

JAN

74

MINHA



IMÓVEIS É COM ELES

ENTREVISTA AO LÍDER DA EQUIPA NELSON PEREIRA

VERSÃO
DIGITAL



EQUIPA
**NELSON
PEREIRA**



RE/MAX LIBERTY

Quartelão Global - Med. Imob. Lda - AMI 5351



este mês na sua minha

JAN

18

DICAS E SUGESTÕES

Nesta edição, trazemos desafios para começar o ano em grande, atividades para fortalecer os laços familiares, dicas de moda para renovar o estilo e um guia prático para reduzir o desperdício das festas. Descubra como transformar este ano num ciclo de inspiração e mudança!

24

MÚSICA

Eduardo Sousa apresentou recentemente o seu primeiro EP, "Echoes of One", que explora o universo emocional do compositor bracarense, abordando temas como o amor, a perseverança, a dedicação e a ambição.

28

NEGÓCIOS

Nelson Pereira é, atualmente, um dos profissionais do ramo imobiliário mais respeitados na região Minho. Na Remax Liberty, lidera uma equipa própria de agentes, que tem alcançado resultados de excelência e inúmeros prémios e distinções. Conheça a sua trajetória e a sua visão sobre o mercado.

67

FINANÇAS

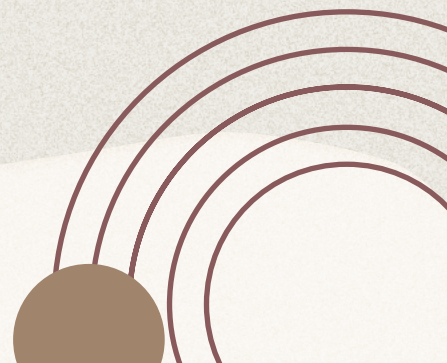
Será 2025 um bom ano para comprar casa? Cátia Clemente, especialista em Crédito Habitação, analisa os dados, as tendências e as perspetivas para quem procura entender os desafios e oportunidades do mercado imobiliário português.



64

PATRIMÓNIO

Conheça o Monte de S. Lourenço, local onde o oceano pode ser admirado em todas as alturas do ano e a estação arqueológica do castro de S. Lourenço, na freguesia de Vila Chã, em Esposende.



Ao darmos as boas-vindas a 2025, é com enorme orgulho que olhamos para trás e celebramos o ano de 2024 como um marco verdadeiramente excecional na história da nossa revista. Foi um ano de crescimento em todos os sentidos: consolidamos a nossa visibilidade, reforçámos o nosso posicionamento no mercado e conquistamos novos horizontes no universo da publicidade. Cada conquista foi resultado de uma combinação extraordinária de dedicação, criatividade e compromisso da nossa equipa, dos nossos parceiros e, claro, dos nossos leitores.

Ao longo de 2024, a nossa revista não apenas cresceu em números, mas também em relevância. Não ligamos a ruído exterior. Focamo-nos naquilo que sabemos fazer melhor e queremos continuar a ser uma referência essencial no setor, com conteúdos que informam, inspiram e criam impacto. Este crescimento refletiu-se na confiança que os anunciantes depositaram em nós, assim como na fidelidade dos nossos leitores, que continuam a ser a força por trás de tudo o que fazemos.

Queremos expressar a nossa profunda gratidão a todos os que contribuem diariamente para o nosso sucesso. Este crescimento é, antes de mais, uma celebração do poder das boas ideias e da capacidade de fazer a diferença.

Mas este é também um momento para olhar para a frente. Em 2025, os nossos objetivos são claros: queremos crescer ainda mais e estar cada vez mais próximos dos nossos leitores, anunciantes e parceiros. Essa proximidade é o que nos permite compreender o que é relevante, o que importa, e como podemos continuar a ser um elo vital na vida dos nossos seguidores.

O futuro reserva-nos desafios e oportunidades, mas estamos preparados para os abraçar com o mesmo entusiasmo e dedicação que nos trouxeram até aqui. Continuaremos a apostar em inovação, na qualidade da nossa comunicação, e na contínua construção de uma revista sem comparação, onde ideias, marcas e pessoas se encontrem e se conectem de forma significativa.

Deixamos aqui um compromisso renovado: em 2025, seremos ainda melhores. Mais criativos, mais ousados e, acima de tudo, mais próximos de si. A sua confiança e lealdade inspiram-nos diariamente a elevar o padrão de excelência.

Vamos, juntos, fazer de 2025 um ano inesquecível.

Com estima e os melhores votos de sucesso e realizações,

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES



BRAGA PREMIOU JOVENS TALENTOS

O Theatro Circo encheu para assistir à nona edição da Gala do Prémio Jovens Talentos. Pelo palco da centenária casa de espetáculos passaram mais de duas dezenas de crianças e jovens entre os 6 e os 18 anos, que provaram que em Braga o talento não escolhe idades, mostrando que têm um futuro brilhante pela frente nas mais diversas áreas artísticas. Os grandes vencedores do 1.º escalão, foram Ana Rita Torres (1.º lugar), Simão Portugal (2.º lugar) e Maria Leonor (3.º lugar). Neste escalão foi também atribuída uma Menção Honrosa a Miguel Gomes. Já no 2.º escalão, o júri do concurso distinguiu Rodrigo e Duarte, com piano e bateria, com o 1.º lugar, seguindo-se, em Manuel Macedo e Constança Soares em igualdade pontual no segundo lugar e Mafalda Martins e La Grande Valse na 3.ª posição, também em igualdade pontual. A Menção Honrosa do 2º escalão foi entregue a Voilá (Escola de Ballet do Colégio D. Diogo de Sousa). O Prémio Jovens Talentos tem como objectivo estimular o aparecimento e divulgar os talentos no domínio cultural e artístico, dos jovens nas mais diversas áreas.



PRÉMIO LITERÁRIO CAMILO CASTELO BRANCO COM CANDIDATURAS ABERTAS ATÉ 16 DE MARÇO

Já se encontram abertas as candidaturas para a primeira edição do Prémio Literário Camilo Castelo Branco, que envolve um valor pecuniário de 7.500 euros. O concurso bienal pretende promover a criação literária em língua portuguesa e destina-se a escritores lusófonos, que podem submeter a sua obra até dia 16 de março de 2025. Os autores interessados podem concorrer com uma obra publicada nos dois anos civis anteriores à edição do prémio, sendo permitidos textos nas modalidades de poesia, romance, novela, conto e teatro. A formalização da candidatura ao Prémio Literário Camilo Castelo Branco implica o envio de quatro exemplares, através dos CTT, com registo e aviso de receção, para a Casa-Museu de Camilo até dia 16 de março de 2025. Apenas serão admitidas a concurso obras de autores com mais de 18 anos de idade. A obra vencedora será conhecida no prazo máximo de seis meses após a data limite de receção das candidaturas, isto é, até setembro de 2025. O regulamento encontra-se disponível no site do Diário da República e no site oficial da Câmara Municipal de Famalicão, entidade responsável pela criação e promoção da iniciativa.



LOJA OFICINA ACOLHE EM JANEIRO ATELIER SOBRE O BORDADO DE GUIMARÃES

A Loja Oficina recebe, nos dias 11, 18 e 25 de janeiro, ateliers onde o Bordado de Guimarães será enaltecido, com propostas para explorar as suas técnicas ancestrais. Bordando sobre linho, os participantes vão aprender o seu conjunto de pontos mais característicos e que totalizam 21 pontos, sendo o ponto canutilho o mais versátil e essencial deste bordado tradicional que viu a sua certificação oficializada em 2010. Orientada por Sameiro Fernandes, esta iniciativa será constituída por três módulos e os momentos de formação decorrem sempre das 15h00 às 18h00. As inscrições têm o valor de 15 euros e podem ser efetivadas online em oficina.bol.pt. Lembre-se que o Bordado de Guimarães, que viu a sua certificação oficializada em 2010, transformou-se ao longo dos tempos e revestiu-se de um conjunto de características muito específicas que lhe garantem unicidade. As suas seis cores (vermelho, azul, bege, cinza, branco e preto), usadas isoladamente, a reprodução de motivos estilizados e o uso de vinte e um pontos tornam-no singular.



ARCOS DE VALDEVEZ COM APOIOS À COMPETITIVIDADE DAS MICROEMPRESAS

Decorrem até 28 de fevereiro, as candidaturas ao Programa de Incentivos ao Empreendedorismo e ao Emprego InvestArcos 2025, uma iniciativa municipal que se destina a promover e a apoiar o emprego e o empreendedorismo das microempresas de indústria em Arcos de Valdevez. A indústria é um setor particularmente relevante na dinâmica empresarial local, sendo um dos pilares do desenvolvimento económico no concelho. Neste sentido, pretende-se com esta nova edição do InvestArcos 2025 estimular este setor, através do apoio direto ao investimento industrial de pequena dimensão, nomeadamente nas áreas da serralharia, carpintaria, vidraria, instalações elétricas, canalização e climatização, entre outras atividades especializadas de construção, e na área da reparação de veículos automóveis e motociclos. A abertura das candidaturas ao InvestArcos 2025, conta com uma dotação orçamental de 100 000 euros. Através deste programa poderão beneficiar dos incentivos as micro e pequenas empresas e empresários em nome individual com o regime de contabilidade organizada e regime de contabilidade simples. O apoio municipal será de 50 % do investimento elegível até ao máximo de 10 000 euros.





BRAGA
Município

PDM^{'25}

PLANO DIRETOR MUNICIPAL **BRAGA**

**MAIS QUALIDADE DE VIDA
MELHOR FUTURO**



GUIDANCE TRAZ A GUIMARÃES, DE 6 A 15 DE FEVEREIRO, DIVERSIDADE DE ESTILOS DE DANÇA DO MUNDO

O Festival Internacional de Dança Contemporânea GUIDance regressa a Guimarães, de 6 a 15 de fevereiro, com várias estreias nacionais e absolutas num programa que junta criadores como Israel Galván, Rocio Molina, María del Mar Suárez La Chachi, Silvia Gribaudi, Vera Mantero & Susana Santos Silva, Clara Andermatt.

Depois de ter proposto na edição anterior, enquanto celebração necessária, a condição de "humanidade" na dança, a 14.ª edição do GUIDance apresenta um programa que estimula formas de expressão virtuosa, poética, radical, social e política através do compromisso de relação integrada com a "parte outra", que pode ser humana e mais que humana.

(De)Batendo na linha da frente com matérias importantes como tradição, mitologia, migrações, padrões sociais, transcendência, entre outras, o que ligará conceitualmente esta edição é um neologismo: "outralidade", uma ideia básica, mas simultaneamente complexa de que já não chega reconhecer o lugar da diferença, sendo preciso incorporá-la na forma como nos descobrimos a nós mesmos, renovando os significados a partir de um interior que vem da "parte outra". Uma outralidade constituída por toda a humanidade que nos caracteriza na sua mais imponente diversidade, mas também pelo cosmos (desconhecido) e por todas as forças vivas e inertes alinhadas pela força misteriosa da vida.



Assim, nesta nova convocatória anual sobre as matérias do corpo, do gesto e da articulação do imaginário social que é o GULDANCE, surge um programa diverso e abrangente, com a relação como primado, onde cabem criadores conceituados e emergentes como Rocío Molina, María del Mar Suárez La Chachi, Vera Mantero & Susana Santos Silva, Silvia Gribaudo, Marta Cerqueira, Clara Andermatt, Habib Ben Tanfous, Benjamin Kahn, e Israel Galván – que garantem uma diversidade de estilos de dança numa convivência intergeracional e entre diferentes géneros artísticos como a dança e a música. Apresentado no Centro Cultural Vila Flor, no Teatro Jordão e no Centro Internacional das Artes José de Guimarães, o programa de 2025 reúne 9 espetáculos (incluindo estreias nacionais e absolutas, bem como coproduções), e também ações de mediação cultural como conversas, masterclasses, debates, sessões de cinema, visitas às escolas, ensaios abertos, performances no museu e encontros com a comunidade. Esta viagem do íntimo ao coletivo, na companhia de alguns dos coreógrafos mais inovadores do mundo, revela um foco ibérico e prepara-se para conduzir o flamenco para terrenos mais experimentais e desafiar as normas do género.

A diversidade é igualmente marcada por inspirações que tocam em várias raízes geográficas (Portugal, Espanha, França, Itália, Bélgica, Tunísia, Irão), fomentando a natural empatia que envolve a força criadora da arte.

Dança flamenca com Rocío Molina no palco de abertura

A inaugurar a 14ª edição do GULDANCE, a 6 de fevereiro, o palco abre-se para uma das protagonistas da nova era da dança flamenca, Rocío Molina, apresentar em estreia nacional “Al Fondo Ríela (Lo Outro Del Uno)”, um espetáculo onde surge rigorosamente vestida de preto, acompanhada por dois talentosos guitarristas. Esta é uma peça sobre a perda da realidade, onde Molina (premiada com um Leão de Prata da Dança na Bienal de Veneza em 2022) dança farrucas, seguiriyas, bulerías e soleás, numa luta constante com a sua própria imagem, mergulhando nas profundezas dos seus medos para se libertar de todos os seus fantasmas. Seguindo os passos de pioneiros como Israel Galván, Molina desafia os dogmas da tradição ao reinventar um flamenco que respeita a sua essência e abraça a vanguarda.

Na sexta-feira, 7 de fevereiro, a coreógrafa e bailarina María



del Mar Suárez La Chachi e a cantora Lola Dolores embarcam numa interpretação pessoal da crueza intensa do taranto, um estilo do flamenco originário da zona de Almería, uma canção primitiva, simples, seca, sem acompanhamento de guitarra, que surgiu da necessidade de cantar de forma independente. Este é um dos espetáculos selecionados no âmbito da rede europeia de apoio à dança contemporânea emergente Aerowaves, onde se inclui o Centro Cultural Vila Flor como presenting partner.

Outras das peças apresentadas nesta edição do GULDANCE no âmbito da mesma rede internacional Aerowaves são "SubLinhar", uma criação da artista portuguesa Marta Cerqueira (9 fevereiro), dirigida aos mais novos, que pretende promover um olhar para a dança enquanto veículo para o autoconhecimento, um instrumento para o conhecimento do outro e para o conhecimento do mundo; "Here, I bequeath what doesn't belong to me" de Habib Ben Tanfous, espetáculo visceral, delicado e único, apresentado em estreia nacional a 14 de fevereiro, onde o bailarino e coreógrafo embarca numa viagem à procura da sua identidade, a partir de arquivos familiares, memórias de infância e eventos pessoais recentes; e "Bless the Sound that Saved a Witch Like Me" de Benjamin Kahn no dia 15, também apresentado em Guimarães em estreia nacional, uma performance solo, física e sonora, coreografada por Benjamin Kahn para Sati Veyrunes, que transporta o público por diferentes estados (transe, resistência, êxtase) enquanto viaja, imersa numa paisagem sonora vibrante, e se transfigura de um estado para outro, confundindo os limites: às vezes mãe, outras homem, mulher, bruxa ou um ser indefinido.

No primeiro sábado do festival, 8 fevereiro, às 18h30, o destaque começa por se dirigir para uma estreia absoluta

La Chachi



Jean Louis Duzert

protagonizada por Vera Mantero & Susana Santos Silva, uma criação coproduzida pela Oficina/Centro Cultural Vila Flor, que tem como ponto de partida um projeto de improvisação sobre movimento, gestos, palavras e afins. Este projeto da coreógrafa e bailarina Vera Mantero, um dos nomes centrais da nova dança portuguesa, com quase quarenta anos de carreira, e da trompetista, improvisadora e compositora portuguesa Susana Santos Silva, um nome central da cena jazz europeia, inaugura o novo ciclo Zona Franca, desenvolvido em parceria com o Teatro Circo/gnration.

A coreógrafa italiana Silvia Gribaudi eleva a imperfeição humana a uma forma de arte que ultrapassa os estereótipos e as aparências no seu espetáculo "Graces", a 8 de fevereiro, inspirado na escultura "As Três Graças", criada por Antonio Canova entre 1812 e 1817, onde as três filhas de Zeus – Eufrosina, Aglaia e Tália – irradiam esplendor, alegria e prosperidade, através de uma criação que transforma imperfeições em arte, com um estilo cómico, cru e empático, que transcende as fronteiras entre a dança e o teatro.

Clara Andermatt é outro dos nomes em destaque nesta edição do GULDANCE com "Sensorianas", obra que partiu do convite dos Estúdios Victor Córdon para criar uma peça sobre o Irão para o programa Outros Mundos. Inspirada pela diáspora iraniana em Portugal, "Sensorianas" é uma coprodução OPART/Estúdios Victor Córdon, A Oficina/Centro Cultural Vila Flor, que foca o universo feminino, reinterpretando dança, poesia e música iranianas. Um espaço de diálogo e reflexão sobre aspetos da vida quotidiana, da liberdade e da diversidade cultural que devemos defender e celebrar.

Ao longo de toda a viagem que esta edição do GULDANCE nos proporciona, contaremos também com diversas ações que nos (inter)conectam de várias formas. O festival é assim fortalecido e encorpado com iniciativas que colocam o público

em contacto com alguns dos mais conceituados criadores e intérpretes internacionais da dança contemporânea, como o Bailar Fora de Casa (6 fevereiro), Talks com artistas no final dos espetáculos (6, 7, 13, 15 fevereiro), Embaixadas da Dança nas escolas secundárias do concelho de Guimarães com María del Mar Suárez, La Chachi, Silvia Gribaudi, Clara Andermatt e Israel Gálvan (7, 11, 12, 14 fevereiro), duas Masterclasses, uma com Silvia Gribaudi e outra com uma intérprete da Cia Clara Andermatt (7 e 14 fevereiro, respetivamente), Debates moderados por Claudia Galhós com o tema Outralidade – regenerar, cuidar, sentir e especular com a vizinhança (8 e 15 fevereiro), Sessões de Cinema em parceria com o Cineclube de Guimarães (9 e 11 fevereiro), um Ensaio Aberto para escolas de dança da peça “Sensorianas” de Clara Andermatt (12 fevereiro), e ainda o Museu GUIDance que se apresenta numa Performance de Teresa Silva, com diagramas de Ricardo Basbaum, no âmbito da exposição “Chão” (15 fevereiro).

Espetáculo de encerramento com Israel Galván, um dos bailarinos e coreógrafos mais inovadores do mundo

As honras de encerramento do GUIDance 2025 cabem precisamente a Israel Galván, que traz a Guimarães a estreia nacional da sua peça “La Consagración de la Primavera”, a 15 de fevereiro. Israel Galván começou a dançar flamenco desde muito jovem e hoje é considerado um dos bailarinos e coreógrafos mais inovadores do mundo. Galván inspira-se numa variedade de temas, conduzindo o flamenco para terrenos mais experimentais e desafiando as normas do género. Fascinado pelas silhuetas do bailarino russo Vaslav Nijinski, neste espetáculo entrelaça o flamenco com a imponente partitura de Igor Stravinsky, “A Sagração da Primavera”, subvertendo e reconstruindo a tradição, enquanto explora todas as possibilidades do flamenco. Galván utiliza o seu corpo como caixa de ressonância – dos dedos das mãos aos pés, com o clássico zapateado –, deixando-se consumir pelo ritmo da música interpretada ao vivo pelos pianistas Daria van den Bercken e Gerard Bouwhuis, num espetáculo que promete encerrar o GUIDance de forma apoteótica.

Sensorianas



Alípio Padilha



Benjamin Sandy Korzekwa

De acordo com Rui Torrinha, diretor artístico GUIDance, na 14.ª edição do GUIDance, «encontramos, desta forma, uma ideia especulativa, forte, de que o desenvolvimento do nosso conhecimento próprio, deve cada vez mais considerar, como energia fundamental, a relação de curiosidade e empatia por todo o entorno existencial, gerador de todo e qualquer contexto. Isto é, importa considerar e fomentar todas as possibilidades de interação entre seres humanos, não humanos, matéria inerte e matéria cósmica».

Os bilhetes para os espetáculos encontram-se disponíveis por valores entre os 5 e os 15 euros, podendo ser adquiridos online em oficina.bol.pt e presencialmente nas bilheteiras de equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou a Loja Oficina (LO), bem como entidades aderentes da BOL. Esta edição contempla também a possibilidade de aquisição de assinaturas que garantem acesso a 2, 3 ou 4 espetáculos à escolha, com descontos de 10%, 20% e 30% respetivamente. A informação completa em torno do GUIDance 2025 encontra-se disponível online em www.aoficina.pt.

ZONA FRANCA JUNTA MÚSICOS E COREÓGRAFOS A DIALOGAR SOBRE O PROCESSO DE CRIAÇÃO DA MÚSICA E DA DANÇA EM BRAGA E GUIMARÃES

O novo ciclo interdisciplinar Zona Franca arranca e desenrola-se durante todo o ano 2025 entre Guimarães e Braga e juntará músicos e coreógrafos num diálogo artístico e de criação entre a música e a dança. Fruto de uma parceria entre o Centro Cultural Vila Flor (A Oficina), o Theatro Circo e o gnration (Faz Cultura), a iniciativa prevê propostas artísticas e técnicas distintas, intérpretes-coreógrafos e intérpretes-músicos que colocam em evidência o diálogo eloquente, contínuo e multiforme entre a música autoral e a prática coreográfica.

Com este ciclo, os três espaços culturais pretendem reforçar a ligação entre os territórios das duas cidades vizinhas, promovendo a circulação de públicos e artistas, a criação de novos trabalhos, mas também potenciar a existência de sinergias artísticas no quadrilátero urbano.

Este novo ciclo interdisciplinar é o território livre onde as artes se manifestam num diálogo contínuo e multiforme. Ao longo de 2025, em Braga e Guimarães, irão ser apresentadas diferentes propostas e cruzamentos artísticos, sendo Vera Mantero e Susana Santos Silva as primeiras convidadas deste ciclo.



Para Rui Torrinha (Direção Artística CCVF e Artes Performativas d'A Oficina), este é «um grande exemplo de colaboração num território altamente criativo cuja prioridade do incentivo à criação está na linha da frente da relação entre instituições, artistas e, porque não dizê-lo, na conquista de públicos itinerantes». Por seu turno, Luís Fernandes, diretor artístico do Theatro Circo e gnration, refere que «o ciclo Zona Franca é, não apenas, entusiasmante do ponto de vista do seu potencial artístico, pelo cruzamento que promove entre performers de diferentes disciplinas, como dá um forte sinal sobre trabalho colaborativo entre instituições culturais que partilham território e públicos».

Coreógrafa Vera Mantero e trompetista Susana Santos Silva abrem ciclo

As primeiras protagonistas deste ciclo, a coreógrafa Vera Mantero e a trompetista Susana Santos Silva, são duas figuras de proa da arte contemporânea em Portugal. O duo encontrou-se pela primeira vez em 2022, aquando da apresentação dos solos de Mantero em Serralves. Desse encontro surge agora uma nova obra interdisciplinar, criada a partir de um projeto de improvisação sobre movimento, gestos e palavras. Esta performance é uma oportunidade rara de cruzar o imaginário artístico destas duas criadoras, ambas, nomes essenciais nos seus respetivos campos artísticos. Esta nova obra estreia no GULDANCE – Festival Internacional de Dança Contemporânea, em Guimarães, a 8 de fevereiro, na Black Box do Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG). A apresentação em Braga está marcada para dia 9 de fevereiro, no gnration.

Coreógrafa e bailarina com quase quarenta anos de carreira, Vera Mantero é um dos nomes centrais da Nova Dança Portuguesa. Estudou dança clássica com Anna Mascolo e integrou o Ballet Gulbenkian entre 1984 e 1989. Como coreógrafa, apresentou as suas criações por toda a Europa, no Brasil, Argentina, Chile, Uruguai, Estados Unidos da América, Canadá, Singapura e Coreia do Sul. O seu trabalho tem sido reconhecido nacional e internacionalmente e, em 1999, a Culturgest organizou uma retrospectiva intitulada Mês de Março, Mês de Vera. Em 2002 venceu o Prémio Almada (IPAE/Ministério da Cultura) e em 2009 o Prémio Gulbenkian Arte pela carreira como criadora e intérprete. Representou Portugal na 26ª Bienal de São Paulo, em 2004, com "Comer o coração", criado em parceria com Rui Chafes. Desde 2000 dedica-se também ao trabalho de voz, cantando repertório de vários autores e cocriando projetos de música experimental.

Descrita pela Downbeat como «uma das improvisadoras mais entusiasmantes do planeta», Susana Santos Silva é um nome central da cena jazz europeia. Com um amplo espectro de influências, que vão da música clássica e contemporânea ao jazz e à arte sonora textural, a trompetista procura expandir as possibilidades sónicas do seu instrumento e dissolver as fronteiras entre perceção, género e media. O seu terceiro álbum a solo, "All The Birds And A Telephone Ringing" (2023), foi lançado pela editora sueca Thanatosis. Para além da sua prática a solo, tem trabalhado com as bandas Impermanence e Life and Other Transient Storms, e em projetos colaborativos com Kaja Draksler, Torbjörn Zetterberg, Hampus Lindwall e Ellen Arkbro. Colaborou também com nomes como Anthony Braxton, Fred Frith, Even Parker, Joëlle Léandre, Mat Maneri, Paul Lovens, Mats Gustafsson, Lotter Ander, Sten Sandell, Catherine Christer Hennix e Hamid Drake.

QUASE METADE DOS PEREGRINOS JÁ OPTA PELO CAMINHO DA GEIRA





número de peregrinos que partiram de Braga e concluíram o seu trajeto em Santiago de Compostela, utilizando o Caminho da Geira e dos Arrieiros, registou um aumento de 26,3% no ano passado, representando quase metade dos que iniciaram a peregrinação na Sé Catedral de Braga.

De acordo com os dados recentemente divulgados pelo Serviço de Peregrinos de Santiago

de Compostela, 1.124 peregrinos que partiram de Braga obtiveram a Compostela, um crescimento de 4,4% face a 2023. Destes, 45,3% (509 pessoas) optaram pelo Caminho da Geira e dos Arrieiros, compensando assim as perdas registadas nos outros dois itinerários principais.

Em Braga, nascem ou passam quatro itinerários jacobeus — embora o Caminho de Torres também passe, não é incluído nas estatísticas. O Caminho Português Central registou 608 partidas a partir de Braga, um decréscimo de 6,9% face a 2023. Já o Caminho Minhoto Ribeiro certificou apenas quatro peregrinos, uma redução de 81%. No que diz respeito ao Caminho de São Rosendo, foi percorrido por três peregrinos, os primeiros em dois anos.

No total, considerando todos os pontos de partida, o Caminho da Geira e dos Arrieiros destacou-se pelo maior crescimento percentual (+26,1%), com 690 Compostelas emitidas no ano passado. Contudo, as associações promotoras deste percurso estimam que o número total de peregrinos tenha alcançado os 1.247, dos quais 839 foram registados em fotografias, já que muitos não solicitam a Compostela e, por isso, não são contabilizados nas estatísticas.

O Caminho Português Central, incluindo a sua variante por Braga, registou um crescimento de 7,6% no ano passado, atingindo os 95.453 peregrinos. Em contraste, o Caminho Minhoto Ribeiro sofreu uma descida acentuada de 89,8%, totalizando apenas 16 peregrinos — dez a mais do que os que percorreram o Caminho de São Rosendo.

O Caminho da Geira e dos Arrieiros foi escolhido por peregrinos provenientes de 25 países, destacando-se Portugal (58,7%), Espanha (25,3%) e República Checa (4,6%). Este percurso também atraiu participantes da Alemanha, Itália, Polónia, Brasil, Austrália, Coreia do Sul, México, Canadá, Nova Zelândia e Porto Rico.

A maior parte dos peregrinos começou a sua jornada em Braga (73,8%) ou noutros locais em Portugal (23,3%). Já na Galiza, locais como Cortegada, Ribadavia e Berán ganharam relevância, sendo que nesta última se encontra o marco do quilómetro 100, a distância mínima necessária para obter a Compostela, quando percorrida a pé.

A motivação religiosa continua a ser o principal motor para os peregrinos (53,9%). A maioria completou o Caminho da Geira e dos Arrieiros a pé (82,8%), com idades compreendidas entre os 18 e os 45 anos (46,1%) e os 46 e os 65 anos (39,6%). Os homens representaram 65% do total de peregrinos que obtiveram a Compostela, sobretudo nos meses de maior afluência: junho, julho, agosto e maio.

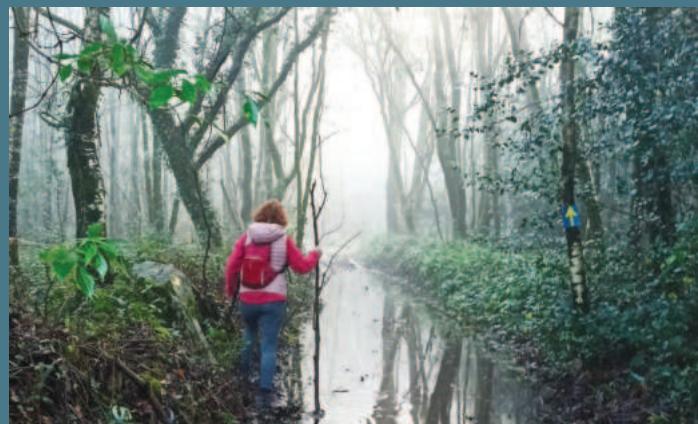
No total, os quatro caminhos que têm início em Braga registaram um aumento global de 7,5% no número de peregrinos que alcançaram a Compostela, num total de 96.165. Se adicionarmos o Caminho Português da Costa, que completa o conjunto dos cinco itinerários analisados, verifica-se um aumento de 20%, para um total de 170.923 peregrinos que percorreram os percursos lusitanos.

Entre os itinerários que mais cresceram em termos percentuais, o Caminho da Geira e dos Arrieiros ocupa a segunda posição, com uma subida de 26,1%, ficando apenas atrás do Caminho Português da Costa, que registou um crescimento de 42% face a 2023, totalizando 74.758 peregrinos.

Recorde-se que o Caminho da Geira e dos Arrieiros tem início na Sé de Braga e conta com uma extensão de 239 quilómetros, atravessando os concelhos de Amares, Terras de Bouro e Melgaço, entrando na Galiza através da Portela do Homem. Nos últimos seis anos, mais de 5.000 peregrinos percorreram este trajeto.

Este itinerário foi apresentado em 2017, em Ribadavia (Galiza) e Braga, tendo sido reconhecido pela Igreja em 2019. Foi ainda divulgado em publicações da associação de municípios transfronteiriços Eixo Atlântico (2020) e do Turismo do Porto e Norte de Portugal (2021).

O percurso distingue-se por incluir patrimónios únicos a nível mundial, como a Geira, a via romana mais bem preservada do antigo Império Romano Ocidental, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Para além disso, este traçado é um dos poucos que liga diretamente à Catedral de Santiago de Compostela.





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

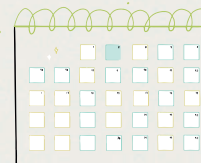
A sua prenda
aguarda por si!
Visite-nos.

Feliz dia
de Reis



autofix.pt

f X i AutoFixlda www.autofix.pt



2025: 12 MESES, 12 DESAFIOS UM ANO PARA MELHORAR O SEU BEM-ESTAR

O início de um novo ano é a oportunidade perfeita para criar hábitos que melhorem o nosso bem-estar. E se cada mês trouxesse um desafio para explorar novos interesses, cuidar de si e descobrir o mundo à sua volta? A MINHA apresenta-lhe um plano simples, mas poderoso: 12 meses, 12 desafios, para que 2025 seja o ano da sua transformação.

Janeiro

Pratique um novo desporto

Com o ano a começar, aproveite para movimentar o corpo e aumentar a energia. Experimente algo novo: yoga, corrida, dança ou até uma aula de artes marciais. Não importa o que escolher, o objetivo é encontrar algo que lhe traga prazer e saúde.



Março

Conheça locais novos

Quantos lugares na sua cidade e região ainda não explorou? Seja um turista local! Visite museus, monumentos, jardins, paisagens ou mercados que nunca teve tempo de explorar. Vai surpreender-se com o que pode descobrir mesmo ao seu lado.



Maio

Cultive um jardim ou plantas em casa

Plantas trazem vida, beleza e até melhoram o ar que respiramos. Dedique este mês a aprender sobre jardinagem ou cuidar de plantas de interior. É uma atividade terapêutica e recompensadora.



Fevereiro

Dedique-se à leitura

Transforme este mês num mergulho literário. Escolha livros de diferentes géneros, autores ou culturas. Pode ser o romance que sempre quis ler ou um livro de autoajuda para crescer pessoalmente. Dica: crie um cantinho confortável para desfrutar da leitura.



Abril

Faça "detox" digital

Com a chegada da primavera, aproveite para "limpar" também a sua mente. Reduza o tempo que passa nas redes sociais, desligue as notificações e conecte-se mais ao mundo real. Substitua o tempo online por caminhadas ou hobbies que lhe dão prazer.



Junho

Experimente uma nova cozinha

Entre na aventura culinária e explore sabores de outras culturas. Seja tailandesa, mexicana ou mediterrânica, aprenda receitas novas e convide amigos ou familiares para partilhar as refeições.





Julho

Pratique atividades ao ar livre

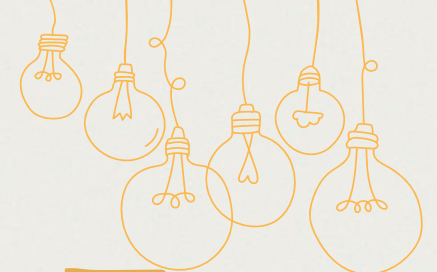
Com o verão no auge, dedique-se à natureza. Caminhadas, piqueniques, passeios de bicicleta ou simplesmente relaxar na praia – aproveite os dias longos para se recarregar com sol e ar puro.



Outubro

Aprenda algo novo

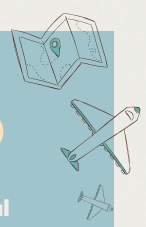
Inscreva-se num curso ou workshop. Pode ser uma nova língua, fotografia, culinária ou algo completamente fora da sua zona de conforto. Aprender mantém a mente ativa e estimula a criatividade.



Dezembro

Crie novas tradições

No último mês do ano, celebre de forma única. Pode ser a organizar um jantar temático, fazer decorações artesanais ou reunir amigos para um serão especial. Aproveite para terminar o ano com memórias inesquecíveis.



Agosto

Faça uma viagem cultural

Explore um destino que combine cultura e lazer. Visite um local histórico ou participe em festivais tradicionais. Este mês é perfeito para sair da rotina e abrir horizontes.



Novembro

Dedique-se ao voluntariado

Ofereça o seu tempo a uma causa que lhe seja querida. Ajudar os outros não só faz a diferença na comunidade, como enriquece o seu espírito. Escolha uma organização local ou participe em iniciativas solidárias.



Setembro

Comece um diário

Com o regresso ao trabalho e às rotinas, reserve um tempo para si. Escrever num diário ajuda a organizar ideias, aliviar o stress e registar momentos de gratidão. Não precisa ser longo – apenas honesto.



Com um desafio por mês, faça deste 2025 um ano de crescimento, descobertas e bem-estar. Escolha os desafios que mais combinam consigo, personalize-os e convide amigos ou família para se juntarem. Pequenas mudanças criam grandes resultados – e o mais importante é desfrutar do processo. Pronto para começar? O primeiro passo é só o início de um ano incrível!

PASSE TEMPO COM A FAMÍLIA E CONHEÇA O MINHO

Passar tempo em família é uma das formas mais significativas de fortalecer os laços e criar memórias inesquecíveis. Seja ao explorar a natureza, participar em eventos culturais ou aproveitar momentos tranquilos, a região do Minho oferece uma ampla gama de atividades para todas as idades. O Minho combina tradição, natureza e cultura de forma única, oferecendo experiências incríveis para famílias. Planeie um dia ou um fim de semana em algum dos locais que sugerimos e desfrute de momentos de partilha, descoberta e diversão. Afinal, o que importa não é apenas o destino, mas o tempo de qualidade que passamos com aqueles que amamos.

AVENTURAS AO AR LIVRE



Parque Nacional da Peneda-Gerês

Este parque é um destino obrigatório para famílias. Explore trilhos como a Cascata do Tahiti ou a Mata de Albergaria, que encantam crianças e adultos. Não se esqueça de levar uma mochila com snacks e muita água!

Ecopista do Rio Minho

Um percurso ciclável com vistas deslumbrantes, ideal para um dia em família. Leve ou alugue bicicletas e descubra o caminho tranquilo ao longo do rio, perfeito até mesmo para os mais pequenos.

Praias Fluviais do Minho

Durante os meses de verão, as praias fluviais como a do Faial (Prado), da Valeta (Arcos de Valdevez), de Arnoso (Famalicão) ou do Ermal (Vieira do Minho) oferecem diversão refrescante. Com áreas seguras para crianças, são o local ideal para um dia relaxante com muita diversão aquática.



CULTURA E HISTÓRIA PARA TODAS AS IDADES

A cultura minhota é rica e envolvente, com atividades que educam e divertem ao mesmo tempo. No Castelo de Guimarães, dê um passeio pelo castelo “onde nasceu Portugal” é uma verdadeira aula de história. As crianças adoram explorar as torres e imaginar como era a vida medieval.

Museu dos Biscainhos, Braga

Este museu transporta os visitantes para o século XVIII, com os seus jardins magníficos e exposições interativas. É uma atividade cultural que desperta a curiosidade de todas as idades.

FESTAS E ROMARIAS

Participe em eventos locais, como a Romaria de São Bartolomeu, em Ponte da Barca, a Braga Romana, em Braga ou as Festas Gualterianas, em Guimarães. Estas celebrações envolvem música, dança e boa comida, criando uma experiência inesquecível para a família.

DIVERSÃO CRIATIVA E EDUCATIVA

Oficinas de cerâmica em Barcelos

Conhecida pela sua tradição na olaria, Barcelos oferece workshops onde as famílias podem criar peças únicas. É uma maneira divertida de aprender e levar uma lembrança especial para casa.

Planetário de Braga

Explore os mistérios do universo no planetário, uma atividade que desperta a imaginação dos mais jovens e fascina os adultos.

MOMENTOS DE RELAXAMENTO EM FAMÍLIA

Termas de Monção, Amares, Taipas e Vizela

Para famílias que procuram descanso e bem-estar, as termas nestes quatro territórios oferecem ambientes relaxantes, com tratamentos indicados também para crianças.

Bom Jesus do Monte, Braga

Um espaço perfeito para uma tarde descontraída, com flores e árvores vibrantes e áreas para brincadeiras ou leitura ao ar livre.



DICAS DE MODA PARA TODO O ANO

Manter-se bem-vestido durante todo o ano não tem de ser complicado. As tendências de moda para 2025 trazem um equilíbrio perfeito entre estilo e praticidade, permitindo que homens, mulheres e crianças adaptem os seus guarda-roupas às quatro estações com elegância.

Para os homens, o foco está na simplicidade sofisticada. No verão, as camisas de linho claras e os calções de algodão são imprescindíveis, enquanto no inverno os sobretudos estruturados e botas de couro adicionam um toque moderno e funcional. Durante as estações intermédias, apostar em casacos de bombazina e camisolas leves permite criar um visual casual, mas bem elaborado. A camurça e o nylon serão pontos fortes em 2025.

Para as mulheres, a palavra-chave é versatilidade. Vestidos fluidos de tecidos leves dominam o verão, enquanto casacos oversized e botas são os protagonistas no outono. O inverno pede



sobretudos elegantes combinados com collants opacos, criando looks quentes e sofisticados. Na primavera, as cores vibrantes e as estampas florais tornam-se essenciais, destacando a energia da estação. Destaca-se a estética Boho e o padrão xadrez.

As crianças também podem acompanhar as tendências com conforto e estilo. Peças de algodão com estampas divertidas são ideais para o verão, enquanto casacos acolchoados e gorros de lã protegem os mais pequenos nos meses frios. A primavera e o outono permitem brincadeiras com cores alegres e tecidos leves, garantindo liberdade de movimento. Os tons neutros cremosos e o lilás galático ganham destaque.

Independentemente da estação, a moda em 2025 aposta na combinação de peças essenciais, conforto e detalhes marcantes. Com um planeamento simples, é possível estar sempre preparado para qualquer ocasião, sem perder a personalidade e o estilo.



O CONSUMO NO PÓS-NATAL E PASSAGEM DE ANO COMO REDUZIR O DESPERDÍCIO E RECICLAR MELHOR

O Natal e a Passagem de Ano são momentos de alegria, mas também de muito consumo: presentes, decorações e até comida em excesso. Quando as festas acabam, sobra muito lixo que, muitas vezes, não é tratado da forma correta. É aqui que entra a importância de reciclar bem e adotar hábitos mais conscientes, porque o lixo produzido aumenta significativamente. Papel de embrulho, caixas de presentes, decorações antigas e até restos de comida acabam no lixo, e grande parte disso poderia ser reciclada ou reaproveitada. Este excesso pesa no ambiente, mas pequenas mudanças podem fazer toda a diferença. Eis algumas dicas simples para reduzir o desperdício e reciclar:

Separe o lixo corretamente

Coloque o papel de embrulho (sem glitter ou plástico) no contentor azul. Plásticos e metais vão para o amarelo. Garrafas e frascos de vidro, no verde.

Reutilize materiais

Guarde papéis de embrulho, caixas e fitas para usar no próximo Natal. Transforme frascos ou garrafas em peças decorativas ou úteis.

Cuide dos resíduos eletrônicos

Se recebeu novos aparelhos, descarte os antigos em pontos de recolha específicos para lixo eletrônico.

Dê uma nova vida às sobras

Não desperdice comida! Use as sobras para criar novas receitas ou congele para mais tarde.

Faça compostagem

Restos de frutas e vegetais podem virar composto para plantas ou jardins.

O Natal e a Passagem de Ano não precisam de deixar uma pegada pesada no ambiente. Ao reciclar e reaproveitar, ajudamos a reduzir o impacto do consumo. Com gestos simples, como reutilizar e separar o lixo, tornamos esta época mais sustentável para todos. Neste pós-Natal e Entrada no Novo Ano, pense no planeta e recicle com reflexão. Cada ação conta!



EDUARDO SOUSA

CONVIDA-NOS A EXPLORAR O SEU MUNDO EMOCIONAL ATRAVÉS DO SEU NOVO EP "ECHOES OF ONE"

compositor bracarense Eduardo Sousa apresentou recentemente o seu primeiro EP, "Echoes of One", que reúne uma seleção de temas originais compostos ao longo de diferentes fases da sua carreira. Este trabalho inaugura uma série de agrupamentos temáticos que o artista planeia lançar no futuro. O EP explora o universo emocional do compositor, abordando temas como o amor, a perseverança, a dedicação e a ambição, refletindo a influência marcante de lugares, pessoas e momentos significativos da sua vida.

"Echoes of One" é um trabalho puramente instrumental que destaca a riqueza e a suavidade dos instrumentos de corda, conduzindo-nos numa viagem intimista e universal ao mesmo tempo. Com uma sonoridade cinematográfica e uma linguagem musical distintiva, característica de Eduardo Sousa, o EP convida-nos a explorar o seu mundo interior e a embarcar numa viagem aos recantos do nosso íntimo, à essência da condição humana.

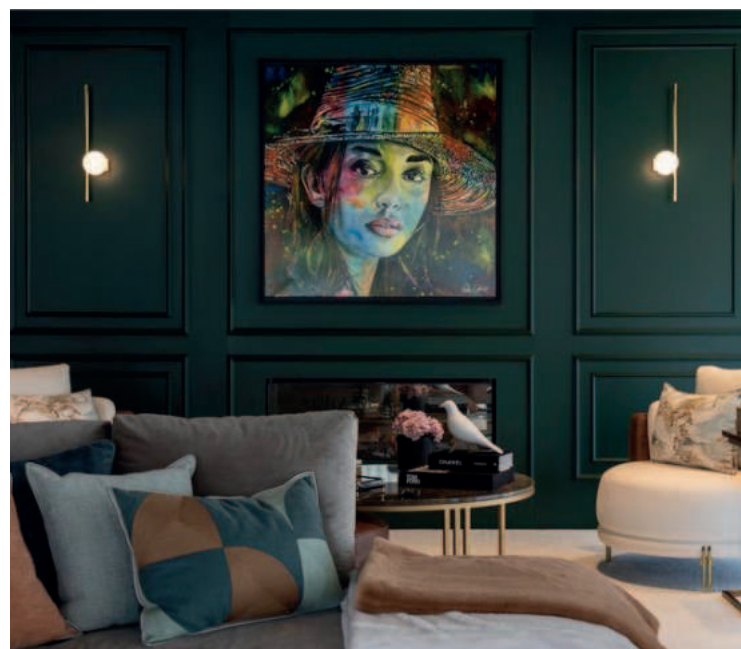
Natural de Braga, Eduardo Sousa deu os primeiros passos na composição aos 15 anos, quando uma das suas peças originais foi interpretada ao vivo na Casa da Música e gravada pela Antena 2. Este marco transformou a sua paixão pela música de um simples passatempo para uma busca artística plena. Desde então, as suas obras têm sido apresentadas em palcos nacionais e internacionais, evidenciando o percurso de um músico e compositor versátil.

Com uma formação sólida como violinista, Eduardo Sousa construiu o seu portefólio através de experiência prática e de um conhecimento aprofundado da música clássica.

Nos últimos anos, tem-se dedicado à composição de bandas sonoras, participando em workshops e masterclasses com compositores consagrados. O seu talento foi reconhecido com a conquista do 2.º lugar no Concurso Internacional "Score the World". Paralelamente, tem colaborado com bandas e artistas de renome como Expensive Soul, Yesterday, Rafael Xavier, Miguel Tela, entre outros, expandindo a sua influência e enriquecendo o seu percurso musical.



Novo ano,
nova vida
para novos
projetos!



O nosso espaço é um convite à inspiração, é nele que refletimos a paixão pelo design e a dedicação em criar ambientes únicos. Combinando requinte e inovação, oferecemos soluções personalizadas que transformam casas em verdadeiros lares.

Este ano, renovamos uma vez mais o nosso compromisso com a qualidade e o atendimento de excelência, reforçando também o desejo de acompanhar cada um dos nossos clientes em cada etapa dos seus projetos.

Venha descobrir o equilíbrio perfeito entre conforto, estilo e funcionalidade.

Vamos construir juntos 2025!



CUIDADOS A TER COM UM COELHO DE ESTIMAÇÃO

Os coelhos são animais de estimação adoráveis e bastante divertidos. No entanto, estes animais também requerem cuidados específicos para garantir a sua saúde e bem-estar. Saiba aqui quais são os principais cuidados a ter com um coelho, para que o seu amigo tenha uma vida longa e saudável.

Alimentação adequada

Os coelhos são animais que, mais do que os cães ou gatos, devem seguir uma alimentação específica. A maior parte da dieta deste animal de estimação deve ser maioritariamente constituída por feno, uma vez que ajuda na digestão e no desgaste dos dentes. Ofereça ainda ao seu amigo uma variedade de frutas e legumes frescos, como cenoura (com moderação), rúcula, espinafres e coentros. Evite, contudo, alimentos como a alface iceberg, que pode causar problemas digestivos. É claro que também pode utilizar uma ração de alta qualidade para coelho como complemento, mas não como base da dieta. Por fim, disponibiliza a todo o momento água fresca, num bebedouro tipo garrafa ou numa tigela pesada.

Habitat

Os coelhos precisam de uma gaiola espaçosa e de tempo diário fora dela para se movimentarem. A gaiola deve ser limpa regularmente, especialmente no local onde o animal faz as necessidades. Certifique-se também de que o espaço onde guarda a gaiola seja protegido de correntes de ar e de luz solar direta.

Exercício e enriquecimento

É importante oferecer ao seu amigo, pelo menos durante

algumas horas por dia, espaço livre pela casa ou no jardim para ele poder saltar e explorar, fora da gaiola. Disponibilize-lhe também objetos para roer, como brinquedos de madeira segura, e outros para explorar, como caixas de papelão. No que toca à socialização, dedique tempo para brincar e interagir com o seu amigo, mas respeite também os sinais de que ele prefere ficar sozinho. Os coelhos podem também beneficiar com o facto de terem um companheiro, desde que ambos sejam esterilizados para evitar conflitos ou reprodução.

Saúde e higiene

Leve o seu amigo regularmente a um veterinário especializado neste tipo de animais para fazer check-ups. Tenha ainda em atenção que os dentes dos coelhos crescem continuamente, pelo que é essencial que ele tenha sempre algo para roer, assim como o facto de que, em algumas regiões, os coelhos precisam de ser vacinados contra doenças específicas. Saiba como é possível treinar os coelhos para usar uma caixa de areia, tal como os gatos, facilitando a limpeza. Quanto à pelagem, é importante que escove o seu animal de estimação regularmente, especialmente no que toca a coelhos de pelo comprido, para evitar nós e bolas de pelo no sistema digestivo.

Segurança

Proteja cabos elétricos e remova plantas tóxicas ou outros objetos perigosos de sua casa, especialmente nos momentos em que deixar o seu companheiro andar livremente fora da gaiola. Nestes momentos, também é importante que o vigie sempre, especialmente se houver outros animais de estimação em casa.



FELIZ ANO NOVO



**“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

**ENTREVISTA A NELSON PEREIRA,
LIDER DA EQUIPA NELSON PEREIRA, DA REMAX LIBERTY**

**«2024 FOI O MELHOR ANO DE SEMPRE,
AJUDAMOS MAIS DE 130 FAMÍLIAS
QUE REPRESENTA UM AUMENTO
DE FATURAÇÃO DE 34% EM RELAÇÃO
AO ANO ANTERIOR»**

No mercado imobiliário desde 2006, Nelson Pereira é atualmente um dos profissionais mais respeitados na região Minho, liderando uma equipa própria de agentes, que tem alcançado resultados de excelência e inúmeros prémios e distinções. Em entrevista à Revista Minha, revela que 2024 foi «o melhor ano de sempre» e compartilha a sua trajetória, marcada por conquistas e uma conexão genuína com os seus colaboradores e clientes.

Txt: Vasco Alves
Pic: André Arantes





niciou o seu trajeto no mercado imobiliário em 2006. O que o motivou a entrar neste setor?

Entrei para o setor numa altura em que andava à procura de trabalho, depois de ter terminado o meu percurso escolar, tinha 20 anos e o mercado imobiliário era para mim desconhecido. Depois de entrar, comecei a perceber a dinâmica e ganhei gosto pela profissão, contudo, o que mais me motivou foi lidar com pessoas e poder ajudá-las a concretizar os objetivos no que toca ao mercado imobiliário.

Em 2013, tornou-se Diretor Comercial, liderando várias equipas e agentes. Qual considera ser o segredo para gerir uma equipa de forma eficaz e motivada?

Não existem segredos. Liderei sempre pelo exemplo e a principal preocupação era o bem-estar e o sucesso de cada colaborador, tanto a nível profissional como pessoal.

Com mais de 1700 imóveis transacionados, qual foi o negócio que mais o marcou até hoje e porquê?

Todos foram importantes, cada um com a sua história! Contudo, os mais marcantes foram sempre aqueles onde conseguimos concretizar ajudar os nossos clientes a encontrar a casa dos seus sonhos e muitos deles a sua primeira casa. Esses, sem dúvida, foram os mais marcantes.

Como descreve a evolução do mercado imobiliário em Portugal e, particularmente, na região Minho, desde que iniciou a sua carreira? Quais as principais mudanças que observou?

Houve ao longo dos anos uma mudança no mercado imobiliário, principalmente nos últimos sete anos. A entrada no país de clientes estrangeiros, de forma acentuada em Braga tal como se verificou nas grandes cidades, originou um aumento da procura que levou a uma escassez na oferta de imóveis, tanto no mercado de venda como no mercado de arrendamento. Provocou também um aumento dos preços das casas, acentuado pela falta de construção nova entre 2008 e 2016 no período da crise financeira. O perfil de clientes até então era maioritariamente português, e alguns emigrantes que compravam para habitação secundária ou para colocar no mercado de arrendamento. Nos últimos anos, o perfil de compradores mudou, clientes de várias nacionalidades passaram a comprar e arrendar casa, verificando-se também a entrada no mercado de vários investidores que adquiriram imóveis para revenda ou para colocar no mercado de arrendamento. Na região do Minho a pressão imobiliária nos centros urbanos fez com que as zonas mais rurais beneficiassem com um aumento da procura, aumentando a aquisição de casas para turismo rural, e quem não consegue comprar nas grandes cidades passou a ir para fora dos centros urbanos. Por outro lado, essas zonas também passaram a ser procuradas por estrangeiros que privilegiam a tranquilidade e a segurança.

Qual considera ser o segredo para o sucesso no mercado imobiliário, especialmente num setor tão competitivo?

Quem quer ter sucesso no mercado não basta ter uma formação sobre como fazer mediação imobiliária, é necessária dedicação a tempo inteiro, acompanhar sempre as mudanças do mercado e as tendências, e colocar sempre o cliente acima de tudo sem estar a pensar em interesses próprios. O mais importante é trabalhar com ética, transparência, profissionalismo e gostar muito daquilo que se faz.

Representa a Remax, uma referência no setor imobiliário. Como é que a marca tem contribuído para o seu sucesso pessoal e profissional?

Estou na marca líder do setor imobiliário, e a minha marca pessoal está ligada a uma empresa dinâmica, inovadora, direcionada para um serviço de excelência ao cliente.

A Remax tem estado ao longo dos anos sempre em constante evolução, criando ferramentas que são muito importantes para a nossa equipa prestar um serviço diferenciado aos nossos clientes e, dessa forma, destacarmo-nos no mercado.

Como é que a tecnologia e as redes sociais têm impactado o mercado imobiliário e a forma como promove os seus imóveis?

A tecnologia é muito importante e trouxe ao mercado novas dinâmicas. O cliente tem acesso a informação em tempo real o que era impensável há uns anos, fazendo com que os negócios aconteçam com mais rapidez e ao mesmo tempo os agentes e as agências conseguem divulgar o seu produto de uma forma mais rápida e com isso chegando a mais pessoas. Essa transformação ecoa no setor imobiliário onde os processos de compra e venda de imóveis, tradicionalmente burocráticos, são cada vez mais simplificados. Ferramentas digitais permitem que consultores ofereçam um atendimento mais rápido e, claro, melhorando a segurança e a experiência do cliente.

Qual a sua opinião sobre a importância que a Inteligência Artificial pode ter neste setor?

É indiscutível que a inteligência artificial está a revolucionar a maior parte dos mercados e a impactar todos, o imobiliário não é exceção. Contudo, é essencial compreender que a mediação imobiliária se fundamenta no contacto humano, na empatia e na construção de relações de confiança com os clientes. Por mais avançada que seja, a IA nunca substituirá

A Remax vende 36 casas por hora em Portugal

o valor inestimável das interações pessoais, que são a essência de um atendimento genuíno e de um relacionamento duradouro no universo imobiliário. Hoje, já existe IA nas plataformas, sites e ferramentas diárias do consultor imobiliário, onde as mesmas são orientadas para uma melhoria de experiência profissional para o cliente. Parece-me vanguardista ter um assistente virtual, mas até essa já é uma realidade nos dias de hoje. Ainda assim, para já, usamos inteligência artificial de uma forma diferente. Em termos de estratégia de marketing, por exemplo, agendamos as nossas publicações de redes sociais, recebemos o seu feedback de forma a adaptar o conteúdo aos nossos seguidores, na edição de imagem e home staging e até em alguma ideia descritiva no imóvel. É, sem dúvida, uma mudança no modus Operandi do mercado imobiliário, onde a nossa equipa tem estado atenta e a por em prática essas novas ferramentas.

Tendo em vista a realidade atual, há mais oportunidades ou desafios neste mercado?

O mercado atual traz grandes desafios, contudo continuam a haver grandes oportunidades de negócio e o mercado imobiliário será sempre um setor com boa rentabilidade e que vai valorizando ao longo dos anos.

Que tendências acredita que moldarão o futuro do mercado imobiliário nos próximos anos?

A prioridade para imóveis com espaços mais amplos e bem ventilados, maior busca por espaços adequados para trabalho remoto e com áreas verdes.

Maior interesse em imóveis com infraestrutura tecnológica avançada, como automação residencial, e a sustentabilidade vão estar presentes nas novas construções.

O mercado de arrendamento em alta, investimento estrangeiro e descentralização de novos centros de desenvolvimento.

Como falou atrás, o turismo e o mercado internacional têm tido grande influência no imobiliário português. Como vê este fenómeno?

O impacto do turismo e do mercado internacional no setor imobiliário português tem sido profundo, moldando tanto a oferta como a procura nos últimos anos. Este fenómeno reflete várias dinâmicas interligadas: desde logo o Crescimento do Turismo e Alojamento Local; depois, a Atratividade para Investidores Estrangeiros. E Portugal tornou-se um destino atrativo para investidores internacionais devido a fatores como: os Vistos Gold, que incentivaram a compra de imóveis por cidadãos não europeus em troca de residência; o programa "Non-Habitual Residents"

A cada 3,5 casas
vendidas por agências,
a Remax vende uma.



**A nossa equipa
nos últimos três
anos ajudou
aproximadamente
500 famílias a
comprar e a vender
imóveis.**



(NHR), que oferece benefícios fiscais a estrangeiros que se mudam para o país; e a Imagem de Portugal como um destino seguro, com boa qualidade de vida, clima agradável e custo de vida relativamente acessível, apesar da inflação recente. relativamente ao Aumento dos Preços Imobiliários, a combinação de maior procura turística e investimento estrangeiro tem levado a uma forte valorização dos preços imobiliários, especialmente em áreas urbanas e costeiras. Este aumento beneficiou proprietários e investidores, mas criou desafios de acessibilidade habitacional para os portugueses, sobretudo as classes média e baixa. Na Transformação Urbana, os investimentos internacionais têm impulsionado projetos de reabilitação urbana, melhorando infraestruturas e revitalizando bairros históricos. No entanto, isso também promoveu fenómenos como a gentrificação, que desloca residentes locais para áreas periféricas. Os Impactos Económicos e Sociais, embora o fenómeno tenha dinamizado a economia, gerado emprego e atraído receitas significativas, também levanta preocupações ao nível da Desigualdade, onde a acessibilidade à habitação tornou-se um tema central no debate público; ao nível da Sustentabilidade do Turismo, onde em algumas zonas, há sinais de saturação turística, que pode prejudicar a qualidade de vida dos residentes.

O que considera ser mais importante na relação com os seus clientes?

Honestidade, acima de tudo, transparência e não pensar apenas no retorno financeiro, mas sim em servir bem o cliente. É importante perceber as necessidades dos clientes e a partir daí procurar soluções que vão ao encontro daquilo que os clientes procuram.

Há diferenças entre trabalhar com compradores nacionais e internacionais? Como gere essas dinâmicas?

Sim, há diferenças significativas entre trabalhar com compradores nacionais e internacionais, que podem afetar a forma como as dinâmicas são geridas. No que toca a clientes estrangeiros têm a ver com as diferenças culturais, o relacionamento de confiança, as questões legais e regulamentares são alguns pontos muito importantes na gestão dessas dinâmicas. Na equipa temos elementos conhecedores que falam fluentemente algumas línguas, e conhecem por dentro algumas dessas culturas que facilita a criação de uma relação de confiança. Por outro lado, também damos apoio jurídico a esses clientes de forma a ultrapassar algumas burocracias. Manter uma comunicação clara e frequente, respeitando fusos horários e formas preferenciais de interação. Ao invés, com os clientes nacionais a comunicação é mais direta, e é provável que partilhem valores, linguagem e padrões culturais semelhantes, facilitando a comunicação e a estabelecer relações de confiança mais rapidamente. A proximidade geográfica facilita visitas e reuniões presenciais, fortalecendo as relações. Embora os compradores nacionais sejam geralmente mais fáceis de gerir devido à familiaridade com o ambiente, os internacionais representam uma oportunidade de expansão e crescimento, mas exigem um planeamento cuidadoso e adaptabilidade. Para gerir ambas as dinâmicas, é essencial manter flexibilidade, proatividade e uma abordagem personalizada para cada cliente.



Neste mercado, é fundamental existir honestidade e transparência e não pensar apenas no retorno financeiro, mas sim em servir bem o cliente»



Dada a conjuntura atual, que conselhos daria a alguém que procura adquirir o primeiro imóvel?

Primeiro, fazer uma análise financeira e ter uma pré aprovação, e definir o valor que pretende investir. É importante para quem está a pensar comprar casa pela primeira vez perceber qual a prestação a pagar no final do mês e se está confortável em pagá-la. Por outro lado, tendo essa parte ultrapassada é começar a procurar casa e não estar na expectativa que os preços vão baixar, as previsões nos próximos anos são para que os preços continuem a subir, embora de forma mais lenta.

Liderar uma equipa de sucesso exige um conjunto de competências específicas. Como é que define o seu estilo de liderança?

Felizmente, trabalho com pessoas que partilham dos mesmos valores que eu e têm uma forma de estar no mercado e na vida idênticas à minha. Os elementos que estão cá e os que possam vir a ter, acima de tudo, têm de ter ética profissional, honestidade, transparência, depois há competências e conhecimentos sobre o mercado que vão adquirir através de formações e, no dia a dia, com o trabalhador em equipa. O meu estilo de liderança é ser participativo diariamente, agregador, estar sempre à procura de atingir novos objetivos, estimular o grupo e a principal preocupação é o sucesso e a evolução de cada um deles. Como costume dizer, o sucesso deles é também o meu.

O que o motiva diariamente a continuar a investir na sua carreira e no desenvolvimento de outros agentes?

A minha motivação tem a ver, acima de tudo, com o reconhecimento que tenho da parte dos meus clientes e dos colegas de profissão. Sou um apaixonado pela profissão e procuro todos os dias ser melhor que no dia anterior, se nos acomodarmos vamos ficar para trás, e este setor exige inovação, proatividade e temos de estar constantemente a investir na nossa formação.

Se pudesse resumir a sua visão sobre o mercado imobiliário numa frase, qual seria?

Oportunidade de investir com rentabilidade segura e a longo prazo.

Com uma trajetória tão sólida, como mantém a motivação e a paixão pelo que faz?

Como referi anteriormente, gosto do que faço e, ao longo destes anos, já fiz negócios com várias gerações dentro da mesma família, com o mesmo cliente a trocar de casa 3 ou 4 vezes ao longo dos anos e isso é gratificante. Esta profissão não tem dias iguais, todos são diferentes e é isso que torna tão interessante, motivador e desafiante o nosso dia a dia.



«O meu estilo de liderança é ser participativo diariamente, agregador, estar sempre à procura de atingir novos objetivos, estimular o grupo e procurar o sucesso e a evolução de cada um deles»

“**Em 2024, consolidamos a liderança em Braga pelo quarto ano consecutivo e estivemos nas quatro melhores equipas da zona norte. Fomos também premiados a nível internacional. Desde 2006 até agora já tivemos intervenção em mais de 1700 transações**”

Para quem está a começar agora no mercado imobiliário, que conselhos considera essenciais para construir uma carreira de sucesso?

Muita dedicação, trabalhar com transparência com os clientes, respeitar os colegas de profissão e investir constantemente na sua formação enquanto consultor imobiliário, só assim se consegue construir uma carreira sólida e duradoura. Outro conselho importante é não pensar só no cliente uma vez, mas sim a longo prazo.

Quais são os seus objetivos para os próximos anos, a nível profissional?

Em 2025 pretendemos reforçar a nossa presença e parceria junto de diversos investidores e promotores imobiliários com quem temos estreitado relações comerciais. São clientes evidentemente exigentes, mas sabemos que eles podem acrescentar muito saber fazer. Um investidor sabe ganhar dinheiro e nós somos o apoio que ele precisa para fazer uma precificação ajustada e para estabelecer um perfil de oferta que se coadune com o que mercado procura. Tem corrido bem e pretendemos reforçar esse tipo de trabalho. Depois, os objetivos para os próximos anos passam por continuar a melhorar os nossos serviços aos clientes, assente no crescimento da equipa ao nível dos recursos humanos, e apostando na formação contínua dos mesmos para estarmos melhor preparados para os desafios que aí vêm na mediação imobiliária. O ano de 2024 foi para nós o melhor ano de sempre, com um aumento de 34% em relação ao ano anterior.

Consolidamos a liderança em Braga pelo quarto ano consecutivo, estando também nas quatro melhores equipas da zona norte. Fomos também premiados a nível internacional na convenção mundial em Las Vegas Recendo com o prémio carreira Hall Of Fame e o prémio Chairman.

A Remax tem neste momento 403 agências em todo o país e mais de 10.000 agentes



Receitas & Marmitas





A minha receita

Grace na Cozinha

CREPES EM LICOR DE LARANJA

Esta receita é muito similar aos afamados crepes Suzette, mas na minha versão bem portuguesa. É também uma excelente sugestão para enaltecerem e darem bom uso à quantidade de laranjas de mais um ano afortunado deste citrino. Experimentem e espero que gostem!

INGREDIENTES

Crepes

220 g de farinha de trigo
4 Ovos
500 ml de leite
60 g de manteiga derretida
50 g de açúcar
1 pitada de sal

Calda de Licor

120 ml de licor de laranja
400 ml de sumo natural das laranjas
100 g de açúcar
Raspa em fios de laranja (opcional)

PREPARAÇÃO:

1 - Misturar todos os ingredientes dos crepes até ficar uma mistura homogênea. Deixar repousar a massa durante 30 minutos.

2 - Fazer crepes bem fininhos numa frigideira antiaderente ou numa crepeira até ficarem douradinhos. Dobrar em 4 e reservar.

3 - Colocar o açúcar numa frigideira e acrescentar o sumo e a raspa de laranja. Deixar reduzir um pouco para a calda engrossar. Juntar os crepes dobrados e acrescentar o licor de laranja. Flamejar para evaporar rapidamente o álcool.

SUGESTÃO:

Se quiserem preparar esta receita para impressionar os amigos num jantar, basta adiantar primeiro os crepes e reservar até ao momento de servir a sobremesa. Poderão preparar a calda num instantinho à frente dos vossos convidados, com a parte de flamejar incluída e, com certeza, farão um brilharrete.

Servir os crepes de imediato, dois por prato, umas colheradas generosas de calda, acompanhados de um ou dois gomos de laranja, hortelã e uma quenelle de gelado. Bom apetite!

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 DE CASTRO LABOREIRO – LAMAS DE MOURO (MELGAÇO)

O percurso inicia na vila de Castro Laboreiro, no cruzamento da Igreja (junto ao painel informativo). A partir daqui percorre-se um caminho suave, seguindo sensivelmente a mesma cota, proporcionando alguma amplitude de observação. Ao direccionar o ângulo de visão para o nosso lado esquerdo, fixando o horizonte, na encosta da serra da Peneda, afigura-se uma importante formação rochosa, resultado da meteorização granítica, o Castle koppie (A) – forma particular de inselberg ("monte-ilha"), acastelada com fraturas ortogonais e verticais dominantes. Dos melhores exemplos de geoformas graníticas de maior dimensão do Parque Nacional da Peneda-Gerês, portanto, um elemento a considerar na interpretação do património geológico desta região. Pouco depois cruza-se o ribeiro do Porto Seco, a velha Ponte das Veigas (B) e chega-se

à área de lazer com o mesmo nome. Trata-se de um espaço amplo com um parque de merendas, vários bancos e mesas em madeira, além de um parque infantil e de um polidesportivo. Um pouco antes do lugar do Vido emerge a colina que nos leva a uma subida gradual dos 1000 para os 1100 metros de altitude. Ao atingir o ponto mais alto (aproximadamente 1100 metros), pode desfrutar-se de um bosque com pinheiros silvestres e vidoeiros (C), um importante local de abrigo para várias espécies faunísticas. Logo depois do bosque, o percurso orienta-se para norte, ladeando uma pequena zona húmida (complexo higróturfoso) (D). Poucos metros depois inicia-se uma descida acentuada, por entre matos e afloramentos rochosos, até à Porta de Lamas de Mouro, um espaço turístico informativo e interpretativo sobre o Parque Nacional.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 6,5 km

Tempo: 02h45m

Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Ponte da Veigas
- Ribeiro do Porto Seco
- Área de Lazer das Veigas
- Turfeira
- Parque de Campismo de Lamas de Mouro
- Bosque Misto
- Castle Koppie
- Fauna
- Flora



TRILHO DO TURIO (VIEIRA DO MINHO)

Trilho em laço que se inicia e termina na Casa de Guarda do Turio. Realizado em grande parte no coração do Turio, proporciona ao visitante o contacto direto com o que de mais belo a natureza tem. É possível observar espécies florestais diversas, com exemplares frondosos. As linhas de água rasgam estes povoamentos, dando graça e enriquecendo toda esta paisagem. O sossego e a tranquilidade que aqui se sente e vive é um dos fortes motivos para que esta área

seja habitualmente frequentada por corços, javalis, esquilos e raposas. Para além de poder atravessar o seio de todo este ecossistema, o visitante poderá ainda apreciar a sua inegável valia estética, observando-o dos miradouros da Serradela e da Pedra Escrita. Poderá ainda tirar partido dos dois parques de merenda para se retemperar e ganhar forças para o resto da caminhada. É ainda possível observar, ao longo do trilho, diversas estruturas de reconhecido interesse patrimonial.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,5 km

Tempo: 03h30m

Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Casa de Guarda do Turio
- Fonte Seca
- Fonte do Palmeiro
- Fonte do Confurco
- Fonte da Pedra Escrita
- Parque de merendas Fonte do Palmeiro
- Parque de merendas de Serradela
- Miradouro da Serradela
- Miradouro da Pedra Escrita
- Fauna
- Flora



*Boa comida
é poesia para o
paladar*





Colher d'pau

Tradicional | Braga

Situado no coração da cidade, junto ao Arco da Porta Nova, oferece simplicidade, um ambiente muito acolhedor e muito sabor nos pratos, através de iguarias típicas portuguesas, como os rojões à moda do Minho, o arroz de pato, as papas de sarrabulho, a posta succulenta e as opções divinas de polvo e bacalhau. Há outros, mas o melhor é mesmo visitar, pode ser que no dia em que lá vai seja animado por uma noite de fados.

Largo da Praça Velha, 17 | 917 089 023

Horário: À segunda-feira, das 19h00 às 23h00. De terça a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.



Caneiro

Portuguesa | Cabeceiras de Basto

No Caneiro, deve-se degustar sem pressas. O espaço está muito bonito, o atendimento é cuidadoso, o ambiente é acolhedor, as vistas são magníficas e a comida é um verdadeiro cartão-de-visita. Neste último ponto, recomendamos as batatas da escola com pedaços de lombinhos, o cabrito assado, a posta de vitela ou as várias opções de polvo. Para sobremesa, delicie-se com uma pêra bêbada com gelado ou o pecado da avó. Tudo isto, regado com um bom vinho (a garrafeira é vasta e de qualidade). As vistas deslumbrantes sobre a região e o rio tornam a refeição em família ainda mais agradável.

Lugar do Caneiro - Arco de Baúlhe | 253 663 566

Horário: Terça a domingo, das 12h00 às 22h00.



Bisconde

Europeia | Famalicão

Restaurante moderno que aposta na cozinha tradicional portuguesa, mas com interpretações contemporâneas. O serviço é atencioso, a comida é saborosa, muito bem-apresentada e os preços são ajustados. Aconselhamos o polvo, a posta da casa, o entrecôte, o bacalhau com broa ou o folhado de pato com batata gratinada e castanhas (diferente e fenomenal). Tudo isto, acompanhado com uma excelente carta de vinhos.

Av. Visconde de Pindela, n.º 760 | 252 911 402

Horário: De terça a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Camelo

Portuguesa | Apúlia

Situado em local privilegiado, em frente ao mar, na vila de Apúlia, o Camelo Restaurante é a opção certa para quem procura os sabores mais frescos e carismáticos da região. O peixe selvagem fresco é uma imagem de marca, com destaque para o famoso Arroz de Robalo, a sua atração principal. Se prefere um prato mais típico, a carta do Camelo oferece-lhe possibilidades variadas como o cabritinho assado no forno à maneira da avó ou um delicioso arroz de sarrabulho no tacho. O ambiente é acolhedor e familiar e convida a entrar. A nova sala no piso superior convida a saborear o melhor da cozinha portuguesa com sabor a mar.

Rua do Facho | 912 539 666

Horário: De segunda a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.

Aperol Lust

PERFEITA.... É ASSIM QUE PODEMOS DESCREVER ESTA BEBIDA CONFECIONADA PELO RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, PARA ENTRAR EM GRANDE NO NOVO ANO. SABOR ÚNICO E REFRESCANTE PARA DAR AS BOAS VINDAS A 2025! BONS BRINDES... SEMPRE COM MODERAÇÃO.

Como fazer...

Juntar num copo, 4 cl de Aperol e top up de néctar de maracujá. As duas bebidas devem estar frescas. Verta para uma taça Martini e decore com casca de laranja.

Nashwa Club

Rua Andrade Corvo, 40 | Braga

Inspirado na série “Euphoria”, combina a música, com cocktails e boa vibe. A carta de cocktails é variada e, para além de clássicos como piña colada, expresso Martini ou margarita, há vários de autor e sem álcool, como morango e lima, sumo de laranja com groselha ou maçã com ginger ale, entre outros. Com muito brilho e glamour, o espaço conta com 70 lugares sentados, mas a dança ganha alma, ao som de R&B, pop, comercial e funk.



Carga d'Água

Rua Ricardo Joaquim Sousa, 43-49 | Caminha

O Carga d'Água é, há vários anos, um bar de referência em Caminha. Situado na zona histórica, é um dos locais preferidos para beber um copo ao fim-de-semana. Destaca-se pelo bom ambiente, música cativante, com diversas noites temáticas. É um excelente ponto de partida para uma saída promissora de amigos, onde podem celebrar e brindar à vida. Um bom exemplo onde se entra como cliente e sai-se como amigo.



Azenha Club

Junto ao Parque Autocaravanas | Arcos de Valdevez

O Azenha Club é uma referência em Arcos de Valdevez para quem gosta de se divertir à noite. Junto às margens do rio Vez, aposta sempre no bom ambiente e na diversão, revelando-se um ponto de encontro de eleição onde pode brindar com amigos, ouvir boa música, dançar e divertir-se. A casa promove noites temáticas, com convidados especiais e DJs conceituados. No Azenha Club as noites são recheadas com boa energia e ritmos para todos os gostos.



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

“BRINQUEDOS
E CRIANÇAS FELIZES”



No ritmo frenético dos dias, onde o tempo parece escorrer entre os dedos, a magia está nas memórias e histórias que se eternizam no coração. Quando as crianças participam do que parece ser rotina, o simples torna-se extraordinário. Ao acompanhar os passos da mãe na cozinha, ou ouvir a conversa do pai sobre como cuidar das plantas no jardim, vão aprendendo que o cotidiano é um palco de pequenas aventuras, que se tornam grandes histórias quando observadas com o olhar maduro de um adulto.

As memórias que guardam no fundo da alma, são feitas de dias comuns que se tornam mágicos pela companhia, aprendizagem e pela liberdade de ser, com todos os seus erros e descobertas. Ao permitir que as crianças façam parte das tarefas diárias, estamos a dar mais do que conhecimento, estamos a oferecer o presente de ser feliz no agora, criando memórias que durarão para sempre, como uma eterna canção de infância.

Catarina Nogueira



Os brinquedos são sinónimo de felicidade para as crianças e despertam um sentimento de nostalgia em todos nós. Eles representam o encanto da infância, um momento mágico em que aprendemos a explorar o mundo, correr, brincar e sorrir sem preocupações. Cada brinquedo carrega consigo o poder de transformar um instante simples num momento inesquecível, trazendo alegria e muitas risadas.

A felicidade no olhar de uma criança a brincar é contagiante e ilumina qualquer ambiente. Ter crianças por perto, rodeadas de brinquedos, é vivenciar a pureza e a simplicidade da alegria. Brinquedos são mais do que objetos; são pontes para um mundo cheio de criatividade, diversão e sonhos.

Davi Cunha



Quantas vezes já vimos adultos a divertir-se mais a brincar com brinquedos do que as próprias crianças? Podem passar 50 anos, mas nós sempre vamos continuar a ter uma pequena criança dentro de nós.

Quando vou comprar uma prenda para uma criança, penso sempre no que o eu do passado ia gostar de receber. Ao olhar para certos brinquedos sinto que se ainda fosse uma criança ia passar horas a brincar com eles, mesmo já sendo adulto acredito que era capaz de passar umas boas horas com brinquedos. Foram inúmeras as vezes que junto dos meus primos mais novos e até filhos de amigos, fiquei horas a brincar com eles, eu próprio era uma criança feliz, talvez mais do que eles.

Todos nós nos lembramos daquele brinquedo que era o nosso preferido, talvez até tínhamos mais do que um, independente da quantidade, estas memórias são a prova de que todos os adultos ainda têm a sua criança feliz dentro de si.

Infelizmente, atualmente, sinto que muitas crianças já não dão tanta importância aos brinquedos como se dava antigamente. Para elas, os brinquedos de hoje são os telemóveis e os tablets, o que tira a magia e a criatividade de criar toda uma história com apenas dois brinquedos estáticos. Será que as crianças são tão felizes como as de antigamente? Pode ser que sim... talvez apenas esteja a ser um Velho do Restelo.

Dinis Lapyuk

Francisco, com apenas dois anos, demonstra que os melhores brinquedos nem sempre vêm das prateleiras das lojas. Sentado no chão da cozinha, rodeado por tupperwares, testos e colheres, mergulha numa aventura cheia de sons e cores. Um tupperware grande transforma-se numa ruidosa bateria enquanto as colheres fazem de baquetas.

Entre gargalhadas e movimentos repentinos, Francisco, o baterista, marca o ritmo dos restantes membros da sua banda de rock e mostra como a criatividade infantil não precisa de limites ou objetos sofisticados, basta o que estiver à sua frente.

A fotografia capta esse momento simples e mágico, um retrato da essência da infância, a capacidade de transformar o comum no extraordinário. Rodeado pelos utensílios de cozinha, Francisco lembra-nos que o verdadeiro brinquedo é a imaginação, sempre pronta para criar um mundo novo a partir de qualquer coisa.

Eduardo Cruz



Inocência é a melhor palavra para definir o espírito de uma criança. Não é um tipo de inocência negativo, na verdade, podemos olhar para essa característica como algo invejável. Se repararmos, os nossos comportamentos mudam muito desde a altura em que somos crianças, por exemplo, quando se leva uma criança ao Shopping, existe sempre uma enorme vontade da sua parte a entrar em todas as lojas de brinquedos, ou nos "escorregas" de diversão, coisas que as crianças associam ao seu próprio prazer e à sua própria diversão. Já um adulto, no mesmo cenário, quererá entrar nas lojas de roupa mais caras para poder "arregalar" os olhos que a si se dirigem, tudo em troca de aprovação de outrem. Todos desejamos voltar àquela altura em que não tínhamos de nos preocupar com os TPC's, ou, mais tarde, com as Frequências e Exames de Recurso, ou, ainda mais tarde, com as contas a pagar. Cada criança habita na sua cabeça, num mundo em que podem ser livres e num mundo que não está preparado para ser abalado com a realidade dos "crescidos". As crianças são pureza, são a inocência de quererem, apenas, ser felizes.

José Pedro Vilela



A infância, altura em que a imaginação não tem limites, é quando as crianças descobrem o mundo com os seus pequenos olhos guiados pela curiosidade e felicidade. Elas não precisam de muito, basta um abraço, um lugar para brincar e até a liberdade para elas serem quem elas quiserem ser. Valorizar a infância é cultivar um futuro, pois cada criança carrega consigo a promessa de um amanhã melhor.

Luís Torres



A Mariana tinha um brinquedo favorito, uma boneca de peluche chamada Lola, que a acompanhava desde que era pequena. Quando era criança, Lola era a sua fiel amiga, sempre presente nas brincadeiras e nas noites de sono. No entanto, à medida que a Mariana foi crescendo, os brinquedos começaram a ser deixados de lado. Mesmo assim, Lola continuava a ocupar um cantinho especial no seu quarto. Sempre que olhava para ela, um sorriso surgia-lhe no rosto, trazendo-lhe recordações das tardes de brincadeiras, dos dias felizes e do carinho da sua infância. Quando começou a frequentar a escola, às vezes perguntava se deveria deixar a Lola de lado, mas, ao vê-la, sentia um aconchego que a fazia sentir-se mais segura. Com o tempo, a Mariana percebeu que Lola já não era apenas um brinquedo, mas sim um símbolo da sua infância e das memórias que formou, e que contribuiu para a pessoa que ela se tornou. Nos momentos de desafio, como quando mudaram de casa ou quando teve de enfrentar algo novo, ela olhava para a boneca e sentia uma força inexplicável. Embora a vida tivesse seguido o seu curso e os brinquedos fossem cada vez mais distantes, sabia que aquela boneca seria sempre um elo com o passado. Era o lembrete de que, por mais que crescesse, havia sempre algo da sua infância que a acompanharia: o amor, as recordações e as lições que o tempo não apaga. E assim, a Lola continuou a ser uma parte importante da sua vida, sempre a trazer à memória os momentos mais simples e preciosos da sua infância.

Marco Baía



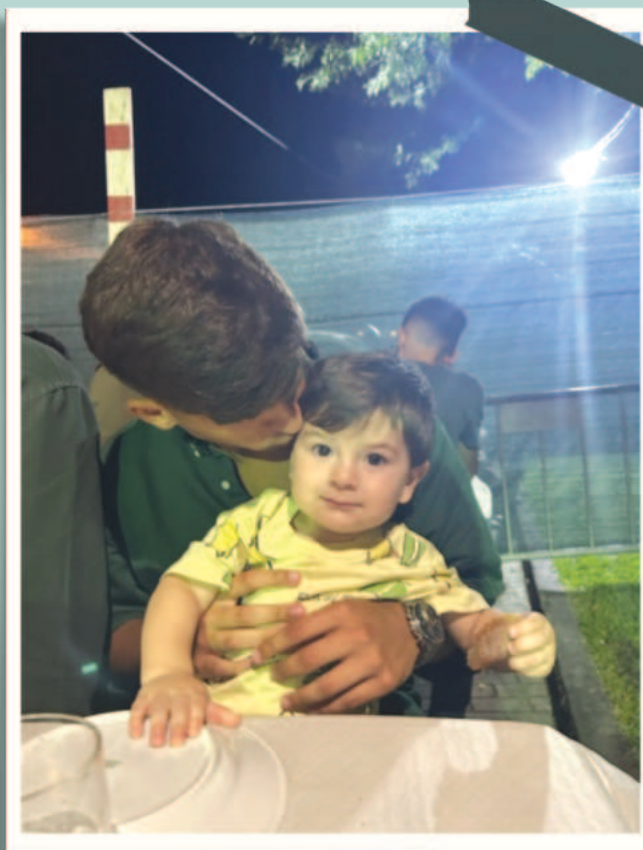
Os brinquedos que um dia marcaram a nossa infância recordam-nos de que nunca é tarde para brincar. Eles mostram-nos que a felicidade está em mantermos viva a curiosidade, a leveza e a capacidade de nos encantarmos com o mundo. Brincar não é exclusivo da infância, é uma verdadeira necessidade humana. Continuar a brincar ao longo da vida é um ato de autocuidado, uma forma de aceder à alegria simples e autêntica. Brincar na vida adulta pode ter vários significados: rir num jogo de tabuleiro com os amigos, experimentar um hobby criativo, divertir-se em atividades físicas ou simplesmente usar o humor para descontrair. Brincar é viver com o coração aberto e colorido, em qualquer idade. Pense bem... tal como o riso, o brincar não tem idade!

Narcisa Carvalho Dias



A infância é uma fase única e inesquecível, marcada pela descoberta do mundo e pela simplicidade de ser. É o período em que os dias parecem intermináveis e os problemas insignificantes. As brincadeiras, as gargalhadas e a imaginação sem limites preenchem os momentos de uma leveza que dificilmente se recupera na vida adulta. É na infância que se constroem memórias, sonhos e valores que acompanham a pessoa para sempre. É um tempo de aprendizagens, proteção e, acima de tudo, de viver plenamente cada instante, sem pressa de crescer.

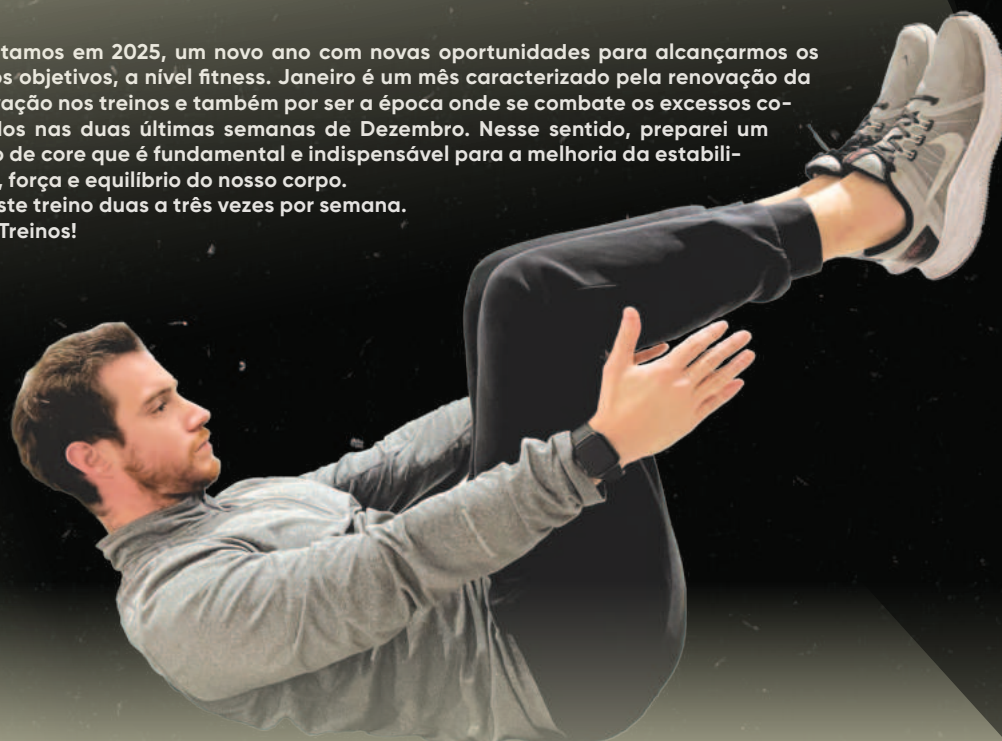
Simão Ferreira



TREINO CORE PARA RENOVAR O CORPO

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

Já estamos em 2025, um novo ano com novas oportunidades para alcançarmos os nossos objetivos, a nível fitness. Janeiro é um mês caracterizado pela renovação da motivação nos treinos e também por ser a época onde se combate os excessos cometidos nas duas últimas semanas de Dezembro. Nesse sentido, preparei um treino de core que é fundamental e indispensável para a melhoria da estabilidade, força e equilíbrio do nosso corpo. Faz este treino duas a três vezes por semana. Bons Treinos!





PRANCHA HORIZONTAL

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

CRUNCH (PERNAS A 90°)

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos elevando os pés do chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados ao lado das pernas;
- 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.

DEADBUG

- Na posição deitado de barriga para cima, elevar pernas e braços, fletindo as pernas a 90 graus;
- Colocar as pernas perpendiculares ao tronco e manter a parte inferior das pernas paralelas ao solo;
- Contrair o abdominal, tendo o cuidado de que os ombros e a região lombar estejam sempre bem apoiados no solo;
- Iniciar o movimento estendendo uma perna e o braço contrário, aproximando cada extremidade ao solo;
- Realizar o mesmo movimento do lado contrário.

PERDIGUEIRO

- Com as mãos e joelhos apoiados no solo, alinhe as mãos com os ombros e os joelhos com a anca;
- As costas devem permanecer neutras;
- Para iniciar o movimento, deve estender o braço direito e a perna esquerda simultaneamente;
- A palma da mão deve estar virada para a cabeça e a ponta do pé deve estar apontado para trás;
- Deve permanecer nesta mesma posição até atingir o tempo estabelecido;
- No final, deve realizar da mesma forma, do lado contrário.



PRANCHA LATERAL

- O primeiro passo é deitar-se de lado no chão;
- Posicionar o antebraço apoiado com o cotovelo abaixo da linha do ombro;
- Levantar o corpo de forma a que fique apoiado nos pés e no antebraço, mantendo todos os segmentos alinhados (Cotovelo-anca-pé);
- Permanecer na posição pelo tempo estipulado.



OLGA TOKARCZUK

ESCRITOR DE JANEIRO

A escritora polaca Olga Tokarczuk é um dos nomes mais respeitados da literatura contemporânea, não apenas na Polónia, mas também no panorama literário mundial. Laureada com o Prémio Nobel da Literatura em 2018, Tokarczuk é aclamada pela sua capacidade de entrelaçar narrativas complexas, abordando temas universais como a identidade, a memória e a condição humana.

Nascida a 29 de janeiro de 1962, em Sulechów, uma pequena cidade no oeste da Polónia, Tokarczuk formou-se em Psicologia pela Universidade de Varsóvia. Essa formação refletiu-se profundamente no seu trabalho, que frequentemente explora a psique humana e as dinâmicas sociais através de personagens multifacetados e enredos intrincados. Antes de se dedicar inteiramente à escrita, trabalhou como psicoterapeuta, experiência que enriqueceu a sua visão sobre as complexidades do comportamento humano.

A obra de Tokarczuk é notável pela sua diversidade estilística e temática. Entre os seus trabalhos mais emblemáticos está "Os Livros de Jacob" (2014), uma epopeia histórica que retrata o percurso do enigmático Jacob Frank, líder de um movimento religioso judaico no século XVIII. Este romance é frequentemente considerado uma obra-prima, não só pela profundidade da pesquisa histórica, mas também pela forma

como aborda questões de fé, identidade e transformação cultural.

Outro destaque na sua carreira é "Viagens" (2007), um livro que desafia convenções narrativas ao entrelaçar histórias de personagens em movimento, explorando o conceito de viagem tanto de forma física quanto metafísica. Este trabalho valeu-lhe o Prémio Literário Internacional Man Booker em 2018, tornando-a na primeira autora polaca a receber esta prestigiada distinção.

A sua escrita é marcada por uma sensibilidade quase mística, que questiona fronteiras entre géneros e dimensões. E Tokarczuk utiliza, muitas vezes, a ironia e o surrealismo como ferramentas para desvendar realidades profundas. O romance "Sobre os Ossos dos Mortos" (2009), por exemplo, é um thriller ecológico com tons de fábula moral, onde as questões ambientais e éticas são exploradas de forma provocadora. Além do impacto literário, Tokarczuk também é conhecida pelo seu ativismo. Uma defensora apaixonada dos direitos humanos e da ecologia, a escritora não hesita em abordar temas controversos na sociedade polaca, muitas vezes enfrentando críticas de grupos conservadores. Para os leitores que ainda não tiveram o prazer de explorar a sua escrita, Tokarczuk oferece uma viagem única, onde a prosa lírica e a profundidade intelectual se encontram.

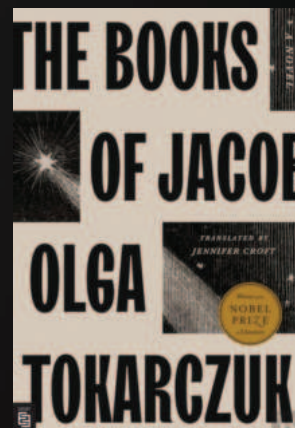
—
aconselhamos

A LEITURA

928 páginas

"OS LIVROS DE JACOB"

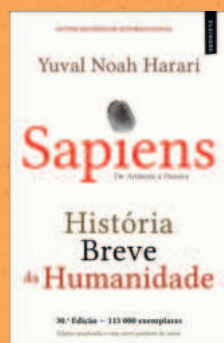
Um romance histórico épico sobre Jacob Frank, líder místico do século XVIII. Misturando fatos e ficção, explora religião, identidade e poder, revelando o impacto das ideias transformadoras na Europa Oriental.





SAPIENS: HISTÓRIA BREVE DA HUMANIDADE

Yuval Noah Harari
512 páginas



Narra a evolução da humanidade, desde a revolução cognitiva há 70 mil anos até às transformações tecnológicas contemporâneas. Aborda como a agricultura, religiões, impérios e o capitalismo moldaram a sociedade, explorando o impacto das nossas ações sobre o meio ambiente e o futuro.

O ALQUIMISTA

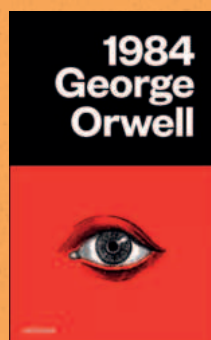
Paulo Coelho
200 páginas



Esta obra emblemática narra a viagem espiritual de Santiago, um jovem pastor que deixa a sua vida confortável em busca de um tesouro enterrado próximo às pirâmides do Egito. Ao longo do caminho, ele encontra personagens marcantes, como o Alquimista, que o ajudam a compreender os sinais do universo.

1984

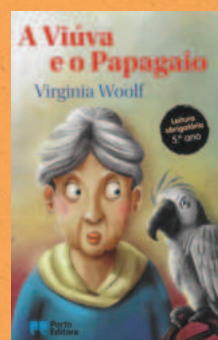
George Orwell
327 páginas



Num mundo onde a liberdade é suprimida por um regime totalitário liderado pelo Grande Irmão, Winston Smith luta contra o controlo absoluto da realidade e da mente. Orwell constrói uma sociedade aterrorizante, com vigilância constante e manipulação histórica, que serve como um alerta sobre os perigos do autoritarismo.

A VIÚVA E O PAPAGAIO

Virginia Woolf
48 páginas



Divertido e imprevisível, narra a história da Sr.^a Gage, uma viúva humilde que descobre uma inesperada herança deixada pelo irmão. Ao chegar à vila, enfrenta desafios, mas com a ajuda do papagaio James, desvenda um segredo que muda a sua sorte. A obra mistura humor e ternura, exaltando a bondade e a astúcia.



16

A Bala de Deus

TvCine Top

O detetive Bob Hightower descobre que a sua ex-mulher foi assassinada e a sua filha sequestrada por uma seita satânica. Frustrado com as investigações policiais inconclusivas, Bob decide resolver o problema pelas suas próprias mãos.



25

Os Mestres da Ilusão 2

Hollywood

Um ano após enganarem o FBI e ganharem a admiração do público com os seus espetáculos de magia ao estilo Robin dos Bosques, os quatro cavaleiros estão de volta para uma nova aventura, elevando os limites da ilusão e levando-os à volta do mundo.



30

Battle for Pandora

Syfy

Depois de um pedido de ajuda de uma nave de investigação chegar à Terra, a Força Espacial dos EUA envia uma nave de resgate até Pandora, uma lua de Saturno. No entanto, quando tentam aterrar, descobrem que Pandora é habitada por uma espécie de alienígenas altamente evoluída.



STAR WARS: SKELETON CREW

Ação/Aventura/Ficção Científica
1 temporada
2024 | 12+

Skeleton Crew chegou, após vários adiamentos, à Disney+ no início de dezembro de 2024. A nova série do universo Star Wars conta a história de quatro miúdos que procuram o seu planeta depois de se perderem na galáxia, bem como dos alienígenas estranhos e dos lugares perigosos que encontram pelo caminho.

CEM ANOS DE SOLIDÃO

A primeira parte, com oito episódios, da nova série da Netflix inspirada na obra de Gabriel García Márquez estreou no dia 11 de dezembro de 2024. A produção é um convite a entrar na "mítica cidade de Macondo" com a família Buendía e a descobrir histórias de maldições, sonhos, caprichos e amores que desafiam todas as probabilidades.

Drama
1 temporada
2024 | 16+



O AMERICANO

A nova série da RTP1 e RTP Play, que estreou no início de dezembro de 2024, vai contar com oito episódios, um a cada segunda-feira, e conta a história de um gangue que no início da década de 1980 aterrorizou o Algarve, cometendo mais de 20 assaltos a bancos.

Ação/Drama
1 temporada
2024 | 12+





DESTAQUE

M.
Fil-
mes

A Vida de Pi

M12 (2012)

Gênero: Drama, Aventura

Título Original: Life of Pi

Realizador: Ang Lee

Atores: Gérard Depardieu, Adil Hussain, Irrfan Khan, Suraj Sharma, Gautam Belur, Tabu, Rafe Spall, Shravanthi Sainath

Duração (minutos): 127

Após um naufrágio, Pi Patel, um jovem indiano, enfrenta uma viagem épica de sobrevivência no oceano. A bordo de um bote, partilha o espaço com Richard Parker, um tigre de Bengala. Entre desafios e revelações espirituais, a história explora fé, coragem e resiliência.

Mar Adentro

M16 (2004)

Gênero: Drama

Título Original: Mar Adentro

Realizador: Alejandro Amenábar

Atores: Lola Dueñas, Javier Bardem, Belén Rueda, Mabel Rivera, Celso Bugallo, Clara Seguraová, Nicolás Luna

Duração (minutos): 125

Conta a história real de Ramón Sampedro, tetraplégico que luta pelo direito à eutanásia após 30 anos confinado a uma cama. A sua relação com duas mulheres – a advogada Julia e a amiga Rosa – explora o amor, a dignidade e a liberdade de escolher viver ou morrer.



9

M6 (2009)

Gênero: Animação, Fantasia, Aventura

Título Original: 9

Realizador: Shane Acker

Atores: Vozes de Tim Burton, Christopher Plummer, John C. Reilly, Elijah Wood, Jennifer Connelly, Martin Landau

Duração (minutos): 79

Num mundo pós-apocalíptico, "9", um boneco de pano animado, lidera um grupo de semelhantes para enfrentar máquinas destrutivas que extinguiram a humanidade. Juntos, descobrem a chave para a sua sobrevivência e o legado humano. Uma fábula sombria sobre coragem e esperança.



M. even- tos

HUMOR

LUANA DO BEM CRENTE

Theatro Gil Vicente | Barcelos
15 de janeiro | 21h30
12,5 €

No seu primeiro solo de stand-up comedy, Luana do Bem assume-se crente. A humorista descreve as aventuras, as mentiras e as questões existenciais responsáveis por este estado de coisas, e tenta persuadir-nos a seguir o seu conjunto particular de crenças, num espetáculo que pode ou não ser o princípio de uma seita.



MÚSICA

MÃO MORTA × VIVA LA MUERTE

Theatro Circo | Braga
18 de janeiro | 21h30
22-25€

Os Mão Morta regressam aos palcos com "Viva La Muerte!", um espetáculo que celebra os 50 anos da Revolução dos Cravos e os 40 anos de existência da banda. O projeto alia música e conferências com politólogos, filósofos e historiadores, e a digressão passará por Braga, Lisboa, Faro, Aveiro, Ourém e Guimarães, entre Setembro e Novembro.



MÚSICA

SÉRGIO & OS ASSESSORES LIBERDADE 25

Theatro Circo | Braga
31 de janeiro
30 € | 15 € (quadrilátero)

Sérgio Godinho regressa a esta sala com um espetáculo que é a celebração de uma carreira que se confunde com a história do quotidiano português e que tem na canção composta em 1974, Liberdade, um dos seus hinos obrigatórios. Para além das músicas do disco À Queima Roupas (1974) como elemento aglutinador, o percurso proposto ao público passará em revista a rica discografia constituída por 20 álbuns em estúdio e de 10 registos ao vivo, com um renovado olhar e cumplicidade de Os Assessores.



M.
agen-
da

Kids

HORA DO CONTO COM INÊS MELO

FNAC | BRAGA
12 de janeiro | 11h00
Presencial
Gratuito

Encontre-se com os livros nesta iniciativa que quer contar-te um segredo: "nós somos os livros. Eles escondem-se em nós e nós escondemo-nos neles. Neste momento, tens vários livros dentro de ti: os livros que já leste, os livros que irás ler, os livros que os teus pais leram, e os seus pais antes deles; até alguns dos livros que os teus amigos e os teus professores já leram. Quem sabe, dentro de ti estão até já as sementes dos livros que irás escrever... Alguns livros esperam, outros chamam. Juntos, podemos descobrir o próximo".



INSEPARÁVEIS

TEATRO NARCISO FERREIRA | FAMILICÃO
22 de janeiro | 10h00
Presencial
1-2 €

Farto de representar os clássicos sem nunca sentir a verdadeira adrenalina, Don, uma marioneta inspirada em Don Quixote, decide deixar o teatro, viver aventuras reais e perseguir os seus próprios moinhos de vento. É assim que o seu caminho se cruza com o de DJ Doggy Dog, um cão de peluche recentemente abandonado, que também tem muitas metas por cumprir. Os dois tornam-se amigos inseparáveis, descobrindo a alegria de viver apaixonadamente o dia-a-dia na frenética cidade de Nova Iorque, onde pretendem combater o crime e socorrer todos os que se encontrarem em perigo.



SÁBADO COM HISTÓRIAS

BIBLIOTECA MUNICIPAL | VIANA DO CASTELO
18 e 25 de janeiro | 10h30 e 15h00
Presencial
Gratuito

A iniciativa "Sábado com Histórias" organizada pela Biblioteca Municipal de Viana do Castelo, decorre com sessões às 10h30 e 15h00. Trata-se da dramatização e encenação, pelos serviços educativos da Biblioteca Municipal, de uma história destinada a crianças até aos 12 anos. Em janeiro de 2025 decorrem as sessões: "corre corre, cabacinha" de Eva Mejuto e ilustrações de André Letria (dia 18) e "Dó e Mi descobrem Beethoven", de Isabel Zambujal e Maria Pedro, ilustrações de Sandra Serra (dia 25).





3 ANOS DE MISSÃO

Um objeto lúdico tem a missão de entreter, de proporcionar bons momentos a quem o utiliza. Na melhor das hipóteses, quem sabe, ensina também um pouco, faz pensar. O jogo de tabuleiro foi a ferramenta usada para justificar a existência da nossa Legião dos Jogos, que todas as semanas organiza encontros gratuitos na nossa mui nobre cidade. Quem aparece, sai a sorrir e quer voltar. Agradece-nos e nós agradecemos-lhes pela companhia e partilha.

A Legião dos Jogos está perto de comemorar 3 anos de existência e com a idade vem a responsabilidade, o abrir de olhos para a nossa envolvente. Numa cidade de Braga em franco crescimento populacional, propomo-nos a levar este nosso hobby um pouco mais longe: chegar a públicos mais ostracizados; levar um pouco do nosso conhecimento a quem vê no jogo um potencial para desenvolver talentos até agora escondidos; a fundir o jogo com a cultura da nossa cidade, criando novos e potenciais objetos culturais.

Braga é cidade histórica, lendária. Fonte de juventude, inclusão e vida. Contribuir para o bem-estar de todos é a nossa missão, agora, mais do que nunca.

Vai um joguinho?

Pedro Kerouac
Legião de Jogos





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

FELIZ 2025

**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

RECAPS

UMA NOVA VIDA PARA AS CÁPSULAS DE CAFÉ





Contenedores para a recolha e reciclagem de cápsulas de café usadas é um novo projeto sustentável em Braga, através da campanha "Recaps", lançada pela AGERE, numa parceria com a Associação Industrial do Café (AICC).

Nesta nova campanha, a AGERE vai disponibilizar às Juntas e Uniãos de Freguesia e empresas municipais contentores específicos, nos quais os munícipes poderão entregar as suas cápsulas de café usadas. Os primeiros contentores foram entregues à União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cividade, à União de Freguesias de Lomar e Arcos e também às empresas municipais.

Com este novo sistema de recolha, os resíduos das cápsulas de café poderão ser corretamente valorizados, permitindo a recuperação de materiais como alumínio, plástico e a própria borra de café. A recolha das cápsulas será feita pelos serviços da AGERE, que, em colaboração com a AICC, vai assegurar o encaminhamento dos resíduos para os centros de reciclagem, onde serão transformados em novos produtos.



Jim Carrey

Jim Carrey nasceu a 17 de janeiro de 1962, em Newmarket, Ontário, Canadá, e tornou-se mundialmente famoso graças à sua extraordinária capacidade de combinar humor físico, carisma e uma profundidade dramática muitas vezes subestimada. E a sua carreira é marcada por uma versatilidade impressionante, que transcende géneros e desafia limites.

Filho de um músico e de uma dona de casa, Carrey começou a desenvolver as suas habilidades de comediante ainda jovem, como forma de lidar com dificuldades familiares e financeiras. A sua energia contagiante e o talento para imitar personalidades rapidamente chamaram a atenção nos circuitos de stand-up em Toronto, o que o levou a mudar-se para Los Angeles no início dos anos 80. Foi nesta altura que conseguiu

pequenos papéis em programas de televisão, incluindo *The Duck Factory* (1984).

O estrelato chegou nos anos 90, quando Carrey protagonizou três sucessos de bilheteira num único ano, em 1994: *Ace Ventura*, *The Mask* e *Dumb and Dumber*. A sua elasticidade facial, entrega inigualável e timing cómico fizeram dele um ícone do humor excêntrico e altamente físico.

**"A esperança
caminha pelo
fogo, e a fé
salta por cima
dele"**

Entre outros papéis icónicos de comédia, destacam-se *Liar Liar* (1997) e *Bruce Almighty* (2003), filmes que consolidaram a sua posição como um dos atores mais rentáveis de Hollywood.

Apesar de ser amplamente conhecido como um mestre da comédia, Carrey revelou um lado dramático que surpreendeu não só os críticos como o público. Em *The Truman Show* (1998), interpretou um homem cuja vida é, sem o seu conhecimento, um reality show. O filme não só foi um sucesso comercial, como também recebeu aclamação crítica e deu a Carrey o seu primeiro Globo de Ouro. Outro marco dramático da sua carreira foi *"Eternal Sunshine of the Spotless Mind"* (2004), uma obra que explora as complexidades da memória e do amor.

Fora do ecrã, Jim Carrey enfrentou desafios pessoais, incluindo batalhas com depressão e uma vida amorosa tumultuosa. No entanto, nos últimos anos, reinventou-se como artista plástico, produzindo obras intensas e coloridas que refletem a sua visão do mundo.

Hoje, Carrey é também um defensor ativo de causas sociais e ambientais, utilizando a sua plataforma para promover mudanças positivas.



CRICKET

UM DESPORTO ELEGANTE E ESTRATÉGICO A GANHAR ESPAÇO EM PORTUGAL



cricket, desporto conhecido pelos seus atributos de elegância e estratégia, possui uma história rica e multicultural que remonta ao século XVI. A sua origem remonta à Inglaterra rural, onde crianças praticavam uma forma rudimentar de jogo nos campos de pastagem. Ao longo do século XVIII, o cricket tornou-se um desporto organizado, com regras definidas e competições oficiais, particularmente após a fundação do Marylebone Cricket Club (MCC) em 1787, que ainda hoje é a referência no que toca às leis do jogo. No século XIX, com a expansão do Império Britânico, o cricket tornou-se um fenómeno global, espalhando-se para países como a Índia, Austrália, África do Sul e Caraíbas, onde se enraizou profundamente na cultura local. Hoje, o desporto é amplamente praticado e acompanhado em todo o mundo, com eventos como o ICC Cricket World Cup a atrair milhões de adeptos.

A REALIDADE DO CRICKET EM PORTUGAL

Embora não seja uma modalidade com raízes históricas profundas em Portugal, o cricket tem vindo a ganhar espaço, sobretudo entre comunidades estrangeiras residentes no país. Introduzido por britânicos no final do século XIX, o desporto era praticado em clubes privados, como o Oporto Cricket and Lawn Tennis Club, fundado em 1855. Contudo, a sua presença

permaneceu discreta durante grande parte do século XX. Nos últimos anos, o cricket em Portugal tem experienciado um renascimento, graças à iniciativa de comunidades expatriadas e ao crescente interesse de jogadores portugueses. A Federação Portuguesa de Cricket tem desempenhado um papel crucial na promoção do desporto, organizando torneios nacionais e representando o país em competições internacionais. A seleção nacional de cricket, composta por uma mistura de jogadores portugueses e estrangeiros residentes, tem participado em eventos organizados pelo International Cricket Council (ICC). Estes esforços têm contribuído para o aumento da visibilidade do cricket em Portugal, atraindo novos praticantes e adeptos. Embora o cricket ainda enfrente desafios em Portugal, como a falta de infraestruturas dedicadas e o limitado conhecimento do público em geral, a paixão dos seus entusiastas e os esforços das comunidades envolvidas são promissores. Escolas e clubes desportivos começam a incluir o cricket como opção

desportiva, promovendo-o como uma modalidade inclusiva e estratégica.

O cricket em Portugal não é apenas uma expressão de uma herança multicultural, mas também uma ponte entre tradições, unindo pessoas de diferentes nacionalidades através do desporto. Num país que valoriza cada vez mais a diversidade e a inovação desportiva, o cricket tem o potencial de se afirmar como mais uma modalidade vibrante do desportivo nacional.





Líderes Imobiliários no Minho e no norte de Portugal!

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

grupomove.pt





GRUPO
MOVE

TENS ATÉ 35 ANOS?

**OFERECEMOS-TE
A ESCRITURA DA
TUA NOVA CASA!**

VISITA-NOS E VEM CONHECER AS
VANTAGENS QUE TEMOS PARA TI.
<https://www.grupomove.pt/habitacao-jovens/>



   **grupomove.pt**

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

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

ESPOSENDE

TXT: José Carlos Ferreira





Diz a tradição que dá sorte ir ver o mar no primeiro dia do ano, mas, na verdade, olhar para a imensidão do mar é algo que deveria ser feito sempre que possível, por ser um verdadeiro privilégio e fonte de tranquilidade.

No distrito de Braga, a única frente de mar existente é em Esposende, que possui vários locais onde o oceano pode ser admirado em todas as alturas do ano. Um desses lugares é o Monte de S. Lourenço, cuja ocupação pelo Homem é ancestral, como revelam as escavações arqueológicas que ali têm sido realizadas.

O castro de S. Lourenço, na freguesia de Vila Chã, é uma estação arqueológica conhecida desde há muito tempo, sendo provável que a primeira referência à sua existência date do século XVIII, mais concretamente de 1758.

Nas "Memórias Paroquiais de 1758", o pároco de então afirma que «não há nesta freguesia serras, nem rios e somente se vê em o alto de hum outeiro os vestígios do alicerce de hum forte que por tradição dizem hé do tempo dos Mouros».

Carlos A. Brochado de Almeida, no seu trabalho intitulado "Povoamento Romano do Litoral Minhoto entre o Cávado e o Minho – Esposende", editado no "Boletim Cultural de Esposende", n.º 20, em 1998, não negando a hipótese do sacerdote estar a referir-se ao castro de S. Lourenço, afirma, no entanto, que esta descrição poderá estar relacionada com um outro local arqueológico da freguesia. «Pode dar-se o caso de "os vestígios do alicerce de hum forte, que por tradição dizem hé do tempo dos Mouros" se encontram "em o alto de hum outeiro", não serem os de S. Lourenço, antes do alto do monte da Cerca, onde, para além de uma "mamoinha", há ainda resto de uma ciclópica muralha de pedra», sustenta.

Contudo, o que parece não deixar dúvidas é que este castro é já conhecido no século XIX, tendo por ali passado vários nomes ligados aos inícios da arqueologia em Portugal. «No final do século XIX as informações avolumaram-se pois Pinho Leal mencionava a presença de moedas romanas; J. Augusto Vieira referia o aparecimento de um machado de bronze e Martins Sarmiento, que em Vila Chã escavara e pesquisara as "mamoinhas" do Rápido e da Serra, andara por S. Lourenço que ele considerava "um pequeno castro", onde estavam

"bem à vista vestígios de influência romana; pedaços de telha com rebordo e fragmento de ânforas", afirma Carlos A. Brochado de Almeida, acrescentando ainda que, «posteriormente serão Teotónio da Fonseca, Falcão Machado, Leandro Q. Neves e, principalmente, Manuel de Boaventura que, a propósito deste ou daquele achado, se referirão, com maior ou menor pormenor, ao castro de S. Lourenço».

Já em 1954, nesta estação arqueológica viria a ser encontrada uma ara dedicada a DEA SANCTA, quando se rompia o caminho de acesso à capela de S. Lourenço. Este achado de grande importância, conta o arqueólogo, viria a criar uma forte polémica. Segundo refere, na altura, a ara foi recolhida no Museu Pio XII, em Braga, com forte oposição de Manuel de Boaventura que, «na sua qualidade de representante do Ministério da Educação Nacional no concelho, achava» que esta peça «deveria ser enviada a um museu nacional».

O arqueólogo Carlos A. Brochado de Almeida, que desde os anos 80 tem realizado escavações no castro de S. Lourenço, afirma que a ocupação deste povoado cobre, garantidamente, «um espaço temporal tão dilatado como o que vai do Bronze Final à Baixa Idade Média, caso não queiramos contabilizar a componente religiosa centrada em redor de uma capela que se sabe existir já em 1549».

Segundo Brochado de Almeida, o espaço temporal melhor conhecido do povoado de S. Lourenço é o da transição entre a Idade do Ferro e a romanização, ou seja, entre o século II A.C e o século II D.C.

Na sua perspectiva, «terá sido por volta do século II A.C. que terão sido construídas as casas circulares que posteriormente foram destruídas ou somente remodeladas para darem lugar às que incorporam caranguejos ou vestibulos e apresentam sinais de reboco e pintura interior».

Tendo em consideração as suas investigações, algumas das casas estudadas são deste período e apresentam «indícios de terem sido queimadas e substituídas por outras de tendência sub-rectangular com ângulos arredondados». Para Brochado de Almeida, «a vida no povoado continuou para além do câmbio da Era e mesmo do denominado "Século de Augusto"».

DIA INTERNACIONAL DA COMIDA PICANTE

Celebrado anualmente a 16 de janeiro, o Dia Internacional da Comida Picante é uma homenagem à tradição culinária que aquece paladares e corações pelo mundo. Este dia especial convida-nos a explorar o universo de sabores vibrantes e intensos que ingredientes como pimentas, especiarias e molhos picantes trazem à gastronomia global.

A origem do Dia Internacional da Comida Picante remonta aos entusiastas da culinária que decidiram criar uma data dedicada a celebrar a riqueza das tradições picantes em diferentes culturas. Embora não haja um registo oficial da sua criação, acredita-se que a iniciativa tenha começado nos Estados Unidos, impulsionada pela popularidade crescente de pimentas exóticas e molhos artesanais. A ideia rapidamente se espalhou, conquistando o mundo graças às redes sociais e à paixão universal pela comida que desperta os sentidos.

Por que celebrar o picante?

O uso de pimenta e especiarias tem raízes milenares. Civilizações antigas como os Maias, Astecas e povos da Índia já utilizavam pimentas tanto na culinária quanto na medicina

tradicional. O picante não só enriquece o sabor dos pratos, como também é conhecido por estimular o metabolismo, melhorar a circulação e até libertar endorfinas, proporcionando uma sensação de bem-estar.

Como é celebrado?

As celebrações variam, mas têm em comum o espírito de descoberta e aventura culinária. No Dia Internacional da Comida Picante é muito comum realizarem-se degustações de pimentas em restaurantes e mercados; concursos de resistência; workshops de culinária; experiências caseiras e ainda eventos online.

O Dia Internacional da Comida Picante também serve como um convite para explorar a diversidade culinária mundial. Do kimchi coreano ao sambal indonésio, do caril tailandês ao piri-piri africano, cada prato conta uma história única de sabores e tradições.

Ao celebrar o Dia Internacional da Comida Picante, não se trata apenas de desafiar o paladar, mas de conectar-se com culturas, história e a paixão que une os apreciadores de uma boa dose de calor à mesa.



Será 2025 um bom ano para comprar casa?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @catiaclementee

O início de um novo ano traz sempre consigo uma mistura de esperança e incerteza, e 2025 não será exceção. Entre as resoluções de Ano Novo e os primeiros raios de sol de janeiro, muitos portugueses olham para o futuro com uma questão pendente: será este o momento certo para dar o passo tão desejado de comprar casa? A resposta, como tantas outras neste nosso tempo de incertezas, depende de variáveis que nem sempre estão ao nosso alcance.

Mas talvez a pergunta não deva ser apenas se 2025 será um bom ano para comprar casa. Talvez devêssemos perguntar-nos o que significa, afinal, um "bom ano" neste contexto. Um bom ano para os investidores? Para os jovens à procura de um lar? Ou para as famílias que sonham sair do arrendamento? E será que, em tempos de tanta incerteza, ainda podemos fazer planos com a mesma confiança de outros tempos?

Neste artigo, vamos analisar os dados, as tendências e as perspetivas para quem procura entender os desafios e oportunidades do mercado imobiliário português. Comprar casa é uma decisão importante e conhecer o contexto pode fazer toda a diferença na hora de avançar com confiança.

Em 2025, espera-se que a tendência de subida dos preços das casas se mantenha. Segundo os dados mais recentes do INE, os preços das habitações aumentaram significativamente no último ano. Além disso, o número de transações, que tinha registado uma quebra em 2023 e no primeiro trimestre de 2024, recuperou no segundo e terceiro trimestres de 2024, com um crescimento de 19,4% em relação ao mesmo período do ano anterior. Estes números refletem uma realidade já evidente para quem pesquisa nos portais imobiliários: a oferta é limitada e a procura elevada, com muitos imóveis vendidos ou reservados rapidamente.

Apesar deste contexto desafiador, há boas razões para encarar 2025 com confiança. O governo lançou medidas específicas que procuram facilitar o acesso à habitação, especialmente para os jovens, e há sinais de melhoria no cenário financeiro global. Se o seu objetivo para este ano é comprar casa, vale a pena conhecer estas novas oportunidades:

1. Isenção de impostos na compra da primeira habitação para jovens até aos 35 anos

Os jovens até 35 anos que adquiram a sua primeira casa para habitação própria estão isentos do pagamento de IMT e IS. Estes impostos, que representam uma parcela significativa do investimento inicial, deixam de ser um obstáculo, facilitando o acesso à propriedade.

2. Garantia pública para jovens até aos 35 anos

Aprovada em 2024 e agora em fase de implementação, esta medida permite que jovens se financiem até 100% para a compra da sua primeira habitação. Combinada com a isenção de impostos, abre portas para que mais pessoas possam avançar com poucos capitais próprios.

3. Descida das taxas de juro de referência

Após meses consecutivos de aumentos, as taxas de juro começaram finalmente a descer. Esta é uma excelente notícia para quem planeia recorrer a crédito, pois reduz as prestações mensais e aumenta a capacidade de endividamento, tornando o sonho da casa própria mais acessível.

Embora persistam desafios no mercado imobiliário, 2025 oferece novas ferramentas e condições para quem está decidido a avançar. Para informações detalhadas sobre estas medidas e dicas adicionais, acompanhe o meu perfil no Instagram e prepare-se para agarrar as oportunidades que o novo ano traz.

Votos de um Feliz 2025 a todos os leitores!

FLOPS TECNOLÓGICOS

Quando iniciamos um novo ano, olhamos para o que de mal correu de modo a “virar a página” e desejar um futuro melhor. Na tecnologia, ao longo dos anos, várias inovações foram lançadas com grande expectativa, mas acabaram por não conseguir afirmar-se no mercado. Em 1975, a Sony lançou o Betamax para concorrer com o VHS. Embora oferecesse melhor imagem e som, este foi superado pela popularidade e maior capacidade de gravação do VHS. Anos depois, a Philips lançou o Laserdisc que também foi um fracasso em quase todo o mundo. Antes do streaming atual, os Blu-ray tentaram substituir sem sucesso os velhinhos DVDs. Quando surgiram as músicas no formato “mp3”, para concorrer com os “Ipod”, a Microsoft lançou o Zune que permitia a partilha de músicas entre aparelhos, como a Xbox. No entanto, apresentaram grandes falhas e limitações, o que afastou os utilizadores. Já neste século, a Microsoft lançou o seu Tablet PC, mas era um produto pesado, caro e com uma interface complicada. Anos depois, a HP lançou o TouchPad mas esta também apostou num sistema operativo próprio que afastou os fabricantes que não quiseram criar aplicações para a plataforma. A HP baixou drasticamente o seu preço, mas não conseguiu escapar ao fracasso e, apenas 33 dias depois do lançamento, as vendas foram suspensas. Na área dos telemóveis nem mesmo os gigantes Apple ou Samsung evitaram fracassos como o Apple Newton que nunca foi rival dos PDAs, devido ao seu preço ou o Samsung Note que por motivos de segurança obrigaram à recolha de



Filipe Silva
Informático

mais de 2 milhões de unidades. A Microsoft vendeu apenas cerca de 500 unidades do seu modelo “Kin One” e depois lançou vários telemóveis “Windows Mobile” sem sucesso. A Amazon lançou o Fire, em 2014, tendo como grande inovação a experiência 3D sem óculos. Isto não foi motivo para convencer o mercado, o que levou ao seu desaparecimento no espaço de um ano.

A tecnologia 3D também fracassou nas TVs tendo as principais marcas lançado modelos 3D, mas as limitações dos óculos usados e o lançamento em simultâneo de TVs 4K levaram ao seu abandono.

Nos jogos também vimos grandes “flops” como o Apple Pippin que foi um fracasso de vendas pelo seu elevado preço e reduzido número de jogos. O preço foi também o “calcanhar de Aquiles” da PSP Go da Sony e do “The Virtual Boy” da Nintendo.

O Google Glass eram óculos de realidade aumentada que permitiam fornecer informações em tempo real. Apesar de recebidos com grande entusiasmo, nunca foram capazes de mostrar uma clara utilidade para o consumidor o que fez com que o produto fosse descontinuado para o público em 2015. Mais recentemente, os “revolucionários” Vision Pro da Apple não convenceram o mercado face ao seu elevado custo e limitada utilização. Neste momento, correm rumores se irão ser descontinuados ou se irão tentar lançar uma alternativa mais barata.

Estes exemplos mostram que, embora muitas inovações tecnológicas pareçam promissoras, isso não lhes garante o sucesso automático. Tal como tudo na vida, convém olhar para o passado e aprender com ele para não repetir os erros.



A VELHA OPINIÃO FORMADA SOBRE TUDO



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Sempre olhei para as pessoas mais velhas do que eu com uma mistura de curiosidade e cepticismo, como quem tenta decidir em que momento decidiram estacionar as suas ideias no terreno firme d'"aquela velha opinião formada sobre tudo". A música de Raul Seixas, "Metamorfose ambulante", é uma ode à liberdade de pensamento com a qual me identifiquei.

Gostava da ideia de ser alguém em constante movimento, de abraçar o desconforto da dúvida e a incerteza das transformações. Afinal, é nesse terreno incerto que o crescimento acontece, onde novas possibilidades se abrem e a visão do mundo ganha mais cores e profundidade.

Porém, recentemente, dei por mim a cruzar uma linha que jurava nunca atravessar: sem me aperceber muito bem como, comecei a sentir o peso de ter de argumentar, de justificar, de explicar os meus porquês. É cansativo, não é? Convencer o outro (e a nós mesmos) exige paciência e energia que, por vezes, preferimos economizar. Assim, sem grandes cerimónias, comecei a adotar atalhos mentais – opiniões formadas, mais sólidas, que se tornam pequenos escudos imaginários contra o "desgaste" do debate.

De repente, percebi que tinha chegado ao ponto de ser a pessoa que eu sempre observei com reserva. Alguém que, em

vez de se perder em nuances, escolhe ver o mundo em cores primárias. É mais fácil. Mais confortável. Menos desgastante. Muito menos estimulante, também.

É claro que há uma lógica por trás de tudo isto. A maturidade traz-nos prioridades diferentes e uma espécie de economia emocional, mas, ao mesmo tempo, há algo perigosamente tentador neste caminho. É um alívio ceder à simplicidade, mas também é assustador perceber como isso pode limitar a nossa capacidade de continuar a crescer, a aprender.

Tento vigiar-me. Pergunto-me se não estou a escorregar para esse conforto rígido de uma "opinião formada sobre tudo" que tanto admirei negativamente. Tento lembrar-me de que a "metamorfose ambulante" é, na verdade, um ato de coragem. O desconforto de mudar, de repensar, de redescobrir. Mantém-nos vivos por dentro (e diria que também por fora).

Entre as certezas que nos ancoram e a flexibilidade que nos permite navegar por novos mares, não nos acomodemos ou esqueçamos de que, mesmo em momentos de menor velocidade, ser metamorfose é um movimento contínuo.

Bom ano!



Instagram



nutri.anaritacampos

Seguir

Enviar mensagem

...

3476 publicações

292 mil seguidores

A seguir 149

Ana Rita Campos - Nutricionista

@nutri.anaritacampos

🌟 + de 10.000 vidas transformadas

🍌 Emagreça 5kg em 4 semanas!

📅 Agende a sua Consulta de Nutrição

🌐 pt.zappysoftware.com/anaritacampos + 2



Projeto Diet...



Essenciais

@nutri.anaritacampos





Após o período das festas, é natural sentir aquela ligeira culpa com a quantidade de comida menos saudável que ingeriu e querer começar o ano a dar a volta a essa situação. Na conta de Instagram da nutricionista Ana Rita Campos, vai descobrir que não é preciso comer pouco ou deixar de comer o que mais gosta para voltar a entrar na linha da alimentação saudável. Ana Rita Campos é uma nutricionista que já mudou mais de 10 mil vidas. Na sua conta de Instagram, a profissional apresenta-lhe várias receitas diferentes e saudáveis, bem como opções mais equilibradas e menos calóricas dos seus alimentos preferidos. A melhor maneira de entrar no novo ano sem culpas.





TPB

Transporte de Passageiros
de Barcelos

**VOTOS DE UM BOM ANO
A TODOS OS NOSSOS CLIENTES E AMIGOS**



**TRANSPORTE AUTOCARRO TURISMO
TRANSPORTES ESCOLARES
SERVIÇO REGULAR ESPECIALIZADO**

📍 **Avenida das pontes, 4750-204, Arcozelo, Barcelos**

✉ **transbarcelosviagens@gmail.com**

☎ **936 482 794 (Jorge Carneiro)**