

FEV

MINHA

75

Noite de

Cor
ma
va

VERSÃO
DIGITAL



03
MAR
SEGUNDA

Famalicão '25



este mês na sua minha

FEB

30

ENTREVISTA

Aos 25 anos, Tânia Patrão é médica e árbitra de futebol. Entre decisões no relvado e diagnósticos na vida, Tânia Patrão segue um trajeto inspirador. Conheça o seu percurso e saiba como divide o seu tempo entre estas duas paixões tão exigentes.

06

REPORTAGEM

Veja a reportagem sobre quatro mulheres cientistas do Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL), que nos inspiram com os seus projetos de investigação inovadores e com as suas histórias de vida.





38

ESPECIAL CARNAVAL

O Carnaval de Famalicão está em destaque nesta edição. Conheça o que está previsto no programa.

42

REPORTAGEM

Estivemos na apresentação da 16.ª edição dos Fins de Semana Gastronómicos do Turismo do Porto e Norte de Portugal. Até 14 de dezembro, há várias propostas para saborearmos em 903 restaurantes de 75 municípios do Norte.

66

PATRIMÓNIO

No mês mais romântico do ano, o Roteiro pelo Património de fevereiro não podia deixar de passar por Vila Verde e por um dos seus maiores símbolos em termos patrimoniais, o Santuário de Nossa Senhora do Alívio.



Fevereiro é curto nos dias, mas infinito nos sentimentos. Associado ao romantismo de São Valentim, este mês, tal como todos os outros, deve, contudo, “convidar-nos” a refletir sobre a forma como nos relacionamos uns com os outros. A verdade é que vivemos numa era de conexões instantâneas, onde um gesto, uma palavra ou até um silêncio têm o poder de aproximar ou distanciar. Vivemos num mundo onde um “gosto” substitui um abraço e onde os algoritmos moldam as nossas interações. Entre mensagens instantâneas, reações em redes sociais e videochamadas, nunca estivemos tão conectados. Mas será que nos sentimos verdadeiramente próximos? Infelizmente, temo-nos esquecido que as relações humanas são o coração das nossas vidas e, muitas vezes, descuidamos que a base de qualquer conexão significativa é a autenticidade. Permita-se ser você mesmo e incentive aqueles ao seu redor a fazerem o mesmo. Não se trata de perfeição, mas de intenção, transparência e afeto. Cultive as amizades que iluminam o seu caminho e valorize os pequenos gestos que demonstram cuidado. Não só este mês, mas em todos os dias dos restantes, procure nutrir as suas relações com amor e respeito. A autenticidade requer discernimento sobre o que partilhamos, consciência sobre os impactos das interações online e coragem para sermos vulneráveis num mundo que muitas vezes recompensa as aparências. No fundo, a era digital não nos torna automaticamente menos autênticos, mas convida-nos a um esforço maior para o sermos. E quando somos genuínos, criamos laços que resistem ao tempo e florescem com o passar das estações.

Esta reflexão é um convite para mergulhar numa edição recheada de inspiração. Começamos pela reportagem sobre quatro mulheres cientistas do Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL), que nos inspiram com os seus projetos de investigação inovadores e com as suas histórias de vida.

Inspiradora é, igualmente, a trajetória de Tânia Patrão. Aos 25 anos, é médica e árbitra de futebol. Entre decisões no relvado e diagnósticos na vida, conheça o seu percurso e, na entrevista, saiba como divide o seu tempo entre estas duas paixões tão exigentes.

E, como estamos no mês mais romântico do ano, o Roteiro pelo Património de fevereiro passa por Vila Verde e por um dos seus maiores símbolos em termos patrimoniais, o Santuário de Nossa Senhora do Alívio. O Carnaval de Famalicao está também em destaque. A não perder!

Além dos destaques principais, esta edição oferece, como é habitual, uma rica variedade de artigos que abrangem uma ampla gama de sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos, e dicas de tecnologia ou finanças.

Grato por nos acompanhar...

Boas leituras e até à próxima edição!

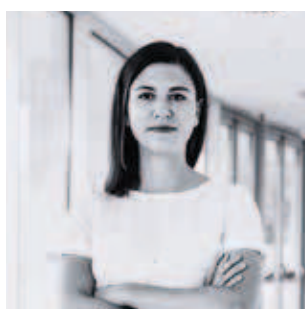
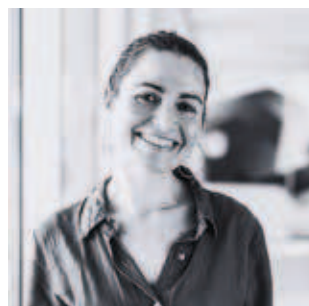
DIRETOR
VASCO ALVES



*75
revista minha

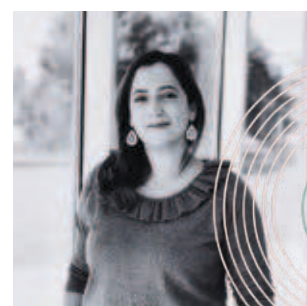
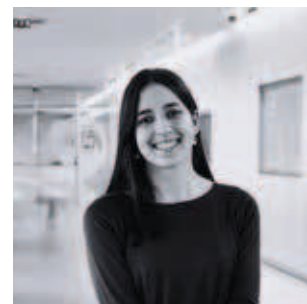
Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor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

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



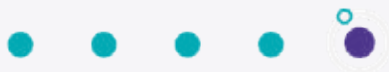
QUEBRAR BARREIRAS, CONSTRUIR FUTUROS.

MULHERES NA CIÊNCIA NO INL. _____



QUEBRAR BARREIRAS, CONSTRUIR FUTUROS

MULHERES NA CIÊNCIA NO INL



No ano de 2022, 57% dos 76 milhões de pessoas a trabalhar em ciência e tecnologia eram mulheres. De acordo com o Eurostat, o serviço de estatística da União Europeia, quando nos focamos no subgrupo de mulheres a trabalhar como cientistas e engenheiras, esse número cai para 41%.

O Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia (INL) está empenhado em aumentar estes números. No INL, 42% dos investigadores são mulheres, distribuídas pelas três grandes áreas temáticas do instituto – 44% desenvolvem o seu trabalho na área de Saúde e Alimentação Personalizada, 35% na área de Tecnologias de Informação e Comunicação, e 21% em Energia e Ambiente.

Neste artigo mergulhamos nas histórias de quatro mulheres cientistas do INL, que nos inspiram com os seus projetos de investigação inovadores e com as suas histórias de vida. Estas mulheres, cientistas inspiradoras que estão na vanguarda da nanotecnologia, estão a abrir caminho para as gerações futuras, mostrando que há espaço para as mulheres na ciência e tornando a comunidade científica mais diversa e inclusiva. Começamos pela história de uma investigadora do Minho, natural de Braga, cuja dedicação e trabalho refletem o talento e a excelência que encontramos no INL.

"Segue os teus sonhos – se venceres, lideras; se perderes, nada é desperdiçado; cada experiência enriquece a jornada"

– Swami Vivekananda



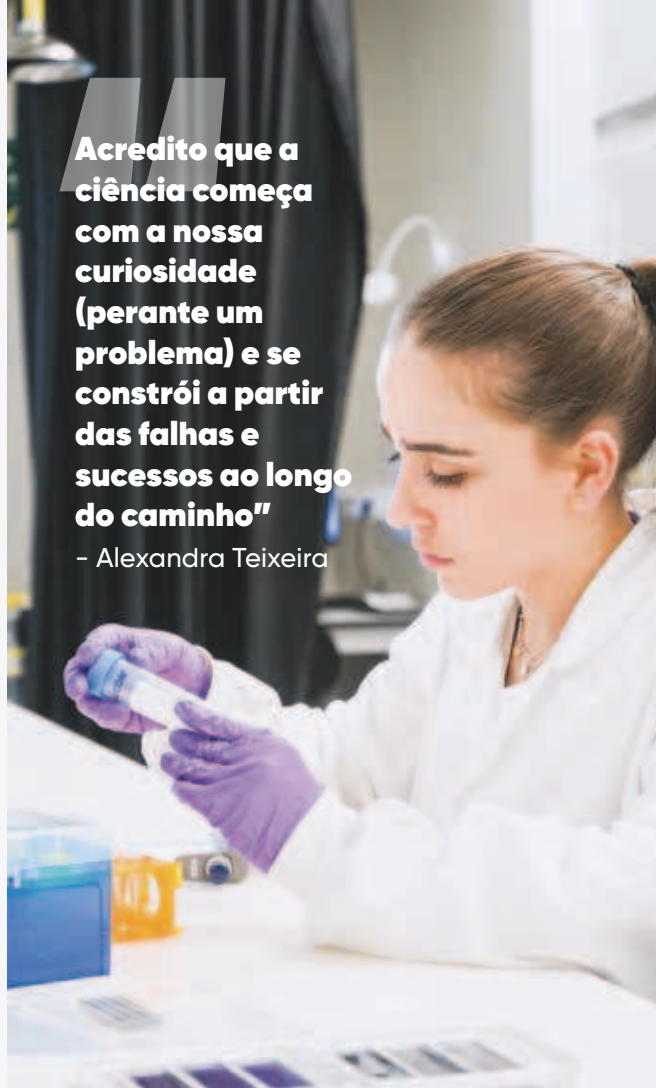
Alexandra Teixeira | Portugal

Alexandra acredita que “a ciência começa com a nossa curiosidade e constrói-se a partir das falhas e sucessos ao longo do caminho”, e é esse o lema que adota no seu dia-a-dia. Uma investigadora jovem, Alexandra conta já no seu currículo com uma plataforma que permite detetar a presença de células de leucemia após o tratamento da doença. Células estas que, estando em circulação no nosso sangue, podem originar um novo cancro – as chamadas metástases. Neste momento, Alexandra continua a estudar o potencial de metástase, mas desta feita em células derivadas de cancro de mama. O seu trabalho já lhe valeu um prémio da Liga Portuguesa contra o Cancro – Núcleo Regional do Norte, em Setembro de 2024.

O desejo de contribuir para o avanço da ciência, e numa área tão importante para a sociedade como a investigação do cancro, e a possibilidade de usar tecnologias inovadoras e promissoras, foi o que motivou Alexandra a seguir uma carreira científica. Em suma, diz Alexandra, “a minha motivação sempre foi fazer a diferença, mesmo que o caminho fosse desafiante”. Esses desafios prendem-se, principalmente, com o alto nível de exigência de uma carreira científica, a escassez de oportunidades, e o saber lidar com a incerteza dos resultados científicos, que nem sempre são os esperados. No entanto, para Alexandra, é cultivando a resiliência e nutrindo a curiosidade que as mulheres conseguem ter um papel mais relevante na ciência e na sociedade em geral.

Acredito que a ciência começa com a nossa curiosidade (perante um problema) e se constrói a partir das falhas e sucessos ao longo do caminho”

- Alexandra Teixeira



Nivedita Chatterjee | Índia

Nivedita nasceu e cresceu em Calcutá, a “cidade da alegria”, considerada a capital cultural da Índia. Desde criança que Nivedita se interessou por história, arqueologia, e ciências, sendo que o lado analítico das coisas sempre a atraiu mais do que o lado descritivo. Como muitas crianças, dizia querer ser médica, mas quando visitou alguns institutos de investigação importantes, percebeu que realmente o que queria ser era cientista. Cedo se apercebeu que uma carreira científica trazia algo que Nivedita ansiava – a oportunidade de explorar o mundo enquanto trabalhava com impacto – “sempre acreditei que não pertencço apenas ao canto do mundo onde nasci, e esta carreira ofereceu-me a possibilidade de me conectar com o mundo em vários sentidos”. Sendo a Índia um país extramamente populoso, conseguir entrar para o mundo científico não é fácil. “Esta jornada foi tudo menos suave”, diz Nivedita, que enfrentou um nível de exigência muito alto em todos os lugares por onde passou – China, Japão, Coreia do Sul, França, e Portugal. Foi preciso muita determinação, resiliência, e trabalho árduo, mas compensou. Hoje em dia trabalha no INL e a sua investigação foca-se em avaliar a segurança de materiais à escala nanométrica. “Com a nanotecnologia cada vez mais integrada nos produtos que usamos no dia-a-dia, perceber o potencial impacto que pode ter na saúde das pessoas é crítico”, declara.

“Tenho tido a sorte de trabalhar com colegas excepcionais. Em muitos sentidos, a minha jornada tem sido desafiante mas recompensadora. Ainda tenho caminho para andar para atingir os meus objetivos, mas sinto-me incrivelmente afortunada por trabalhar em ciência, que sempre foi o meu sonho”, diz Nivedita.

Carleane Reis | Brasil

Carleane recorda-se de na infância ler livros de ciência e observar o tio, electricista, reparar pequenos eletrodomésticos. Um dia, resolveu desmontar uma televisão sozinha, determinada a perceber como funcionava, e acabou por apanhar um choque elétrico. O que para alguns poderia ter sido uma experiência traumática, Carleane viu como uma razão para aprender mais.

Devido às dificuldades económicas familiares, Carleane teve que estudar e trabalhar ao mesmo tempo. Infelizmente, este não foi o único obstáculo no seu percurso – racismo estrutural, sexismo, e o sentimento de isolamento, por ser muitas vezes a única mulher na sala de aula, foram realidades que Carleane teve que enfrentar. Apesar de todos estes obstáculos, Carleane nunca desistiu dos seus sonhos e hoje tem uma carreira na ciência. Inspirada pelo seu percurso, decidiu usar as redes sociais para inspirar meninas e mulheres a seguirem carreiras na ciência e a encorajá-las a fazerem-se ouvir. Desde aí, lutar pelos direitos das meninas e mulheres na ciência tornou-se uma parte importante do seu trabalho. “Leiam sobre outras cientistas, sigam as suas jornadas, e aprendam sobre aquilo que investigam. Uma maneira de nos sentirmos fortes e encorajadas é perceber o que é possível, e uma maneira de fazer isto é olhar para mulheres incríveis que fizeram ciência antes de nós, muitas vezes com as suas histórias apagadas”, diz Carleane.

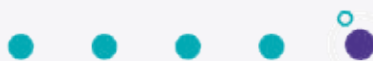


“Uma maneira de nos sentirmos fortes e encorajadas é perceber o que é possível, e uma maneira de fazer isto é olhar para mulheres incríveis que fizeram ciência antes de nós, muitas vezes com as suas histórias apagadas” Carleane Reis



Elvira Paz | Espanha

Criada numa família de cientistas, Elvira recorda-se de sempre se sentir atraída pela ciência. Para perceber se uma carreira na ciência era realmente o certo para si, após a licenciatura, Elvira fez um estágio num laboratório e percebeu que a ciência era o caminho a seguir. Hoje trabalha no INL onde cuida de vários equipamentos, incluindo de raios-X, e ensina os investigadores como os usar na sua investigação. Uma das coisas que mais orgulha Elvira no seu percurso foi a otimização dos processos que permitiram à cleanroom do INL, a maior sala limpa do sul da Europa, começar a funcionar – um trabalho que pode passar despercebido mas que é fulcral para o funcionamento do INL. “Uma carreira científica é bonita, e muitas vezes frustrante” diz Elvira, “é um processo constante de tentar e falhar, porque muitas vezes as experiências não correm como esperamos e é difícil encontrar explicações”. No entanto, como diz Elvira, “quando conseguimos um bom resultado, ou quando percebemos algo, é muito enriquecedor”.



"O que não
compreendemos hoje,
compreenderemos no
futuro"

- Garcia da Orta

A Perspetiva Global: Mulheres em STEAM

STEAM, sigla em Inglês para Ciência, Tecnologia, Engenharia, Artes, e Matemática, é uma abordagem educacional que integra diferentes áreas do conhecimento. Ao unir disciplinas como ciência e arte, por exemplo, esta abordagem estimula a criatividade, a resolução de problemas e o pensamento crítico nos estudantes, preparando-os para os desafios do século XXI. Como vimos no início deste artigo, as mulheres continuam a ser sub-representadas nas profissões científicas e de engenharia, apesar dos números terem vindo a aumentar nos últimos anos. No entanto, quando olhamos para posições de liderança, percebemos que o caminho para atingir a paridade ainda é longo. De acordo com a UNESCO, em 2018, 43% dos professores universitários eram mulheres, mas apenas 18% tinham cargos de gestão de topo. De acordo com a mesma fonte, em 2020 apenas 15% dos cargos de reitoria de universidades eram ocupados por mulheres. No INL, dos 20 grupos de investigação e engenharia, apenas 4 deles são liderados por mulheres. Um número ainda aquém do objetivo e que o INL está comprometido em aumentar. A subrepresentação das mulheres em STEAM, e consequentemente em cargos de liderança, é um problema sistémico, com raízes profundas na sociedade. Além da falta de oportunidades, as mulheres enfrentam estereótipos de género, julgamentos baseados em crenças infundadas, e desigualdades salariais. Iniciativas com o Dia Internacional das Mulheres e Raparigas na Ciência e a campanha #HeForShe da ONU promovem a igualdade de género em STEAM e inspiram as próximas gerações.

Orgulho Local e Impacto Global

A nanotecnologia, embora opere numa escala impercetível ao olho humano, desempenha um papel indispensável na sociedade moderna. Guiado pela missão de excelência em nanotecnologia para o benefício da sociedade, o INL não se limita a produzir conhecimento científico, mas transforma investigação em soluções para desafios globais.

Com base nos valores de excelência, inclusão, diversidade, sustentabilidade, responsabilidade social, transparência, e uma visão global, o INL lidera internacionalmente o desenvolvimento de tecnologias inovadoras, como sensores nanométricos para deteção precoce de doenças, ou células solares mais eficientes para produção de energia renovável.

De Braga para o Mundo, o INL é um símbolo de como o talento e a inovação local podem transcender fronteiras e gerar impacto global.



Atualmente, o INL tem em curso cerca de 200 projetos de investigação financiados por programas nacionais e europeus, que não só geram conhecimento como também contribuem para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, promovendo energia limpa e acessível, cidades sustentáveis, e água potável. Estas iniciativas colocam a Península Ibérica na linha da frente da inovação tecnológica e reforçam o compromisso do INL em transformar a ciência em benefício tangível para a humanidade.

Inspirar a próxima geração

As mulheres cientistas desempenham um papel crucial para inspirar a próxima geração. No INL, através de programas educativos, visitas escolares, e iniciativas de divulgação científica, mostramos às meninas e jovens que a ciência é acessível a todos. Ao partilhar as suas histórias, as cientistas do INL querem incentivar as gerações futuras a seguir os seus sonhos e acreditar que, se quiserem, podem ter uma carreira na ciência. Ao quebrar barreiras, as mulheres do INL mostram que a diversidade é fundamental para avançar a ciência e para construir um mundo melhor e mais justo. Ao inspirar e formar as futuras gerações de cientistas, o INL contribui para um futuro onde a ciência será mais inclusiva e equitativa. Partilhe este artigo, participe nos nossos eventos, apoie iniciativas que promovam igualdade de género na ciência, e incentive as jovens a seguirem as suas paixões. Juntos, vamos construir um mundo onde a ciência seja para todos e onde as mulheres tenham as mesmas oportunidades de contribuir para o avanço do conhecimento.

Catarina Moura, Gina Palha e Helena Macedo



PARQUE DE CAMPISMO DE BRAGA CRESCIU A TODOS OS NÍVEIS EM 2024

O Parque de Campismo e Caravanismo de Braga registou, durante o ano 2024, a visita de 12.395 hóspedes, um aumento de 4% em comparação com igual período em 2023 (11.957). O aumento no número de hóspedes em 2024 foi particularmente visível no 1.º e 4.º trimestres (época baixa), com 33% e 14% de crescimento, respetivamente. No número total de dormidas, o crescimento alcançado foi de 10% (29.320 dormidas). Já no que diz respeito à vertente financeira, verificou-se um crescimento de 20% (237 055,19€), com uma subida consistente ao longo dos quatro trimestres do ano (34% no 1º; 8% no 2º; 23% no 3º e 4º trimestres). Quanto à tipologia de alojamento que figura como opção "preferida" pelos hóspedes, destaca-se que a maioria dos visitantes utilizou a autocaravana (9844). Entre os meios eleitos de alojamento, seguiram-se a tenda (1820) e a caravana (438). Em bungalows ficaram alojados 293 hóspedes. Nos inquéritos de satisfação internos, no cômputo geral, a satisfação do utilizador nacional e/ou estrangeiro, numa escala de 6, é de 5,57. O nível de satisfação é de 93%. Nas avaliações efetuadas via redes de especialidade (Tripadvisor, Google, ACSIEurocampings, entre outros) a satisfação está no nível 4 (numa escala de 5), concluindo-se que o nível de contentamento é de 80%.



VILA VERDE ASSUME-SE COMO EPICENTRO DO AMOR

Vila Verde volta a transformar-se na capital do amor com a 15.ª edição de "Fevereiro – Mês do Romance", uma celebração vibrante que reafirma a tradição e a criatividade inspiradas nos icónicos Lenços de Namorados. Com um programa diversificado, a edição deste ano promete encantar casais e visitantes com semanas temáticas repletas de momentos inesquecíveis, consolidando Vila Verde como um verdadeiro palco para o romantismo e a inovação. Uma das grandes novidades desta edição é a mudança de local da prestigiada Gala Namorar Portugal. Este ano, o evento acontecerá na Adega Cultural de Vila Verde, que receberá, na noite de 14 de fevereiro, o aguardado XXI Concurso Internacional de Criadores de Moda. Para a competição, que destaca talentos emergentes do mundo da moda, estão confirmados 60 coordenados, sendo 17 criações de estilistas individuais e as restantes de alunos pertencentes a dez escolas. Há também concorrentes de Espanha e Moldávia. O concurso traz uma novidade especial: pela primeira vez, será atribuído um prémio ao coordenado infantil mais votado, incentivando a criatividade desde a infância. A gala será apresentada por Diana Chaves e contará com animação musical da cantora Anabela, acompanhada pela Orquestra VIV'ARTE. Fabiana Cruz, Maria Dominguez, Patrícia Santos e Lourenço Capeto são os modelos que vão desfilar os coordenados a concurso. Este ano, entre as mais recentes novidades, destaca-se também a BikeAmor, um sistema de bicicletas elétricas partilhadas de Vila Verde, integrado na marca Namorar Portugal. A partir de 11 de fevereiro, estas bicicletas estarão acessíveis ao público em pontos estratégicos, nomeadamente junto à Escola Profissional, à Escola Secundária e ao Posto de Turismo. Além disso, a programação contempla um total de oito exposições, que poderão ser visitadas em Vila Verde, Braga (Loja de Turismo), Porto (Aeroporto Francisco Sá Carneiro) e Monção (Palácio da Brejoeira). Há ainda lugar para workshops, concertos, saraus de poesia e música, trilhos, caminhadas e o lançamento de produtos inovadores da marca Namorar Portugal.



L-BLUES LANÇAM NOVO SINGLE “MENTE” E CONTINUAM TOUR DE LANÇAMENTO DO ÁLBUM “LABIRINTO”

A banda de Barcelos L-Blues apresentou recentemente o lançamento de um novo single e o respetivo videoclipe. “Mente” é o nome da nova canção que junta musicalmente elementos do Blues, Soul e Folk de uma forma única que caracteriza a banda.

“Mente” «é um momento de introspeção onde nos questionamos sobre situações menos boas da vida. Não conseguimos muitas vezes perceber o porquê das coisas e isso faz-nos ficar presos em vez de avançarmos. Sentimento de incompreensão, frustração e dor. E, por mais que haja dias felizes, parece que nos focamos apenas naqueles que nos deixam mais em baixo. Isto acaba por nos consumir de uma maneira tal que deixamos os nossos pensamentos negativos tomarem conta de nós, e da nossa vida, levando-nos a não ver a luz quando estamos no fundo do poço», refere a banda.

«Mas depois de tanto tempo acabamos por aprender a aceitar que para todo o mal também existe todo o bem. E por isso é que “o mundo é

cruel para quem não quer ir” mas “no fim tudo passa”», acrescenta.

Refira-se que o single “Mente” integra o mais recente álbum “Labirinto”, que está a ser apresentado em vários palcos do país. O grupo já tinha em 2024 disponibilizado nas plataformas digitais o tema “Sinistro”, que integra, igualmente, este disco e que pode ser visto também em videoclipe. “Labirinto” é um disco no qual a banda se envolve com as emoções e que a faz mergulhar num mar de sentimentos que surgem nas melodias de cada canção.

Recorde-se que os L-Blues contam já com 4 EP’s gravados, disponíveis para ouvir nas principais plataformas online. O CD de estreia vol.1 dos L-Blues foi editado em 2016.

Em fevereiro de 2018, a banda lançou o disco Vol.2 que foi gravado no AMP Studio com produção de Paulo Miranda. Em junho de 2020 a banda editou o 3.º disco, intitulado “LUZ”.

Os L-Blues está desde 2024 a realizar a Tour de promoção do mais recente trabalho “Labirinto” e têm já alguns concertos em carteira para este ano: a 1 de Março em Felgueiras na Casa das Artes e em Santo Tirso (data e local a anunciar).





ROTEIRO “AMIGOS DO CAFÉ” DECORRE ATÉ 28 DE FEVEREIRO

23 ESPAÇOS EM BRAGA COM PEQUENOS ALMOÇOS A 3 EUROS E BRUNCHS A 6,50

O roteiro “Amigos do Café” está de regresso e convida os consumidores a apreciar menus de pequeno-almoço e brunch acessíveis, saudáveis e de qualidade. A 10.ª edição desta iniciativa tem como objetivo fortalecer o setor da cafetaria em Braga, promovendo hábitos alimentares equilibrados, inovação na oferta e a dinamização do comércio local. Este ano, o roteiro apresenta duas campanhas principais: 15 pequenos-almoços saudáveis e económicos, cada um por apenas 3 euros, ideais para começar o dia com energia e sabor, sem pesar no bolso; e 17 brunchs diferenciados a partir de 6,50 euros, onde a criatividade e a qualidade se encontram para proporcionar experiências únicas à mesa.

Ao longo do roteiro, que conta com a participação de 23 espaços em Braga, os visitantes poderão explorar 32 menus exclusivos, pensados para surpreender todo o tipo de paladar, enquanto se reforça a importância de escolhas alimentares equilibradas e acessíveis. Esta é também uma oportunidade de redescobrir a riqueza e diversidade

do comércio local, que desempenha um papel vital na dinamização económica da cidade. Os estabelecimentos aderentes foram desafiados a inovar, oferecendo combinações surpreendentes, sempre com um toque de tradição e hospitalidade típica da região.

De acordo com Rui Marques, Diretor-Geral da AEB, esta edição surge como resposta às novas tendências do mercado, num contexto em que o setor registou um crescimento de 3,9% no volume transacionado em 2024, mas viu o ticket médio cair cerca de 8%. «Apostamos na inovação e na diversificação da oferta para atrair novos clientes e dinamizar o setor da cafetaria, com impacto económico estimado de 120 mil euros nos estabelecimentos aderentes», afirmou.

Em representação do Município de Braga, Luís Ferreira destacou o impacto económico e social do roteiro. «Esta iniciativa agrega valor ao consumidor final, promove inovação e sustentabilidade e qualifica a oferta dos espaços, reforçando Braga como uma cidade dinâmica e moderna», assinalou.





Por seu turno, Filipe Costinha, da Delta, realçou que a iniciativa é uma oportunidade para os estabelecimentos mostrarem a qualidade do seu serviço. «O consumidor está cada vez mais exigente, e ações como esta ajudam a qualificar a oferta e promover a excelência, algo que reforçamos com as nossas formações barristas», explicou. Já Alexandre Castro, responsável pelo Garden Braga, um dos espaços aderentes, sublinhou a importância do projeto para os empresários locais: «Estas iniciativas trazem resultados muito positivos. No ano passado, tivemos uma grande adesão, e este ano as expectativas são ainda maiores», concluiu.

ESPAÇOS ADERENTES

Alma Doce – Padaria e Pastelaria
Benamor By Ciccoria Caffè
Café Vianna
Cappuccino Brunch
Ciccoria Caffè
Cida Cantalino Dolceria
Coffeenatu by Costa's
Doce Limiana
Don Marcus Café
Doçaria Cruz de Pedra
Empório Braga Caffè
Garden Braga Café
Lá em casa
Méze Brunch
Nossa Senhora dos Doces
Ó Brunch Café
O Gato comeu-te a língua
Pastelaria Bom Jesus
Pastelaria Flor da Venezuela
Pastelaria S. João
Queijaria Central
Sara Melissa – Boutique da Boleira
Soul – Alimentação saudável e do bem



Amigos do café

FEVEREIRO 2025



menus
desde

3€



www.tastebraga.com

Iniciativa:

aeb

CÂMARA DE COMÉRCIO
E INDÚSTRIA DE BRAGA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

Apoio:



IMPULSIONE A DIGITALIZAÇÃO DO SEU NEGÓCIO

A AEB – Associação Empresarial de Braga está a impulsionar a digitalização de empresas através da sua Aceleradora de Comércio Digital, no âmbito do projeto “Acelerar o Norte”, apoiado pelo PRR – Plano de Recuperação e Resiliência. Este projeto é direcionado para empresas dos setores do comércio, serviços pessoais, restauração e similares, com o objetivo de facilitar a sua transição digital.

“O objetivo é garantir que as empresas da região estejam preparadas para os desafios do futuro, ajudando-as a integrar as novas tecnologias nos seus processos de negócio. A digitalização não é apenas uma necessidade, é uma oportunidade para aumentar a competitividade e melhorar a eficiência das empresas”

Rui Marques, Diretor-Geral da AEB.



COM A ACELERADORA DE COMÉRCIO DIGITAL DE BRAGA, AS EMPRESAS PARTICIPANTES TÊM ACESSO A UM CONJUNTO EXCLUSIVO DE SERVIÇOS GRATUITOS, INCLUINDO:

- ▶ Diagnóstico de maturidade digital, com consultoria técnica especializada;
- ▶ Planos personalizados de transição digital, adaptados aos objetivos de cada negócio;
- ▶ Participação em eventos de capacitação focados em ferramentas e estratégias digitais;
- ▶ Acesso a vouchers de 500, 1.000 ou até 2.000 euros, para contratação de serviços digitais.

SEJA UMA DAS 692 EMPRESAS QUE VAMOS APOIAR. APROVEITE ESTA OPORTUNIDADE PARA ACELERAR A SUA TRANSIÇÃO DIGITAL COM O APOIO ESPECIALIZADO DA AEB.

A aceleradora está aberta a empresas dos concelhos de Amares, Braga, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde, que atuem nos setores abrangidos.

Se quer digitalizar o seu negócio e acelerar o seu crescimento, entre em contacto com a Aceleradora de Comércio Digital da AEB através do telefone 253 201 756 ou do email braga@aceleraronorte.pt



CÂMARA DE COMÉRCIO
E INDÚSTRIA DE BRAGA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

A digitalização é para todos os negócios.
Por muito mecânica que seja a sua atividade.

Saiba mais em aceleraronorte.pt



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

PROJETO FINANCIADO PELO PRR

ACELERAR O NORTE



BRAGA ABRIU AS PORTAS À CULTURA

Braga deu o primeiro passo de uma viagem que promete marcar a sua história cultural. A cidade, que combina modernidade e tradição, arrancou oficialmente com o título de Capital Portuguesa da Cultura 2025. A abertura deste ambicioso programa foi celebrada com uma cerimónia protocolar no icónico Theatro Circo, um espaço emblemático que há décadas acolhe as mais diversas expressões artísticas e que, nesta ocasião, tornou-se palco de um momento histórico.

Este é apenas o início de uma agenda que promete mobilizar artistas, comunidades e públicos, projetando Braga no mapa cultural nacional e além-fronteiras.

Com os olhos postos em 2025, Braga prepara-se assim para se tornar uma referência de criatividade e diálogo cultural. Na sessão, o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, referiu-se a Braga como «uma

BRAGA25



cidade com energia, uma cidade com gente, uma cidade onde as coisas acontecem e onde fazemos acontecer», acrescentando que «Braga é uma cidade que não pára. Braga é uma cidade que quer sempre construir algo de futuro, algo de esperança e talvez por isso tenha sido, como é sabido, uma das cidades que mais gente tem atraído, que mais jovens consegue fixar e que mais consegue crescer em todas as dinâmicas».

Presente também na cerimónia, a Ministra da Cultura, Dalila Rodrigues, afirmou que Braga «já era Capital Portuguesa da Cultura sem título oficial», devido «à projeção das suas dinâmicas culturais, pelo capital de inovação, conhecimento e criatividade que tem vindo a produzir e que soube cuidar e transmitir».

Nova identidade inspirada nos sinos da cidade

Mais do que um título, Braga 25 é um convite ao futuro, uma oportunidade para afirmar a cidade como epicentro da criação, inovação e celebração cultural. Para reforçar esta visão, foi apresentada ao público uma nova identidade visual, uma marca territorial que conjuga as suas múltiplas dimensões. Uma marca de arrojo e de visão de futuro.

A nova marca destaca o sino, um símbolo de Braga. «Os sinos são marca de uma espiritualidade universal que liga todo o território e que tocam futuro, de 15 em 15 minutos. Os sinos que são energia insistente, que chamam para a ação, para a criação, para a inclusão e para a inovação», refere o município.

O palco do Teatro Circo recebeu também uma verdadeira celebração da diversidade cultural com o espetáculo interdisciplinar "Quimera", que uniu arte, dança e música para refletir o hibridismo e a multiplicidade das identidades culturais, com performances de 43 bailarinos, incluindo 34 de grupos folclóricos de Braga, 8 de breakdance e 1 bailarina contemporânea, que exploraram a dinâmica da circularidade nos movimentos.





Ao longo do dia, a festa foi visível nas ruas da cidade, com diferentes ritmos e cores a dar as boas vindas ao espetáculo "Abre a tua porta", que concentrou milhares de pessoas na Avenida Central.

Houve ações em diferentes locais da cidade, começando de manhã, com uma oficina que assinalou o começo do ciclo "Porta do Comer", com o chef português Ricardo Pacheco e a chef cabo-verdiana Ana Teresa Correia a criarem um prato a partir de receitas dos dois países.

Também neste período do dia, foi possível visitar o renovado Arquivo Municipal e ver o resultado da primeira residência artística do programa Shopyard, no shopping Santa Cruz.

À tarde, destacou-se a tradição e modernidade no Auditório Adelina Caravana, onde as vozes autênticas do Grupo de Cantares de Mulheres do Minho encontraram o talento jovem e vibrante dos alunos do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga, criando uma fusão artística que ressoou com profundidade e beleza. Este concerto marcou a estreia do Clube Raiz, um programa dedicado à celebração e promoção da música tradicional de Braga e da região.

Destaque ainda para a Basílica dos Congregados, que recebeu Kara-Lis Coverdale para uma performance única no órgão de tubos, que encantou a plateia. Conhecida mundialmente pela sua música eletrónica, a artista trouxe a sua experiência como organista litúrgica para criar uma atmosfera de introspeção e reverência. O som do órgão encheu o espaço com uma fusão de tradição e modernidade, numa viagem que emocionou e inspirou todos os presentes.





Espetáculo de abertura contou com Mariza, Dino D'Santiago e Iolanda

À noite, o espetáculo de abertura da Braga25 "Abre a tua porta", apesar da chuva, proporcionou uma experiência única ao público que esteve em elevado número na Avenida Central. O espetáculo, com curadoria de John Romão, dividiu-se por três palcos, com os músicos e cantores Mariza, Dino D'Santiago e Iolanda, os grupos folclóricos e bailarinos breaking e o coro infantil composto por cerca de 90 crianças e adolescentes, numa dinâmica permanente entre os espaços. Além disso, os céus da cidade foram palco de um espetáculo que uniu tecnologia, arte e história. Centenas de drones levaram os presentes numa viagem única que celebrou o passado, presente e futuro de Braga como centro de inovação e criatividade., dando assim o "pontapé de saída" para um ano em que a área cultural promete impulsionar o prestígio da capital minhota na região, no país e no mundo, assumindo-se como um motor para o desenvolvimento de todas as dimensões da vida do concelho, do turismo à economia, passando pela educação e sustentabilidade.



DUME PREPARA-SE PARA SER A “CAPITAL SUEVA”

Nos dias 22 e 23 de março, a freguesia de Dume, em Braga, transforma-se num verdadeiro portal para o passado com a 3.ª edição do evento “Dume, Capital Sueva”. Num convite a mergulhar na rica herança sueva que moldou esta terra, a celebração promete encantar locais e visitantes com recriações históricas, espetáculos culturais e atividades interativas. Mais do que uma viagem ao passado, este evento é um tributo vibrante ao património cultural de Dume, reafirmando o seu lugar como um marco na história de Portugal e da Península Ibérica.

Prepare-se para dois dias de fascínio, aprendizagem e um reencontro com as raízes, numa iniciativa organizada pela recém-criada Associação Dume Capital Sueva, tendo como promotora a Junta da União de Freguesias de Real, Dume e Semelhe, parceira desde a primeira edição. O evento conta ainda com a colaboração de diversas associações e instituições da freguesia e da paróquia, que se associam, como em edições anteriores, além do apoio do Município de Braga.





Nova associação promete divulgar riqueza cultural e histórica de Dume

Fundada em 22 de outubro de 2024, Dia de São Martinho de Dume, Padroeiro da Arquidiocese de Braga, a Associação Dume Capital Sueva nasce com o objetivo de expandir as iniciativas em torno da História de São Martinho de Dume, dos Suevos e do povo de Dume. A associação, formada por um grupo de dumienses, tem como objetivo promover ações, ao longo do ano, para divulgar a riqueza cultural e histórica da freguesia de Dume.

A 3.ª edição do evento traz algumas novidades, já apresentadas às diversas organizações convidadas. Foi numa sala repleta que a Fraternidade Nun'Álvares, o Agrupamento XII do CNE, a Associação de Pais e Encarregados de Educação dos Alunos de Dume, a Catequese e a Paróquia de São Martinho de Dume, os Pais do Jardim de Infância de Dume, o Centro Comunitário de Dume, o Grupo Columbófilo, representante de Geocaching, a Alcateia Dumiense, em conjunto com Associação Dume Capital Sueva e Junta da União de freguesia de Real, Dume e Semelhe, marcaram presença e renovaram entusiasmo. A organização garante ainda que, «qualquer outra associação que, por indisponibilidade, não tivesse comparecido, estará ainda a tempo para se associar ao evento e contribuir para o seu sucesso».



Evento com iniciativas para todas as idades

A programação detalhada será divulgada mais próximo da data, e poderá ser consultada nas redes sociais, mas o evento, garante a organização, «manterá as características que o tornaram um sucesso nas edições anteriores», incluindo Aldeia Sueva nos jardins da Casa da Cultura, Praça de Alimentação, Feira das Associações, representações históricas, atuações musicais, jogos medievais e atividades para todas as idades. O principal objetivo de "Dume, Capital Sueva" é continuar a reforçar a união em torno da valorização do património local, dar visibilidade ao trabalho voluntário realizado pelas associações da comunidade, procurar angariar fundos para que possam apoiar a realização dos seus projetos e atividades ao longo do ano, ao mesmo tempo em que promove a história de São Martinho de Dume, de Dume e dos Suevos.



SONS DE VEZ 2025 COM CAPITÃO FAUSTO, ANA MOURA, THE LAST INTERNATIONALE E MÃO MORTA

Capitão Fausto, Ana Moura, The Last Internationale e Mão Morta são apenas alguns dos 14 nomes que compõem o festival Sons de Vez, que regressa à Casa das Artes, em Arcos de Valdevez. O melhor da música nacional faz-se ouvir num total de 8 sábados, de 1 de fevereiro a 22 de março, naquele que é o primeiro festival do ano.

A 23.ª edição arrancou no primeiro sábado de fevereiro ao som de Capitão Fausto. Do enérgico Gazela (2011) à maturidade de Subida Infinita (2024), a banda que tem conquistado público e crítica, voltou a exibir-se a grande nível e proporcionou um espetáculo memorável, com destaque para o seu último álbum, que marca a despedida de Francisco Ferreira, refletindo anos de transformação e intensidade. A primeira parte do espetáculo ficou a cargo de Bilrus, projeto de João Robim, Márcio Silva e Nuno Biltes, que percorreu as vertentes mais alternativas e experimentais do rock, caracterizando-se pela forte presença de elementos da eletrónica.

A 8 de fevereiro, Mazgani regressa ao festival com Cidade de Cinema, o seu primeiro disco integralmente em português, consolidando uma carreira marcada por aclamadas digressões nacionais e internacionais. Na mesma noite, Ana Lua Caiano explora a fusão musical, através da junção da música tradicional portuguesa com música eletrónica.

No sábado seguinte, a 15 de fevereiro, Selma Uamusse chega a Arcos de Valdevez com um manifesto de esperança, numa celebração pela liberdade e amor. A música e as suas raízes moçambicanas são o mote para uma viagem espiritual que mistura africanidade com influências do rock, eletrónica, afro-beat e experimental. Emmy Curl junta-se ao cartaz no mesmo dia para uma homenagem à herança cultural portuguesa. Pastoral, o seu mais recente álbum, celebra o folclore português e as paisagens mágicas do interior do país.

Regressos muito aguardados à Casa das Artes

No último fim de semana de fevereiro, a Casa das Artes recebe a voz de temas marcantes como “Andorinhas” e “Agarra em Mim”; dona de uma carreira sem paralelo, Ana Moura renasceu com Casa Guilhermina, um álbum plural e intimista onde assumiu pela primeira vez a escrita das suas canções. Um regresso muito aguardado à Casa das Artes, 15 anos depois do último concerto neste espaço cultural.

Entramos em março com uma banda de Nova Iorque, mas com “coração” arcuense, que dispensa apresentações. The Last Internationale prometem um espetáculo intenso, combativo e socialmente questionador que revisita alguns dos seus álbuns mais emblemáticos. O aquecimento está entregue a Unsafe Space Garden e à sua peculiar forma de protesto existencial usando os ingredientes do humor, da energia, da cor, do absurdo, do caos e da intimidade.

No Dia Internacional da Mulher, 8 de março, mais um regresso celebrativo: toma conta do palco a rainha da soul e do funk Marta Ren. Fundadora dos Sloppy Joe e membro dos Bombazines, é uma das vozes mais carismáticas da música portuguesa. A aquecer esta noite de empoderamento feminino, A SUL, projeto musical de Cláudia Sul, traz paisagens sonoras que transformam as banalidades do quotidiano em expressões empáticas e envolventes, projetando ambientes imersivos.

A 15 de março, Jorge Cruz apresenta o muito aguardado disco “Transumante”. Ao vivo, as canções, recriadas no formato de viola e voz, abrem perspectivas diferentes para contemplar uma obra já com três décadas que, em espetáculo, é revisitada através de canções novas e antigas de discos a solo, marcos da discografia de Diabo Na Cruz e fados escritos para outros artistas. Na primeira parte da noite, Diogo Zambujo, jovem cantautor natural de Beja e herdeiro de uma forte tradição musical e familiar, aposta numa abordagem minimalista e emocional, com melodias simples e letras sinceras. Para fechar esta edição com chave de ouro os Mão Morta, que em 2024 celebraram os 40 anos da sua fundação; trazem um espetáculo que reflete a sua postura crítica e interventiva, ligada à luta pela liberdade e contra o fascismo. Através de um espetáculo, que mistura a música de intervenção portuguesa com o rock e experimentalismo característicos da banda, os Mão Morta apresentam uma reflexão sobre o “pós-fascismo”; um regresso sempre desejado ao palco da Casa das Artes arcuense.



Exposição de fotografia com momentos marcantes da edição de 2024

Para além de todos os concertos e conforme vem acontecendo todos os anos, há ainda no Foyer do Auditório da Casa das Artes arcuense uma exposição fotográfica com a compilação dos momentos mais marcantes da edição anterior.

Bilhetes de 6 a 10€

Os bilhetes para a 23.ª Edição do Festival Sons de Vez têm um valor de 6€ e 10€ e ficam disponíveis para compra no primeiro dia da semana de cada espetáculo, unicamente via telefone pelo número da Casa das Artes 258 520 520.

SC BRAGA CELEBROU A SUA ALMA GUERREIRA EM GALA EMOTIVA

Numa noite repleta de brilho e emoção, vivida na AMCO Arena, o SC Braga celebrou o encerramento das comemorações do seu 104.º aniversário com a Gala Legião de Ouro, um evento que simboliza a união e a força da nação braguista. Esta celebração foi um reflexo vivo dos valores que têm guiado o clube ao longo da sua história, bem como das suas ambições para o futuro. Com uma plateia repleta de figuras marcantes do universo braguista, a gala destacou-se pelo reconhecimento de personalidades cuja dedicação e trabalho têm elevado o nome do SC Braga. Entre homenagens emocionantes, foram enaltecidos feitos desportivos e sociais que tornaram o último ano num marco histórico para o clube.

Num discurso apaixonado, o presidente do SC Braga sublinhou a importância da união entre adeptos, atletas e

dirigentes que tem elevado o estatuto do clube ao longo da sua história. «Hoje, o Sporting Clube de Braga é nacional. De norte a sul do país, interior e litoral, centenas de crianças e jovens crescem com este símbolo, todos os dias, e encontram nesta casa a sua ambição desportiva, mas acima de tudo uma base social e educativa. Somos um clube de todos, todos têm lugar no Sporting Clube de Braga», referiu António Salvador.

O ambiente foi também abrilhantado por um alinhamento artístico de luxo. O cantor Pedro Abrunhosa cativou com uma atuação emotiva, que arrancou muitos aplausos. Valter Freitas, com o seu violoncelo e a sua força interpretativa, e o Orfeão de Braga, com a sua riqueza cultural e tradicional, completaram um espetáculo que ficará na memória de todos os que estiveram presentes.





Um ano de ouro para o clube

A Gala Legião de Ouro foi ainda uma oportunidade para relembrar os feitos desportivos que marcaram este último ano, considerado por António Salvador, como o mais bem-sucedido da história do clube. O SC Braga consolidou o seu estatuto de potência desportiva nacional, com vitórias no futebol sénior e no futebol de formação, masculino e feminino, no futsal sénior masculino, no atletismo, no boccia, no karaté, no boxe e kickboxing, na natação e no taekwondo. «Ganhámos nos seniores e na formação. No masculino e no feminino. Ganhámos mais do que nunca. Muitos parabéns a todos», referiu o presidente do clube.



Galardoados na Gala Legião de Ouro:

- Gverreiro Cidade Desportiva:** Jónatas Noro (Futebol)
- Revelação do Ano:** Leonor Coelho (Voleibol)
- Atleta do Ano:** Tiago Brito (Futsal)
- Jovem Atleta do Ano:** Leonor Gonçalves (Karaté)
- Gverreiro Reconhecimento:** Dolores Silva (Futebol Feminino)
- Treinador do Ano:** Joel Rocha (Futsal) e Pedro Pires (Sub-19)
- Parceiro do Ano:** Grupo Acrescentar
- Gverreiro Saudade:** José Maria Azevedo
- Homenagem Sócio DÍamante:** Joaquim Costa
- Gverreiro de Mérito e Excelência:** Fernando Gomes (FPF)
- Gverreiro de Honra:** Pedro Proença (Liga Portugal)



TUNA DE VETERANOS DE VIANA CELEBRA 22 ANOS DE HISTÓRIA, MÚSICA E CULTURA



Vinte e dois anos de música, camaradagem e dedicação à cultura. É com este legado que a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo celebra mais um marco na sua história, reafirmando o papel central que desempenha na vida cultural e académica da região. Para comemorar esta data tão especial, foi preparada uma programação especial que promete envolver não apenas os antigos e atuais tunos, mas toda a comunidade vianense e os entusiastas da música e cultura.

Ao longo do ano, concertos emocionantes e atividades culturais irão ecoar pela cidade, celebrando a tradição e a paixão que definem esta tuna desde a sua fundação. Mais do que uma comemoração, esta é uma oportunidade de reforçar laços, partilhar memórias e construir novas histórias.

A programação que inclui diversos concertos especiais, atividades culturais, teve início no passado sábado dia 18 de janeiro com a tradicional "Arruada de Janeiras" no centro histórico da cidade, iniciativa, enquadrada no âmbito da programação da Capital da Cultura do Eixo Atlântico, tendo culminado com o jantar de aniversário que juntou várias gerações de tunos.

Igualmente inserido na programação de "Viana Capital da Cultura do Eixo Atlântico", dia 21 de junho, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo subirá ao palco do Teatro Sá de

Miranda como um espetáculo ímpar onde apresentará um repertório único cheio de novidades mas onde não faltarão alguns dos maiores sucessos da sua trajetória musical.

Das celebrações do 22.º aniversário destaca-se ainda o lançamento do primeiro trabalho discográfico da Tuna de Veteranos de Viana do Castelo, bem como a participação no XXVIII Certamen Internacional de Cuarentunas da Federação Internacional de Cuarentunas, mas muitas mais surpresas estão a ser preparadas, desde workshops de música, passando por uma exposição fotográfica que irá recordar alguns dos momentos mais marcantes da Tuna ao longo dos anos, e várias sessões de convívio que pretendem estreitar ainda mais os laços entre a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo e a comunidade.

Estes 22 anos são o reflexo da dedicação, do trabalho árduo e da paixão de todos os tunos. Esta celebração é para todos os que fizeram parte da nossa história e para os que continuam a apoiar a música e as tradições da nossa cidade», afirma Licínio Torre, Magister e responsável pela Tuna de Veteranos de Viana do Castelo, que aproveita para convidar todos os interessados a juntarem-se a estas comemorações, que irão decorrer ao longo do ano, em diversos espaços culturais e sociais da cidade.



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

43 ANOS
ao serviço da sua
confiança!



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



AutoFixIda

www.autofix.pt



—
entrevista

A HISTÓRIA
INSPIRADORA
DE TÂNIA PATRÃO
**ENTRE O APITO
E O ESTETOSCÓPIO**

TXT Vasco Alves / PIC André Arantes



**São duas áreas
que exigem
estudo constante
e dedicação
extrema, mas gosto
verdadeiramente
do que faço e acho
que este é o pilar
fundamental
em tudo**



os 25 anos, Tânia Patrão fez história na arbitragem nacional ao ser a primeira mulher a dirigir uma final distrital masculina, nomeadamente a Supertaça da Associação de Futebol de Braga. Recentemente, recebeu o galardão “Melhor Árbitro/a”, atribuído na IX Gala do Desporto do Município de Braga.

Natural de Covelo do Gerês – Montalegre, concluiu, em 2023, o mestrado integrado em Medicina, estando agora a exercer a especialidade de Ortopedia na Unidade Local de Saúde (ULS) do Alto Minho, em Viana do Castelo. Entre decisões no relvado e diagnósticos na vida, Tânia Patrão segue um trajeto inspirador. Nesta entrevista, saiba como divide o seu tempo entre estas duas paixões tão exigentes.

Como começou o seu percurso na arbitragem e o que a motivou a seguir esta área num desporto tradicionalmente dominado por homens?

Sempre tive uma relação muito próxima com o desporto, sendo que desde que me recorde adorava ver futebol. O convite para a arbitragem surgiu por parte de um primo que já era árbitro e pareceu-me um desafio interessante. Ingressei no curso de arbitragem na Associação Futebol de Braga em 2014. No entanto, o número de árbitras aumentou substancialmente nos últimos anos. Há 11 anos, quando entrei neste mundo, era recebida nos jogos com bastante admiração. Atualmente, isso já não é tão evidente. Nos últimos anos, tem havido uma aposta crescente e a prova disso é a integração no quadro AAC1 (Árbitros Assistentes da Primeira Liga Masculina) de uma assistente mulher, a Andreia Sousa.

Recorda-se do seu primeiro jogo como árbitra? Como correu?

Sim, é algo difícil de esquecer. Foi num jogo de iniciados e recordei-me de estar extremamente nervosa, com um medo inerente de errar e da reação que poderia ter nos intervenientes do jogo. Lembro-me de me sentir assoberbada com tantas coisas que tinha para decidir e controlar: ver faltas, ver para que equipa era o lançamento, estar sempre atenta ao fora-de-jogo. Inicialmente começamos o nosso percurso na posição de árbitro assistente, que se torna mais confortável por termos sempre o auxílio direto do árbitro principal.

Qual foi o momento mais marcante da sua carreira até agora? A final masculina da Supertaça de Futebol da AF Braga foi, certamente, um marco. Como foi essa experiência?

Revelou-se uma experiência muito positiva, o clima inerente a uma final é sempre inexplicável. Foi um jogo extremamente equilibrado e bem disputado, que me deu uma satisfação imensa de arbitrar. Foi a primeira final na Associação de Futebol de Braga arbitrada por uma mulher. Espero que, de certa forma, esta nomeação permita, num futuro próximo, que a nomeação de árbitras para este tipo de jogos seja algo mais natural. Estamos a quebrar paradigmas, para que no futuro esta realidade seja já algo usual.

E o momento mais difícil?

O momento mais difícil foi uma lesão, uma fratura do hallux, no início da época que subi à Liga BPI, a primeira liga de futebol feminino. Estava entusiasmada por iniciar, uma vez que foram anos de trabalho árduo para alcançar aquele patamar. A lesão fez com que estivesse afastada por uns meses. Considero que esta é sempre a parte mais difícil para qualquer atleta, estar fora da competição e não o conseguirmos controlar.



**Defendo sempre
que a meritocracia
deverá prevalecer.
A escolha da pessoa
mais competente será
sempre a escolha lógica,
independentemente
do sexo**

Que tipo de preparação física e mental é necessária para estar ao mais alto nível da arbitragem nacional?

Os árbitros são equiparados a qualquer outro atleta de alto rendimento. Temos os treinos físicos, em grupo, geralmente bissemanais. Os árbitros profissionais frequentam polos profissionais onde treinam diariamente, tanto a parte física, como a teórica (com visualização de lances e trabalho em campo). Para além destes treinos, para estarmos na nossa melhor condição nos jogos, complementamos com treinos adicionais, a título pessoal. Temos também momentos avaliativos, que têm lugar duas vezes por ano, com uma prova física e escrita. Relativamente à parte mental, temos um departamento de psicologia desportiva, com profissionais que analisam os jogos que arbitramos e nos ajudam na vertente comportamental da figura do árbitro. Temos, como exemplo, a gestão de conflitos, gestão emocional do árbitro e a linguagem gestual, entre outros.

Quais os principais desafios que enfrentou como mulher na arbitragem de futebol masculino e como costuma ser a reação das equipas e dos adeptos à sua presença em campo durante os jogos?

Atualmente, raramente sinto qualquer reação pejorativa, como por exemplo de desconfiança no meu trabalho ou estranheza, vinda de jogadores ou elementos da equipa técnica. Relativamente aos adeptos, a falta de cultura desportiva atual leva a que os árbitros sejam sistematicamente insultados nos vários jogos que arbitram. Inevitavelmente, há alguns insultos que são dirigidos ao sexo feminino, especificamente.

Sente que o panorama da arbitragem em Portugal está a mudar no que toca à inclusão de mulheres?

Sinto que há uma mudança significativa no acesso às oportunidades. Atualmente, há árbitras que estão a competir somente na vertente masculina. Foi, igualmente, criado um quadro de árbitras profissionais, tendo acesso a todas as ferramentas que há na vertente masculina.

Além de árbitra de futebol, é também médica. Como é dividido o seu tempo entre estas duas paixões tão exigentes?

Gosto verdadeiramente do que faço, acho que este é o pilar fundamental em tudo. São duas áreas exigentes e a conciliação de ambas ainda implica um grau de esforço maior. No entanto, as experiências novas que ambas me proporcionam e o fazer algo que gosto verdadeiramente compensam toda a dedicação e sacrifício.

Já teve momentos em que sentiu que seria difícil continuar a conciliar ambas? O que a motiva a seguir em frente?

São duas áreas que exigem estudo constante e dedicação extrema. A conciliação é difícil e implica uma gestão horária muito apertada, costumo dizer que tenho todo o tempo contado ao segundo. O estudo para a prova nacional de acesso à especialidade foi um período exaustivo, em que foi complicado manter o nível de treino e a performance nos jogos. No entanto, a disciplina e uma rede de apoio coesa de família e amigos permitiu-me realizar ambas as tarefas com sucesso. Gosto do que faço, permite-me diversificar o dia-a-dia e ter acesso a experiências muito diferentes.

Gostaria de arbitrar uma final, a nível nacional





Acredita que a medicina contribui, de alguma forma, para o seu desempenho enquanto árbitra? Ou vice-versa?

Embora pareçam mundos totalmente díspares, identifico bastantes semelhanças, que me permitem ser uma melhor profissional em ambas as vertentes. A arbitragem permitiu-me desenvolver a capacidade de tomada rápida de decisão, o trabalho em equipa e liderança, que aplico sistematicamente na minha vida enquanto médica.

Como vê o seu futuro a médio e longo prazo? Há um plano para continuar nas duas áreas ou terá de fazer uma escolha?

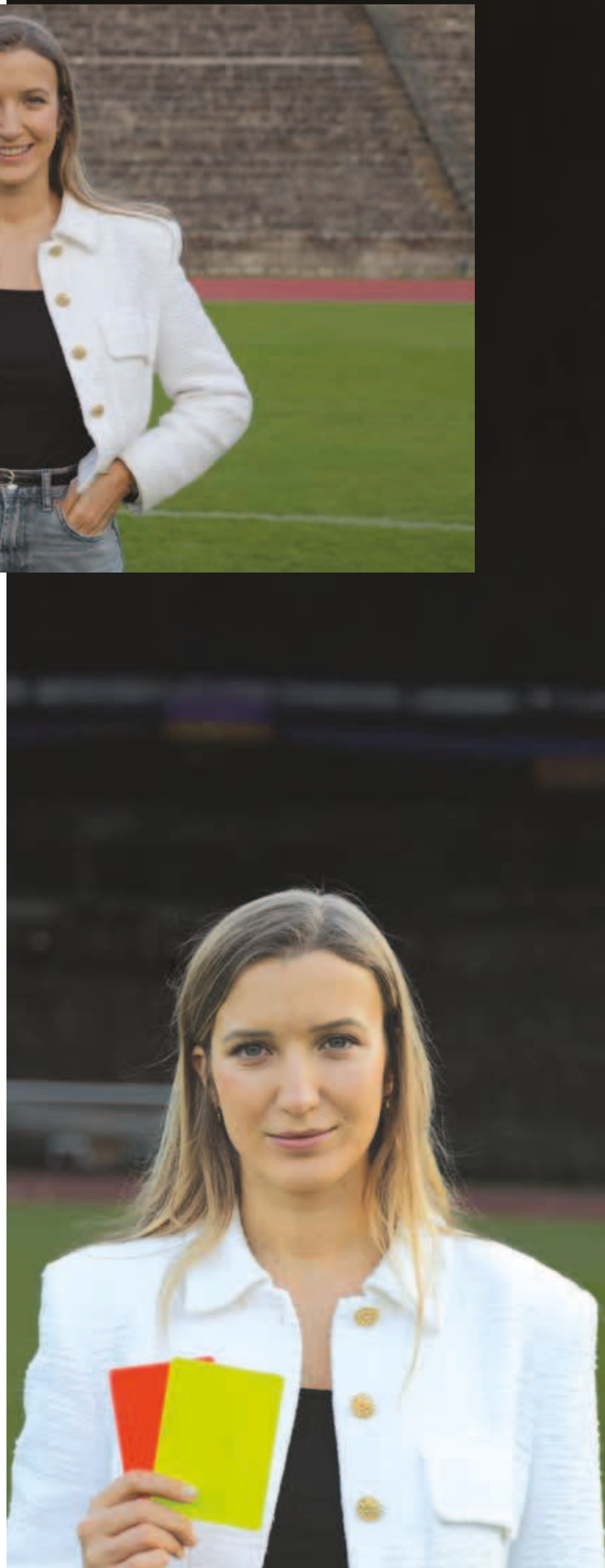
Não gosto de fazer planos a longo prazo, pois as coisas estão constantemente a alterar. Ingressei no internato médico de Ortopedia este ano, algo que acaba por ser muito exigente. No entanto, tenho o compromisso de conciliar ambas as atividades o máximo de tempo possível.

Como descreve a sensação de fazer história ao ter sido a primeira mulher a dirigir uma final masculina da AF Braga e o que pensa que a sua conquista representa para outras jovens que sonham em ser árbitras?

Considero que de certa forma esta nomeação irá permitir, num futuro próximo, que a nomeação de árbitras para este tipo de jogos seja algo mais natural. Defendo sempre que a meritocracia deverá prevalecer. Estamos a quebrar paradigmas, para que no futuro esta realidade seja já algo natural e usual. Fico contente por ter a oportunidade de contribuir positivamente para esta mudança de paradigma na arbitragem.

Que conselhos daria a outras mulheres que pretendem seguir o caminho da arbitragem no futebol?

Gostava de transmitir que se gostarem verdadeiramente do que fazem e se trabalharem arduamente, todo o esforço é recompensado. A competência é desprovida de rótulos. A arbitragem permite-nos estar em jogos de patamares que de outra forma seria impossível, são experiências que nos marcam e nos enriquecem.



Em termos de igualdade no desporto, o que gostaria de ver melhorado nos próximos anos, tanto em Portugal como a nível global?

Defendo sempre que a meritocracia deverá prevalecer. Ou seja, a escolha da pessoa mais competente será sempre a escolha lógica, independentemente do sexo. Gostava que a questão da maternidade nas atletas tivesse um acompanhamento mais diferenciado, especialmente relativamente à vertente psicológica e financeira. Sinto que ainda é um assunto tabu, que se tenta protelar, mas que é inadiável na vida de uma atleta mulher. No que concerne à arbitragem, há alguns anos atrás uma gravidez implicava uma descida de divisão. Atualmente, a árbitra mantém a categoria e é dado um período alargado para que a árbitra possa recuperar e preparar a retoma à competição, com um suporte adequado.

Para si, o que significa sucesso na arbitragem? Há algum objetivo específico que ainda gostaria de alcançar?

Para mim, o meu sucesso na arbitragem está intimamente ligado com boas performances nos jogos, sendo que o erro é algo inato e impossível de evitar. O objetivo passa sempre por errar o mínimo possível. Como objetivo a médio prazo, gostaria de arbitrar uma final, a nível nacional.

Como imagina o futuro da arbitragem feminina em Portugal?

O futebol feminino em Portugal está a crescer exponencialmente,

fruto do trabalho árduo de várias entidades, que visam dar visibilidade e melhores condições de trabalho às atletas. A arbitragem feminina acaba por, impreterivelmente, acompanhar este crescimento. O número maior de atletas reflete-se num número mais elevado de jogos, com maior competitividade e qualidade. Para mais jogos, serão sempre necessárias mais árbitras, o que permite um desenvolvimento e captação de árbitras para moderar esses jogos.

Que referência(s) tem na arbitragem e no desporto em geral? E porquê?

A minha maior referência na arbitragem é o meu primo, Silvino Patrão, que me introduziu nesta realidade e me apoiou, incansavelmente, ao longo de todo o meu percurso. Também a Andreia Sousa, que se tornou esta época a primeira mulher assistente na primeira liga masculina, é um modelo de referência. Consegue conciliar a carreira de arbitragem ao mais alto nível, com a maternidade e a sua vida profissional, o que constitui exemplo de profissionalismo e superação sem igual.

Gostaria de deixar alguma mensagem para os leitores que acompanham a sua trajetória ou para os que têm curiosidade sobre a arbitragem?

Gostava de fazer um convite a todos os leitores que apreciem a modalidade de futebol a aventurarem-se a tirar o curso de arbitragem.



26.º CORRENTES D'ESCRITAS COM MAIS DE 100 ESCRITORES E PRESENTE EM TODO O CONCELHO

A 26.ª edição do Correntes d'Escritas, que decorre na Póvoa de Varzim, de 15 a 22 de fevereiro, contará com a participação de mais de uma centena de escritores. No programa, as Mesas continuarão a ser o destaque que enche a sala principal do Cine-Teatro Garrett, este ano, com uma novidade, não será um verso ou frase a dar mote à mesa, mas sim a arte plástica. A partir de quadros mundialmente reconhecidos, como "Guernica" de Picasso ou "O beijo" de Gustave Klimt, os autores irão fazer a sua comunicação. Numa altura em que se assinalam os 500 anos do nascimento de Camões, o Correntes d'Escritas também irá lembrar "o Poeta" dedicando-lhe a Conferência de Abertura. No dia 19 de fevereiro, às 15h00, Helder Macedo, "o maior camoniano vivo" dará uma palestra

intitulada "Luís de Camões: conhecer não ter conhecimento". Outros escritores serão lembrados na vasta programação do evento como Camilo Castelo Branco, com quem a Póvoa de Varzim tem uma ligação muito forte, na comemoração dos 200 anos do seu nascimento, Alexandre O'Neill, Luís Sepúlveda e Luísa Dacosta. Desde a Revista dedicada a Onésimo Teotónio Almeida (único escritor presente em todas as edições desde 2000), lançamentos de livros, teatro, cinema, exposições, conversas, residência literária, sessões nas escolas, curso de formação de professores – Correntes em Rede, Encontro de Tradução, Vozes Transeuntes e Feira do Livro, são inúmeras as iniciativas que integram o programa do evento, que, este ano, irá a todas as freguesias do concelho, levando a literatura a todos os lugares da Póvoa de Varzim.



PÓVOA DE VARZIM

26º

correntes d'escritas

15-22 FEV 25



É bom
viver aqui!

c/e

Correntes
D'Escritas

Garrett
cine-teatro



PARCERIAS

TURISMO DE
PORTUGAL



CASINO
POVOA



NORPRINT

Porto
Editora

BMcar



LOCUS

APÓIOS



JL



QUETZAL



Penguin
Random House
Grupo Editorial



UNIPRINT

COLABORAÇÕES



REDE DE
BIBLIOTECAS
ESCOLARES



WWW.CORRENTEDESCRITAS.PT

MÁSCARAS, COR E TRADIÇÃO
28 DE FEVEREIRO A 4 DE MARÇO

O ESPÍRITO DO CARNAVAL INVADE FAMALICÃO



Vila Nova de Famalicão volta a transformar-se num autêntico palco de festa e folia com o aguardado Carnaval, que decorre este ano, de 28 de fevereiro a 4 de março. Durante cinco dias, a cidade enche-se de cor, música e tradição, oferecendo um programa diversificado para todas as idades, esperando-se uma festa ininterrupta, que envolve crianças, jovens, adultos e seniores. Pode parecer exagerado dizer que o Carnaval de Vila Nova de Famalicão é único no País. Mas não! Aliás, pode-se até dizer mais: o Carnaval de Famalicão é genuíno, espontâneo e verdadeiramente surpreendente. Super-heróis, estrelas de cinema, "minions", peças de dominó... Encontra-se de tudo no Carnaval de Famalicão e o ponto alto do programa acontece na grande noite de 3 para 4 de março onde todos os caminhos vão dar à cidade minhota, e a festa prolonga-se até ao raiar do dia.



Por isso, são cada vez mais os foliões que escolhem esta cidade para celebrar o Carnaval e desfrutar de uma das mais longas e divertidas noites do ano. O Carnaval famalicense nasce da participação livre das pessoas, que saem à rua em massa, encarnando as mais diversas personagens. O costume começou há algumas décadas, mas com o tempo ganhou uma força incrível e uma popularidade enorme. Os bares e cafés também abrem as portas e juntam-se à festa com vários DJ's a oferecerem música aos foliões, madrugada dentro, numa mega festa de Carnaval ao ar livre onde há lugar para toda a gente.

O Carnaval de Famalicão espalha-se pela cidade, desde o Parque da Juventude à Rua Luís Barroso, Luís de Camões, Praça 9 de Abril, Rua D. Fernando, Praça D. Maria II e Cupertino de Miranda.

E, este ano, o evento promete ser, uma vez mais, um dos mais animados do norte de Portugal, conjugando tradição e modernidade numa celebração que atravessa gerações, reunindo milhares de foliões num espírito de celebração.





Desfile Infantil

O programa inicia com os mais pequenos. A alegria das crianças toma conta das ruas de Famalicão no dia 28 de fevereiro (sexta-feira), com o Desfile de Carnaval Infantil. Este evento conta com a participação das escolas e instituições do concelho, que exibem a criatividade das suas fantasias num cortejo repleto de cor e imaginação. O desfile tem início às 14h30 na Rua Adriano Pinto Bastos e percorre algumas das principais ruas da cidade, num espetáculo visual que encanta famílias e visitantes. Caso as condições meteorológicas sejam adversas, o evento será transferido para o Pavilhão Municipal, garantindo que a festa continue sem contratempos.

Exposição de Máscaras e Caretos

No dia 1 de março (sábado), a cultura popular é celebrada com a 5.ª Edição da Exposição Máscaras e Caretos, cuja inauguração acontece às 15h00 em Seide S. Miguel. Esta iniciativa destaca o património imaterial da região e proporciona uma viagem ao passado, explorando as origens e significados das máscaras e caretos típicos do Carnaval. A exposição conta com o envolvimento de estabelecimentos de ensino e coletividades culturais, e tem o apoio da Junta de Freguesia de Seide, Grutaca e Grupo de Teatro Amador Camiliano.

Desfile de Caretos de Bicicleta

O domingo, 2 de março, é marcado pela irreverência e pela criatividade com a 4.ª Edição do Desfile de Caretos de Bicicleta no Centro Urbano. Este evento singular no país junta ciclistas mascarados que percorrem as principais artérias de Famalicão, criando um verdadeiro espetáculo ambulante. A concentração tem lugar no Parque de Estacionamento Alameda Cónego Joaquim Fernandes às 10h00, e o percurso estende-se por diversas ruas da cidade. Esta iniciativa junta tradição e mobilidade, promovendo o uso da bicicleta como meio de transporte festivo e sustentável.

Carnaval Sénior

Na segunda-feira, 3 de março, a festa continua com um evento dedicado à população mais velha: o Carnaval Sénior. A partir das 14h30 no Pavilhão Municipal, centenas de seniores reúnem-se para um convívio animado, cheio de dança, música e mascarados. Esta iniciativa do Município de Famalicão reforça a importância da inclusão e da interação social, garantindo momentos de pura diversão para todos. E a competição é intensa: há prémios para a Melhor Fantasia, o Mais Folião, o Melhor Tema e o Melhor Grupo.

Noite de Carnaval: uma cidade em festa

A Noite de Carnaval, na mesma segunda-feira, promete transformar Vila Nova de Famalicão num verdadeiro epicentro da folia. A partir das 21h00, a cidade ganha vida com quatro palcos distintos, cada um com a sua própria oferta musical: Palco da Rua Luís Barroso, com atuações de orquestra e concurso de mascarados, uma oportunidade única para mostrar as melhores fantasias; e Palco da Praça 9 de Abril, Palco da Praça D. Maria II e Palco da Praça-Mercado Municipal, para quem procura uma festa prolongada ao ritmo das batidas eletrónicas, com DJs e música para dançar até às 04h30. Com uma programação tão diversificada, há opções para todos os gostos e idades, garantindo que a noite seja memorável para todos os foliões.

Queima de Galheiros

No dia 4 de março (terça-feira) as comemorações encerram com chave de ouro em Fradelos, com a emblemática Queima de Galheiros, que acontece às 20h30 e simboliza o fim da folia, num espetáculo de grande impacto visual e emocional.

Transporte assegurado para quem vai

Para trazer os milhares de foliões até à cidade, o Município está novamente a preparar uma grande operação no que toca a transportes para garantir segurança e comodidade a quem escolhe Famalicão para viver o Carnaval. Está assegurado o transporte rodoviário gratuito dentro do concelho ao longo de toda a noite, mas também a habitual parceria com a CP – Comboios de Portugal para a disponibilização de um bilhete promocional de 3 euros, ida e volta, nas linhas dos Comboios Urbanos do Porto, (apenas para vendas antecipadas, de 17 de fevereiro a 1 de março, nas bilheteiras da CP).



FINS DE SEMANA GASTRONÓMICOS ABREM APETITE PARA VISITAR O NORTE

TXT **Luísa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**

Aroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, Bacalhau à Braga, Arroz de Pica no Chão à Moda de Vila Verde, Vitela Assada à Moda de Fafe, Lampreia à Moda de Monção, Sável de Escabeche e Debulho de Sável do Rio Minho são algumas das propostas do menu da 16.ª edição dos Fins de Semana Gastronómicos do Turismo do Porto e Norte de Portugal.

A iniciativa arrancou a 14 de janeiro e prolonga-se até 14 de dezembro, em 75 municípios do Norte, que apresentam aos visitantes ementas diversificadas, produtos certificados e vinhos, num convite para descobrir a riqueza dos sabores da região.

Em 32 etapas, este roteiro decorre em 903 restaurantes, permitindo provar 211 receitas. Destaque especial para as sobremesas, área que inclui iguarias como Pudim Abade de Priscos, Torta de

Viana, Clarinhas de Fão ou Rabanada à Poveira.

Este é considerado «o maior projeto público-privado sobre o produto turístico gastronomia e vinhos do país», envolvendo municípios, empresas da restauração, de alojamento turístico, adegas e quintas produtoras de vinho, que se juntaram para oferecer a experiência de degustação no Norte de Portugal, atravessando o Minho, o Porto, o Douro e Trás-os-Montes. Esta edição conta com a adesão de 680 alojamentos turísticos e de 255 espaços de enoturismo.

«Os Fins de Semana Gastronómicos prometem ser uma celebração do compromisso da região com a gastronomia e o enoturismo, combinando a tradição, a inovação e a hospitalidade na promoção de um destino sustentável», afirmou o vice-presidente da entidade regional de turismo,





Cancela Moura, na apresentação do evento, que decorreu no Restaurante Panorâmico da Expolima, em Ponte de Lima, numa sessão que incluiu uma mostra gastronómica de 32 municípios. Este responsável salientou que os Fins de Semana Gastronómicos abrem o apetite «para visitar cada um dos 75 municípios aderentes, ao longo do ano, para saborear iguarias gastronómicas, provar bons vinhos, conhecer a cultura e os territórios, numa verdadeira festa dos sentidos, que já não cabe nos limites locais e é cada vez mais património de experiências e memórias de todos aqueles que fazem da região um local de visita obrigatória».

«Este evento, que reúne tradição e inovação, valoriza a qualidade e a excelência dos produtos certificados e que celebram a riqueza cultural, gastronómica e vitivinícola da região», afirmou.

Cancela Moura disse que «a gastronomia e os vinhos têm-se afirmado como pilares fundamentais na estratégia de promoção turística» da região, numa «aposta ganha» de posicionar este destino como «uma referência de qualidade e um território de experiências sensoriais». «A diversidade dos produtos certificados – os vinhos de denominação de origem, os queijos artesanais, os azeites premiados – é acompanhada pela criatividade e técnica dos chefes locais, que transformam ingredientes básicos em verdadeiras obras-primas gastronómicas», realçou. No âmbito dos Fins de Semana Gastronómicos, cada concelho concebe pacotes especiais para a data, com uma oferta mais estruturada, que visa promover todo o seu território, incluindo descontos em entradas de museus, visitas guiadas e experiências endógenas.



PONTE DE LIMA, DESTINO IMPERDÍVEL PARA QUEM GOSTA DE COMER BEM

Ponte de Lima foi o concelho anfitrião da apresentação da 16.ª edição dos Fins de Semana Gastronómicos do Turismo do Porto e Norte de Portugal, numa distinção pública da relevância do concelho no panorama da enogastronomia.

O presidente da Câmara Municipal, Vasco Ferraz, destacou que «a gastronomia e o setor vinícola têm particular importância» para o município, uma vez que «se constituem como produtos diferenciadores na oferta turística».

O autarca enfatizou a importância da classificação do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima como Especialidade Tradicional Garantida (ETG) por Portugal e pela União Europeia. Com a colaboração da Confraria do Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, «esta certificação trará, certamente, os benefícios associados à qualificação e notoriedade do nosso Arroz de Sarrabulho, consolidando Ponte de Lima como um destino gastronómico por excelência», declarou.



Paralelamente, o Vale do Lima é Região Europeia de Gastronomia e Vinhos 2025, num projeto que une Ponte de Lima, Viana do Castelo, Ponte da Barca e Arcos de Valdevez. «Esta distinção do Vale do Lima é o reconhecimento da excelência da gastronomia do nosso território, dos nossos Vinhos Verdes e, sobretudo, do Vinho Verde Loureiro», argumentou.

O edil explicitou que «a promoção do turismo enogastronómico e a valorização do património cultural da região foi o principal objetivo desta candidatura, que visa impulsionar a produção de Vinhos Verdes, promover a identidade gastronómica local e fortalecer o turismo sustentável».

De forma a dar a conhecer a diversidade de opções de alojamento, para que os visitantes possam desfrutar de uma experiência plena no território limiano, a apresentação à comunicação social incluiu uma visita ao Paço de Vitorino, propriedade da família Abreu Lima Pereira Coutinho na localidade de Vitorino das Donas.

Embora a origem desta construção remonte a 1545, o destaque vai para a frontaria, escadaria e jardins barrocos, do século XVIII. Recém-restaurada está a capela onde foi sepultada a princesa Inca que casou com António Ramos – primeiro membro da família proprietária –, que participou na cruzada ao Perú com o espanhol Francisco Pizarro.

A unidade hoteleira abriu em 2016, com um total de 15 quartos, aliando a preservação da história aos modernos padrões de conforto. O passado foi valorizado com a criação de um centro de interpretação no local onde foram realizadas escavações arqueológicas.

Em Moreira do Lima, a proposta é fruir da Vinte – Quinta da Boavista, um projeto de ecoturismo promovido por um casal russo. Ella Illarionova e Sergey Smotrov apaixonaram-se pelo local quando estavam a fazer o Caminho de Santiago. Compraram a propriedade de 13 hectares, que estava abandonada há dez anos, transformando-a, em 2020, num refúgio de calma e contacto com a natureza.

A unidade tem “villas” espalhadas pela propriedade, assegurando o conforto e a privacidade dos hóspedes. A pensar nas férias em família, existe a Casa das Crianças com jogos e um parque exterior, para que os mais pequenos se possam divertir em liberdade, mas com segurança.

Os produtos agrícolas são aproveitados para comercialização, desidratados, em forma de compotas ou molhos. A quinta também tem a sua marca de vinhos.

Os projetos de expansão passam pela construção de um hotel com 20 quartos, restaurante, piscina infinita e SPA.



PONTE D LIMA

900 ANOS

DE FORAL

1125 – 2025



Ponte de Lima faz 900 Anos

Fundação a 4 de Março de 1125

A 4 de Março de 1125, ainda antes de Portugal ser erguido à categoria de Nação independente, a Rainha D. Teresa *Fez Vila o Lugar de Ponte*. Passaram nove séculos sobre esse dia feliz, o Dia da Fundação de Ponte de Lima.

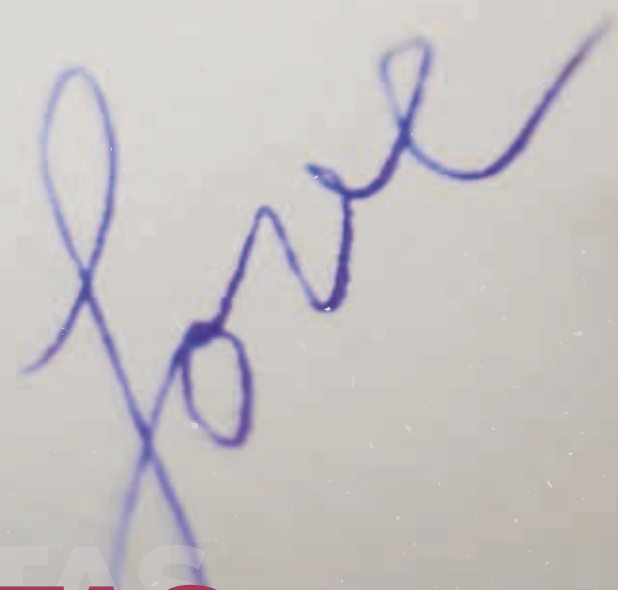
Desde esse momento inicial até hoje foi-se moldando aqui um território muito próprio, com as suas gentes, onde viriam a nascer personalidades ilustres. Celebrar nove séculos de História é também homenagear todos aqueles que ao longo do tempo ajudaram a construir a grandeza deste lugar único, pela ação que desenvolveram nas mais diversas esferas da intervenção humana: nas artes, nas letras, na sociedade, na economia, na política...

Esta Terra e os seus habitantes foram protagonistas em importantes acontecimentos e ao longo do tempo souberam construir um considerável património que assumiu diversas expressões, desde o edificado e monumental, ao cultural e imaterial, património sempre digno e merecedor daquele gesto primordial da Rainha D. Teresa.

Durante este ano decorrerão as comemorações dos 900 Anos do Foral de Ponte de Lima, celebrando tudo aquilo que esta Terra tem de especial e de distinto, tudo o que constitui a sua tradição e a sua identidade.

As inúmeras iniciativas e atividades culturais a promover, integrando um programa muito vasto e diverso, são um esforço para fortalecer o espírito de identidade e de associação entre os limianos, mostrando também, a todos os que nos visitam, os nobres pergaminhos desta Terra.

As Comemorações dos 900 Anos do Foral de Ponte de Lima dão conta de toda esta riqueza acumulada em 900 Anos de História, que é hoje a marca desta Terra, reconhecida nacional e internacionalmente.



CARTAS DE AMOR UMA ARTE PERDIDA?

Ao longo da história, as cartas de amor foram uma das formas mais profundas e pessoais de expressão de sentimentos. As cartas de amor guardam em si o poder de capturar um momento ou sentimento íntimo e torná-lo eterno. Esta arte foi mantida ao longo de vários anos e tornou-se a testemunha de vários amores, dos mais céleres aos imortais. Muitas dessas cartas foram imortalizadas, tornando-se famosas e continuam a emocionar quem as lê, como são os seguintes casos:

Carta de Beethoven para a "Amada Imortal"

A famosa carta do compositor Ludwig van Beethoven à sua "Amada Imortal", datada de 1812, é um exemplo de como a escrita pode ser testemunha de sentimentos profundos e angustiantes. Embora a identidade da destinatária seja até aos dias de hoje um mistério, a carta mostra a busca desesperada de Beethoven por uma relação de amor correspondido, revelando assim nela o seu sofrimento e a profundidade dos seus sentimentos.

Simone de Beauvoir para Jean-Paul Sartre

Outra carta memorável é a que Simone de Beauvoir escreveu para Jean-Paul Sartre. O amor dos dois era complexo e muitas vezes marcado por liberdade e individualidade, mas tanto Simone, como Sartre conseguiam demonstrar a intensidade dos seus sentimentos através das suas cartas. Uma das cartas mais comoventes de Beauvoir revela a sua admiração e dor pela separação, ao mesmo tempo que reforça seu compromisso intelectual e emocional com Sartre.

Frida Kahlo e Diego Rivera

As cartas entre Frida Kahlo e Diego Rivera, apesar de marcadas pela complexidade do relacionamento, têm um tom profundo e sincero. Numa carta particularmente famosa, Kahlo escreve a Rivera, expressando dor e desejo de reconciliação, bem como refletindo as tensões e a paixão pelo relacionamento. Estas cartas, mais do que simples mensagens de amor, tornam-se peças de arte que transmitem a intensidade emocional dos dois envolvidos.

Estes três exemplos de cartas de amor famosas não só refletem o amor entre os autores, mas também nos mostram o poder da palavra escrita para preservar a emoção e tornar o amor eterno. Cada uma delas revela uma visão única sobre o que significa amar e ser amado e o impacto dessas cartas perdura até hoje. No entanto, a arte parece estar a perder-se com o tempo e com o crescimento dos meios tecnológicos. No mundo digital de hoje, o modo como nos comunicamos mudou radicalmente. Mensagens instantâneas, e-mails e redes sociais substituíram as cartas de amor manuscritas. Embora a comunicação digital tenha as suas vantagens, há algo irremediavelmente impessoal nas mensagens curtas e rápidas.

Por isso, num mundo cada vez mais digital, resgatar a arte da carta de amor pode ser uma maneira de se reconectar com sentimentos mais profundos e de demonstrar um carinho que vai além das conveniências da comunicação rápida para com alguém especial. Mas como escrever uma carta de amor que emocione atualmente? Deixamos-lhe algumas dicas:

Seja sincero e autêntico

Não se preocupe com a perfeição ou com palavras complicadas, a sinceridade é a chave. Escreva o que realmente sente, não tenha receio de se mostrar vulnerável e de abrir o seu coração.

Use detalhes específicos

Ao invés de generalidades, lembre-se de momentos específicos que marcaram a sua relação ou sentimentos que a outra pessoa despertou em si. Esses detalhes tornam a carta mais pessoal e emocional.

Expresse os seus sentimentos mais profundos

A carta de amor não deve ser apenas sobre os bons momentos, mas também sobre as dificuldades que ambos superaram ao lado um do outro, se é que já mantêm uma relação. Falar sobre como a outra pessoa o/a mudou ou como ele/ela é importante para si cria uma conexão emocional genuína.

Feche com uma promessa ou desejo para o futuro

Uma carta de amor pode também expressar a esperança de um futuro juntos ou conter um compromisso de amor eterno. Uma promessa, ou mesmo um simples "estarei sempre ao seu lado", pode fazer a carta ainda mais tocante.

As cartas de amor, com profundidade emocional e personalização, continuam a ser uma das formas mais impactantes de expressão de sentimentos. Ao aprender com exemplos históricos, como os de Beethoven, Simone de Beauvoir e Frida Kahlo, e aplicando as suas próprias emoções sinceras e cuidadosas, pode criar cartas de amor que ressoem não apenas na mente, mas também no coração do destinatário. E, enquanto o mundo digital torna a comunicação mais rápida e acessível, ainda há algo de mágico na escrita à mão, que nos lembra da arte perdida das cartas de amor, que felizmente não tem de desaparecer por completo.



Receitas & Marmitas



A minha receita

Grace na Cozinha

ROJÕES À MODA DO ALTO MINHO

Minhota que sou e aficionada tradicionalista, acho que esta é uma das melhores receitas que vos posso dar deste nosso maravilhoso cantinho que é o Alto Minho. Somos ricos em Gastronomia e Tradições e o inverno seria a melhor altura para a Matança do Porco, que tantas vezes vi acontecer em miúda. Na altura, era uma espécie de ritual de carácter simbólico, mas essencialmente pela importância que o porco se assumia na economia familiar e nas tradições. Participava toda a família, bem como alguns vizinhos e amigos convidados, como prova de estima e amizade. Todas as partes do porco eram aproveitadas e preparadas para consumo imediato ou ao longo do ano. Salgavam-se as carnes, faziam-se e fumavam-se as chouriças de cebola, sangue e carne, enchiam-se as tripas e guardava-se o pingue para o ano inteiro. No dia da desmancha, preparava-se logo uma rojoada, acompanhada de pão de trigo também caseiro. Aqui vai a minha receita de Rojões à Moda do Minho, adaptada aos dias de hoje. Os dias não são o que eram, mas podemos sempre manter a tradição, certo?

INGREDIENTES (3 PESSOAS)

800 g de rojões de porco (com gordura e cortados em cubos)

1 farinhote/beloura

350 g tripa enfarinhada

100 g sangue cozido

100 g redenho

Castanhas assadas ou congeladas

2 copos de vinho branco

4 dentes de alho laminados

2 folhas de louro

Pimentão doce, sal, cominhos e pimenta moída a gosto
salsa, azeitonas a gosto, rodela de limão e pickles a gosto (para decorar a travessa)

PREPARAÇÃO:

1- Tempere os rojões com o vinho, os dentes de alho laminados, louro, sal, pimenta e deixe marinar de um dia para o outro ou durante 4 horas.

2- Lavam-se as tripas e colocam-se em água, sal e rodela de limão.

3- Numa panela, coloque a banha a derreter e sele os rojões sem a marinada. Quando estiverem dourados, acrescente a marinada à panela e pimentão a gosto. Deixar cozinhar em lume médio. Se necessário, acrescentar água e vinho branco.

4- Enquanto os rojões cozinham, corta-se o farinhote em rodela (0,5 cm de espessura), e corta-se as tripas em pedaços (3 cm se forem grossas ou 5 cm se forem tripas finas).

5- Acrescente as castanhas assadas ou já descongeladas à panela dos rojões e mexer. Coloque os cominhos e acerte o sal se necessário.

6- Frite as tripas em óleo ou azeite e um pouco da gordura de cozinhar os rojões. De seguida frite as rodela do farinhote, depois o redenho e o sangue cozido. (Ter em atenção que o farinhote e o sangue cozinham muito rápido, basta fritar durante uns segundos). Reservar numa travessa ou na panela dos rojões para não arrefecer.

7- Servir tudo numa travessa, adornados com salsa, pickles, azeitonas e rodela de limão.

Poderão servir os rojões com batata frita aos quadrados, arroz ou papas de sarrabulho. Mãos à obra e 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 MEGALITISMO DE BRITELLO (PONTE DA BARCA)

O percurso que tem início na povoação de Mosteirô na freguesia de Britelo, desenvolve-se na Serra Amarela tendo por tema o megalitismo e a arte rupestre. Tome a Rua do Portal e através de caminhos vicinais saia da aldeia dirigindo-se aos campos agrícolas do lugar. Progressivamente, a paisagem cultivada dá lugar à floresta e aos planaltos da Amarela. Pouco depois, chegará ao Vale da Coelheira onde poderá observar um conjunto de monumentos megalíticos. Atravesse o vale e siga o caminho carreteiro até à linha de água. Passe a linha de água e suba até à portela em frente; passado estes, estaremos na Chã de Cabanos, um outro núcleo megalítico desta Necrópole de Britelo. Deste conjunto de monumentos destaca-se a Lapa da Moura, uma anta que emerge na paisagem, por ter perdido o tumulus que a rodeava e escondia. Será um dos maiores monumentos funerários megalíticos da Serra Amarela. Tomando de novo o caminho alcançará em pouco tempo o desvio de acesso às gravuras da Chã de Cabanos. Aqui, neste afloramento granítico, encontrará um núcleo de gravuras onde prevalecem as fossetes

e os motivos cruciformes que revelam uma longa ocupação desde a pré-história às épocas possivelmente medievais. Siga pela estrada florestal até chegar a um bosque, associado a alguns socos abandonados e a muros de pedra solta em ruínas, que em tempos foram viveiros florestais. É a altura ideal para uma pausa de descanso e observação. Repare no bosque onde predominam o carvalho alvarinho, o castanheiro, o videiro e o pinheiro bravo. Retome o percurso até à Chã da Escusalha. Aqui encontrará um grupo de antas tendo uma sido reaproveitada como abrigo de pastores. No extremo oposto da chã, tome um caminho de pé posto até à Ribeira da Abelheira. Continue, agora pela margem direita da ribeira, seguindo o trilho de pé posto encontrará exemplares de património da Idade Moderna: ruínas de moinhos, uma silha (construção circular em pedra para protecção das colmeias), os primeiros muros e tanques de água dos campos de cultivo alcançando a Lameirada, e posteriormente a poça de rega de Mosteirô, já perto do final deste percurso que terminará no centro do lugar.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 6,8 km
Tempo: 02h30m
Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Lugar de Mosteirô
- Ribeira da Abelheira
- Vale da Coelheira
- Anta da Lapa da Moura
- Chã dos Cabanos
- Gravuras rupestres
- Abrigo de pastor
- Chã da Escusalha



PELOS TRILHOS DO MONTE DO FACHO (BARCELOS)

Partindo da Capela de S. Lourenço em Alheira, local de culto e de lazer, segue-se por caminhos ladeados por sobreiros e carvalhos em direção à Capela da Senhora do Facho, um local de forte devoção e de peregrinações emblemáticas, das quais se destaca a peregrinação anual, realizada no primeiro domingo de julho. Pelo caminho é dada a oportunidade de visitar o penedo do sino, a eira comunitária, a loja das cabras ou a fonte verde que ficam junto ao traçado do percurso e que rememoram a importância deste Monte para as comunidades locais noutros tempos. Junto à Capela de Nossa Senhora do Facho, situada num oásis florestal predominantemente autóctone, além de visitar a Capela, é possível calcorrear os vestígios de uma citânia da Idade do Ferro, à qual muitos arqueólogos atribuem a origem da tradição olárica de toda esta região. Deslumbre-se, ainda, com uma das melhores vistas do Minho, numa espécie de anfiteatro panorâmico sobre o vale do Cávado. Neste local, é de destacar, ainda, o curioso monumento erigido em 1942 em homenagem ao Santo Condestável D. Nuno Álvares Pereira. No sopé do monte já na freguesia de Galegos Santa Maria, onde supostamente nasceu o emblemático Galo de Barcelos, depare-se

com o “Balneário Castrejo da Pena Grande”, monumento da Idade do Ferro destinado a banhos e para práticas do tipo “sauna”, considerado um dos melhores exemplares neste registo na Península Ibérica. É classificado como Monumento Nacional desde 1986. Em Roriz, o percurso percorre caminhos rurais, e destacam-se os recantos proporcionados por alguns ribeiros e capelas. O traçado na ligação de Roriz a Alheira, que nos leva de volta à capela de S. Lourenço, é conhecido como o caminho da galega. Este troço é marcado pela excelência da vegetação que proporciona momentos de pura tranquilidade e frescura. A capela de S. Lourenço é, todos os anos, palco de uma curiosa romaria em honra de S. Lourenço e S. Silvestre, no dia 10 de agosto. Este é um dos percursos mais emblemáticos do concelho, pois reúne a excelência da natureza, o património religioso ainda muito vivo na comunidade e sítios arqueológicos de relevante valor.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,8 km
Tempo: 03h30m
Dificuldade: Algo Difícil

Pontos de Interesse

- Capela de S. Lourenço
- Capela da Senhora do Facho
- Vestígios da Citânia Facho
- Memorial a Dom Nuno Álvares Pereira
- Miradouros/paisagem sobre o vale do Cávado
- Balneário Castrejo da Pena Grande



*A felicidade mora onde
há um bom prato à mesa*



O Topo

Tradicional | Braga

O lema é claro: Comer bem. Beber bem. Conviver bem. É assim desde que abriu e não podíamos estar mais de acordo. A comida é deliciosa, com o entrecôte, o bacalhau à casa e o arroz de lingueirão nas nossas sugestões principais. As sobremesas são caseiras e deliciosas. Depois, o ambiente é muito tranquilo e o serviço simpático. A garrafeira acompanha a qualidade da experiência.

Rua Cruz de Pedra, 125 r/c | 927 209 423

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



Alameda Park

Europeia | Caldas das Taipas

É um espaço muito acolhedor, com localização privilegiada no Parque das Caldas das Taipas. Aqui, pode optar por diversas opções de carne, peixe, saladas e até marisco, sob reserva. Com uma confeção caseira, a comida é de excelente qualidade. Aposta também em snacks, com a francesinha no topo das especialidades. Ao almoço, a ementa varia todos os dias. A esplanada é ideal para épocas mais quentes.

Alameda Rosa Guimarães | 253 572 512

Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 24h00.



Massimo

Europeia | Famalicão

Situado no parque de Sinções, paredes meias com a Casa das Artes em Vila Nova de Famalicão, o restaurante Massimo faz jus ao nome. Bonito e elegante, aqui tudo foi pensado para que possa desfrutar do prazer de bem comer, bem beber e bem estar. Aposta numa gastronomia onde reinventa a cozinha portuguesa, com uma grande dose de criatividade. Há comida para partilhar com várias tábuas e entradas, e como prato principal, aconselhamos a provar a posta, o costeletão e os bifes. Termine em beleza com um fondant de chocolate com gelado de tangerinas. A garrafeira é excelente.

Parque de Sinções | 966 913 372

Horário: De segunda a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 24h00.



Pérola

Portuguesa | Barcelos

Com um ambiente sossegado, é ideal para uma refeição em família. A aposta em sabores tradicionais está bem presente na carta, notando-se um cuidado especial na apresentação. Recomendamos o lombo de bacalhau confitado em azeite, com migas de grelos e ovo cozido, o bife cervejeiro e a picanha à brasileira. Há também opções de pregos, hambúrgueres, francesinhas, massas, saladas e pratos do dia. O menu das sobremesas é diverso e promete adoçar o palato de qualquer um.

Avenida Dom Nuno Álvares Pereira, n.º 50 | 253 821 363

Horário: De segunda a domingo, das 11h45 às 14h45 e das 18h45 às 22h30.

Tiramisu



COMO FAZER...

Juntar num shaker 2 cl sumo de limão, 2 cl de xarope de açúcar, 3 cl de Irish Whiskey, 3 cl de licor Baileys e um 1 ovo. Bater bem, sem gelo (dry shake). Juntar o gelo e voltar a bater. Polvilhar com chocolate em pó e decorar com bolachas, preferencialmente, biscoitos de champagne.

A SUGESTÃO DE RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, PARA ESTE MÊS, O MAIS ROMÂNTICO DO ANO, É UM COCKTAIL DOCE E CREMOSO, COM A INTENSIDADE CERTA PARA BRINDAR AO AMOR COM A SUA CARA METADE! BONS BRINDES... SEMPRE COM MODERAÇÃO.

Tosga

Rua do Forno, 1 | Braga

Inserido numa das ruas principais do casco velho da cidade, cruza caminhos com a Sé de Braga e oferece um ambiente descontraído para quem procura divertir-se e beber um copo com os amigos. Excelente decoração, boa variedade de cocktails, música de qualidade com jukebox a brilhar na sala, esplanada privilegiada e muita simpatia do staff.



S'talage Lounge Bar

Rua Cidade de Guimarães, 411 | Fafe

Uma casa que outrora foi uma referência da cidade e que surge agora com um novo conceito e uma nova "cara". Bom ambiente, bom gosto musical, muitas vezes ao vivo, bons e criativos cocktails, entre outras bebidas e muita amizade é o que se espera. O espaço é bonito, tem requinte, tem charme e o staff conquista-nos pela simpatia.



Poço Bar & Petiscos

Rua do Poço, 42 | Viana do Castelo

Situado em pleno centro histórico, junto ao Museu do Traje, este espaço agradável destaca-se pela simpatia de bem receber e como um sítio ideal para beber uma boa garrafa de vinho ou uma cerveja fresca acompanhada por enchidos ou queijos de qualidade. A música é de qualidade, por vezes, ao vivo, há noites temáticas, motivos mais que suficientes para criar boas memórias entre amigos.



TREINO NO GINÁSIO

LUÍS PERAMES PERSONAL TRAINER

Para este mês, decidi planejar um treino para ser realizado no ginásio, visto que as temperaturas nesta altura do ano não costumam ser as mais agradáveis e porque muitas pessoas, tendencialmente, regressaram ao ginásio no mês de Janeiro. Deste modo, deixo-vos um treino completo, em que devem efetuar 3 séries de 15 repetições em cada um deles.

PRENSA VERTICAL

- Coloca carga na máquina e posiciona-te na mesma;
- Coloca as pernas na plataforma à largura dos ombros;
- Liberta as alavancas de segurança em cada lado e segura nas pegas laterais;
- Afasta o peso com as pernas, até que estas fiquem estendidas, mas sem deixar as articulações bloquearem completamente;
- Volta a baixar o peso na máxima amplitude possível sem retirar a lombar do apoio no banco e sem retirar os calcanhares na plataforma;
- De seguida, impulsiona o peso a partir dos calcanhares até a plataforma tornar à mesma posição;
- Continua o processo até o número pretendido de repetições.



LEG CURL DEITADO

- Ajusta o apoio para as pernas de modo a este ficar em contacto com o tendão de Aquiles, imediatamente abaixo dos gêmeos e acima da articulação do tornozelo. Deita-te de barriga para baixo na máquina e segura nas pegas;
- Depois de estares em posição, flexiona as pernas unicamente a partir do joelho, de modo a aproximares os calcanhares dos glúteos;
- Volta de forma lenta e controlada à posição inicial para iniciar a repetição seguinte.



LEG EXTENSION

- Ajusta o apoio para as pernas de modo a este ficar em contacto com a parte superior do peito do pé;
- Senta-te na máquina e agarra as pegas;
- Depois de estares em posição, debes esticar a perna elevando a carga até ao ponto mais alto (estendendo totalmente as pernas);
- Voltar de forma lenta e controlada à posição inicial para iniciar a repetição seguinte.



SUPINO MÁQUINA

- Para fazer o exercício corretamente, senta-te na máquina ajustando a altura do banco para que as mãos fiquem alinhadas com o meio do peito ao segurar os suportes para as mãos;
- Certifica-te que as costas estão bem apoiadas e fiquem assim durante todo o movimento. Os pés devem permanecer firmes, no chão ou suporte;
- Para começar o exercício, pega nos suportes como se fosses fazer supino com pesos livres, com uma pegada em pronação;
- Agora, empurra os suportes para a frente até quase estenderes completamente os cotovelos;
- Em seguida, retorna lentamente à posição inicial, controlando o movimento para que os músculos trabalhem mais, sem deixar o peso cair em queda livre.



PUXADA AO PEITO

- Senta-te na máquina e procura apoiar bem as coxas por baixo do suporte para ficar bem fixo;
- Segura firmemente a barra com as palmas das mãos voltadas para a frente (pega em pronação). Devem ficar um pouco mais amplas do que a largura dos ombros;
- Inclina-te um pouco para trás (aproximadamente 20 graus), levantando o peito e mantendo o tronco direito (sem realizar corcunda com as costas);
- Puxa a barra para baixo para a parte superior do peito, contraindo as omoplatas uma contra a outra. Certifica-te de que os cotovelos se movem para baixo e não para a retaguarda, para trás de ti;
- Lentamente, liberta o peso, deixando-o voltar à posição inicial, estendendo totalmente os braços.

PRESS DE OMBROS COM HALTERES

- Senta-te num banco com o suporte do assento para cima e um par de halteres pousados no chão junto a ti;
- Levanta os halteres do chão até ficares com os braços ao lado dos ombros;
- Para iniciar o movimento, debes elevar os braços acima da cabeça até que os mesmos estejam estendidos e juntos;
- De seguida, desce os pesos com um movimento controlado, até à posição inicial;
- Repetir o movimento até chegar ao número de repetições pretendido.

J. M. COETZEE

ESCRITOR DE FEVEREIRO

John Maxwell Coetzee, ou J.M. Coetzee, como é amplamente conhecido, é uma das figuras mais notáveis da literatura contemporânea. Nascido a 9 de fevereiro de 1940, na Cidade do Cabo, na África do Sul, Coetzee cresceu num país profundamente marcado pelas divisões raciais do apartheid, um tema que permeia grande parte da sua obra. Este escritor, reservado e avesso aos holofotes, não é apenas celebrado pelo seu estilo literário conciso e introspetivo, mas também pela profundidade ética e filosófica das suas narrativas.

Coetzee cresceu num lar anglófono, mas cedo se confrontou com a dualidade linguística e cultural da África do Sul, onde o afrikaans coexistia com o inglês. Após concluir os estudos secundários, formou-se em Matemática e Línguas na Universidade da Cidade do Cabo. Posteriormente, em busca de horizontes mais amplos, mudou-se para o Reino Unido, onde trabalhou como programador informático. A sua ligação com a literatura, contudo, começou a ganhar forma durante esse período, especialmente enquanto estudava o romancista irlandês Samuel Beckett, cuja influência é visível no estilo contido e austero de Coetzee.

Em 1971, obteve o doutoramento em Linguística pela Universidade do Texas, nos Estados Unidos, com uma tese sobre

literatura inglesa e ficção moderna. Foi também nesse período que começou a escrever ficção, marcando o início de uma carreira literária notável. Regressou à África do Sul, onde lecionou na Universidade da Cidade do Cabo, e dedicou-se à escrita com uma voz inconfundível, moldada por uma visão crítica do mundo que o rodeava.

A sua obra é marcada por temas como a injustiça, a exploração, a solidão e as complexidades das relações humanas e Coetzee é frequentemente descrito como um autor da consciência moral, oferecendo retratos desconfortáveis, mas necessários da natureza humana. Entre os seus trabalhos mais célebres estão Vida e o Tempo de Michael K., À Espera dos Bárbaros, A Ilha, A Idade do Ferro, Infância, ou A Desgraça, entre outros.

Relativamente à vida pessoal de Coetzee, é notoriamente discreta. É vegetariano, defensor dos direitos dos animais e vive com uma rotina simples. Desde 2002, reside na Austrália, onde obteve a cidadania em 2006. Apesar de ser uma figura reservada, Coetzee nunca evitou enfrentar questões polémicas ou difíceis, tanto na sua escrita como na vida pública. Em 2003, foi galardoado com o Prémio Nobel de Literatura, reconhecimento máximo pelo impacto profundo da sua obra na literatura mundial.

—
aconselhamos

A LEITURA

192 páginas

"INFÂNCIA"

Uma obra profundamente introspetiva, onde o autor explora memórias da sua juventude num país marcado por tensões raciais. Um retrato honesto da solidão e do crescimento num mundo dividido. Leitura tocante e universal.



234

LIVROS

FEVEREIRO

A ELEGÂNCIA DO OURIÇO

Muriel Barbery
280 páginas



Nesta narrativa, conhecemos Renée, uma porteira culta e discreta, e Paloma, uma jovem inteligente e desiludida, que vivem num prédio parisiense, habitado maioritariamente pela burguesia. As suas vidas ligam-se, revelando laços inesperados, reflexões profundas sobre a beleza, filosofia e a humanidade.

ORGULHO E PRECONCEITO

Jane Austen
352 páginas



Retrata a sociedade inglesa do século XIX, seguindo Elizabeth Bennet, uma jovem perspicaz, e o aristocrático Mr. Darcy. Entre mal-entendidos e preconceitos, o amor desafia diferenças sociais, revelando a importância da empatia e do autoco-nhecimento. Um clássico intemporal.

A SOMBRA DO VENTO

Carlos Ruiz Zafón
512 páginas



Daniel Sempere descobre um misterioso livro num cemitério de livros esquecidos, iniciando uma viagem por segredos de Barcelona do pós-guerra. Ao investigar o autor, Julián Carax, depara-se com amores proibidos, tragédias e perseguições que refletem o poder das histórias na vida humana.

A CASA DOS PEQUENOS CUBOS

Kenya Hirata | Kunio Katô (ilustração)
48 páginas



Narra a tocante viagem de um idoso que vive numa casa submersa por águas crescentes. Ao mergulhar para recuperar objetos perdidos, revisita memórias do passado e reflete sobre a passagem do tempo, a solidão e o valor das recordações. Poético e profundo.

m.tv

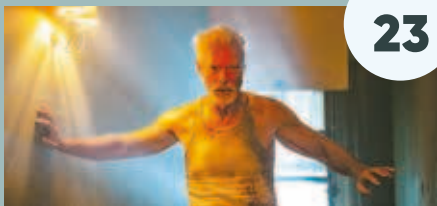


19

Um de Nós

TvCine Action

Após a perda do filho, um xerife reformado e a esposa abandonam o rancho em Montana para salvar o jovem neto, que está a ser ameaçado por uma família perigosa.



23

Nem respites 2

Hollywood

A sequência passa-se nos anos que se seguiram à invasão mortal inicial de uma casa, onde Norman Nordstrom vive em paz até que os seus pecados passados o apanham.



23

Esquecido

Syfy

Jack Harper, um mecânico de drones destacado para trabalhar no planeta Terra – que foi destruído pela guerra com os extraterrestres –, questiona a sua identidade após salvar a mulher que aparecia constantemente nos seus sonhos.

M.
Sé-
ries



O AGENTE DA NOITE

Ação / Thriller / Mistério

2025 | +16

Netflix

Série baseada no livro de Matthew Quirk, conta a história de Peter Sutherland, um agente do FBI que trabalha numa linha de emergência da Casa Branca e acaba envolvido numa conspiração perigosa. Ao atender uma chamada misteriosa, vê-se preso numa rede de traições e tem de proteger uma jovem com informações cruciais.

PERFIL FALSO

Série colombiana de suspense que combina romance e mistério. A história acompanha Camila, uma mulher que cria um perfil sedutor numa aplicação de encontros e acaba envolvida numa teia de mentiras e perigos. Quando descobre que o homem perfeito que conheceu não é quem dizia ser, inicia uma busca intensa pela verdade.

Drama / Romance

2025 | 16+

Netflix

SQUID GAME 2

Na nova temporada de Squid Game, Seong Gi-hun regressa aos jogos, mas desta vez com um objetivo: derrubá-los por dentro. Enfrentando novos desafios brutais e jogadores imprevisíveis, ele mergulha ainda mais fundo na conspiração por trás da competição.

Drama / Thriller

2024 | 16+

Netflix



M. Fil- mes

DESTAQUE

O Aviador

M12 (2005)

Gênero: Drama**Título Original:** The Aviator**Realizador:** Martin Scorsese**Atores:** Leonardo DiCaprio, Cate Blanchett, Kate Beckinsale, John C. Reilly, Alec Baldwin, Gwen Stefani, Jude Law, Alan Alda**Duração (minutos):** 169

Retrata a vida de Howard Hughes, um visionário e excêntrico magnata. Da ascensão na aviação e cinema às lutas com obsessões e a saúde mental, é um retrato cativante de ambição, genialidade e isolamento numa era de ouro americana.

Whiplash – Nos Limites

M14 (2015)

Gênero: Drama, Musical**Título Original:** Whiplash**Realizador:** Damien Chazelle**Atores:** Miles Teller, J. K. Simmons, Paul Reiser, Melissa Benoist, Austin Stowell, Nate Lang, Kavita Patil, Charlie Ian**Duração (minutos):** 107

Drama intenso que segue a história de Andrew, um jovem baterista talentoso, que procura a perfeição sob a orientação implacável do maestro Fletcher. A relação abusiva entre mestre e aluno coloca à prova os limites físicos e emocionais de Andrew, desafiando os conceitos de sucesso e sacrifício.



O Livro da Vida

M6 (2014)

Gênero: Comédia, Animação, Fantasia, Musical, Aventura**Título Original:** The Book of Life**Realizador:** Jorge R. Gutierrez**Atores:** Vozes de Christina Applegate, Ice Cube, Hector Elizondo, Diego Luna, Zoë Saldana, Channing Tatum, Guillermo del Toro, Jorge Gutiérrez, Ron Perlman, Kate del Castillo, Gabriel Iglesias, Danny Trejo**Duração (minutos):** 101

Segue a história de Manolo, um jovem que, após um conflito entre dois mundos, embarca numa aventura para descobrir o seu verdadeiro destino. Através de cores vibrantes e músicas cativantes, explora temas de amor, família e coragem, numa animação que mistura mitologia mexicana e cultura popular.



Sá de Miranda por Terras de Vila Verde



Reconstituição do ambiente social,
dos usos e costumes da época

Feira Quinhentista



23 a 25 de Maio 2025

Cortejo histórico



Artes circenses



Falcoaria



Teatro e representações cénicas



Poesia



Exposição de armas

Gastronomia e tabernas

Música e dança



Com a participação de:
estabelecimentos de ensino | artesãos |
mercadores | gastrónomos



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

VILA VERDE

TXT: José Carlos Ferreira



mês de fevereiro é, segundo a tradição, denominado o mês dos namorados, pelo facto de se celebrar a 14 deste mês o dia de S. Valentim.

No Minho, não há dúvidas que este mês dos namorados assume a sua maior expressão no concelho de Vila Verde que,

tendo por base os Lenços de Namorados, promove iniciativas praticamente todos os dias.

Por isso, o Roteiro pelo Património de fevereiro não podia deixar de passar por Vila Verde e por um dos seus maiores símbolos em termos patrimoniais, o Santuário de Nossa

Senhora do Alívio.

O culto e a devoção a Nossa Senhora do Alívio, na freguesia de Soutelo, teve a sua origem com o padre Francisco Xavier Fragoas. Segundo os testemunhos que chegaram até nós, num momento particularmente difícil da sua vida, em que padecia de problemas de saúde, Nossa Senhora terá respondido aos apelos do sacerdote, aparecendo-lhe para o aliviar da doença que o atormentava. Segundo reza a história, o sacerdote ficou subitamente doente quando andava empenhado na conclusão de umas obras destinadas a consolidar a igreja paroquial de S. Miguel de Soutelo.

Acamado, o estado de saúde do sacerdote foi-se deteriorando e os médicos acabam por diagnosticar-lhe um «mal de muita gravidade». O pároco soube aceitar o designio de Deus. No entanto, o seu desejo era não morrer enquanto não tivesse concluído os trabalhos na igreja paroquial que tinha iniciado. Num momento supremo de angústia, o sacerdote dirigiu preces mais fervorosas a Nossa Senhora, prometendo, se o curasse, de erguer um templo em sua honra. Num dia de manhã, e como era costume, o velho criado que o acompanhava dirigiu-se ao quarto do sacerdote para lhe servir o pequeno almoço. Antes de entrar, e quando se aproximava da porta, reparou numa luz estranha que saía pela frincha. Pensando que alguém tivesse entrado e acendido a luz sem o seu conhecimento, decidiu esperar um pouco antes de servir o pequeno almoço. Como não ouviu nada, bateu à porta. E, quando entrou, a luz misteriosa já tinha desaparecido e o doente estava diferente. Foi então que o padre Francisco Xavier Leite Fragoas revelou ao seu criado que Nossa Senhora lhe tinha aparecido e lhe tinha prometido que o curaria, para que pudesse concluir as obras da igreja.

O padre Francisco Xavier Leite Fragoas, uma vez restabelecido da sua doença, quis de imediato cumprir a promessa feita a Nossa Senhora de construir um templo em seu louvor. Uma igreja dedicada à Senhora que lhe aliviou o sofrimento e lhe permitiu continuar com as obras na matriz. O pároco escolheu, então, o lugar da Gândara para edificar a igreja e, em 1794, remeteu ao Arcebispo Primaz de Braga, D. Frei Caetano Brandão o pedido para a construção. Após um processo complicado, com um primeiro indeferimento, o Arcebispo de Braga acabou por deferir o requerimento do padre Fragoas, podendo ele edificar «hua Capella com titulo de Nossa Senhora Maria Santíssima, visto se ter satisfeito e constituído Património para a conservação e fabrica della e será edificada em lugar enxuto, e decente, com a porta principal para o público, sem ter alqua, nem fresta, para casa particular, e será feita com toda a perfeição devida».

A nova igreja ficou concluída em 1798, tratando-se de uma construção rectangular, simples e de grande solidez. Estava-lhe anexa uma torre quadrada, encimada por platibanda guarneçada com quatro corucheus. A 7 de Setembro, o templo foi benzido e, passados dois dias, foi nele colocada a imagem da padroeira.

Na Casa das Promessas, anexa ao santuário, um pormenor que salta logo à vista são as cobras que ali existem e que foram doadas por fiéis, daí que esta sala seja também conhecida pela Casa das Cobras. A mais antiga data de 1818, tratando-se de uma jibóia capturada no Brasil por um emigrante natural de Vila Verde que se encontrava no mato a cortar madeira. Pensando estar a sentar-se num tronco para descansar, sentou-se numa jibóia e, na aflição, recorreu a Nossa Senhora do Alívio, que o salvou deste perigo, prometendo entregar a cobra no seu santuário se a conseguisse matar.



M. even- tos

HUMOR

RUI SINEL DE CORDES

Forum Braga | Braga
21 de fevereiro | 21h30
18-24 €

"Acordei e Escolhi Violência" é o 12.º especial de stand-up Comedy de Rui Sinel de Cordes, num espetáculo de celebração de 20 anos de carreira do humorista. «Quando está provado que violência física não leva à paz, experimentemos outra. Calma, são palavras, senhores, são palavras».



MÚSICA

TRIBUTO A ZECA AFONSO E A ROSALÍA DE CASTRO

Theatro Circo | Braga
23 de fevereiro | 21h30
15 € | 7,5 € (Quadrilátero)

Portugal (o Minho) e Galiza de mãos dadas, ao som da Música de Zeca Afonso, sob o encanto da Poesia de Rosalía de Castro nesta 11.ª edição do Convergências. A data de 23 de fevereiro, dia do falecimento de Zeca Afonso, e nascimento de Rosalía de Castro, tem vindo a ser assinalada pelo grupo Canto D'Aqui, com um concerto que foi crescendo ao longo dos anos. Em 2025, o grupo convida Amâncio Prada e Uxia, figuras de referência e grandes difusores do corpus poético galego através das suas composições.



MÚSICA

PARENT'S HOUSE RUI MASSENA

Theatro Gil Vicente | Barcelos
28 de fevereiro
8 €

Parents' House é porta de entrada para um espaço de memórias, num espetáculo onde somos convidados a explorar os recantos mais íntimos da nossa memória. Transportando o público por paisagens sonoras, as composições de Rui Massena encontram em palco a sua companhia perfeita. Parent's House é a viagem de todos os que se juntam para esta experiência. É uma viagem de todos. E de cada um.



M.
agen-
da

Kids

PRINCIPEZINHO

© MUSICAL

FORUM BRAGA | BRAGA

23 de fevereiro | 15h00

Presencial | 11-14 €

Um pequeno príncipe de cabelo loiro e casaco azul resolve deixar o seu planeta, B612, em busca do segredo para viver feliz com a sua flor.... Pelo caminho procura ajuda nos habitantes de outros planetas, mas é na terra que encontra o verdadeiro sentido para a palavra amizade e descobre que afinal, o mais importante é aquilo que se vê com os olhos da alma, ou seja, o coração... Uma obra intemporal, das mais traduzidas em todo o mundo, transportada para um espetáculo poético para toda a família.



O HOMEM QUE SÓ PENSAVA EM NÚMEROS (SOLO)

CASA DAS ARTES | FAMALICÃO

25 a 27 de fevereiro

10h00-11h00 (25) e 14h30-15h30 (27)

Presencial | 2 €

O homem que só pensava em números (Solo) é uma performance de dança e matemática, de aproximadamente 45 minutos, construída como um estudo artístico científico, centrada na história de um homem que dedica toda a sua existência aos números e suas conexões. Aí, nesse mundo de fantasia, este homem descobre sentidos para cada pensamento e movimentos para cada descoberta.



O GIGANTE EGOÍSTA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

26 de fevereiro | 10h30

Presencial | Gratuito

Baseia-se na obra de Oscar Wilde e conta a história de um Gigante que voltou ao jardim, depois de umas longas férias, decidindo expulsar todas as crianças que brincavam lá. Porque era egoísta e não gostava de partilhar, ficou isolado num longo e frio inverno, pois a primavera deixou de aparecer naquele lugar onde já não se ouvia o riso feliz das crianças. Quem vai ensinar ao Gigante que a partilha é importante para se conseguir novos amigos?



CUIDADOS ESSENCIAIS A TER COM O SEU PET DURANTE O INVERNO



Tal como nós humanos, também os animais de estimação ficam mais vulneráveis a doenças e problemas variados durante as épocas mais frias do ano. Por isso, também com eles, é preciso ter cuidados especiais durante o inverno. Conheça algumas dicas essenciais para garantir que o seu melhor amigo de quatro patas fique protegido e saudável durante o inverno.

Proteção contra o frio

Cães de raças pequenas, de pelo curto ou idosos podem precisar de roupas quentes. Use casacos confortáveis e adequados ao tamanho do seu pet. Já no caso dos gatos, que adoram procurar lugares quentes, disponibilize-lhes mantas, caminhas e caixas em locais tranquilos e protegidos de correntes de ar. Se o animal viver em áreas externas, certifique-se de que tem uma casinha protegida contra o vento, a chuva e a humidade, com mantas para mantê-lo aquecido. No caso dos gatos, certifique-se de que não entrem em motores de carros ou lugares perigosos.

Alimentação

No inverno, os animais podem gastar mais energia para manter a temperatura corporal. Consulte o veterinário sobre a necessidade de aumentar a quantidade de alimento ou de alterar a dieta ou rotinas de alimentação do seu pet. Do mesmo modo, e mesmo no frio, a hidratação é essencial. Garanta que a água do seu animal de estimação esteja sempre fresca e limpa.

Cuidados com a pele e o pelo

Reduza a frequência dos banhos no inverno para evitar resfriados. Quando for necessário dar banho, use água morna e seque bem o animal. Escove ainda o pelo do seu amigo regularmente, para evitar que fique embaraçado e para manter a camada de proteção natural.

Exercício e passeios

Evite passeios nas primeiras horas da manhã ou à noite, quando as temperaturas são mais baixas, dando prioridade aos horários com sol. Se o passeio numa hora mais fria for inevitável, proteja o seu pet com roupas quentes adequadas e coleiras seguras.

Atenção à saúde

No inverno, os animais estão mais suscetíveis a doenças respiratórias. Mantenha as vacinas e a desparasitação atualizadas e fique atento a espirros, tosse, secreção nasal ou cansaço excessivo, uma vez que estes podem ser sinais de doenças como a gripe.

Evite produtos tóxicos

Certifique-se de que o animal não tenha acesso direto a aquecedores, lareiras ou velas para evitar acidentes. Do mesmo modo, se usar anticongelante em carros, mantenha-o fora do alcance dos animais, uma vez que é um produto tóxico, mas que tem um cheiro doce que pode atraí-los.





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

**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**



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

ROTEIRO MINHOTO DE JOGOS DE TABULEIRO

O jogo de tabuleiro é um veículo lúdico que proporciona momentos de partilha e trocas de experiência baseados num momento de comunhão entre pessoas, normalmente famílias ou grupos de amigos. Mas há locais públicos onde se pode jogar e até encontrar novos jogadores com quem partilhar uma mesa. Eis a nossa lista de recomendações, aqui no nosso Minho:

LEGIÃO DOS JOGOS (BRAGA)

A Legião dos Jogos é um grupo informal que organiza encontros de jogos gratuitos, assim como workshops e outras atividades baseadas nos jogos de tabuleiro. Os encontros mensais realizam-se no segundo sábado de cada mês, no Mesa na Praça (Mercado Municipal de Braga) e os semanais no Mora Burger, nas noites de quarta-feira.



LUDOTECA DA ESTUFA (BRAGA)

Espaço do Município localizado em pelo Parque da Ponte, tem um acervo grande de jogos e que é de adesão gratuita. Vocacionada sobretudo para um público mais familiar, organiza também eventos direcionados a escolas e instituições variadas. Permite também o aluguer de jogos.

DRAWSTEP (BRAGA)

Localizado mesmo em frente à Escola Calouste Gulbenkian, o Drawstep é um café que tem como foco central os Collectible Card Games, como Magic the Gathering ou Flesh & Blood, mas tem também uma estante repleta de jogos de tabuleiro disponível para os utentes, com especial foco nos party games. Neste espaço, pode ainda encontrar diversos jogos e acessórios para venda.

ARTMATRIZ (VIANA DO CASTELO)

A Associação Artmatriz organiza encontros mensais em pleno centro de Viana do Castelo, todas as quartas-feiras à noite, na sede da associação, um espaço muito acolhedor onde há sempre alguém pronto a ensinar um joguinho. A Associação Artmatriz é também responsável por uma das maiores convenções ibéricas anuais de jogos de tabuleiro, a VianaCon.

SALTA DA CAIXA (BARCELOS)

A loja Salta da Caixa, também uma editora de créditos firmados, tem sempre algumas mesas disponíveis para se aprenderem jogos e o Luís e a Marlene são incansáveis a ensinar. Estão mesmo pertinho do Campo da Feira, bem no centro da cidade do Galo mais famoso de Portugal.

CAIXA DE BRINQUEDOS (PAREDES DE COURA)

Tendo foco central nas brincadeiras e construções com Lego, a Caixa de Brinquedos é um organismo municipal que também disponibiliza jogos de tabuleiro e incentiva à sua prática. Um local onde crianças e adultos se cruzam na lindíssima terra de Paredes de Coura. Muitas e variadas ofertas a não perder para quem quer conviver, partilhar e experimentar as maravilhas que os jogos de tabuleiro têm para oferecer.

Pedro Kerouac
Legião de Jogos



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

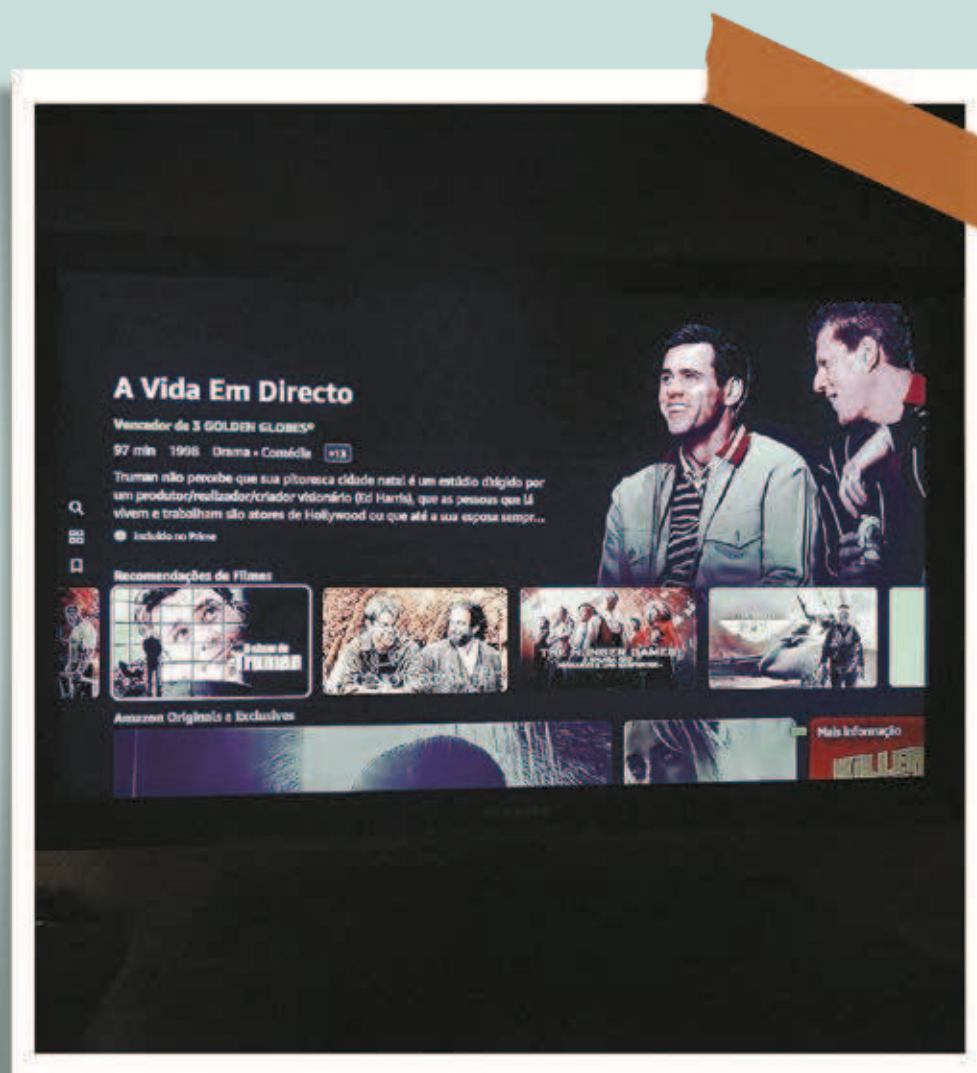
// A TELEVISÃO //

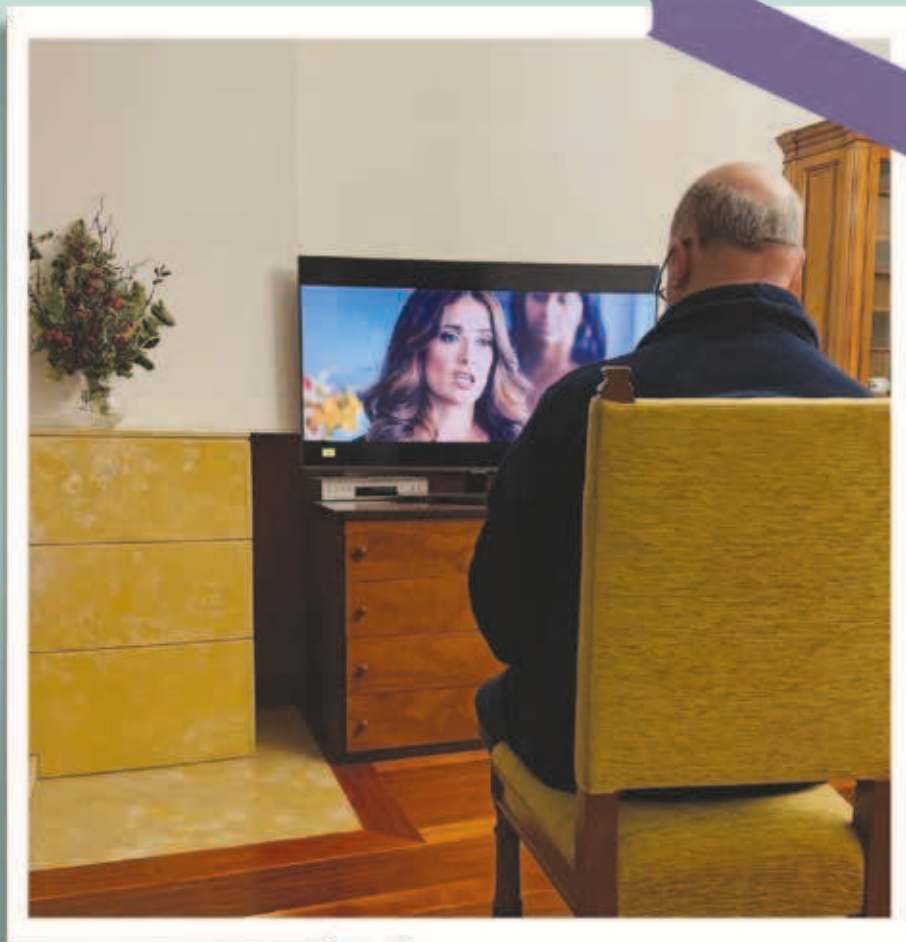


Em momentos de solidão queremos ter sempre alguém ao nosso lado, mas nem sempre essa companhia é ou vai ser uma pessoa, muitas vezes é a televisão. A televisão está quase sempre presente nas nossas vidas, muitas vezes quando vamos a um café ou restaurante, a primeira coisa que procuramos é onde fica a televisão porque queremos ver a bola ou apenas ficar entretidos, por isso, quando alguém vai sozinho a um café para tomar o pequeno-almoço ou lanchar, acaba por ter a televisão como a sua grande companheira durante aquele momento.

Quando estamos em casa e não temos nada para fazer ou alguém com quem podemos conversar, usamos a companhia da TV como refúgio, seja para ver as notícias do momento, ver um filme ou uma série que mexa com as nossas emoções, independente do que decidimos ver, acabamos por passar horas com aquela companhia.

Dinis Lapyuk





Para algumas pessoas, sobretudo as mais idosas que vivem sozinhas, a televisão é, muitas vezes, a única companhia. No entanto, esse aparelho que proporciona entretenimento e conforto, não substitui a riqueza das interações humanas. Estas são essenciais para o bem-estar emocional e mental. A falta de convivência social pode agravar sentimentos de isolamento, tristeza, e até originar problemas mais sérios, como a depressão.

Assim, face ao crescente envelhecimento da população e número de pessoas a viver sozinhas, surge a necessidade de iniciativas e programas voltados para este público. A televisão pode desempenhar um papel mais ativo, promovendo conteúdos que incentivem o envolvimento social, a prática de atividades físicas e mentais, e os debates sobre temas relevantes para os mais velhos.

Paralelamente, a sociedade precisa de se mobilizar para criar redes de apoio e oportunidades de interação para aqueles que vivem sozinhos. Famílias, vizinhos e comunidades podem fazer a diferença oferecendo companhia, escuta e um pouco de atenção. A televisão pode ser uma aliada, mas nunca deverá ser a única presença numa vida que merece ser preenchida com calor humano e interações reais. Conhece alguém que vive sozinho?

Narcisa Carvalho Dias

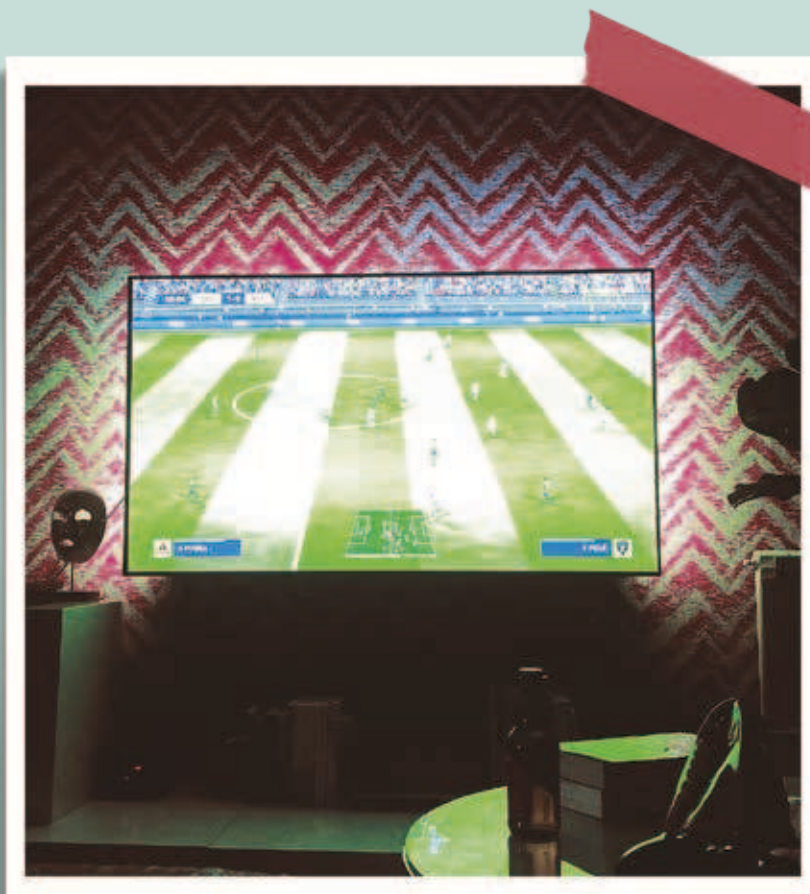
A televisão é como uma lareira acesa numa casa vazia. Não aquece o corpo, mas aquece a alma. No silêncio de uma sala onde apenas os ponteiros do relógio parecem ter vida, ela preenche o espaço com vozes, cores e histórias que fazem esquecer, por momentos, a solidão. Para muitos, é mais do que um aparelho ligado à corrente elétrica; é uma presença constante, um amigo que nunca se cansa de falar, que nunca se ausenta e que está sempre pronto a entreter, informar ou apenas preencher o vazio dos dias.

Há algo de quase mágico no brilho do ecrã, um portal para outras vidas, outros mundos. Nos dias longos e nas noites solitárias, a televisão transforma-se num espelho onde se refletem emoções que, de outra forma, ficariam guardadas no fundo da alma. Um filme romântico pode fazer suspirar, uma comédia pode arrancar uma gargalhada sincera, um drama pode trazer lágrimas que já deviam ter sido choradas há muito. E, nesse turbilhão de imagens e sons, o tempo parece fluir de outra maneira, mais leve, menos cruel.

Para quem vive sozinho, a televisão não é apenas uma fonte de entretenimento. É uma âncora emocional, um fio invisível que liga o espectador a uma realidade que, embora distante, se torna estranhamente próxima. Num telejornal, ouvem-se as mesmas notícias que tantos outros acompanham naquele instante. Numa novela, seguem-se personagens que se tornam quase família. Num programa de debate, há a ilusão de participar numa conversa, mesmo que do outro lado apenas exista um ecrã.

O ser humano é feito de histórias e de ligações, e a televisão, de certa forma, oferece ambas. Ela não substitui a presença de alguém, mas ameniza a ausência. Não apaga a solidão, mas torna-a mais suportável. E, naqueles momentos em que o silêncio pesa, quando a noite se estende sem fim, é ela que ilumina o espaço, murmurando ao ouvido de quem a vê: "Não estás assim tão sozinho."

José Pedro Vilela



VALE DO TUA

FESTIVAL DE PERCURSOS PEDESTRES ALAVANCA TURISMO

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas e DR

A terceira edição do Tua Festival de Percursos Pedestres arranca em março em Carrazeda de Ansiães, seguindo para Mirandela, Alijó, Vila Flor e Murça. Promovida pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua, esta iniciativa alavanca o turismo num território transmontano rico em natureza, paisagem, cultura, património, gastronomia, tradição e identidade.





trair visitantes ao Vale do Tua, combatendo a sazonalidade da procura turística, é o objetivo do terceiro Tua Festival de Percursos Pedestres, levado a cabo pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT).

A iniciativa arranca em Carrazeda de Ansiães, nos dias 22 e 23 de março, continuando em Mirandela, a 26 e 27 de abril; em Alijó, a 24 e 25 de maio; em Vila Flor, a 6 e 7 de setembro; e encerrando em Murça, a 4 e 5 de outubro. O programa foi divulgado numa ação que decorreu no Welcome Center do Turismo do Porto e Norte de Portugal no Aeroporto Francisco Sá Carneiro, depois da apresentação oficial no Miradouro da Paixão, em Arnal, no concelho de Carrazeda de Ansiães, distrito de Bragança.

A sessão no aeroporto contou com a presença do diretor do PNRVT, António Luís Marques, do presidente da entidade regional de turismo, Luís Pedro Martins, e da chefe de Divisão de Turismo da Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães, Alexandra Lopes. O evento incluiu a degustação de produtos icónicos de Carrazeda de Ansiães, designadamente maçã, vinho e azeite, que deliciaram os turistas.

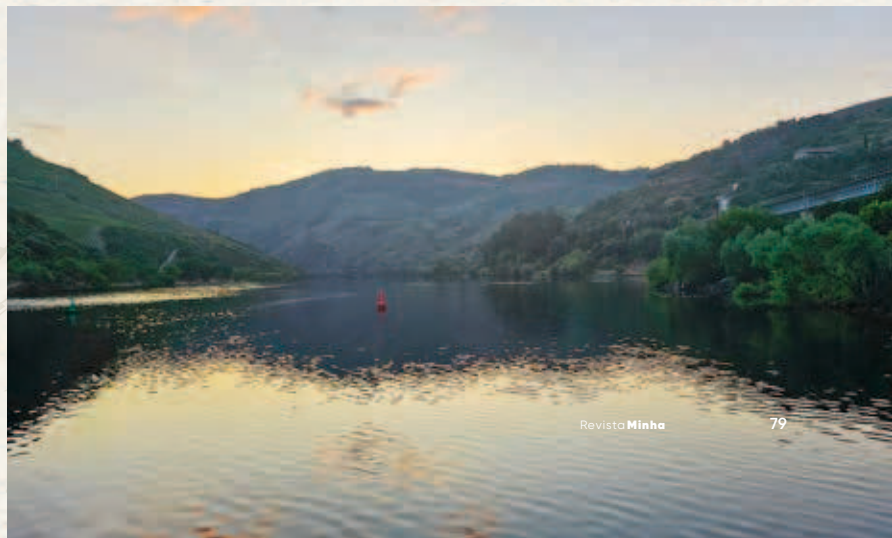
O responsável pelo PNRVT explica que esta edição pretende dar mais visibilidade a um «produto que já foi lançado à terra e pegou muitíssimo bem», tendo as inscrições das edições anteriores esgotado com muita antecedência. A meta é, agora, «puxar um pouco mais pelo Parque do Vale do Tua, para que a sua visibilidade e a sua atratividade possam crescer».

O evento estreia a nova designação, que substitui o nome Tua Walking Festival, numa aproximação ao território. António Luís Marques sublinha a vontade de manter uma comunicação estreita com a população local, fazendo com que «quem vive no território sinta que vale a pena viver ali e defender um valor patrimonial e natural que é inestimável». «Nós temos de ter vaidade, temos de ter gosto num território com muitas particularidades e singularidades, que o tornam único», declara, enfatizando aspetos como a natureza, as paisagens, a biodiversidade, o património, a cultura, a gastronomia, as tradições e a «gente que sabe receber muito bem».

Para dar a conhecer toda esta riqueza, o programa foi estruturado para percorrer os cinco municípios da área de abrangência do Parque Natural, em cinco fins de semana, entre março e outubro, com interrupção no verão. «Um dos grandes desafios que este território enfrenta é a questão da sazonalidade. Com este tipo de produtos conseguimos que ela seja esbatida. Isso consegue-se verificar pela ocupação na restauração e no alojamento», explica.

Em relação aos participantes, «o Litoral Norte do país tem uma presença muito marcante», sendo 70% oriundos das zonas de Porto e Braga. «A nossa vontade é termos pessoas de todo o país e de todo o mundo», diz.

Enfatizando que «é possível visitar o Vale do Tua durante todo o ano», António Luís Marques deixa o convite para que quem não conseguir fazer a inscrição nas caminhadas visite à mesma o território, pois há imensos motivos de interesse. «O Parque tem muito mais vida para além do Festival de Percursos Pedestres», assegura, lembrando a enorme biodiversidade, o Dark Sky, com sítios certificados nos cinco municípios para astroturismo, e o Birdwatching.





Festival aproxima participantes das comunidades locais

O Tua Festival de Percursos Pedestres promove a aproximação dos participantes às comunidades locais, como explica Domingos Pires, da PORTUGALNTN, empresa de turismo de natureza responsável pela estruturação do programa, em estreita colaboração com os municípios e com supervisão do PNRVT.

«No primeiro dia, em cada um dos municípios, há atividades culturais, workshops, feiras e festas, há uma aproximação dos participantes no festival com as comunidades locais, e no segundo dia realizamos a caminhada, que é o mote do Tua Festival de Percursos Pedestres», explica.

Domingos Pires nota que as populações «se querem envolver cada vez mais» nesta iniciativa, mostrando aquilo em que têm mais orgulho. «O figurino, embora seja o mesmo, continua a ser sempre inovador, porque há atividades completamente distintas. Os percursos são sempre diferentes, e nesta edição vamos ter percursos verdadeiramente fantásticos em termos paisagísticos, que retratam muito bem a diversidade e a excelência do Parque Natural», realça.

O festival admite, no máximo, 250 pessoas em cada uma das iniciativas, sendo as inscrições obrigatórias. Quem se inscrever nos cinco fins de semana recebe um brinde especial. As inscrições podem ser feitas em <https://parque.valetua.pt/tua-festival-percursos-pedestres/>





Turismo de natureza em crescimento

O presidente do Turismo do Porto e Norte de Portugal destaca que o turismo de natureza é um segmento em crescimento. Luís Pedro Martins explica que a entidade regional tem apostado nesta área porque existe «uma oferta fantástica para apresentar aos turistas, onde o Vale do Tua é um excelente exemplo, mas também porque é uma das tendências em crescimento», perspetivando que essa tendência «se vai acentuar, de certeza absoluta, em 2025».

O dirigente regional revela que a candidatura apresentada ao Programa Regional contempla «uma fatia significativa» para a promoção do turismo de natureza. «Na região, o turismo de natureza que tem à cabeça o Parque Nacional da Peneda-Gerês, o único parque nacional do país, mas também tem parques naturais e geoparques. Nós temos uma riqueza muito grande ao nível da biosfera. É tudo isto que nós vamos promover em 2025», adianta.

Em relação ao Vale do Tua, realça a existência de empresas de animação turística que trabalham as potencialidades locais junto dos turistas. «Felicito essa visão que o Parque Regional de Vale do Tua teve em chamar empresas para trabalharem melhor o produto, empresas que conhecem o terreno melhor do que ninguém e que qualificam oferta e a experiência daqueles que visitam o território», afirma.



CALISTENIA

A ARTE DE TREINAR O CORPO COM O PRÓPRIO PESO

A calistenia, uma prática de exercício físico baseada em movimentos que utilizam apenas o peso do corpo, tem conquistado cada vez mais adeptos em todo o mundo. Esta modalidade, que combina força, flexibilidade e controlo corporal, tem uma história rica e continua a expandir-se enquanto promove um estilo de vida saudável e acessível.

O termo "calistenia" deriva do grego kallos (beleza) e sthenos (força), enfatizando a harmonia entre força física e estética. A origem desta prática remonta à antiguidade, quando gregos e romanos já realizavam exercícios corporais semelhantes. Durante o Renascimento e o Iluminismo, surgiram manuais de treino físico que valorizavam a calistenia como base para uma saúde robusta e um corpo ágil.

No entanto, foi no século XIX que esta modalidade ganhou relevância na Europa e nos Estados Unidos, especialmente nas academias militares e nos sistemas educativos, como um método eficaz e económico para o desenvolvimento físico. O seu reaparecimento no século XXI, associado à cultura urbana e ao movimento de street workout, impulsionou-a para o cenário global, tornando-a uma prática popular entre atletas, amadores e entusiastas do fitness.

Hoje em dia, a calistenia é um fenómeno global, sustentado por comunidades online, competições internacionais e vídeos inspiradores que circulam nas redes sociais. A simplicidade da prática, que não exige equipamentos sofisticados, contribui para a sua universalidade. Desde largos ou praças públicas até parques especializados, as estruturas para street workout são cada vez mais comuns nas cidades, tornando

esta modalidade acessível a pessoas de todas as idades e condições físicas.

Mas o seu impacto vai além do exercício físico. A calistenia promove valores como a autodisciplina, a superação de limites e o espírito comunitário, já que muitos praticantes partilham os seus progressos e desafios em grupos ou através de redes sociais, criando uma comunidade global que se apoia mutuamente.

A realidade em Portugal

Em Portugal, a calistenia tem vindo a ganhar destaque nos últimos anos. Já podem ser encontrados praticantes em diversos parques públicos de cidades como Braga (Rodovia), Lisboa, Porto e Coimbra, onde é possível a prática do street workout, que se tornaram pontos de encontro para atletas e curiosos, combinando desporto e lazer.

Grupos organizados, como associações de calistenia e street workout, têm desempenhado um papel importante na promoção desta prática no país.

Além disso, a calistenia está a atrair também a atenção de academias e ginásios, que têm incluído treinos baseados nesta modalidade nos seus programas. Isto reflete o crescente interesse da população em práticas físicas que com-

binam funcionalidade, acessibilidade e desafios constantes. Para aqueles que procuram um desporto desafiante, mas acessível, a calistenia é a escolha ideal. Afinal, o único requisito para começar é o próprio corpo – e a vontade de superar limites.



Andy Warhol

**"Dizem que o tempo muda as coisas,
mas é você quem tem de mudá-las"**

Andy Warhol, nascido Andrew Warhola, a 6 de agosto de 1928, em Pittsburgh, Pensilvânia, EUA, tornou-se um dos nomes mais influentes do século XX, moldando o curso da arte contemporânea. Reconhecido como o "pai da Pop Art", Warhol transcendeu a pintura, a serigrafia e o cinema, para se tornar um fenômeno cultural. Contudo, a sua vida pessoal e trajetória artística são tão fascinantes quanto as suas obras.

Filho de imigrantes eslovacos, Warhol cresceu num ambiente humilde. O pai, minerador, e a mãe, uma fervorosa católica, tiveram um impacto significativo na sua vida. Durante a infância, Andy sofreu de febre reumática, o que resultou em longos períodos de confinamento em casa. Durante este tempo, desenvolveu o gosto por desenhar e ouvir rádio, atividades que alimentaram a sua imaginação. A mãe, Julia, incentivou o seu talento artístico, tornando-se uma figura central na sua formação criativa. Nos anos 1940, Warhol mudou-se para Nova Iorque, após estudar design comercial na Carnegie Institute of Technology (atualmente Carnegie Mellon University). Inicialmente, destacou-se como ilustrador comercial, trabalhando para revistas como a Harper's Bazaar e marcas de moda. O seu estilo único e ousado começou a ganhar atenção, marcando a transição para a criação artística que o definiria.

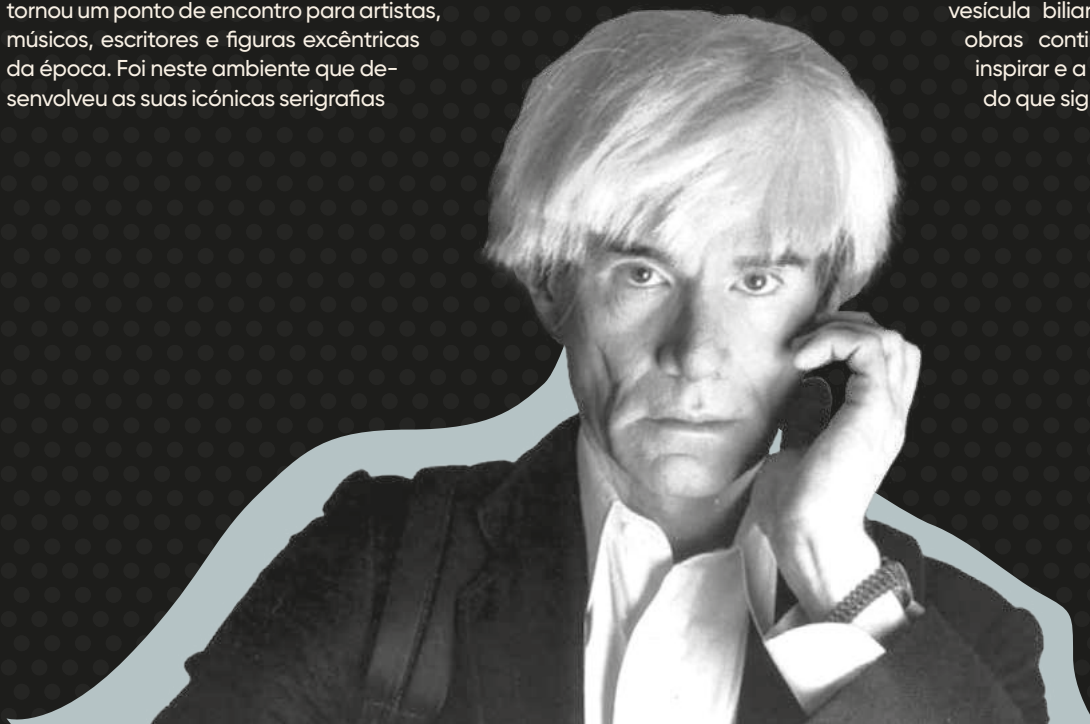
Na década de 1960, Warhol criou o seu estúdio, The Factory, um espaço que rapidamente se tornou um ponto de encontro para artistas, músicos, escritores e figuras excêntricas da época. Foi neste ambiente que desenvolveu as suas icónicas serigrafias

de celebridades como Marilyn Monroe, Elvis Presley e Elizabeth Taylor, bem como as famosas latas de sopa Campbell's. Warhol desafiava a linha entre arte e cultura popular, celebrando o banal e elevando-o a status de arte.

Noutro âmbito, a vida pessoal de Warhol era marcada por contradições. Embora fosse uma figura pública exuberante, era conhecido pelo seu comportamento reservado e introspetivo. Abertamente homossexual numa época de repressão, enfrentou discriminação e criou uma aura de mistério em torno de si. A espiritualidade também desempenhou um papel importante na sua vida; apesar do glamour da Pop Art, continuava a frequentar a igreja católica e a explorar temas religiosos nas suas obras tardias.

O seu envolvimento com o cinema experimental destacou-se nos anos 1960, com obras como *Sleep* e *Empire*, que desafiavam convenções narrativas. Contudo, a sua vida foi abalada em 1968, quando foi vítima de um atentado por Valerie Solanas, uma ex-integrante do seu círculo. O ataque teve um impacto profundo na sua saúde e no seu trabalho, tornando-o ainda mais introvertido e pensativo.

Andy Warhol faleceu inesperadamente a 22 de fevereiro de 1987, aos 58 anos, após complicações de uma cirurgia de vesícula biliar. Contudo, as suas obras continuam a intrigar, a inspirar e a desafiar a perceção do que significa ser um artista.



DIA MUNDIAL DA BALEIA



Dia Mundial da Baleia, celebrado anualmente a 19 de fevereiro, é uma data dedicada à sensibilização para a importância da conservação das baleias e dos ecossistemas marinhos. Esta efeméride teve origem em 1980, na ilha havaiana de Maui, nos Estados Unidos, por iniciativa da organização Pacific Whale Foundation. O objetivo inicial era chamar a atenção para a necessidade de proteger as baleias jubarte, uma das espécies mais emblemáticas e ameaçadas na altura. Desde então, a celebração alargou-se a uma escala global, destacando a relevância de proteger todas as espécies de cetáceos e os seus habitats. As baleias desempenham um papel crucial na saúde dos oceanos, regulando os ecossistemas marinhos e contribuindo para o equilíbrio do carbono no planeta. Contudo, estes animais gigantes enfrentam inúmeras ameaças, incluindo a caça ilegal, a poluição dos mares, o tráfego marítimo e as alterações climáticas. O Dia Mundial da Baleia surge como um apelo global à ação, reforçando a importância de políticas sustentáveis e da preservação da biodiversidade.

A data é assinalada em vários pontos do mundo com atividades que promovem a educação ambiental e o envolvimento das comunidades. Em muitas cidades costeiras, realizam-se campanhas de limpeza das praias e dos oceanos, workshops educativos e conferências sobre a biologia e o comportamento das baleias. Instituições científicas e organizações não-governamentais

aproveitam a ocasião para divulgar pesquisas, partilhar histórias de sucesso na conservação e destacar os desafios futuros.

Uma das iniciativas mais populares é a observação de baleias, conhecida como whale watching, uma atividade que alia o turismo à conservação. Realizada de forma sustentável, esta prática incentiva a proteção das baleias ao demonstrar o valor económico e cultural da sua preservação. Em países como Portugal, regiões como os Açores destacam-se como destinos privilegiados para este tipo de experiência, permitindo que visitantes se aproximem da riqueza da vida marinha.

O Dia Mundial da Baleia é, acima de tudo, um convite à reflexão sobre a nossa relação com o meio ambiente e a responsabilidade coletiva em garantir que as futuras gerações possam continuar a admirar estes gigantes dos mares. Celebra-se não só as baleias, mas também a capacidade humana de proteger e restaurar os ecossistemas que sustentam a vida no planeta.

Como participar no Dia Mundial da Baleia

Mesmo longe do mar, todos podem fazer parte desta celebração global. Participar em eventos locais, reduzir o uso de plásticos descartáveis e apoiar organizações que trabalham para a conservação marinha são ações que fazem a diferença. Afinal, proteger as baleias é proteger a saúde dos oceanos e, em última instância, o futuro do planeta Terra.



PENEDA ECOFARM

FÉRIAS ECOLÓGICAS NO MEIO DA NATUREZA

A Peneda EcoFarm nasceu no seio de uma família: Pedro, Elisabete e as duas filhas, Joana e Marta. A união e o amor pela aventura e a natureza levou-os à maior aventura das suas vidas: criaram em 2017 a Peneda EcoFarm.

A família vivia e trabalhava na cidade do Porto, até que, um dia, decidiram abandonar a cidade e os respetivos empregos, venderam a casa e mudaram-se para o campo, onde compraram uma pequena quinta. Foi aí, em 2017, que começaram a tentar concretizar a sua visão: «criar um espaço multifuncional onde seja possível ensaiar novas formas de ser e fazer no sentido de um modelo de vida mais equilibrado, saudável, tolerante e feliz, ao nível ecológico e humano». Foi assim que nasceu a Quinta Ecológica da Peneda, em Arcos de Valdevez, um projeto familiar localizado nas franjas do Parque Nacional Peneda – Gerês e dedicado à agricultura biológica, integrando conceitos de permacultura. Nesta EcoFarm, é disponibilizado alojamento B&B, com opção de refeições em regime de meia pensão ou pensão completa, bem como organizadas atividades de descoberta da natureza, cultura e gastronomia do Norte de Portugal e Galiza.

As principais bases desta Quinta são a agricultura biológica, o turismo sustentável, experiências na cultura e natureza e uma grande ligação de respeito à região.



A GESTÃO FINANCEIRA A DOIS

Carina Meireles

Consultora Financeira

Aprender a gerir o dinheiro é uma competência essencial e, quando se trata de uma gestão a dois, torna-se ainda mais importante que esta seja bem estruturada e ajustada ao rendimento do agregado familiar. Uma coordenação eficaz é fundamental para evitar surpresas e estar preparado para despesas imprevistas. É essencial iniciar cedo as conversas sobre finanças em conjunto, promovendo uma abordagem colaborativa que permita uma aprendizagem contínua e mais eficiente, baseada na partilha e no entendimento mútuo.

E porque é que é importante planear a dois?

Se uma nova fase da vida se aproxima a dois, há muita coisa em que pensar e a gestão financeira não pode ficar esquecida! Há que planear tudo, até mesmo antes da mudança, para garantir que tudo vai correr pelo melhor. Para isso, é importante saber em conjunto, como podem e devem tomar as melhores escolhas. Para isso aqui ficam algumas dicas:

1) Poupar a dois

É importante a criação de uma poupança programada mensal, onde definem os dois um valor acordado que será debitado da conta à ordem, com um objetivo comum, que pode ser por exemplo, umas férias. Com a motivação e valor mensal a dobrar vai ser mais rápido lá chegar. É importante a criação de objetivos em conjunto, mas também individualmente, para isso, é fundamental uma adequada gestão financeira, para que seja possível chegar onde pretendem chegar, sabendo o que é necessário e como fazer para atingirem as metas propostas.

2) Dividir responsabilidades

Para que a vida financeira seja equilibrada e bem organizada, é necessário que as finanças caminhem na direção certa. A gestão das finanças a dois deve ser bem planeada e nada melhor do que começar da melhor maneira com a divisão de responsabilidades no que diz respeito a despesas. Devem

analisar bem o rendimento bruto de cada um e assumirem compromissos e responsabilidades de organização nas contas. Para ajudar podem criar uma lista de todas as despesas que têm ou passarão a ter mensalmente (renda, água, luz, alimentação, etc) e depois das contas feitas dividirem da forma mais justa, que pode ser, por exemplo, de acordo com o rendimento de cada um. Mensalmente devem avaliar se tudo corre conforme previsto, para evitar desvios e partilharem como correu o mês.

3) Conversar abertamente sobre dinheiro

Falar sobre dinheiro deve ser normal, num café a dois ou num lanche onde podem e devem começar desde logo a criar esse hábito, para que permaneça no tempo e ajude a conseguirem tomar as melhores e mais acertadas decisões financeiras nas várias etapas da vida a dois.

4) O Fundo de emergência

Mesmo para um casal, é importante que comecem a pensar em estruturar um Fundo de Emergência, que significa ter um montante sempre disponível para fazer face a imprevistos presentes e que pode ser iniciada com a poupança programada, podendo ser uma bela forma de começar a ter esta fundo de emergência, como um dos objetivos a concretizar em conjunto. Quando iniciamos uma vida a dois, devemos olhar para o futuro e no presente fazer de tudo para que esse mesmo horizonte seja promissor, e mesmo quanto às finanças não pode ser exceção. Muitas são as pessoas que acabam por não falar abertamente sobre dinheiro e isso é das coisas mais importantes a fazer também numa relação a dois, para que essa abertura permita gerir todo um caminho que passará a ser feito em conjunto, e que quanto mais transparência e abertura houver mais frutos vão colher no futuro.

Fazer tudo com tempo e preparar bem a mudança a dois, pode fazer a diferença. Falar de dinheiro é um passo importante e fundamental, para que o futuro seja próspero para o casal.

E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>

Site: <https://www.carinameireles.ptw>

Blog: <https://www.millaefamilia.pt>



CES 2025: INOVAÇÕES QUE TRANSFORMARÃO O FUTURO?

Tendo o tema central de conectar pessoas e transformar o cotidiano por meio da tecnologia, o evento apresentou avanços em diversas áreas, como Inteligência Artificial (IA), dispositivos de Realidade Aumentada (RA), automação ou medicina.

A IA foi, sem dúvida, a estrela do CES 2025. O que antes parecia ficção científica, está a tornar-se uma realidade, máquinas capazes de aprender a partir de interações com os humanos ou até máquinas de diagnósticos médicos que mais rápido do que julgamos, irão fazer parte do nosso dia a dia...

Um dos grandes destaques foi a evolução dos assistentes virtuais. Estes começarão a ter a capacidade de entender as emoções humanas, adaptando as suas respostas para se comunicar de maneira mais empática.

O CES 2025 trouxe mais novidades de grande impacto, como óculos de RA mais leves e potentes, capazes de integrar informações digitais no ambiente físico de maneira mais fluida. Essas tecnologias não apenas revolucionam o setor de entretenimento, mas também estão a ser aplicadas na educação, na medicina e formação profissional.

Um exemplo interessante são óculos de realidade aumentada que não exigem conectividade com um telemóvel ou computador, tornando-os mais convenientes para o uso no dia a dia.

A indústria automóvel também apresentou inovações impressionantes no CES 2025 onde veículos totalmente autónomos sem necessidade de intervenção humana, com sensores de última geração e IA avançada para realizar decisões em tempo

real, começaram a ser demonstrados de forma mais realista.

No que respeita à medicina, viram-se sensores implantados que permitem monitorização contínua, que poderão detetar doenças como o cancro em fases iniciais, possibilitando tratamentos mais rápidos e eficientes. Também se viram ferramentas de medicina online e diagnóstico assistido por IA, facilitando o acesso a cuidados médicos especializados, especialmente em regiões remotas. De utilização mais pessoal, a edição deste ano mostrou relógios inteligentes e roupas conectadas com monitorização de dados de saúde em tempo real, incluindo o acompanhamento do estado emocional, níveis de stress e até a deteção precoce de doenças.

Uma das apresentações que chamou muita atenção foi a impressão 3D aplicada à construção de habitações, sendo possível construir casas de cimento em poucas semanas. Passará por aqui a solução dos problemas de habitação que se vive em todo mundo?

Como muitos outros, também eu gostaria de ver alguma invenção de "encher a vista", como telemóveis com projeção holográfica ou transportes revolucionários e não os "usuais" veículos elétricos ou drones que permitem levar um adulto, fazer entregas, etc...

Mas, de um ponto de vista mais racional, o CES 2025 foi um excelente reflexo da rapidez com que a tecnologia está a evoluir, um futuro que antes parecia distante, mas cada vez mais estará ao nosso alcance num dia a dia cada vez mais próximo.



Filipe Silva
Informático



O FEMINISMO E OS SEUS PROBLEMAS DE BRANDING



Carolina Galeão Figueiras

Marketeer e voz do podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Quando pensamos em marcas, imediatamente surge-nos uma identidade visual, como um logo, o tom da comunicação, e, claro, um nome.

O feminismo, enquanto movimento social, cultural e político, é uma marca por si só. Contudo, ao longo da sua longa história, tem enfrentado desafios crónicos de branding — desde o seu nome até à perceção pública — que hoje vos trago, numa espécie de exercício de análise de posicionamento de marketing enquanto aprofiteito para falar de assuntos sérios.

O nome como fardo e bandeira

Num mundo de gestão de marcas, um nome poderoso é metade do caminho para a aceitação e o impacto. O “Feminismo” carrega consigo uma bagagem histórica poderosa, mas também polarizadora. O sufixo “fem” sugere quase uma exclusividade feminina, o que tem alimentado a perceção, não poucas vezes equivocada, de que o movimento é contra os homens ou que apenas beneficia as mulheres. Uma situação curiosa, dado que o feminismo luta pela igualdade de género, ainda que falhe o seu propósito de deixar isto claro no seu nome. A causa é, por definição, inclusiva, mas esta confusão linguística é, em si, um critério de exclusão.

Teria a história mais recente sido diferente se o feminismo tivesse outro nome, como Igualitarismo ou Humanismo de género? Essas alternativas, por mais neutras que sejam, talvez perdessem o foco na raiz histórica da opressão de género que o movimento visa combater. O movimento nasceu para resolver um problema social e aqui reside o dilema central do branding feminista: como equilibrar clareza e identidade sem diluir a mensagem?

O problema da narrativa fragmentada

As marcas bem-sucedidas constroem narrativas consistentes e acessíveis: memoráveis. No caso do feminismo, existem inúmeras facções e submovimentos, cada um com prioridades, discursos e estilos de comunicação distintos, que diluem a

perceção pública. Essa falta de uma narrativa unificada faz com que o público se perca na complexidade do movimento, que é frequentemente mal representado por explicações simplistas ou mensagens distorcidas. Se o feminismo fosse uma marca comercial, a prioridade seria clara: acabar com o ruído e criar um manifesto central que alinhe as suas diversas frentes e forneça uma proposta de valor unificada.

As mensagens atuais poderão ser potencialmente alienantes para quem busca uma representação mais inclusiva e para quem não se identifica com as imagens de protesto ou luta, preferindo mensagens de empoderamento ou harmonia.

Improváveis embaixadores de marca

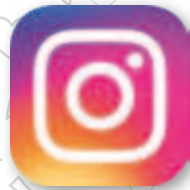
Uma das forças de qualquer marca são os seus embaixadores. No feminismo, os embaixadores são frequentemente figuras públicas ou ativistas. Tal como acontece no mundo empresarial, um embaixador que não representa bem a marca pode causar danos irreparáveis. Celebridades que se autodenominam feministas, mas cujas ações contradizem os valores do movimento criam dissonância cognitiva no público. Um bom branding exige curadoria: como garantir que os “representantes” transmitem uma mensagem coesa e fidedigna?

A era do rebranding

No marketing, quando uma marca enfrenta desafios de perceção, pode optar por um rebranding, mas como aplicá-lo num movimento histórico?

O feminismo enfrenta desafios que qualquer gestor de marca reconhecerá, mas, assim como as melhores marcas, tem algo que nenhuma estratégia pode substituir: uma missão poderosa e relevante. Não é exatamente isto que faz uma marca perdurar? Como pode o feminismo traduzir as suas ideias apelando a diferentes culturas, géneros e gerações?





Instagram



braga25cpc

Seguir

Enviar mensagem

1101 publicações

9460 seguidores

A seguir 478

Braga 25

Braga é Capital Portuguesa da Cultura 2025. Abre a tua porta e deixa entrar.

linktr.ee/braga25



Notícias



Videocast



Geração B25+

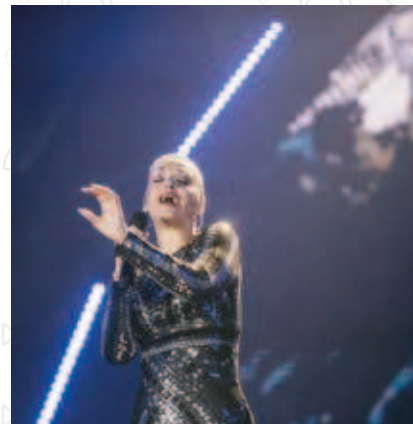


Iniciado por iniciativa



Plano B

@braga25cpc



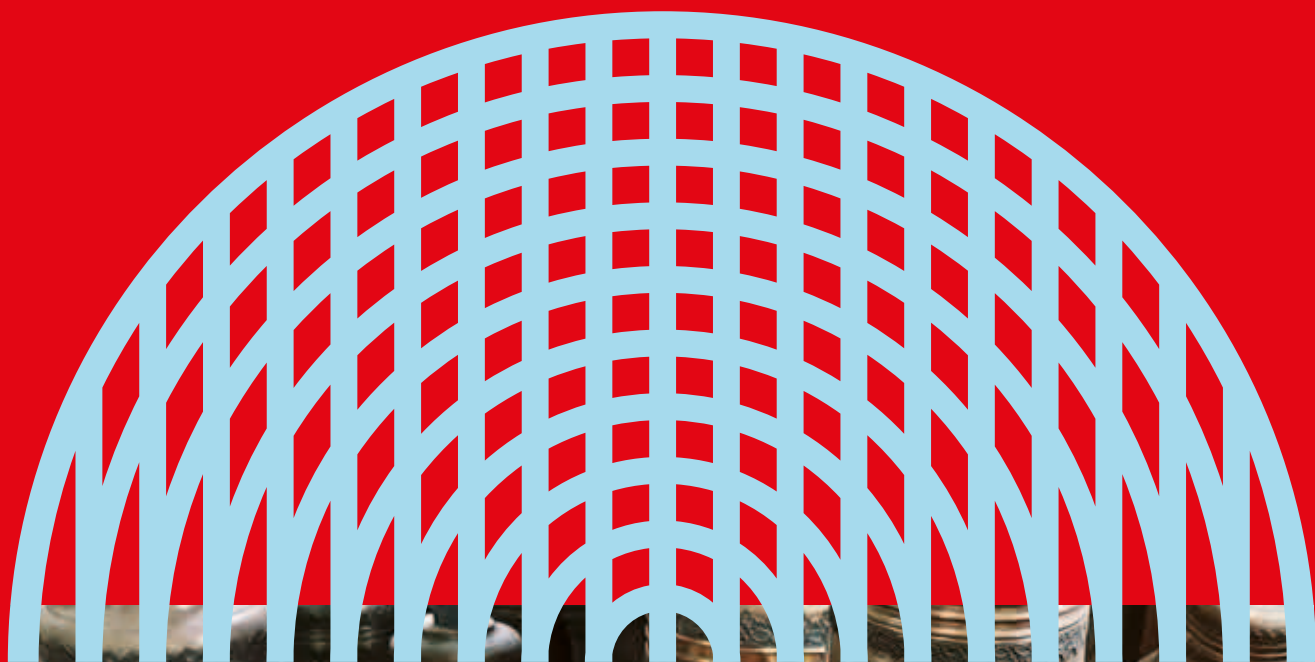


É a conta oficial da Braga 25 – Capital Portuguesa da Cultura 2025, e nela são divulgados eventos, exposições e iniciativas culturais que fazem de Braga um epicentro artístico. Através de uma curadoria visual apelativa, a página partilha conteúdos que refletem a riqueza e diversidade cultural de Braga, promovendo a interação com a comunidade local e visitantes. A conta serve como um guia essencial para quem deseja estar a par das iniciativas culturais que fazem de Braga um epicentro artístico em 2025.



BRAGA

SOA A FUTURO.



BRAGA
SOA A ARTE COM
PRONÚNCIA

braga.pt