com Jesus. Com a fé e amor recebidos, acolhe quem se cruza no seu caminho. Uma frase dita no momento certo ou um abraço caloroso cheio de fé e esperança são a sua missão num mundo em que parece estar ao contrário e em que um simples gesto se torna, um presente, um milagre.

Catarina Nogueira



O assento público que vou mencionar representa, sentimentalmente, muito para mim. Ele está localizado na praia da Ponta Negra, na minha cidade natal, Manaus, capital do Amazonas, no Brasil. Eu acredito que muitas outras pessoas também têm uma bela ou marcante história com ele, pois, além de estar num dos pontos turísticos mais visitados da cidade, ele está localizado num lugar próximo ao rio e oferece uma incrível vista e paisagem para aqueles que visitam esse ponto. Para a maioria das pessoas que nunca pararam para refletir sobre os assentos públicos, pode representar apenas mais um dos milhares de bancos espalhados pelo mundo. Porém, quando parei para pensar sobre esse tema, foi esse banco que me veio à mente. Além de estar num lugar lindo, foi nele que, durante a minha infância, eu costumava sentar quase todas as tardes, após caminhar nessa praia com a minha avó. Por esses e outros motivos que mencionei, esse assento está sempre presente na minha memória.

Davi Makarem



Os bancos da rua são quem mais conhece sobre o mundo e as pessoas que nele habitam. Quantas histórias contadas e por contar eles sabem? Quantos relacionamentos começaram e terminaram neles? Ou quantos pais e filhos já passaram momentos juntos num simples banco?

Podia estar a falar de muitas histórias, desde conversas com amigos durante a madrugada ou idosos a discutir política e futebol durante a tarde... Independentemente do motivo, todos os dias, os bancos observam a cidade e ouvem tudo o que se conversa nela. Até a vida dos turistas que passam lá uma vez na vida devem saber.

Diria que conhecem tudo e todos melhor que ninguém, nem os pais devem saber tanto sobre os filhos como aqueles bancos. Mas mais que um simples ouvinte de histórias, os bancos também têm a função de ajudar as pessoas a descansar, alguns acabaram de sair do trabalho e sentam-se durante algum tempo para descansar antes de retomar o seu caminho para casa, outras pessoas estão só a passear e aproveitam aquele banco sem ninguém para fazer uma pausa. Infelizmente, também temos o caso dos sem-abrigo que usam os bancos para dormir, verdade seja dita, é mais confortável do que dormir no chão.

Os bancos, apesar de parecerem algo tão comum, conseguem ser tão complexos e extraordinários: são capazes de ser bons ouvintes e fiéis amigos, para alguém que às vezes só precisa de um instante.

Dinís Lapyuk



A universidade estava mergulhada num silêncio quase absoluto. Era o horário das aulas, e os corredores encontravam-se vazios, com apenas o eco distante de passos apressados a quebrar a tranquilidade. Clara, como sempre, sentava-se no banco de madeira, já marcado pelo passar dos anos, num recanto discreto junto à escadaria principal. Ali, no coração daquele edifício antigo, parecia que o tempo parava. No encosto do banco, um pequeno coração esculpido guardava uma promessa feita há muitos anos: "É aqui que nos voltaremos sempre a encontrar", dissera Henrique com um sorriso que Clara jamais esqueceu. O que Clara desconhecia era que, durante um Erasmus na Austrália, Henrique sofreu um acidente em alto-mar durante uma atividade de pesquisa. Foi resgatado por pescadores, mas perdeu toda a memória. Após o incidente, foi transferido para outro país, onde começou uma nova vida, sem qualquer recordação de Clara ou do coração gravado naquele banco da universidade. Nos anos que se seguiram, aquele banco assombrava Henrique em sonhos enigmáticos: madeira desgastada, o toque de um coração esculpido e uma voz doce que ele não conseguia identificar. Esses sonhos tornaram-se progressivamente mais vívidos e inquietantes, até que sentiu uma necessidade inexplicável de seguir esses fragmentos de memória. Guiado apenas por essas memórias desordenadas, regressou à universidade que tinha deixado para trás. Clara estava lá, sentada no banco, com as mãos pousadas no colo e o olhar perdido na direção das escadas. Quando os olhares de ambos se cruzaram, ela soube imediatamente que ele tinha regressado. O Henrique, ao aproximar-se, sentiu um misto de familiaridade e novidade. Não se lembrava de tudo, mas sabia que, finalmente, tinha encontrado o caminho de regresso. Clara, com o coração inundado de emoção, compreendeu que algumas memórias, mesmo apagadas, têm o poder de nos conduzir ao lugar onde realmente pertencemos.

Eduardo Cruz

D e mundos distantes, João e Maria cresceram na mesma aldeia. Ele, um jovem trabalhador na área da carpintaria, via-a como um raio de sol, sempre sorridente e cheia de luz. Ela, filha de um dos mais respeitados comerciantes, parecia inalcançável. Porém, o coração de João não se deixava intimidar.

Para se tentar aproximar de Maria, João oferecia a sua ajuda à família dela, reparando os seus móveis e realizando pequenos trabalhos. Eventualmente, Maria começou a reparar na presença de João, intrigada pela sua bondade e dedicação ao trabalho. No entanto, o pai de Maria rejeita totalmente a ideia da sua filha ficar com um mero carpinteiro e tentou afastá-lo. João, determinado a provar o seu amor enorme por Maria, trabalhou dia e noite até conseguir abrir a sua própria carpintaria. Com a primeira recompensa do seu trabalho, João criou um banco esculpido à mão, gravando nele: "Para os nossos sonhos". Maria ficou tocada pelo gesto e pela luta de João, decidindo, assim, enfrentar as opiniões do pai e declarar o seu amor.

O casal decidiu enfrentar os preconceitos existentes na aldeia, e assim, a coragem e o amor verdadeiro venceram. Unidos, Maria e João mostraram que o valor de alguém não está na

sua riqueza, mas nas atitudes e no caráter. Juntos, construíram uma vida tranquila e simples, recheada de felicidade, alegria e realização.

José Vilela



Os assentos públicos não só oferecem conforto, mas também espaços para a interação social e contemplação individual. Eles estão localizados em todos os cantos da cidade. O lugar convida as pessoas a parar um momento, relaxar e respirar ar fresco e, por apenas um segundo, sair da correria da vida.

Mais do que um banco, é um local social. Onde histórias são contadas por idosos, amigos se reúnem para conversas leves ou talvez um leitor solitário se perca nas páginas de um livro. Eles testemunham silenciosamente a vida que fervilha ao redor deles, desde o riso de crianças brincando até à correria dos transeuntes.

Os bancos não só humanizam os espaços urbanos, mas também criam lugares comunitários. O banco público é um convite aberto para o espaço compartilhado, servindo encontros e formando conexões que nunca teriam acontecido de outra forma. Uma cidade sempre em movimento, onde os assentos públicos num piscar de olhos relembram o valor de parar, sentar, respirar fundo e apenas estar no momento.

Luís Torres



No final de uma tarde, o senhor Luís dirige-se, todos os dias, ao mesmo banco que, para ele, não é simplesmente só um mero banco. Nele está toda uma história por trás... Luís costumava passar as tardes acompanhado da sua falecida mulher a passear pelo shopping de Braga e, no final das suas compras, sentava-se sempre a desfrutar de um gelado com a sua amada. Atualmente, restam só as boas memórias daquele banco, as lembranças, os sorrisos, os olhares apaixonados e a duração de uma vida ao lado da pessoa que o senhor mais amou. Um casal que se conheceu na infância, separados durante uns anos devido à guerra do ultramar. Luís regressa a Portugal quatro anos depois e vai à procura de Matilde que até ao dia guardava cartas do seu amado no seu caderno. Eles encontram-se anos depois no shopping e emocionam-se. A partir desse dia, casaram e viveram felizes. Certo dia, Matilde contraiu um cancro no pâncreas e imaginava-se o que iria acontecer um dia mais tarde... Então, aproveitaram cada momento juntos, passearam, viajaram, divertiam-se da maneira que conseguiam. No dia que Matilde partiu, Luís dirigiu-se ao banco que eles costumavam ocupar e prometeu a si mesmo que todos os dias a ia visitar.

Marco Baía



Era uma tarde de outono, e o sol começava a pôr-se, pintava o céu com tons dourados e alaranjados. Na pequena praça da universidade, quatro rapazes, sentados ao redor de uma mesa simples, dividiam risos e olhares atentos enquanto as cartas se embaralham entre as mãos. Entre as conversas e provocações, ninguém parecia perceber o quanto aquele momento era único: o contraste entre as risadas e o silêncio ao redor, entre a simplicidade do jogo e a complexidade das amizades que os uniam. Era mais do que um jogo de cartas; era um encontro em que o tempo parecia desacelerar, permitindo que eles aproveitassem, sem pressa, o pequeno pedaço de mundo que compartilhavam.

Maria João



Pausa no museu

// **D**evíamos usufruir mais e mais dos espaços públicos” são palavras de quem procura relaxar do stress acumulado no dia a dia. O testemunho ressoa como um lembrete poderoso da importância de dedicar tempo a nós mesmos, seja para nos conectarmos com a Natureza, observar as pessoas, saborear uma boa conversa ou simplesmente renovar energias. Este lugar de assento na esplanada do restaurante instalado no museu D. Diogo de Sousa, em Braga, é um, entre outros lugares de assento público em Museus de Braga. No centro da cidade, existem, para benefício dos locais e visitantes, lugares como este que convidam ao repouso e à interioridade, sobretudo nos agradáveis dias de sol. Também os museus Nogueira da Silva e dos Biscainhos permitem esta experiência de tranquilidade em contacto com a natureza, bem no centro da cidade. “O ar que respiro parece mais leve e a vida parece sorrir para nós quando estamos em contacto com a natureza”. Esses momentos, mais ou menos breves, lembram-nos de priorizar o bem-estar, valorizando pausas que nos revigoram para enfrentar os desafios do quotidiano. Convido-o a refletir: já se deu ao luxo de uma pausa assim, hoje?

Narcisa Dias



Cercado pelas cores do outono, um jovem encontra-se sentado num banco, imerso na tela do seu telemóvel. A cena ocorre num espaço urbano, onde a tranquilidade de um parque contrasta com a movimentação ao fundo, evidenciada pelos carros e sinais de trânsito. As folhas caídas no chão sugerem o fim de um ciclo, enquanto o indivíduo parece alheio ao entorno, simbolizando a desconexão característica dos tempos modernos. O momento captura a dualidade entre natureza e tecnologia, entre presença física e distração digital, convidando o observador a refletir sobre o equilíbrio entre ambos.

Rui Viana



Num recanto tranquilo de um café iluminado pela luz do dia, três jovens envolviam-se numa animada conversa à mesa. Juliana, a mais extrovertida, gesticulava com entusiasmo enquanto apresentava uma ideia criativa para um projeto universitário. Joana, reflexiva, escutava atentamente, tomando notas no telemóvel. Sofia, com um olhar atento por trás dos óculos, contribuía com histórias e experiências pessoais. Entre risos e reflexões, a conversa rapidamente ultrapassou os temas académicos, transformando-se numa partilha de sonhos e planos que aprofundaram o vínculo de amizade entre elas.

Simão Ferreira



Sharing food is sharing love



Casa de pasto das Carvalheiras

Rua D. Afonso Henriques 8, Braga, Portugal 4700-030
social media @casadepastodascarvalheiras

reservas





AutoFix

automovéis

**42 ANOS DE UMA HISTÓRIA
DE SUCESSO VOLTADA
PARA O FUTURO**

A história da AutoFix teve início em 1982 com a abertura de uma «humilde loja» de 200 metros quadrados na freguesia de Nogueira, em Braga. Em 2006, a empresa foi adquirida por Manuel Araújo e começou a dar passos sólidos na construção de uma marca conceituada no mercado automóvel. Em novembro de 2009, consolidou a sua posição de referência com a inauguração da atual sede, com 500 metros quadrados, na freguesia de Arcos. Esta consolidação no mercado coloca, hoje em dia, a AutoFix como uma das empresas mais requisitadas do setor, devidamente certificada e com uma carteira de clientes que abrange todo o território nacional, incluindo as ilhas da Madeira e Açores.

Atualmente, a AutoFix comercializa, anualmente, cerca de 520 viaturas multimarcas, todas de origem nacional, que atendem a diversas preferências e necessidades dos seus clientes. Desde modelos compactos ideais para o uso urbano, como os citadinos, até às opções mais robustas e versáteis, como os SUV's, monovolumes perfeitos para famílias, e viaturas desportivas para os que procuram performance e estilo, na AutoFix, todas as viaturas são oriundas de representantes das próprias marcas, garantindo confiabilidade e qualidade. O compromisso de oferecer opções que aliem qualidade, segurança, conforto e inovação são requisitos imprescindíveis, tendo em vista a sustentabilidade e crescimento da empresa.

«O saldo tem sido bastante positivo e enche-nos de orgulho», garante o administrador, Manuel Araújo. «Este equilíbrio tem sido conseguido, temos vindo a crescer e temos conseguido responder às solicitações de um mercado em constante transformação. Adotamos práticas de gestão responsável e adotamos ferramentas tecnológicas avançadas que se têm mostrado uma oportunidade crucial para assegurar a sustentabilidade a longo prazo, mantendo ao mesmo tempo o foco no crescimento das vendas», assegura.

A comercialização de viaturas exclusivamente nacionais é, para o administrador, uma mais-valia para o cliente. «O veículo nacional terá sempre o valor do nosso mercado pelo facto de adquirir uma só matrícula. Tal cotação valoriza a viatura, ao contrário da importada que se compra por um valor mais acessível, mas que por sua vez, o imposto de legalização que temos que pagar não representa valor de valorização para a venda da mesma, trata-se apenas de um imposto. As viaturas de origem nacional garantem maior confiança na procedência e no histórico do automóvel», explicou Manuel Araújo.

Esta consolidação no mercado coloca a AutoFix como uma das empresas mais requisitadas do setor e a dinâmica evidenciada nos seus serviços e a qualidade dos seus produtos tornam-na num parceiro de grande confiança. «A nossa atividade é focada nas pessoas. Cumprimos escrupulosamente as condições contratadas e agimos com verdade, transparência e justiça», assinalou Manuel Araújo.



4 anos de garantia em todos os automóveis, entre outros benefícios

Ao optar por adquirir um automóvel na AutoFix, os clientes podem usufruir de uma série de benefícios exclusivos que garantem uma experiência de compra diferenciada e de alta qualidade. Desde logo, uma garantia de 4 anos em todos os automóveis vendidos, o que reforça o seu compromisso com a qualidade, fiabilidade e satisfação junto dos seus clientes. «Estamos sempre com garantias acima do que a lei exige. É um compromisso da nossa parte para com os clientes», justifica Manuel Araújo.

Por outro lado, o atendimento personalizado e muito próximo, focado em entender as suas necessidades específicas e em oferecer as melhores soluções, seja na escolha do veículo ou em condições de pagamento atribuí à marca, o selo de credibilidade e serviço humano capaz de proporcionar a devida segurança ao cliente no momento da transação.

A marca disponibiliza também contratos de manutenção programada que garantem que o veículo receba as revisões e os cuidados necessários de forma periódica, sem surpresas no orçamento e com maior comodidade para o cliente.

Tendo em vista a total transparência, fornece, igualmente, um certificado de quilometragem para cada veículo, assegurando que o cliente tenha plena confiança no histórico do automóvel.

Todos os veículos são ainda acompanhados por um certificado de manutenção de origem, que comprova os serviços e as reparações realizadas por profissionais especializados, garantindo a qualidade do automóvel. Cada carro vendido acompanha um livro de manutenção devidamente atualizado, onde constam todas as intervenções feitas no veículo, oferecendo uma visão clara e detalhada do seu estado e do



cuidado recebido ao longo do tempo.

De acordo com Manuel Araújo, «a confiança é um ativo crucial para a empresa», especialmente num cenário competitivo como o automóvel. «Para garantirmos essa confiança, temos que construir e manter uma imagem sólida de credibilidade e oferecer um serviço de excelência. A credibilidade não se limita à entrega de bons produtos ou serviços, reflete-se também no compromisso com os valores da empresa e na forma como ela se relaciona com os seus diversos públicos. A eficácia na operacionalização e execução dos serviços é outro ponto essencial. Isso significa que a AutoFix deve ser impecável em cada etapa do seu processo», explica à Revista Minha.

Empresa certificada e reconhecida

A AutoFix é associada da mais representativa associação do mercado automóvel, a ACAP, com adesão ao "PROGRAMA USADO ACAP", submetendo-se voluntariamente a auditorias periódicas e aleatórias para o controlo e efetivo cumprimento das suas condições obrigatórias.

É distinguida com o certificado de qualidade pela APCER – Associação Portuguesa de Certificação e, nos últimos anos, tem sido reconhecida como empresa TOP 5 e 10 das Melhores PME Setor e Região pela SCORING. É ainda certificada pelo programa empresa Confiável, devido a critérios como Honestidade, Confiança e Credibilidade nos Negócios. A aposta em plataformas digitais valeu-lhe o Selo de Confiança "Confi", um programa de acreditação cujo objetivo é a certificação de websites para garantir que cumprem as melhores práticas do mercado digital.



Serviços de pós-venda, mecânica e intermediação de crédito

A empresa bracarense garante ainda o serviço pós-venda, entregas e toda a assistência técnica necessária. Esses serviços complementares são parte fundamental do seu modelo de negócios, contribuindo diretamente para o seu sucesso. A combinação de produtos de qualidade, com veículos rigorosamente inspecionados e certificados, e a oferta de soluções integradas, como a intermediação de crédito, colocando à disposição dos seus clientes um conjunto de diversas soluções de financiamento automóvel, «muito flexíveis e perfeitamente ajustáveis às suas necessidades»; a cosmética auto, através da empresa AutoBrio, com serviço de lavagem e limpeza manual, que deixa os carros como novos para entrega aos clientes; e a manutenção especializada, através da oficina FormulaRecord, especializada em pintura, chaparia, elétrica e mecânica auto, com técnicos altamente especializados, que asseguram a qualidade das reparações mecânicas recorrendo a equipamentos modernos e tecnologicamente avançados, fortalece a relação de confiança com os clientes.

Todas estas empresas fazem parte do grupo AutoFix e assumem o compromisso com a excelência, não apenas fidelizando os compradores, mas também garantindo altos índices de satisfação, reforçando a reputação da empresa no mercado automóvel. O foco na qualidade superior do serviço prestado é um dos pilares da AutoFix, o que resulta numa experiência de compra completa e satisfatória. Esse diferencial competitivo permite que a empresa mantenha um crescimento sustentável, construindo uma base sólida de clientes fidelizados, que reconhecem e valorizam o atendimento personalizado e a assistência contínua oferecida, desde a escolha do veículo até ao pós-venda.

Assim, a AutoFix consolida-se como uma referência no setor de automóveis usados, destacando-se pela confiança e excelência em cada etapa do processo.



Aposta no digital fortalece laços e gera eficiência

A presença online tem sido, igualmente, determinante para o crescimento da AutoFix, permitindo que a marca se conecte de maneira mais eficiente com o seu público-alvo e crie uma identidade sólida no mercado. Ao estabelecer a sua presença online, a AutoFix «conseguiu não apenas criar uma identidade própria, mas também desenvolver uma maneira única de ser lembrada e de se relacionar com os seus clientes». Essa interação constante com o público reforça a imagem da marca e coloca-a em destaque num setor altamente competitivo. «O nosso trajeto tem tido uma evolução muito positiva, repleta de desafios e oportunidades. Enfrentamos uma série de obstáculos, que nos exigiram resiliência, determinação e muito trabalho árduo. Porém, em cada dificuldade, encontramos também a oportunidade de crescer, aprender e de fortalecer a empresa. A cada desafio ultrapassado, tornamo-nos mais preparados para enfrentar as adversidades do mercado. Hoje, com orgulho, podemos afirmar que nos tornamos uma marca sólida, reconhecida e presente no mercado», afirma Manuel Araújo, acrescentando o «papel fundamental» que os recursos humanos têm tido neste posicionamento. «Têm sido um dos pilares do nosso sucesso empresarial e estratégico. Uma parte integrante do crescimento e desenvolvimento da empresa. A nossa equipa é composta por colaboradores altamente comprometidos, motivados e dedicados, que diariamente contribuem de maneira decisiva para alcançarmos os nossos objetivos. O compromisso, a proatividade e a dedicação da equipa são elementos chave para manter a AutoFix em constante evolução e em destaque no mercado», explica o responsável.



«O nosso trajeto tem tido uma evolução muito positiva, repleta de desafios e oportunidades. Enfrentamos uma série de obstáculos, que nos exigiram resiliência, determinação e muito trabalho árduo. Porém, em cada dificuldade, encontramos também a oportunidade de crescer, aprender e de fortalecer a empresa»

Transição para o futuro

Num mercado em constante evolução, os planos futuros da AutoFix passam por consolidar o seu crescimento e destaque no mercado de automóveis multimarca usados e certificados. Neste sentido, a empresa está comprometida em atender às exigências dos seus clientes, continuando a apostar numa oferta diversificada de viaturas multimarcas, todas rigorosamente certificadas para garantir qualidade e segurança.

Além disso, a AutoFix dará continuidade à prestação de serviços de excelência, investindo em tecnologia e inovação para oferecer uma experiência de compra cada vez mais eficiente e transparente, focando-se em construir relacionamentos de confiança com os seus clientes.

Em equação, está ainda a introdução de algumas dinâmicas logísticas nas atuais instalações, prevendo-se a implementação de diferentes segmentos automóveis, reunindo em diferentes áreas de exposição, carros topos de gama, viaturas média/alta gama, média gama, citadinos e citadinos híbridos.



Keith Richards

Keith Richards é mais do que um nome célebre no mundo da música, é um ícone vivo do rock, uma figura cuja vida e obra influenciaram gerações e mudaram o cenário musical global. Nascido a 18 de dezembro de 1943 em Dartford, Inglaterra, como guitarrista e cofundador dos Rolling Stones, Richards criou alguns dos riffs mais reconhecidos da história do rock e contribuiu para a criação de um dos repertórios mais

icônicos do século XX.

A sua vida, repleta de altos e baixos, aventuras e rebeldias, faz dele uma lenda viva que continua a inspirar tanto fãs quanto músicos pelo mundo fora.

Richards desenvolveu uma paixão precoce pelo blues e pela guitarra. A amizade com Mick Jagger, que começou na escola, viria a ser decisiva para a sua vida e para o futuro do rock. Em 1962, fundaram os Rolling Stones, que rapidamente se tornaria uma das bandas mais revolucionárias e irreverentes do rock, rivalizando com os Beatles e conquistando os tops de sucesso no Reino Unido e nos Estados Unidos.

O estilo de Richards enquanto guitarrista tornou-se imediatamente reconhecido. Com uma abordagem rítmica crua e, ao mesmo tempo, sofisticada, desenvolveu uma técnica única, caracterizada pelo uso de afinações abertas e um "feeling" que mistura o rock com influências do blues, country e reggae.

Entre os seus riffs mais célebres encontram-se em músicas como "(I Can't Get No) Satisfaction", "Jumpin' Jack Flash" e "Start Me Up", que se tornaram autênticos hinos para várias gerações. A sua abordagem inovadora e as suas criações colaborativas com Jagger deram origem a uma série de álbuns de sucesso, como *Let It Bleed*, *Sticky Fingers* e *Exile on Main St.*, que são considerados alguns dos melhores discos de rock de todos os tempos.

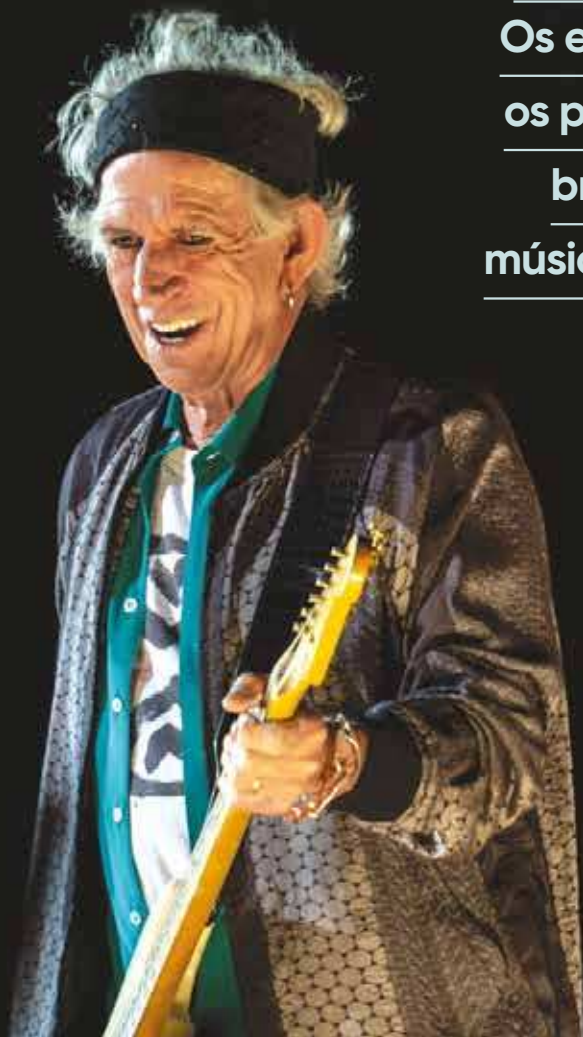
A personalidade de Richards é tão célebre quanto o seu talento musical. Sempre com uma postura de "bad boy", enfrentou polémicas e episódios conturbados com álcool e drogas, desafiando constantemente as normas da sociedade e do mercado musical. Ao longo da sua vida, sobreviveu a desafios que ameaçaram tanto a sua saúde quanto a longevidade dos Rolling Stones, mas continuou a compor, a gravar e a fazer digressões com a banda, mostrando uma resiliência surpreendente e um amor pela música que transcende qualquer obstáculo.

Refira-se também que, além dos Rolling Stones, Richards lançou ainda trabalhos a solo, explorando diferentes estilos. Em 1988, lançou o álbum *Talk is Cheap*, aclamado pela crítica, que mostrou uma faceta mais pessoal do músico. Richards também publicou a sua autobiografia, *Life*, em 2010, que rapidamente se tornou um best-seller e revelou ao público histórias fascinantes e surpreendentes dos bastidores da sua vida e carreira.

Hoje, aos oitenta anos, Keith Richards continua a fazer história. A sua influência no mundo da música é inegável, sendo uma inspiração para músicos de todos os géneros, e os Rolling Stones permanecem ativos, demonstrando uma energia notável e uma presença de palco cativante.

**"Os pintores
têm as telas.**

**Os escritores,
os papéis em
branco. Os
músicos têm o
silêncio"**



DIA INTERNACIONAL DA MONTANHA



Dia Internacional da Montanha é celebrado anualmente no dia 11 de dezembro, e destaca a relevância ambiental, cultural e económica das montanhas para o equilíbrio do planeta e a vida das populações que delas dependem.

Instituído em 2003 pela Organização das Nações Unidas (ONU), este dia tem como objetivo sensibilizar o público para a importância da preservação dos ecossistemas montanhosos, que ocupam aproximadamente 27% da superfície terrestre e fornecem recursos fundamentais, como água potável e biodiversidade.

A criação do Dia Internacional da Montanha decorre da crescente consciência global sobre as ameaças que os ambientes montanhosos enfrentam, como as alterações climáticas, a exploração excessiva dos recursos e a pressão do turismo. Em 1992, durante a Conferência das Nações Unidas sobre o Meio Ambiente e o Desenvolvimento (Eco-92), no Rio de Janeiro, foi reforçada a importância de proteger os ecossistemas frágeis, entre eles as montanhas. A celebração desta data, uma década depois, foi um avanço para destacar a importância de políticas de desenvolvimento sustentável que incluam e respeitem as comunidades que vivem e dependem das montanhas.

Celebrações em Portugal

Em Portugal, o Dia Internacional da Montanha é assinalado com diversas atividades que promovem a consciência ecológica e o contacto com a natureza. Organizações ambientais, associações de montanhismo e municípios promovem caminhadas, palestras, oficinas e campanhas de sensibilização. Estes eventos ocorrem sobretudo em áreas emblemáticas como a Serra da Estrela, o Parque Nacional da Peneda-Gerês e a Serra de Sintra, regiões onde a riqueza natural das montanhas portuguesas é mais evidente e que atraem visitantes em busca de paisagens deslumbrantes e de um contacto mais próximo com a biodiversidade local. As escolas também se envolvem, com atividades educativas que procuram ensinar às novas gerações a importância das montanhas e a necessidade de preservá-las. Para além disso, várias entidades e grupos de cidadãos organizam ações de limpeza e de reflorestamento nas encostas mais afetadas, promovendo um compromisso prático e comunitário com o meio ambiente.



Receitas & Marmitas





A minha receita

Grace na Cozinha

SONHOS

Em parceria com a Salsicharia Limiana, saíram estes Sonhos feitos com carinho e banha de porco. Não fiquem impressionados por levar este ingrediente, pois era assim que se faziam os Sonhos antigamente. Juro que não ficam gordos, nem enjoativos, mas podem sempre substituir a banha por manteiga. Os Sonhos são uma presença assidua nesta época natalícia e podem ser servidos com calda ou simplesmente polvilhados de açúcar e canela. Desta vez, decidi acompanhar estas maravilhas com ginginha caseira. E que bela fusão estes dois juntos! É muito bom sonhar e cheira bem, cheira a Natal.

INGREDIENTES

125 g de leite + 125 g de água
150 g farinha (com fermento)
4 Ovos (de preferência caseiros)
50 g de banha (usei da Salsicharia Limiana)
Sumo de 1/2 laranja
1 Colher (de café) essência baunilha (opcional)
1 Colher (de sopa) açúcar + Pitada de sal
Açúcar e canela (para polvilhar)
Óleo q.b. para fritar

PREPARAÇÃO:

- 1- Leve uma panela ao lume com a água, o leite, a banha, o sumo de laranja, a essência de baunilha (opcional), o açúcar e o sal. Deixe levantar fervura.
- 2- Retire do lume, junte a farinha de uma só vez e mexa vigorosamente com uma colher de pau para envolver e sem ficar grumos.
- 3- Retire do lume, coloque a massa noutro recipiente e deixe arrefecer.
- 4- Quando a massa estiver morna, junte os ovos, um a um. Aperte bem a massa com os dedos até o primeiro ovo ser absorvido. Nos restantes, mexa bem com a colher de pau para evitar fazer grumos. Se preferir, poderá fazer este processo com a batadeira. A massa deverá ficar sem grumos e consistente.
- 5- Deite colheradas (colher de sobremesa) de massa numa frigideira alta com bastante óleo (não demasiado quente), para que os sonhos possam rebolar. Deixe fritar lentamente, com o lume brando para evitar que dourem demasiado rápido. Pique os sonhos com um palito grande e não frite muitos de cada vez, para terem espaço para crescer e rebolar.
- 6- Quando estiverem douradinhos, retire-os com uma escumadeira e deixe escorrer bem o óleo. Passe-os na mistura de açúcar e canela e coloque-os no prato de servir.

SUGESTÃO:

Pode fazer uma calda para acompanhar os sonhos, com 100 g de açúcar, 1 casca de laranja, 1 pau canela e 50 ml de água. Para isso, leve todos os ingredientes ao lume durante 10 minutos a ferver. Retire, deixe arrefecer e sirva num recipiente à parte e a acompanhar os sonhos.

ENTREVISTA A ALICE PALHA,
MESTRE E TERAPEUTA NA ESCOLA REIKIZEN

«O REIKI É UMA FILOSOFIA DE VIDA, DE RELAXAMENTO PROFUNDO E BEM-ESTAR»



Fundada por Alice Palha, a escola Reikizen é um espaço de transformação e bem-estar, onde a sabedoria ancestral e a ciência moderna convergem em harmonia. Com mais de 40 anos de experiência, a mestre e terapeuta conta-nos como surgiu o seu interesse pelo estudo e prática das medicinas complementares. Conheça o seu trajeto e os projetos que tem em desenvolvimento.

Conte-nos um pouco sobre a sua trajetória. Como surgiu o seu interesse pela área das medicinas complementares?

O interesse pela área das medicinas complementares surgiu desde muito jovem. A minha curiosidade foi aumentando e comecei a pesquisar como me poderia desenvolver neste âmbito. Em Portugal, esta área era pouco falada e conhecida, o que me levou a viajar para Paris aos 20 anos. Durante os 4 anos que vivi em Paris, tive a oportunidade de aprofundar os meus conhecimentos com grandes mestres, onde desenvolvi a minha sensibilidade e também sensibilidade, o que me fez olhar para o outro de forma diferente e com equidade, acreditando ainda mais na minha intuição, que é a chave da minha dedicação pelos demais. Sei que é algo inato que cresce dentro de mim. Mais tarde, licenciiei-me em Psicologia, fiz vários cursos em Portugal e Brasil, nas diversas áreas das medicinas complementares. Estou em constante movimento e aprendizagem, aprofundando o meu conhecimento para oferecer o melhor atendimento e resultados aos meus clientes.

«Considero-me
uma pioneira
na área das
medicinas
complementares
em Portugal»





Com mais de 40 anos de experiência, como vê a evolução destas práticas em Portugal?

Quando iniciei esta atividade era praticamente desconhecida, considero-me uma pioneira na área das medicinas complementares em Portugal. É notório o crescimento destas práticas ao longo dos anos, a procura tem sido evidente, o interesse e a curiosidade das pessoas que me têm vindo a procurar, levou-me a desenvolver e a dar continuidade ao meu estudo e dedicação. O desenvolvimento foi gradual, palavra a palavra e partilha de resultados, sendo as experiências que levaram a uma procura maior e cada vez mais nos dias de hoje, onde a saúde mental está em maior risco, sendo estas medicinas um complemento das medicinas tradicionais.

O que a levou a fundar a Escola Reikizen?

O projeto da escola Reikizen é o concluir de um sonho realizado. Surgiu em 2008, foi direcionado para a área da formação, com o intuito de partilha, de conhecimento e prática. Tendo como maior intenção o crescimento destas medicinas, no norte do país de forma a uma maior divulgação e procura. A escola Reikizen, tem como principal objetivo, o ensino. Na escola proporcionamos aos nossos alunos, aulas teóricas e práticas de reiki para que possam aprender de forma mais clara e objetiva. No decorrer dos cursos de reiki, nível I, II, III existe uma partilha de experiências muito gratificante e única entre os alunos e professores.



Quais são os principais valores ou princípios que orientam o trabalho realizado na Escola Reikizen?

Um dos maiores princípios é o conhecimento pelo ser individual. Somos únicos e cada um com as suas necessidades. Atenta-se a um tratamento adaptado, personalizado, rigoroso, de forma a obter as qualidades individuais daqueles que me procuram.

Quais são os princípios básicos que sustentam o Reiki?

O reiki é uma filosofia de vida, de relaxamento profundo e bem-estar. É a partilha de energias vitais, guiada pela energia universal, com o objetivo fundamental de vida, corpo e mente saudável. É a busca e prática de autoconhecimento, equilíbrio e paz espiritual. Trazendo benefícios para uma vida saudável e tranquila. Podemos pensar numa ordem aleatória de princípios, tais como: Um dia de cada vez; Um dia Tranquilo; Um dia a sentir gratidão; Um dia a sentir confiança; Um dia a sentir a bondade e honestidade. O reiki é uma reflexão profunda destes princípios, devendo ser uma prática diária, levando-nos à elevação da consciência, atingindo leveza, cura e iluminação. O reiki canaliza a energia entre o universo, o que assegura um espírito de consciência, harmonia e amor.



Além do reiki, a escola Reikizen oferece uma ampla gama de terapias, como a acupuntura, a reflexologia, o shiatsu, a aromaterapia, entre outras. A complementaridade de terapias é essencial para a escola?

Completamente, cada terapia tem a sua especificidade e quando agregadas obtém-se um resultado/benefício mais eficaz. Podemos referir que a massagem terapêutica, juntamente com a reflexologia é mais vantajosa, por se trabalhar vários pontos no corpo em simultâneo, surgindo um efeito de relaxamento e tratamento mais profundo. Se optarmos por apenas um tratamento individual o resultado poderá ser mais lento.

Vivemos tempos desafiantes. De que forma as terapias holísticas podem ajudar as pessoas a lidar com o stress e a melhorar o bem-estar geral?

Com as terapias que praticamos, conseguimos restaurar o equilíbrio físico, mental e emocional, aliviando sintomas de ansiedade, stress, insónia, depressão, dores entre outros sintomas. Assim, alcançamos um corpo e mente saudável, uma melhor interação com os demais, um equilíbrio espiritual, uma melhor aceitação do quotidiano e de nós próprios.

Recentemente, disponibilizaram na escola leituras de Aura em 3D. O que é uma Aura, como funciona o Auracloud 3D e quais os benefícios destas leituras?

A Aura é um estado de espírito que reflete uma energia emocional e física. É um campo energético que envolve o ser humano e o animal. Esta energia manifesta um conjunto de cores que se interligam com os 7 chakras do nosso corpo.

Através do AuraCloud 3D, usando uma câmara e um sensor de mão, obtemos uma imagem da cor da aura de cada pessoa, tendo cada cor um significado. O AuraCloud 3D é um sistema interativo de imagem que determina a energia das auras e faz análise detalhada dos estados da mente e corpo. Através do resultado da Aura, podemos obter um autoconhecimento sobre vários aspetos, podendo ajudar a melhorar o nosso propósito espiritual, material, mental, emocional, as nossas capacidades e revitalização.

Fale-nos também do projeto que avançará brevemente, tendo em vista a criação de um espaço direcionado para os retiros espirituais?

Este projeto surge com o propósito, voltado para a importância da reconexão do ser humano com a natureza e o retiro espiritual. Nos dias em que vivemos, com a correria do dia a dia, pensamos em realizar um projeto de forma a levar a todos aqueles que nos procurarem, a atingir uma reflexão interna, espiritual, muito própria de cada um. Apesar de ser um projeto recente e ainda em desenvolvimento, acredita-se que atingirá uma elevada procura. Melhorando o equilíbrio, encontrando maior tranquilidade, alcançando um desenvolvimento espiritual, levando a uma maior satisfação das necessidades individuais, cuidado e interesses. Será um local agradável, onde poderão partilhar experiências, que os levem ao descanso, praticando atividades de yoga, meditação transcendental, reiki, astrologia védica, aura, entre outras. É um projeto que envolve a natureza, onde o mar está perto e a quietude se faz sentir. Brevemente, será partilhado.

Existem outros projetos em mente que pensa avançar futuramente ligados à escola ou à área que trabalha?

A Escola Reikizen manterá todos os serviços e ainda mais desenvolvidos. Sendo a escola Reikizen um dos meus maiores projetos, será um meio de interligação com o novo projeto. Uma vez que, se nota a necessidade de desenvolvimento nesta área, dando assim maiores respostas àqueles que recorrem a estas medicinas complementares. Acrescento ainda, que iremos incluir o meu aluno, Rodrigo Fajardo, licenciado em Desporto, que tem vindo a fazer várias formações na escola Reikizen, especializando-se nesta área, sendo um aluno notável com uma grande aptidão, sensibilidade, humildade para lidar com estas matérias e novos desafios no futuro.

«Com as terapias que praticamos, conseguimos restaurar o equilíbrio físico, mental e emocional, aliviando sintomas de ansiedade, stress, insónia, depressão, dores entre outros sintomas»



📍 Rua Amália Rodrigues nº3, Braga, Portugal

☎ 964 222 510

📧 alicepalharocha@gmail.com

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 DOS CURRAIS (TERRAS DE BOURO)

O Trilho dos Currais percorre quatro currais: o Curral do Gaio, o Curral da Espinheira, o Curral da Carvalha das Éguas e o Curral da Lomba do Vidoeiro, numa área de singular beleza natural da Serra do Gerês. Inserido no âmbito Cultural e Paisagístico, o Trilho dos Currais proporciona um contacto direto com o espírito e tradições comunitárias locais, a partir da organização silvo-pastoril na forma de vezeira. Esta prática comunitária, peculiar da Serra do Gerês, decorre de maio a setembro, sendo o gado bovino da comunidade encaminhado pelos

caminhos carreteiros até à serra alta, onde se situam os currais. Os vezeiros – proprietários do gado – acompanham durante dias ou semanas o gado consoante o número de cabeças que possuem, transportando os utensílios para a alimentação e estadia nas cabanas dos currais. A manutenção destas estruturas comunitárias é assegurada anualmente. Todos os anos, previamente à subida do gado para a serra, no dia dos cubais, os proprietários limpam os caminhos carreteiros, arranjam as cabanas e as fontes.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10 km

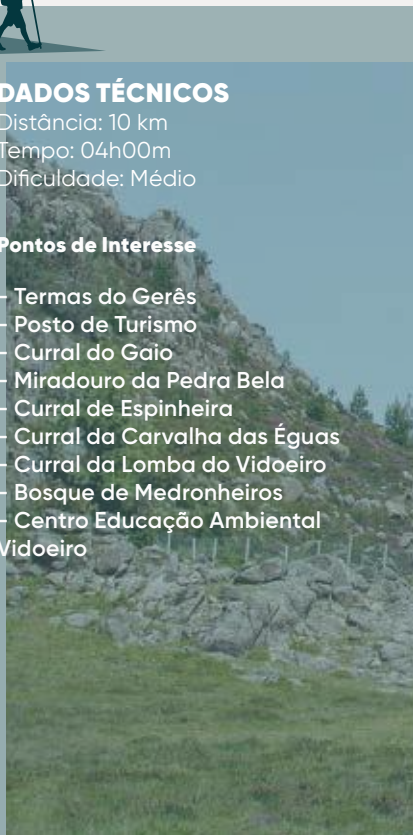
Tempo: 04h00m

Dificuldade: Médio

Pontos de Interesse

- Termas do Gerês
- Posto de Turismo
- Curral do Gaio
- Miradouro da Pedra Bela
- Curral de Espinheira
- Curral da Carvalha das Éguas
- Curral da Lomba do Vidoeiro
- Bosque de Medronheiros
- Centro Educação Ambiental

Vidoeiro



ROMEIROS DA PENEDA – ROTA DOS BICOS (ARCOS DE VALDEVEZ)

A Rota dos Bicos, classificada e sinalizada como pequena rota, de acordo com os normativos FERP/ERA, percorre velhos caminhos, que faziam a ligação entre a encosta poente da Serra do Soajo e dois santuários monteses de peregrinação, São Bento do Cando e a Senhora da Peneda. Destaca-se neste trajeto um exemplar notável da engenharia rural serrana, a Calçada dos Bicos, erigida à séculos e implementada a meia encosta, com os seus sete lanços, apresenta-se consistente e simboliza um caminho de fé no alcance do santuário mariano.

Caminhamos num único sentido, o do Santuário de Nossa Senhora da Peneda, por antigos caminhos que guiaram desde sempre os peregrinos e romeiros ao longo da Serra do Soajo e da Peneda. Ainda trilhados por muitos devotos e forasteiros, permite ao caminhante sentir aspetos geográficos, sociais e religiosos de uma das mais típicas convivências do Minho – Romaria da Peneda, onde o religioso e o profano se conjugam em harmonia.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 18,7 km
Tempo: 07h00m
Dificuldade: Difícil

Pontos de Interesse

- Lombadinha
- Fojo da Cabrita
- Calçada dos Bicos
- Branda da Seida
- Fojo da Seida
- Branda de Gorbelas
- Rouças
- Beleiral
- Peneda



A top-down view of a beautifully set Christmas dinner table. The table is white and features a central centerpiece of a roasted bird, likely a turkey or chicken, garnished with oranges, pomegranate seeds, and pine branches. Surrounding the bird are various festive items: a wooden cutting board with round loaves of bread, a glass of red wine, and a small bowl of pomegranate seeds. The table is also decorated with pine branches, red berries, and small Christmas ornaments. Four place settings are visible, each with a white plate, a red napkin, and a glass of red wine. The overall atmosphere is warm and inviting, with a focus on traditional holiday foods and decorations.

*O conforto
de sabores únicos*



Miranda - Sabores de Barroso

Tradicional | Braga

Os produtos e sabores da região do Barroso surgem em grande destaque neste simpático e acolhedor espaço que nos presenteia com as melhores carnes destas terras barrosãs, bastante conhecidas e apreciadas. De âmbito familiar, aqui tudo é simples e autêntico. Os sabores falam por si. Desde as entradas, com o famoso fumeiro de Barroso como grande destaque, com chouriça assada, presunto ou alheiras como protagonistas. Depois, como prato principal, sugerimos a posta à barrosã ou o imponente, tenro e saboroso costeletão na brasa. A garrafeira faz jus à qualidade da casa.

Rua 13 de maio, 13, Vimieiro | 253 672 293

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



Taboão Rui Lemos

Internacional | Paredes de Coura

Depois de ter conquistado o MasterChef Portugal, Rui Lemos aventurou-se num espaço que une gastronomia, música e literatura. A aposta em pratos elaborados com produtos da região é a imagem de marca. Delicie-se com os biscoitos de milho ou o bolo de tacho nas entradas. O naco minhoto, o borrego, o bacalhau ou o polvo estão entre as sugestões principais. Os eventos culturais estão também na ementa deste restaurante que tem uma sala exclusiva para crianças.

Travessa do Taboão, 48 | 911 151 959

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



O Lagar

Tradicional | Arcos Valdevez

Casa simples e confortável, é uma excelente opção para quem gosta de sabores minhotos. Não é um restaurante muito grande, mas é enorme na qualidade dos seus pratos. A posta de cachena é tenra e é acompanhada com um maravilhoso arroz de feijão tarreste com enchidos e carne de porco. O cabrito assado é outra das especialidades, servido com batata assada com grelos e arroz branco, assim como o bacalhau à Lagareiro, a vitela assada ou os rojões à Minhota. Para adoçar o palato, não deixe de provar o bolo de discos e os charutos de ovos com laranja.

Rua Dr. Vaz Guedes | 258 516 002

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



Pecado Capital

Europeia | Viana do Castelo

É o local certo para degustar uma refeição de qualidade, num ambiente acolhedor, situado numa zona privilegiada em pleno coração da cidade, com vista para o rio Lima. As especialidades são muitas, mas saltam logo à vista as carnes maturadas. O costeletão, a picanha Argentina, a posta Black Angus, o t-bone, ou o succulento tomahawk fazem as honras da casa e as delícias dos apreciadores de boa carne. Se a isto juntarmos as tapas, os vinhos de qualidade e uma carta de gins de respeito, a refeição será um sucesso e a diversão é garantida.

Praça da Liberdade | 962 243 051

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

Eggnog

TAMBÉM CONHECIDA COMO GEMADA DE NATAL, É UMA BEBIDA TRADICIONALMENTE ASSOCIADA ÀS FESTIVIDADES DE NATAL E FIM DE ANO, E A SUA ORIGEM REMONTA AO SÉCULO XVIII, ONDE ERA APRECIADA POR AGRICULTORES AMERICANOS. UM EXCELENTE COCKTAIL PARA CELEBRAR A QUADRA EM FAMÍLIA. BONS BRINDES... SEMPRE COM MODERAÇÃO.

Como fazer...

Juntar 6 gemas de ovo e 200 g de açúcar e bater na batedeira até atingir um creme esbranquiçado. Entretanto, aqueça 500 ml de leite, junte uma colher de café de canela em pó e 2 cravinhos. Deixar infundir. À temperatura ambiente, juntar 250 ml de nata e uma colher de café de extrato de baunilha. Mexer bem. De seguida, juntar o creme do ovo a este preparado e envolver bem esta mistura rica. Reservar no frio duas horas. Junte Rum, Bourbon ou Brandy, o que preferir e mexa bem. Para finalizar, em cada copo, coloque um pouco de noz moscada.

Nota: Esta receita dá para 6 doses (copos)

Bills

Rua Cónego Rafael Álvares da Costa, 26 | Braga

Recentemente renovado, é um espaço muito acolhedor com sabores para todos os gostos. A alheira com queijo da cabra e grelos, os ovos rotos com presunto, a francesinha, a picanha ou a posta de alcatra são sugestões imperdíveis. A acompanhar, as sangrias de maracujá ou a de maçã e gengibre e as cervejas nacionais e internacionais são perfeitas. Os cocktails também merecem a sua atenção.

Charlotte

Praça Dona Maria II, 1240 | Famalicão

Com um ar cool, aposta em refeições ligeiras e numa carta surpreendente. Os sumos naturais, os batidos, os cocktails e as sangrias compõem a carta de bebidas, à qual se juntam sabores deliciosos para acompanhar, desde saladas coloridas, hambúrgueres, tostas, massas, bruschettas e pregos no pão. Mas há também opções para os mais gulosos, com panquecas, crepes e gelados no topo das preferências. A esplanada é uma mais valia nos dias mais quentes.



Porta 93

Rua do Hospital Velho, 14/18 | Viana do Castelo

Bem no coração de Viana, é um bar onde pode viver boas experiências, ouvindo música de sempre, enquanto aprecia uma bebida refrescante. Também pode petiscar, principalmente uma grande variedade de quesadillas e nachos, as grandes especialidades. Aproveite as happy hours, de terça a domingo. Depois, é olhar para a carta e escolher o cocktail ou o gin que mais lhe agrada. A oferta é variada, criativa e tentadora. Há também diversas cervejas do mundo.



TREINO COM KETTLEBELL

Para dezembro, preparei um treino utilizando apenas um kettlebell. Um instrumento de treino muito versátil que se consegue utilizar para treinar o corpo todo. O treino com kettlebell pode aumentar a queima de gordura e deixar o seu corpo em melhor forma e mais saudável, e proporciona certamente um novo senso de diversão na sua rotina de treino.

LUÍS PERAMES PERSONAL TRAINER



THRUSTER COM KETTLEBELL

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



CRUNCH COM KETTLEBELL

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados segurando o kettlebell;
- Contrair o abdominal, e elevar o tronco retirando as omoplatas do solo;
- A zona Lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- No final, deve regressar à posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.



LEG RAISES UNILATERAL COM KETTLEBELL

- Coloque-se na posição deitado de barriga para cima;
- Elevar as duas pernas, estendidas, procurando que os pés estejam acima da linha da anca (90°), e colocar o kettlebell acima da cabeça com os braços estendidos;
- De seguida, iniciar o movimento baixando uma das pernas, de forma controlada, até a um palmo do chão;
- Após o primeiro movimento, deve regressar à posição inicial e depois efetuar com a outra perna, e assim sucessivamente até finalizar o tempo estabelecido.

REMADA UNILATERAL COM KETTLEBELL

- Em pé e com os pés afastados e alinhados com os ombros, segurar um kettlebell;
- Fletir os joelhos levemente e inclinar o tronco para a frente, mantendo as costas em linha reta;
- Manter o kettlebell suspenso em frente ao corpo, com o braço completamente estendidos;
- Contrair as costas, fletir o braço e elevar o kettlebell em direção ao tórax.
- Permanecer por um momento na posição superior e, em seguida, baixar o kettlebell até a posição inicial.
- Repetir o mesmo processo com o outro braço.



FLEXÕES + TOQUE NO KETTLEBELL

- Fique na posição de prancha com os braços esticados e as mãos ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Alinhar a anca com os ombros;
- Com o corpo estendido, descer o tronco o mais abaixo possível

em direção ao chão e de seguida, voltar à posição inicial, mantendo o tronco firme.

- Quando regressar a posição de prancha, elevar o braço e tocar no kettlebell, repetir o processo alternando os braços.



DEADLIFT+REMADA VERTICAL

- Colocar os pés à largura da anca virados para a frente e manter 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 o kettlebell sempre bem junto do corpo;
- Realizar este movimento até chegar a meio da canela, e de seguida regressar à posição inicial;
- Ao chegar à posição inicial, elevar os cotovelos até à altura dos ombros, de forma a puxar o peso para cima em direção ao queixo, e manter sempre os cotovelos mais altos que os punhos para preservar as articulações;
- Controladamente, voltar a baixar o kettlebell e repetir todo o movimento do exercício até ao número de repetições desejado.



ERICO VERÍSSIMO

ESCRITOR DE DEZEMBRO

Erico Lopes Veríssimo, um dos maiores nomes da literatura brasileira do século XX, foi autor de uma obra vasta e multifacetada que explorou com profundidade a cultura, a história e a identidade do seu país. Nascido em Cruz Alta, no Rio Grande do Sul, a 17 de dezembro de 1905, Érico Veríssimo, teve, desde jovem, um contacto íntimo com os livros e as palavras, que mais tarde o conduziu a uma carreira como editor e escritor. Em 1931, foi trabalhar para a redação da revista Globo, em Porto Alegre, onde iniciou a sua produção literária, e rapidamente conquistou o público e a crítica.

Publicou o seu primeiro romance, Clarissa, em 1933, que trouxe uma abordagem leve e poética à história de uma jovem em busca de si mesma. Este foi o ponto de partida para um percurso literário que iria amadurecer e aprofundar-se ao longo das décadas seguintes, onde se destacam livros como Caminhos Cruzados (1935), Música ao Longe (1935), Um Lugar ao Sol (1936) e Olhai os Lírios do Campo (1938). Entre as suas obras mais emblemáticas destaca-se a trilogia O Tempo e o Vento,

publicada entre 1949 e 1961.

Veríssimo foi também um escritor atento às mudanças políticas e sociais do seu tempo. Em obras como Incidente em Antares (1971), usou o realismo mágico para denunciar os problemas da sociedade brasileira, abordando temas como a corrupção, o autoritarismo e a desigualdade social. Esta obra, que mistura o grotesco com a crítica social, é uma das mais criativas de Veríssimo, e permanece atual e relevante na análise da sociedade contemporânea.

Ao longo da sua carreira, também produziu contos, ensaios, literatura infantil e autobiografias, como Solo de Clarineta, nas quais refletiu sobre a sua vida pessoal e literária, bem como sobre as viagens que fez aos Estados Unidos, onde trabalhou e residiu durante alguns anos. Estas experiências internacionais trouxeram-lhe uma perspetiva mais ampla, que se refletiu na sua obra e no seu compromisso com temas de justiça e liberdade.

Érico Veríssimo faleceu a 28 de novembro de 1975, mas a sua obra continua viva e influente, não só no Brasil como noutros países de língua portuguesa.

—
aconselhamos

**A
LEITURA**

2125 páginas
(3 volumes)

**"O TEMPO
E O VENTO"**

Epopeia histórica que cruza as lutas e as transformações do Brasil desde o período colonial até ao início do século XX. Dividida em três partes – O Continente, O Retrato e O Arquipélago –, esta trilogia combina drama familiar com o relato histórico, oferecendo-nos uma visão fascinante da formação da identidade brasileira.



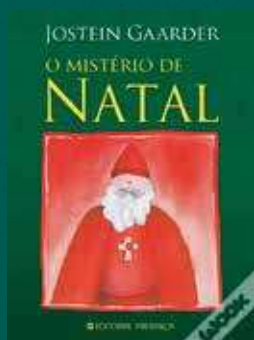
1 2 3 4

LIVROS

DEZEMBRO

○ MISTÉRIO DE NATAL

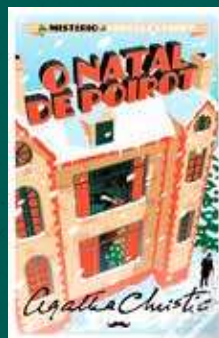
Jostein Gaarder
220 páginas



Acompanhamos a história de Joaquim, um menino que encontra um calendário de advento mágico. A cada dia, ele descobre uma nova parte da viagem de uma menina rumo ao nascimento de Jesus, refletindo sobre fé e o espírito natalício.

○ NATAL DE POIROT

Agatha Christie
288 páginas



O detetive Hercule Poirot investiga o brutal assassinato do rico Simeon Lee, morto na sua mansão durante uma reunião familiar na véspera de Natal. Cheio de intrigas, segredos e suspeitos, o mistério é revelado com um final surpreendente.

○ HOMEM QUE INVENTOU O NATAL

Les Standiford
224 páginas



Narra como Charles Dickens criou o clássico Um Conto de Natal, transformando o espírito natalício e a literatura. Enfrentando crises pessoais e financeiras, Dickens reinventou o Natal como celebração de esperança e generosidade.

DO QUE MAIS GOSTO NO NATAL

Ellie Hattie e Tim Warnes
32 páginas



Um livro infantil encantador sobre as tradições e alegrias do Natal. Com ilustrações cativantes, acompanha um ursinho que explora os momentos especiais da época, desde decorar até passar tempo com a família e amigos.



19

Mulherzinhas

TvCine Emotion

Inspirado no romance clássico de Louisa May Alcott, conta a história de quatro irmãs que procuram realizar os seus sonhos, em plena época da Guerra Civil.



28

À Noite no Museu

Syfy

Um guarda de segurança noturna, recém recrutado, descobre uma antiga maldição que faz com que os animais e as exposições ganhem vida e causem estragos.



29

Tripla Nove

Hollywood

Um gangue de criminosos e polícias corruptos planeiam a morte de um polícia, com o objetivo de realizarem o seu maior golpe de sempre.



TERAPIA ALTERNATIVA

Comédia/Drama

2021

Disney+

Dois ex-amantes decidem embarcar numa terapia para casais com uma terapeuta inexperiente e pouco ortodoxa, de forma a conseguir pôr fim à atração que sentem um pelo outro e voltar para as suas famílias sem terem de mentir sobre o seu relacionamento.

TELL ME LIES

Retrata o relacionamento tóxico entre Lucy e Stephen, desde a universidade até anos depois, explorando como segredos, traições e escolhas moldam as suas vidas. Entre paixão e manipulação, a série aborda os impactos profundos de conexões intensas e destrutivas, com um toque psicológico e envolvente.

Drama / Romance

2022

Disney+



SUPACELL

Série britânica de super-heróis que acompanha seis pessoas negras do sul de Londres que desenvolvem poderes inesperados. Enquanto enfrentam conflitos pessoais e ameaças externas, a trama explora temas de identidade e representatividade.

Ação / Super-heróis

2023

Netflix



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Gravidade

M12 (2013)

Gênero: Drama, Ficção Científica

Título Original: Gravity

Realizador: Alfonso Cuarón

Atores: Ed Harris, Sandra Bullock, George Clooney, Orto Ignatiussen

Duração (minutos): 90

Thriller espacial intenso que acompanha a Drª. Ryan Stone (Sandra Bullock) e o astronauta Matt Kowalski (George Clooney) numa missão que se transforma numa luta pela sobrevivência após um acidente no espaço. Visualmente inovador, o filme explora a solidão e a resistência humana.

O Culpado

M16 (2021)

Gênero: Drama, Suspense

Título Original: The Guilty

Realizador: Antoine Fuqua

Atores: Jake Gyllenhaal, Riley Keough, Peter Sarsgaard, Ethan Hawke, David Castañeda, Paul Dano, Christina Vidal, Bill Burr

Duração (minutos): 90

Segue Joe Baylor (Jake Gyllenhaal), um polícia "despromovido" a operador de emergência. Ao atender uma chamada de rapto, ele tenta resolver o caso pelo telefone, enfrentando dilemas morais e descobrindo segredos que desafiam as suas convicções.



A Família Addams

M6 (2019)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: The Addams Family

Realizador: Greg Tiernan, Conrad Vernon

Atores: Vozes de Charlize Theron, Finn Wolfhard, Chloe Grace Moretz

Duração (minutos): 86

Este filme traz a excêntrica e macabra família para o cinema em animação. Na história, enfrentam o desafio de se adaptar a uma cidade que não aceita as suas peculiaridades, misturando humor sombrio com lições de aceitação.



M. even- tos

MÚSICA

NOUVELLE VAGUE

CC Vila Flor | Guimarães
15 de dezembro | 21h30
25-27 €

Os Nouvelle Vague comemoram 20 anos desde o lançamento do seu primeiro álbum de estúdio com uma digressão mundial e passagem garantida por Portugal, com sete concertos agendados de norte a sul do país, incluindo os Açores. A tour nacional é apresentada pela Symbiose.pt, a editora independente e loja de discos online mais antiga de Portugal, responsável pela edição em exclusivo para o mundo inteiro dos dois únicos álbuns ao vivo do coletivo - "Aula Magna" (2008 2xCD e DVD) e "Acoustic" (2009).



MÚSICA

DIOGO PIÇARRA

Forum | Braga
21 de dezembro | 21h30
22-25€

"Há Sempre Uma Música" é o nome da canção que serve de mote a uma nova tour de auditórios, uma oportunidade única para viver uma noite mais intimista com um dos maiores artistas da atualidade. Um concerto onde Diogo Piçarra traz esta e outras canções como "Há Sempre Uma Música", "Amor de Ferro", "Saída de Emergência", "Monarquia", "Sorriso" ou "Não Te Odeio", todas partes do último disco "SNTMNTL", e todas singles de grande sucesso, ao lado de grandes clássicos como "Tu e Eu", "História", "Trevo" ou "Paraíso".



MÚSICA

DELFINs

Multusos | Guimarães
21 de dezembro
20-65 €

Depois de um MEO Arena completamente esgotado, é a vez de Guimarães receber o concerto de celebração dos 40 anos de carreira dos Delfins. Nesta noite que certamente ficará na memória, Miguel Ângelo, Fernando Cunha, Luís Sampaio, Rui Fadigas, Jorge Quadros e Dora Fidalgo sobem ao palco para brindarem o público com as canções mais aclamadas da banda - a festa é do grupo, mas o presente é para nós..



M.
agen-
da

Kids

CURTIR CIÊNCIA

NO NATAL

CENTRO CIÊNCIA VIVA | GUIMARÃES

18 de dezembro | 09h30-12h30

Presencial

3 €

O Curtir Ciência preparou um programa de atividades para a quadra natalícia. As atividades decorrem nos períodos de 18 a 23, de 26 a 30 de dezembro e nos dias 2 e 3 de janeiro e incluem oficinas para famílias e para grupos de crianças. Para famílias (crianças com adultos), o Curtir Ciência propõe cinco oficinas interativas: dos Mosaicos de Natal aos Slimes, passando pelos Ornamentos 3D. Para grupos de crianças, o Curtir Ciência propõe igualmente cinco oficinas.



MUNDO ENCANTADO

(BRACARA TEAM)

GNRATION | BRAGA

19 de dezembro | 19h00

Presencial

10 €

O espetáculo "Bracara Team e o Mundo Encantado" engloba dois espetáculos de dança repleto de emoções, alegria e sonhos. Às 19h00, crianças e jovens, e às 21h30, jovens e adultos subirão a palco ao ritmo de diferentes estilos de dança como a dança desportiva (danças de salão a par, solo e em grupo), ballet, danças urbanas, dança contemporânea, hip hop, jazz funk e K-pop



AS MAIS BELAS COISAS

DO MUNDO

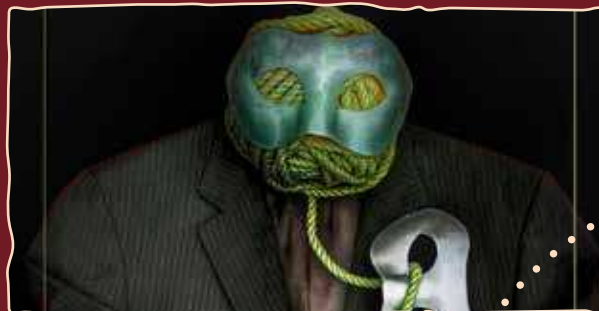
THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

27 de dezembro | 21h30

Presencial

3 €

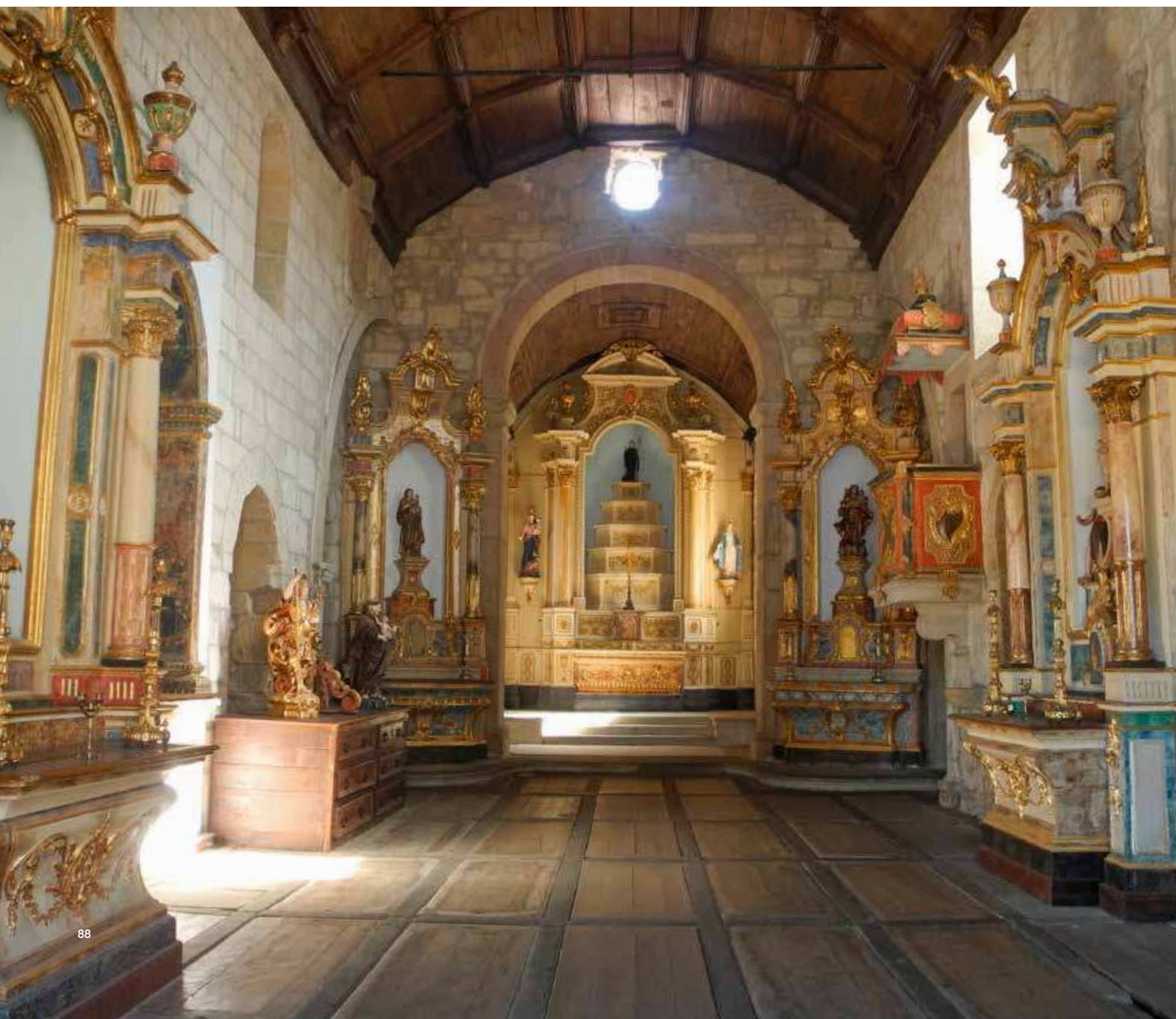
Esta é a história de um menino que, dentro do abraço do avô, procura encontrar respostas para os mistérios da vida. O avô revela-lhe o maior mistério de todos para curar a tristeza e a despedida: o encanto. Esta é uma reflexão comovente sobre a força dos afetos, da memória dos avós e uma viagem ao universo das emoções. Quais são as coisas mais belas do mundo?



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VALENÇA)

TXT: José Carlos Ferreira



N

ão há cidade que não viva condignamente o Natal, promovendo ao longo do mês de dezembro inúmeras atividades para atrair pessoas aos seus centros históricos.

Cada uma prima pelas luzes que manda instalar, por forma a que as pessoas as admirem e depois aproveitem todo o ambiente existente e até façam as compras dos seus presentes de Natal.

A cidade de Valença não é exceção e, por estes dias, a Fortaleza enche-se de uma magia diferente, repleta de iniciativas alusivas a esta época. Aproveitando, assim este momento, não há nada como fazer uma pausa para conhecer o rico património que a cidade fortaleza possui. E um dos monumentos que vale a pena visitar é a lindíssima e antiquíssima igreja de Santa Maria dos Anjos.

Segundo reza a história, este templo terá sido edificado entre os finais do século XII e os princípios do século XIII, por Pelagio Carramondo, a mando do rei D. Sancho I, filho de D. Afonso Henriques, o nosso primeiro rei de Portugal.

O que sustenta esta hipótese são as Inquirições de 1258, relativas a Valença, publicadas no "Portugaliae Monumenta Historica", "Inquisitiones", onde se menciona quem mandou edificar o templo.

Nesta fonte documental histórica pode ler-se: «quando el Rey don Sancio I.º deu a poblar esta vila de Contrasta, que agora chamam Valentia, a Pelagio Carramondo, Espiscopus de Tuy veu y fazer una ecclesia que chamavam Sanctus Petrus: er moverom na daquel logo in que siia, et poseron na in outro logo fora da vila, et chama na ora Sanctus Stephanus et Sancta Maria Magdalena. Item, er veo o abade de Ganfey fazer outra ecclesia, fora do muro, que ora é contra o rio, que chamam Sanctus Vicentius. Item, esse davandito Pelagio Carramondo fez outra ecclesia no corpo da vila per mandado del Rey na onra et no louvor da gloriosa virgem Sancta Maria Mater Jesu Christi, et esse Pelagio Carramondo pediu a al Rey don Sancio I.º pora seu filo que avia clerico; et seu filo teente essa ecclesia vendeu a ao abbade de Ganfey, et o abade de Ganfey deu a meya dessa ecclesia ao Episcopo de Tuy».

Na interpretação deste texto, no seu livro "Epigrafia Medieval Portuguesa (862-1422)", Mário Jorge Barroca sustenta que, «ficamos, deste modo, a saber que a igreja de Nossa Senhora dos Anjos, a Matriz de Valença, foi fundada pelo próprio D. Paio Carramundo, e que ela constituiu uma resposta face à tentativa de ingerência do Bispo de Tui dentro dos limites da póvoa régia».

Não menos importante é a inscrição que se encontra gravada num silhar em granito na parede exterior, no ângulo sudeste da capela mor, correspondente à sexta fiada. Na leitura de Mário Jorge Barroca, considerado um dos maiores especialistas em epigrafia medieval portuguesa, pode ler-se: "VIII DIAS ANDADOS / DO MES DE IU / LIO FUI FUNDADA / DA DA ERA Mª CCC / < [xi] III > / XIII". Com várias interpretações ao longo dos últimos anos, parece agora ser consensual que se trata de uma inscrição que invoca a fundação da igreja a 8 de julho de 1276.



No entanto, no confronto entre as Inquirições de 1258 e este testemunho, percebemos que há aqui um desfasamento. Desde logo, Mário Jorge Barroca chama a atenção para o facto da inscrição ter sido escrita em época posterior à sua execução, dando razão a João Pedro Ribeiro, o primeiro a avançar com esta hipótese.

A igreja matriz de Valença, dedicada a Santa Maria dos Anjos, é um edifício exemplar da arquitetura românica. Sem ter sofrido grandes alterações desde que foi construída no século XIII, mantém grande parte dos seus elementos primitivos e que, segundo os investigadores, são de grande valor artístico. Na capela funerária dos Abreus Bacelares, com entrada no interior da igreja, salientam Luís Fontes e Belisa Vilar, no seu "Guia da Fortaleza de Valença" «conservam-se também interessantes vestígios de pintura mural quinhentista».

Os investigadores mostram-se perfeitamente conscientes da importância destes frescos e das raridades que eles constituem em toda a zona Norte do país. Sendo esta capela particular e não pertencendo à Igreja, mesmo assim existe um empenho em conservar esta obra de arte.

FLORBALL UM DESPORTO EM ASCENSÃO



floorball é um desporto de equipa moderno, rápido e dinâmico, com raízes no norte da Europa. A sua história remonta aos anos 60 e 70, quando se popularizou na Suécia, embora a inspiração inicial venha de um jogo com tacos e bola já praticado nos Estados Unidos. Foram os suecos, no entanto, que estabeleceram a primeira federação nacional oficial de Floorball, a 7 de novembro de 1981, na cidade de Sala. E, desde então, conquistou adeptos e expandiu-se por vários países, ganhando popularidade sobretudo na Escandinávia, Suíça, República Checa e outros países europeus. Atualmente, é gerido pela Federação Internacional de Floorball (IFF) e praticado por milhares de pessoas ao redor do mundo, sendo considerado um desporto oficial em mais de 80 nações. O floorball é jogado em recintos fechados, com tacos leves e uma bola oca e perfurada, o que lhe confere velocidade e um carácter dinâmico. Cada equipa tem cinco jogadores de campo e um guarda-redes, que defende a baliza sem qualquer stick, mas sempre com capacete, tornando-se um dos elementos mais singulares do jogo. A partida é composta por três períodos de

20 minutos, onde a destreza, a rapidez de movimentos e o trabalho em equipa são essenciais para o sucesso. Em Portugal, o floorball é relativamente recente, mas tem vindo a ganhar adeptos de forma progressiva, especialmente nas escolas e entre os jovens. O desporto chegou ao país por influência de entusiastas locais e estrangeiros que trouxeram a prática consigo. A introdução do floorball nas escolas tem sido fundamental para o seu crescimento, com jovens a descobrirem uma modalidade que combina elementos de hóquei em campo e indoor, mas com características únicas que garantem uma experiência segura e emocionante. O país conta atualmente com algumas equipas e pequenos clubes que se dedicam ao desenvolvimento da modalidade, organizando competições e torneios amadores, além de eventos para promover a modalidade. Embora ainda esteja em fase embrionária, o floorball em Portugal conta com o apoio da Associação Portuguesa de Floorball, com sede em Loulé, criada com o objetivo de regular e promover a modalidade no território nacional. É membro da Federação Internacional de Floorball desde 2007.



Escritura em janeiro: uma decisão inteligente para poupar no Novo Ano



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @catiaclementee

Realizar o Natal numa casa nova é um sonho para muitas famílias. A ideia de decorar o espaço ao som das canções natalícias, de acolher amigos e familiares e de criar novas memórias no lar recém-adquirido é, sem dúvida, apelativa. Contudo, para quem está prestes a adquirir casa, ponderar adiar a escritura para janeiro pode representar uma decisão financeira estratégica que trará poupanças significativas, especialmente no que respeita a impostos como o IMI e o IMT. O Imposto Municipal sobre Imóveis (IMI) é pago anualmente pelo proprietário de um imóvel, sendo que a responsabilidade de pagamento recai sobre quem detém o imóvel a 31 de dezembro do ano anterior. Assim, ao realizar a escritura no último dia de dezembro, o comprador torna-se responsável pelo pagamento do IMI referente a todo o ano. Por outro lado, adiando a escritura para 1 de janeiro, essa responsabilidade só se refletirá no ano subsequente. Em termos práticos, se adquirir a sua casa a 1 de janeiro de 2025, o IMI referente a 2025 apenas será pago em 2026.

Além disso, importa considerar as condições de isenção do IMI, atualmente em vigor. Existem dois tipos principais de isenção que podem beneficiar diferentes perfis de compradores:

1. Isenção Temporária

- Aplica-se por um período máximo de três anos.
- Destina-se a famílias que adquiram imóveis novos com um Valor Patrimonial Tributário (VPT) até 125.000 euros.
- Para usufruir desta isenção, o rendimento bruto do agregado familiar não pode ultrapassar 153.300 euros.

2. Isenção Permanente

- Vitalícia, para famílias com rendimentos anuais inferiores a 16.398,17 euros.
- Exige que o imóvel seja habitação própria e permanente e

tenha um VPT igual ou inferior a 71.296,4 euros.

Adicionalmente, imóveis com mais de 30 anos ou localizados em áreas urbanas para reabilitação podem beneficiar de uma isenção de três anos no pagamento do IMI, caso cumpram os critérios de requalificação exigidos.

Outro fator a considerar é o Imposto Municipal sobre as Transmissões Onerosas de Imóveis (IMT), este imposto é liquidado no momento da escritura de compra. Com o Orçamento de Estado para 2025, prevê-se uma atualização dos escalões de isenção. Atualmente, estão isentas do pagamento de IMT as aquisições de imóveis para habitação própria e permanente até 101.917 euros. Contudo, com a aprovação do novo orçamento, este limite será aumentado para 104.261 euros. Esta alteração poderá representar uma vantagem adicional para quem adquira a casa em janeiro, dependendo do valor do imóvel.

É igualmente importante lembrar que quem recorre ao financiamento bancário deve estar atento às condições do empréstimo. Taxas variáveis ou fixas associadas ao crédito podem impactar significativamente o orçamento familiar ao longo do tempo, especialmente em cenários de flutuações das taxas de juro. Por isso, é essencial fazer uma análise detalhada da prestação mensal esperada e garantir que esta se enquadra na capacidade financeira do agregado.

Quer escolha realizar o Natal na casa nova ou prefira esperar por janeiro para poupar, o mais importante é que esta decisão seja informada e ajustada às suas necessidades. Desejo-lhe um Natal repleto de felicidade, rodeado de quem mais ama, e que o novo ano traga prosperidade, estabilidade e a concretização de sonhos — incluindo o da tão desejada casa nova. Boas festas e um excelente 2025!

"TECNOLOGIA A NOSSOS PÉS"

Estamos a aproximar-nos do Natal e, como sempre, lá chegarão os abusos com as fartas refeições em família/amigos e doces festivos. E, claro está, em janeiro vêm os remorsos e o pensamento que "lá teremos de fazer exercício".

Como um dos desportos mais acessíveis é correr ou fazer caminhadas, lembramo-nos de ver o que nos poderia facilitar um pouco a vida e... é espantoso o quanto se avançou nestes últimos anos, no que diz respeito à qualidade e diversidade de equipamentos disponíveis no mercado. Os grandes fabricantes têm divisões dedicadas ao desenvolvimento de novas tecnologias, de tal forma que agora até já se ouve falar de sapatilhas "proibidas" nas competições profissionais, tal é a vantagem competitiva que podem proporcionar.

Começando pelo mais básico, atualmente, temos as sapatilhas de amortecimento que utilizam gel, espuma, etc. para nos proporcionar o maior conforto possível. Até experimentarmos uns, não conseguimos entender o quanto fantástico é a sensação que eles proporcionam. As articulações dos nossos joelhos vão agradecer imenso a sua utilização, que não se deve apenas cingir ao desporto, pois quem passa largas jornadas de trabalho de pé, deveria sem dúvida, utilizar este tipo de calçado.

Lembram-se de antigamente termos os sapatos ortopédicos para ajustar a posição dos pés? Agora, estes aplicam-se apenas a situações mais extremas, mas para quem tenha maus hábitos de caminhar, temos as sapatilhas de estabilidade que, sendo reforçadas na estrutura, fazem com que o pé tenha o correto apoio.

Quem vive no Norte está habituado a invernos chuvosos em



que evitamos andar pelas ruas. E que tal comprar umas sapatilhas de gore-tex? Este material deixou de ser exclusivo de botas e sapatos, agora quase todos os fabricantes têm modelos com esta tecnologia de modo a que possamos fazer desporto ou andar apenas pelas ruas sem receio de ficar com os pés molhados. Também estes usam umas solas especiais super-aderentes que vai fazer com que escorregar seja coisa do passado. A Adidas tem até uma parceria com a Continental, sendo uma das referências neste campo, quer pela aderência quer pela durabilidade.

No lado oposto temos o imenso calor que se faz sentir no verão e que faz com que as pessoas tenham graves problemas de transpiração com o calçado. Também aqui muito se desenvolveu e agora usa-se um material que mais se assemelha a uma fina malha. Isso faz com que pareça que temos os pés ao ar livre.

Quem corre há muito tempo e para os quais é importante melhorar os seus tempos, já está familiarizado com as sapatilhas de placa. Entre as várias camadas das solas incorpora-se uma placa de carbono tipo "palminha" que vai fazer com que haja um retorno, um pequeno efeito trampolim que vai fazer com que cada passo tenha uma ajuda extra. Embora algumas sejam proibidas nas competições, esta limitação apenas se aplica aos profissionais, qualquer amador as pode utilizar sem qualquer limite.

Para algumas pessoas, estes avanços podem carecer de sentido, mas lembrem-se que os pés e as pernas são os membros de nosso corpo dos quais mais esforço exigimos. Qualquer melhoria que lhe possamos proporcionar irá ser muito benéfico a longo prazo!



OS EFEITOS DA FALTA DE CIVILIDADE



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Há algo de profundamente desconcertante nos pequenos gestos que faltam. Um "bom dia" sem resposta, um olhar que se desvia quando podia reconhecer, uma palavra que, dita ou escrita com mais cuidado, poderia transformar uma interação banal em algo mais humano. Civilidade, essa palavra tão simples e, por vezes, subestimada, tem um peso que frequentemente esquecemos de medir.

A TED Talk da investigadora Christine Porath, intitulada "Why Being Respectful to Your Coworkers Is Good for Business" (TED.com) – Porque ser respeitoso com os teus colegas é bom para o negócio, em tradução livre) – explora os efeitos da falta de civilidade nos ambientes de trabalho, recorrendo como pequenas hostilidades – interrupções desnecessárias, comentários desrespeitosos ou até a indiferença – podem ter consequências devastadoras. Ela refere que 66% dos trabalhadores que experienciaram falta de civilidade no local de trabalho reduziram o seu empenho, 80% perderam tempo a preocupar-se com o incidente e 12% acabaram por abandonar o emprego devido ao ambiente tóxico. Estes números ilustram como os pequenos gestos – ou a sua ausência – podem corroer a saúde mental, o desempenho e o próprio tecido das relações profissionais.

Infelizmente, a falta de civilidade não se limita ao trabalho. Ela infiltra-se no trânsito, nas filas do supermercado e, inevitavelmente, nas redes sociais, onde um comentário menos cuidadoso pode desencadear uma torrente de conflitos. É como se estivéssemos a viver uma pandemia de desencontros. Cada interação malograda deixa um rasto invisível, mas real.

Quantas vezes já saímos de uma situação aparentemente trivial com um peso emocional que não conseguimos explicar?

Há algo de profundamente transformador na amabilidade. Christine Porath, no seu livro *Mastering Civility: A Manifesto for the Workplace*, explica que a civilidade não é apenas agradável – é estratégica. A investigação demonstra que as equipas que promovem ambientes de respeito e empatia não só são mais produtivas, como também são mais resilientes perante desafios. E esta transformação não se limita ao local de trabalho: um simples gesto, como segurar a porta para outra pessoa ou agradecer sinceramente um serviço, pode melhorar o dia de alguém – e, por contágio, o nosso também. A ciência confirma que a amabilidade é contagiante. Num estudo da Universidade da Califórnia, os investigadores descobriram que testemunhar um ato de bondade aumenta significativamente a probabilidade de o replicarmos. Ao sermos mais civilizados, criamos uma espécie de "efeito dominó" positivo, que beneficia não apenas o ambiente em que estamos, mas também a nossa própria saúde mental e física.

Talvez esteja na altura de pararmos e refletirmos sobre o impacto das nossas interações diárias, até porque a quadra assim o pede. A civilidade não é apenas uma questão de boas maneiras; é o reconhecimento da humanidade no outro. E, ao fazermos isso, talvez nos recordemos de que, no fundo, estamos todos a partilhar o mesmo espaço – a tentar navegar num mundo que já tem desafios de sobra. Que os nossos gestos sejam âncoras de leveza, e não mais um peso.



Instagram



home_diary_pt

Seguir

Enviar mensagem



331 publicações

17,9 mil seguidores

A seguir 1266

MARIANA R. | DECORAÇÃO E DIY

• Dicas e sugestões de decoração

• Estética e funcionalidade para famílias e casas reais

✉ homediarypt@gmail.com... mais

🌐 linktr.ee/homediarypt

Seguidores: manteiguiz, lovelysisters.onlineshop + 4 outras pessoas



Livros infantis



LINKS



Leonor



Descontos



Limpeza



Sobre mim



Organizar C...

@home_diary_pt





Uma conta dedicada a compartilhar ideias inspiradoras de decoração e estilo de vida, especialmente focada em ambientes acolhedores e bem organizados. Este perfil é uma excelente recomendação para os apaixonados de decorações esteticamente agradáveis, combinações de cores suaves e uso criativo do espaço. Voltada para entusiastas de design e organização de interiores, a conta explora desde elementos minimalistas a toques de rusticidade moderna, com dicas práticas que podem ser adaptadas facilmente. É ideal para quem procura transformar a sua casa num refúgio estiloso e funcional.



**IKEA HACI
CAMA
MONTESSO**

Transformação
berço Sniglar e
cama montesso
passo a passo



Dicas para...
**COLHER A ÁRVORE DE
NATAL IDEAL**





XXXVII Encontro de Grupos de Reis 2025

12 JAN | 15H | FORUM BRAGA



Grupo Folclórico de Macada – Vimieiro | Coro da Igreja Paroquial de São Lázaro | Coro da ADRA
Grupo Folclórico Infantil Juvenil do Carreiro | Grupo Coral do Seminário de Fraião
Rancho Folclórico Santa Cecília de Vilaça | Amigos do Cavaquinho de Gondizalves
Grupo de Cantares da MAXISECI | Grupo Folclórico S. Miguel de Gualtar | Rusga de Merelim S. Paio
Rancho Folclórico da ACR de Cabreiros