

MAR

76

# MINHA



VERSÃO  
DIGITAL



# ARYS

**POR SI. PELO SEU PATRIMÓNIO.**



**este  
mês**

**na sua  
minha**

MAAR


20

EM OFF

Estreia da nova rubrica com 25 perguntas rápidas e diretas. O primeiro convidado é D. José Cordeiro, Arcebispo de Braga e Primaz das Espanhas, que nos revela um lado mais pessoal e inesperado.

14

ENTREVISTA

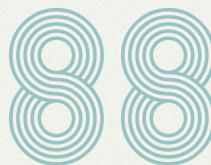


A ARYS foi apresentada recentemente em Braga e quer revolucionar os setores imobiliário, de seguros e intermediação de crédito em Portugal. Conversamos com Ricardo Costa, Co-Founder, sobre os desafios e ambições da marca.

The number 22 is rendered in a stylized, multi-lined font. To its right are two small, pinkish-red leaf-like shapes.

## ESPECIAL GASTRONOMIA

Um guia especial com sugestões de restaurantes da região, com vários tipos de experiências à mesa que preservam o melhor da gastronomia local.

The number 88 is rendered in a stylized, multi-lined font.

## PATRIMÓNIO

Fomos à descoberta de Monção, um destino rico em história e cultura. Em destaque, o Monção & Memórias, o mais recente museu da vila, inaugurado nas comemorações do 25 de Abril.

The number 98 is rendered in a stylized, multi-lined font.

## MÚSICA

A banda .cruzamente celebra 13 anos de carreira e lança o seu álbum de estreia. Um percurso marcado pelo crescimento e pela afirmação no panorama do rock clássico.

Abrimos esta edição da Revista Minha com um olhar atento sobre a ARYS, a marca que nasce em Braga com uma ambição clara: transformar os setores de imobiliário, seguros e intermediação de crédito em Portugal. Com metas bem definidas, que incluem a expansão da rede de agências, o crescimento da equipa de consultores e o fortalecimento de parcerias estratégicas, a ARYS chega para inovar e consolidar-se como referência. Nesta edição, conversamos com Ricardo Costa, Co-Founder da marca, que nos revela como pretende criar uma identidade sólida no mercado e impulsionar a literacia financeira no país.

Estreia também, neste número, a nossa nova rubrica EM OFF. Um espaço onde, através de 25 perguntas curtas e diretas, descobrimos facetas menos conhecidas de personalidades da região. O nosso primeiro convidado é o Arcebispo de Braga e Primaz das Espanhas, D. José Cordeiro, que aceitou o desafio de uma conversa informal e reveladora. O resultado? Um momento descontraído que nos permite conhecer melhor a sua personalidade e preferências.

Porque a gastronomia é sempre um excelente pretexto para explorar e saborear o melhor da nossa terra, preparamos um guia especial com sugestões de restaurantes conceituados da região. Seja para uma experiência gourmet ou para descobrir aquele recanto acolhedor com pratos tradicionais, esta seleção promete agradar a todos os paladares.

Na rubrica Roteiros pelo Património, viajamos até ao Alto Minho, mais precisamente à vila de Monção, um destino rico em história e cultura. Entre os vários pontos de interesse, destacamos o Monção & Memórias, o mais recente museu do concelho, inaugurado nas comemorações do 25 de Abril. Um espaço que convida a uma viagem pelo passado e identidade da região.

E como já é habitual, esta edição traz um conjunto diversificado de conteúdos para todos os gostos: recomendações de filmes, livros e séries, sugestões de espetáculos e eventos, dicas de bares e restaurantes, trilhos para os amantes da natureza, receitas saborosas, jogos de tabuleiro, exercícios físicos e ainda conselhos práticos sobre tecnologia e finanças.

Espero que esta edição da Revista Minha seja uma compilação de boas leituras e inspiração para novas descobertas.

Grato por nos acompanhar...  
Até à próxima edição!

DIRETOR  
VASCO ALVES



\*76  
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](http://www.revistaminha.pt)  [@revista.minha.pt](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)  [@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)

## BRAGA É FINALISTA AO PRÉMIO DA SEMANA EUROPEIA DA MOBILIDADE 2024

Braga está entre as três finalistas ao prestigiado Prémio da Semana Europeia da Mobilidade 2024, ao lado de Bolonha (Itália) e Leipzig (Alemanha). O anúncio dos vencedores terá lugar na cerimónia organizada pela Comissão Europeia, em Bruxelas, no dia 27 de março. A edição de 2024, realizada em setembro, teve como mote “Espaço público partilhado”, reforçando a importância da rua como um ambiente multifuncional e inclusivo. Como tem sido tradição, o programa ofereceu uma variedade de iniciativas destinadas a promover modos de mobilidade alternativos, incentivar mudanças de comportamento e sensibilizar para uma utilização mais sustentável do espaço urbano. Durante uma semana, dois quiosques informativos – um no Mercado Municipal e outro no claustro do edifício municipal do Pópulo – serviram de ponto de contacto com a comunidade. Entre as ações de destaque, figuraram o Passeio Noturno de Bicicletas, o Passeio Intermodal, as Campanhas de Transporte e Cidadania, as atividades de Mobilidade Descentralizada e o projeto Escolas Caminháveis, que contou com a participação de cerca de 200 crianças. A edição deste ano também deu palco a projetos-piloto inovadores no âmbito da Mobilidade Escolar, como o Schoolbus, o Pedibus e o CicloExpresso, criados para tornar as deslocações dos estudantes mais seguras e sustentáveis. Paralelamente, o Município de Braga apresentou a nova pista de bicicletas da Escola André Soares e o processo participativo EDP – Energia que move, reforçando o compromisso da cidade com uma mobilidade mais ecológica e acessível a todos.



## A FESTA DO ATLETISMO INVADIU AS RUAS DE BRAGA

A 9.ª edição da Meia Maratona de Braga voltou a encher a cidade de energia e espírito desportivo, reafirmando-se como um dos eventos mais emblemáticos do calendário nacional. Com partida e chegada na Avenida João Paulo II, a prova atraiu 3600 atletas e entusiastas da corrida, consolidando o seu prestígio no panorama desportivo português. Para além da Meia Maratona (21 km), que coroou Fernando Serrão (SC Braga) e Doroteia Peixoto (Amigos da Montanha) como grandes vencedores, o evento integrou ainda a Super 5 km, uma prova oficial com percurso homologado pela Federação Portuguesa de Atletismo. Nesta distância, Mariana Machado (SC Braga) sagrou-se Campeã Nacional de 5 km em estrada, enquanto Hugo Rocha (Estreito) venceu a competição masculina. A equipa feminina do SC Braga sagrou-se campeã nacional em termos coletivos. O desporto foi, mais uma vez, celebrado em todas as vertentes, com uma caminhada de 6 km a proporcionar uma experiência inclusiva para quem quis participar sem espírito competitivo. Com emoção, superação e um forte apoio popular ao longo do percurso, a Meia Maratona de Braga, organizada pela Runporto com o apoio do município bracarense, reforçou a sua posição como um dos momentos altos do desporto no concelho e no país.



## TEATRO AMADOR NACIONAL SOBE AO PALCO EM FAMILICÃO

O Festival de Teatro Amador "Terras de Camilo" está de volta para trazer o melhor do teatro amador nacional a Vila Nova de Famalicão. A 18.ª edição da iniciativa arrancou no dia 1 de março e a programação estende-se até 27 de abril, com doze propostas teatrais de se lhe tirar o chapéu. Todos os espetáculos acontecem no auditório do Centro de Estudos Camilianos, em Seide São Miguel, com entrada gratuita, sujeita à lotação do espaço. Além de peças protagonizadas por grupos de teatro amador de Barcelos a Arouca, passando por Viana do Castelo, Espinho, Penafiel e Valongo, também haverá lugar para os grupos locais. Como habitual, o festival arranca com a inauguração da exposição "Máscaras e Caretos", que vai na 5ª edição. O XVIII Festival de Teatro Amador Terras de Camilo é organizado pelo Município de Vila Nova de Famalicão em parceria com o GRUTACA – Grupo de Teatro Amador Camiliano. Toda a programação do XVIII Festival de Teatro Amador "Terras de Camilo" pode ser consultada no portal da autarquia em [www.famalicao.pt](http://www.famalicao.pt).

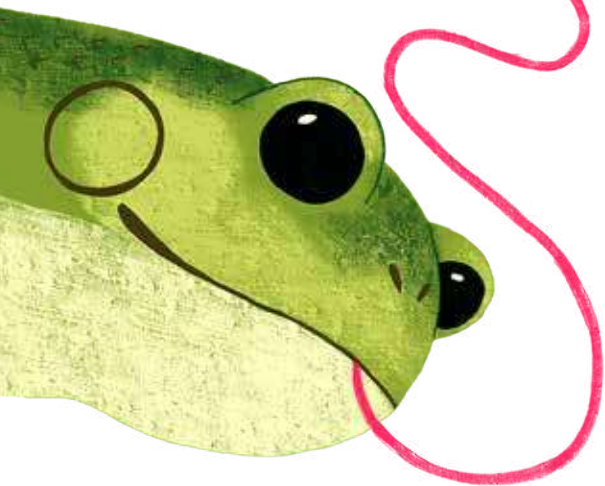


## ANDREIA C. FARIA VENCE PRÉMIO LITERÁRIO CASINO DA PÓVOA

O livro *Canina*, da escritora Andreia C. Faria, é o grande vencedor do Prémio Literário Casino da Póvoa, no valor de 25 mil euros. O júri constituído por Ana Paula Tavares, João Govern, Margarida Ferra, Maria de Lurdes Sampaio e Ricardo Marques destacou «a densidade da escrita e escolha da linguagem no tratamento do corpo e na forma singular como assume a contemporaneidade. Há uma teoria da urgência que se descobre em cada poema constituindo o conjunto uma arte da coerência que se faz justo premiar». Andreia C. Faria nasceu no Porto, em 1984. Publicou *Flúor* (Textura Edições, 2013), *Um pouco acima do lugar onde melhor se escuta o coração* (Edições Artefacto, 2015) e *Tão Bela Como Qualquer Rapaz* (Língua Morta, 2017, Melhor Livro de Poesia / Prémio Autores SPA). Em 2019 publicou *Alegria para o fim do mundo* (Porto Editora, Prémio Literário Fundação Inês de Castro), volume que reúne todos os livros anteriores. Em 2020 publicou o conjunto de prosas *Clavicórdio* (Língua Morta).



# 9º ENCONTRO DE ILUSTRAÇÃO



EXPOSIÇÕES

OFICINAS DE ILUSTRAÇÃO

HORAS DO CONTO

APRESENTAÇÃO DE LIVROS

MASTERCLASSES

CONVERSA COM AUTORES

VISITAS GUIADAS

MERCADOS DE ARTE

RUAS DO RISCO

ESPETÁCULOS MUSICAIS

TEATRO DE MARIONETAS

PERFORMANCES

ATIVIDADES PARA BEBÉS

15-28  
MARÇO

MOSTEIRO DE TIBÃES

ENTRADA LIVRE!

INSCRIÇÕES LIMITADAS, FEITAS POR ORDEM DE CHEGADA E LOTAÇÃO LIMITADA AO ESPAÇO.



PARCEIROS



PROGRAMA



DESIGN: JULIANA VIDIGAL  
ILUSTRAÇÕES: BRUNO DE ALMEIDA,  
CARLO GIOVANI, MARINA GIBERT  
E MARIANA RITO

# TRÊS ANOS DE PAIXÃO PELOS JOGOS DE TABULEIRO

**A** Mesa na Praça foi, uma vez mais, o palco escolhido para os entusiastas dos jogos de tabuleiro se encontrarem para comemorar o 3.º aniversário da Legião dos Jogos. Um momento importante para o grupo que contou com a presença de vários boardgamers de todo o país e onde foram entregues galardões de reconhecimento. Não faltaram, como é habitual, jogos, diversão e muita camaradagem, numa festa que reafirmou a missão da organização que passa por fazer de Braga um epicentro de construção e desenvolvimento criativo para todos os interessados no mundo dos Jogos de Tabuleiro Modernos, Role Playing Games e Wargames.

Desde as primeiras horas do evento, a energia era contagiante. Pessoas de todas as idades reuniram-se em torno de mesas recheadas de novidades e clássicos intemporais. Entre jogadas estratégicas, risadas e desafios intensos, foi possível testemunhar o poder unificador do jogo de tabuleiro.

A organização preparou uma programação especial que incluiu um torneio de Ticket to Ride London. Os participantes tiveram ainda a oportunidade de experimentar novos jogos, contribuindo com feedback importante para o desenvolvimento de novas experiências lúdicas.

## **Galardões e reconhecimento. Revista Minha com Tribuno de Platina**

Um dos momentos altos do evento foi a cerimónia de entrega de prémios da Legião dos Jogos, onde se distinguiram títulos e personalidades que marcaram os 3 anos no universo dos encontros da Legião dos Jogos. Destaca-se a atribuição dos prémios Legionários de Ouro (pessoas que contribuíram de forma decisiva para o crescimento da Legião dos Jogos), Tribunos de Platina (atribuído aos parceiros de confiança da Legião dos Jogos, entre eles a Revista Minha, devido à estreita parceria na

divulgação da atividade da Legião, com sugestões mensais de jogos de tabuleiro, através de Pedro Kerouac) e Legionário de Honra (distinção de uma personalidade que se destacou no panorama de jogos de tabuleiro a nível nacional).

Nenhum aniversário estaria completo sem o tradicional bolo. Os presentes reuniram-se para cantar os parabéns à Legião dos Jogos, num momento de convívio que reforçou o espírito de união e amizade que caracteriza esta comunidade. Entre brindes e sorrisos, ficou a promessa de mais um ano de crescimento, desafios e, claro, muitos jogos.

## **Projeto nasceu pelas mãos de 3 amigos**

Nascido da vontade de três amigos em partilhar com o público bracarense a sua paixão por estas áreas, o movimento é dinamizado por Pedro Kerouac, jogador profissional e cara do canal de YouTube The Curious Box, Luiz Paulo Salgado, integrante do canal de YouTube Inteligências Lúdicas, e Nuno Venda, game master de Dungeons & Dragons.

Com o objetivo de proporcionar encontros mensais para toda a comunidade apaixonada pela cultura do (board)game, de todas as idades, a Legião de Jogos visa ainda formar potenciais interessados nas diversas vertentes da indústria dos jogos. Devido a uma estreita colaboração iniciada em 2022, Pedro Kerouac sugere, mensalmente, na Revista Minha, um jogo de tabuleiro para partilhar com os seus amigos e familiares. A Legião dos Jogos continua assim a afirmar-se como um ponto de encontro essencial para os apaixonados pelos jogos de tabuleiro. Com três anos de história e uma visão ambiciosa para o futuro, a organização está determinada a consolidar Braga como um verdadeiro polo de inovação e criatividade lúdica. Se esta celebração serviu de indicador, novamente com casa cheia, o futuro promete ser recheado de novas aventuras e partidas inesquecíveis.



### **Legionários de Ouro**

Ana Olival  
José Eduardo  
Joaquim Costa  
Filipa Sousa  
Carlos Ramos  
Eduarda



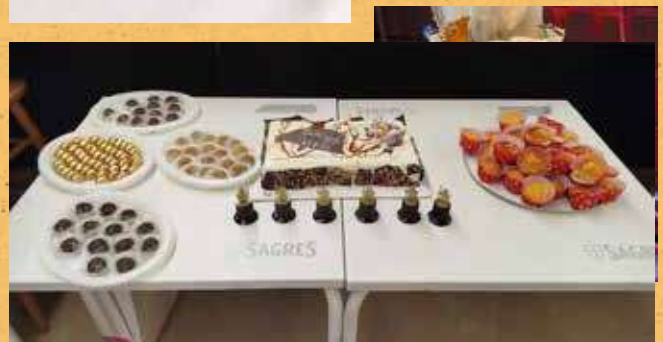
### **Tribunos de Platina**

Revista Minha  
Mesa Na Praça  
Fnac Braga  
Mora Burger



### **Legionário de Honra**

Lúis Baixinho





# ALUNOS DA TEXAVE BRILHAM COM O 1.º PRÉMIO NA GALA NAMORAR PORTUGAL

Os talentosos alunos da TEXAVE – Escola Profissional do Ave brilharam na XXI edição da Gala Namorar Portugal, conquistando o cobiçado primeiro prémio do Concurso Internacional de Criadores de Moda. O seu coordenado, de grande impacto visual, destacou-se pela criatividade e pela homenagem à tradição minhota.

A peça vencedora, composta por um elegante macacão branco e um sofisticado casaco azul com recortes distintos, foi meticulosamente bordada com os tradicionais motivos dos Lenços dos Namorados. Esta criação é assinada por Tiago Pinto, Ana Margarida Correia, Chissola Rodrigues e Margarida Oliveira, contando com a orientação dedicada das professoras do curso de Design de Moda.

O prémio, atribuído pela Câmara Municipal de Vila Verde, garantiu à equipa um reconhecimento financeiro de 1.000 euros,

além da distinção entre os melhores talentos do concurso. O coordenado foi apresentado na passerelle ao lado de outras criações excecionais de criadores portugueses e internacionais, destacando-se pela sua forte ligação à cultura e à identidade local.

Visivelmente emocionadas ao verem o seu trabalho desfilir na passerelle, as jovens designers não esconderam a sua ambição: "Queremos mais, queremos seguir a área da Moda. Este prémio é um grande incentivo", afirmou Ana Margarida Correia.

A gala contou ainda com um prestigiado painel de jurados, composto por nomes de relevo como Anabela Baldaque, Rafael Freitas, Sylvie Castro e António Pereira, que avaliaram criações inspiradas na simbologia e no romantismo dos Lenços dos Namorados. O evento teve também momentos de animação musical a cargo da Orquestra Viv'Arte e da cantora Anabela.





## VENCEDORES DA XXI GALA NAMORAR PORTUGAL:

### 1.º Prémio

Coordenado 51 – TEXAVE – Escola Profissional do Ave (Tiago Pinto, Ana Margarida Correia, Chissola Rodrigues e Margarida Oliveira)

### 2.º Prémio

Coordenado 47 – CEARTE Coimbra (Formandos do curso de Tecelagem de Vila Verde sob a orientação de Fernando Rei)

### 3.º Prémio

Coordenado 39 – Casa Pia de Lisboa (Tara Chaves e Marta Tavares)

### Prémio Jovem Revelação

Coordenado 43 – Casa Pia de Lisboa (Maria Canaço, Nelida Soares, Raissa Furtado e Williane Anjos)

### Prémio do Público

Coordenado 9 – Daniela Gonçalves Araújo

### Prémio Impacto Visual

Coordenado 8 – Marisa Marinho

### Prémio Delta Cafés

Coordenado 53 – ETG, Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Ana Costa, Beatriz Miranda, Catarina Gomes, Cristina Fuca, Daniela Queirós, Inês Meira, Lara Gonçalves, Mafalda Vilas Boas, Maria Sousa, Mariana Sampaio, Soraia Fonseca e Margarida Lemos)

### Prémio McDonald's

Coordenado 13 – Aline Malheiro de Santana



# AutoFix<sup>®</sup>

## USADOS CERTIFICADOS

43 ANOS  
ao serviço da sua  
confiança!



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA  
Email: [geral@autofix.pt](mailto: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



2024+  
DECUBRAM

SEMPRE  
LUCYDES



— entrevista

ENTREVISTA A RICARDO COSTA,  
CO-FOUNDER DA ARYS

**«A ARYS SERÁ RECONHECIDA  
COMO UMA REFERÊNCIA NACIONAL NO SETOR  
IMOBILIÁRIO E FINANCEIRO»**

TXT Vasco Alves / PIC André Arantes e ARYS



**A ARYS é a nova marca a nascer em Braga e pretende revolucionar os setores de imobiliário, seguros e intermediação de crédito em Portugal. As metas passam por expandir a médio prazo a rede de agências, aumentar a equipa de consultores e reforçar as parcerias estratégicas. Em entrevista, o Co-Founder, Ricardo Costa, explica-nos como a marca pretende criar uma identidade forte no mercado e ser a solução certa para projetar a literacia financeira no país.**

**O que motivou a criação desta nova marca e quais as lacunas do mercado que pretende colmatar?**

A ARYS nasceu da necessidade de criar um serviço integrado e inovador nas áreas da mediação imobiliária, intermediação de crédito e, futuramente, mediação de seguros. Após oito anos de experiência no mercado como franchisados, percebemos que havia uma lacuna no acompanhamento personalizado e transparente que os clientes realmente necessitam. Muitos clientes sentem dificuldades em gerir simultaneamente a compra de um imóvel, o financiamento e a proteção desse investimento. Com a ARYS, criamos uma abordagem integrada, onde oferecemos uma experiência simplificada, com menos burocracia, maior transparência e um acompanhamento especializado desde a escolha do imóvel até à obtenção do crédito e, em breve, à escolha da melhor solução de seguros.

## **A identidade visual da marca combina os três pilares da ARYS: pessoas, imóveis e crescimento**

**Quais são os principais objetivos da marca a curto, médio e longo prazo?**

A curto prazo pretendemos consolidar a marca e tornar a ARYS uma referência na região Norte, garantindo que os clientes reconheçam a nossa diferenciação.

A médio prazo vamos expandir a rede de agências, aumentar a equipa de consultores e reforçar as parcerias estratégicas. Até setembro, abriremos uma agência no Grande Porto e no próximo ano pretendemos inaugurar 10 novas lojas pelo país.

Já a longo prazo prevemos liderar a transformação do setor de mediação imobiliária, de intermediação de crédito e de mediação de seguros, tornando-nos uma referência nacional e internacional. No fundo, a nossa visão passa por digitalizar e otimizar processos, garantindo um serviço inovador e de excelência.



#### **Como define a vossa identidade visual?**

A identidade visual da ARYS reflete modernidade, inovação e transparência. Apostamos numa imagem sofisticada, com um design elegante e profissional, transmitindo solidez e proximidade com o cliente. O nosso slogan, "Por Si. Pelo seu Património", traduz a nossa missão de cuidar dos interesses dos nossos clientes, ajudando-os a construir e proteger o seu património. A identidade visual da marca combina os três pilares da ARYS: pessoas, imóveis e crescimento.

#### **Qual a visão da marca para o mercado imobiliário, de seguros e intermediação de crédito na região de Braga, especificamente, e em Portugal, em termos genéricos?**

A ARYS distingue-se pela combinação de tecnologia, atendimento personalizado e uma abordagem integrada. A nossa visão é criar uma experiência fluida para o cliente, onde todos os serviços essenciais à compra e proteção de um imóvel sejam acessíveis num único local. Acreditamos que o setor imobiliário e financeiro tem de evoluir para oferecer maior transparência e simplicidade, algo que iremos garantir através de soluções digitais e um acompanhamento especializado. Em termos genéricos, a nossa atuação passará também por parcerias estratégicas, nomeadamente na área da tecnologia e do marketing e uma forte aposta na digitalização em todos os âmbitos, mas sem nunca perder a proximidade e o fator humano.

#### **Como pretendem posicionar-se no mercado para se tornarem uma referência nestes setores?**

Diferenciamo-nos pela combinação de tecnologia de ponta, atendimento personalizado e uma abordagem integrada que cobre todas as necessidades de clientes e parceiros. Podemos, assim, dizer que o nosso posicionamento se baseia em três fatores fundamentais. Primeiro, a tecnologia, porque

apostamos em plataformas digitais avançadas, como um software próprio que permite validar documentos automaticamente, garantindo uma experiência fluida e sem complicações. O segundo fator-chave é o atendimento personalizado, porque sabemos que cada cliente é único e merece um acompanhamento exclusivo que garanta soluções à medida das suas necessidades.

Por fim, temos uma oferta de serviços integrados que inclui mediação imobiliária, intermediação de crédito e, em breve, mediação de seguros, tornando-nos um parceiro único para os nossos clientes.

#### **Existe um público-alvo específico para a vossa atuação ou a oferta é abrangente para diferentes perfis de clientes?**

A oferta da ARYS é abrangente e adapta-se a diferentes perfis de clientes. Trabalhamos tanto com clientes particulares que procuram comprar, vender ou arrendar imóveis, ou com investidores que querem gerir ativos imobiliários e encontrar oportunidades de mercado. Além destes, encontram-se também as empresas, que precisam de soluções estratégicas para os seus negócios. No fundo, o nosso compromisso é garantir sempre um serviço personalizado para cada necessidade da fase de vida do cliente.

#### **Que tipo de crescimento esperam alcançar no primeiro ano de atividade?**

No primeiro ano, pretendemos solidificar a nossa marca, conquistar uma base de clientes significativa e estabelecer parcerias estratégicas de valor. Não queremos apontar números, mas projetamos um crescimento sustentado, focado na qualidade do serviço e na construção de relações de longo prazo, com o objetivo de alcançar um volume de negócios robusto e uma presença cada vez mais forte no mercado.

**Como avaliam o impacto da marca no setor e quais são os indicadores de sucesso utilizados?**

Acreditamos que o impacto da ARYS será medido pelo nível de satisfação dos nossos clientes, pela taxa de crescimento do nosso volume de negócios e pela capacidade de gerar recomendações e fidelização. Além disso, pela nossa vertente tecnológica e investimento no digital, acreditamos que o reconhecimento digital da nossa marca no setor serão indicadores-chave da nossa evolução.

**«Até setembro deveremos abrir uma agência na área do Grande Porto e no próximo ano estimamos abrir dez lojas pelo país. O nosso objetivo é ajudar e educar o mercado»**

**Há alguma meta específica em termos de volume de negócios, número de clientes ou expansão de serviços?**

Sim, temos metas ambiciosas definidas. Pretendemos expandir a nossa equipa e a nossa rede de agências, consolidando a nossa presença em diferentes regiões do país e do mundo. Podemos, já, adiantar que até setembro deveremos abrir uma agência na área do Grande Porto e no próximo ano estimamos abrir dez lojas pelo país. O que pretendemos é que o nosso volume de negócios se baseie no crescimento sustentável e progressivo, nunca esquecendo a nossa génese e apostando sempre nas melhores ferramentas que o mercado oferece para soluções integradas e adaptadas a cada cliente e parceiro.

**Como pretendem construir uma identidade forte para a marca num mercado competitivo?**

A nossa identidade foi idealizada, desde a nossa génese, e será agora construída através da inovação, do profissionalismo e da entrega de um serviço de excelência. Queremos que os nossos clientes sintam a diferença desde o primeiro contacto e reconheçam na ARYS um parceiro de confiança. Além disso, apostamos e continuaremos a apostar na comunicação clara e eficaz da nossa proposta de valor, reforçando constantemente os nossos diferenciais.

**Que estratégias serão utilizadas para criar reconhecimento e confiança junto do público?**

Além de um serviço de alta qualidade, vamos investir em campanhas de comunicação estratégica, com muito conteúdo informativo e educativo! O que pretendemos é fazer um serviço público de aumento da literacia sobre os nossos setores de atuação. Além disso, vamos continuar a trabalhar e reforçar as nossas parcerias, já bastante sólidas. O nosso objetivo é ajudar e educar o mercado, demonstrando a importância de escolher uma empresa que cuja expertise alia tecnologia, experiência e um atendimento verdadeiramente personalizado.





**Uma das vossas principais propostas diz respeito à digitalização. Como é que pretendem integrar tecnologia e inovação diferenciadora nos vossos serviços capazes de revolucionar o setor?**

Sem dúvida que a tecnologia é um pilar essencial da ARYS. Vamos implementar ferramentas inovadoras que simplificam processos, aumentam a transparência e oferecem uma experiência mais ágil e eficiente. A inovação estará presente em todas as etapas do processo com os clientes e estamos de momento a desenvolver plataformas digitais inovadoras que simplificam processos e aumentam a transparência, nomeadamente, aplicações para gestão de imóveis e documentação automatizada e simuladores personalizados para crédito e, futuramente, para seguros.

**Pode explicar, de forma simples, como é que os serviços de imobiliário, seguros e intermediação de crédito se interligam para beneficiar o cliente?**

Ao integrar estes três serviços, conseguimos oferecer uma solução completa e personalizada a cada cliente. Por exemplo, um cliente que deseje comprar um imóvel pode contar connosco para o encontrar e para garantir as melhores condições de financiamento, além de estarmos a trabalhar para, no futuro, conseguirmos integrar soluções de seguros adequados para proteger cada tipo de investimento, tudo de forma centralizada e eficiente. Em termos práticos um serviço premium é uma das mais valias para os clientes.

**A transparência e a confiança são fundamentais nestes setores. Que medidas são adotadas para garantir uma experiência segura e diferenciadora para os clientes?**

Garantimos total transparência em todas as fases do processo, com acompanhamento personalizado e soluções claras. Adicionalmente, os clientes terão visibilidade em todas as fases do processo e poderão acompanhar quase em tempo real os procedimentos para que se sintam incluídos. Acreditamos que a confiança é a base de todos os relacionamentos e sabemos que um cliente feliz é o melhor ativo que podemos ter! Além disso, diferenciamos-nos por dispormos de uma equipa jurídica interna para suporte legal de todos os processos, acompanhando a equipa de consultores e clientes. Externamente, temos uma rede de parceiros que também trabalha no mesmo sentido: disponibilização de informações de forma segura e acessível, para que os clientes tomem decisões informadas e seguras.

**Como vê a marca dentro de cinco anos?**

Dentro de cinco anos, a ARYS será reconhecida como uma referência nacional no setor imobiliário e financeiro, consolidando-se não apenas pelo crescimento da sua rede de sucursais, mas também pela qualidade e inovação dos seus serviços. Pretendemos estar presentes em todo o território nacional, mantendo a proximidade e confiança que nos caracterizam. Acreditamos firmemente que o futuro dos setores passará pela transformação digital, pela personalização dos serviços e pelo reforço da literacia financeira. Assim, a nossa visão inclui a criação de plataformas inovadoras, consultoria altamente especializada e um impacto significativo na vida de milhares de clientes, tornando o processo de compra, venda e investimento imobiliário mais acessível, transparente e eficiente.

**Para quem procura adquirir casa, investir ou encontrar a melhor solução financeira, qual a principal mensagem que gostaria de transmitir?**

A nossa mensagem é simples e direta: na ARYS, os clientes não encontram apenas um serviço, encontram um parceiro de confiança. Cada decisão financeira ou imobiliária é um passo importante na vida de qualquer pessoa, e nós estamos aqui para garantir que esse passo seja dado com segurança, conhecimento e acompanhamento especializado. O nosso compromisso é apresentar soluções personalizadas, eficazes e adaptadas à realidade de cada cliente, simplificando processos e garantindo as melhores oportunidades do mercado. Seja para comprar casa, investir no setor imobiliário ou otimizar soluções financeiras, a ARYS está ao seu lado, a cada momento, para garantir que toma as decisões certas.

**Na ARYS, os clientes não encontram apenas um serviço, encontram um parceiro de confiança**

**No dia da apresentação da marca, referiram que este momento marca apenas o início de uma nova era, onde “abriram uma porta” para o futuro. Pensam ser a solução certa para projetarem a literacia financeira no país?**

Sem dúvida! Acreditamos que a falta de informação clara e acessível tem sido um dos maiores desafios do setor, e queremos mudar esse paradigma.

O nosso objetivo vai além de intermediar negócios imobiliários ou financeiros - queremos educar o mercado, capacitar os nossos clientes e oferecer-lhes as ferramentas necessárias para tomarem decisões mais informadas e estratégicas. A ARYS assume o compromisso de descomplicar conceitos financeiros e imobiliários, através de conteúdos educativos, formações, acompanhamento personalizado e ferramentas digitais inovadoras. Só assim conseguiremos tornar o setor mais transparente e acessível, dando aos clientes o poder de escolherem as melhores opções para o seu futuro.

**Apesar da sede ser em Braga, a empresa quer ser uma referência do mercado em todo o país. Como é que vai funcionar essa dinâmica? Como é que se vão organizar?**

Começamos por fortalecer a nossa presença no Norte, mas já estamos a estruturar a nossa expansão para outras regiões. Acreditamos que, através da digitalização que está na nossa génese, a combinação entre presença física e digital será a principal alavanca para o nosso crescimento exponencial. O nosso plano de expansão assenta em dois pilares fundamentais: presença estratégica e inovação digital. Iniciámos o nosso percurso em Braga, fortalecendo a nossa base e consolidando processos, mas o nosso crescimento já está a ser estruturado

para alcançar todo o território nacional.

A nossa abordagem será híbrida, combinando uma rede física de consultores especializados com plataformas digitais interativas, que permitirão aos clientes aceder a serviços e soluções à distância, com a mesma qualidade e personalização de um atendimento presencial. O nosso objetivo é garantir uma experiência fluida, eficiente e acessível em qualquer parte do país, mantendo o compromisso de proximidade e acompanhamento que define a ARYS.

**Que oportunidades encontram neste momento no mercado imobiliário?**

O mercado imobiliário está em constante transformação, e temos visto um conjunto de oportunidades estratégicas que vão moldar o futuro do setor. Queremos aproveitá-las e tirar o melhor partido de cada uma delas. A digitalização dos processos, a crescente procura por serviços personalizados e a necessidade de soluções mais flexíveis são três tendências que nos posicionam para um crescimento sustentável. Além disso, identificamos uma procura crescente por alternativas de investimento mais seguras e rentáveis, o que reforça a importância de um acompanhamento especializado e de ferramentas que ajudem os clientes a tomar decisões informadas. A ARYS aposta na inovação, na transparência e na educação financeira como fatores diferenciadores, garantindo que os nossos clientes têm acesso às melhores oportunidades e ao melhor aconselhamento, em qualquer contexto de mercado. Com estas respostas, reforçamos o posicionamento da ARYS como uma marca inovadora, próxima e comprometida com a transformação do setor. Por si. Pelo seu património.



# EM OFF

**COM  
D. JOSÉ CORDEIRO**

ARCEBISPO DE BRAGA  
E PRIMAZ DAS ESPANHAS



**A Revista Minha estreia nesta edição a nova rubrica EM OFF. O desafio é simples, mas revelador: conhecer os gostos pessoais e preferências de personalidades da região através de 25 perguntas informais que impõem respostas curtas e diretas. O nosso primeiro convidado é D. José Cordeiro, Arcebispo de Braga e Primaz das Espanhas. Fizemos uma pausa com ele e descobrimos o que poucos conhecem, através de uma conversa descontraída, divertida e sem reservas!**

**Qual seria o título da sua autobiografia?**

Peregrino do Evangelho da Esperança.

**Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?**

A missão (Roland Joffé).

**Uma palavra que o descreve, atualmente?**

Alegria.

**Qual é a sua música preferida?**

9.ª sinfonia de Beethoven (Ode à alegria).

**Quem gostava de ter como convidado num jantar?**

Ninguém em especial. Todos os dias, janto acompanhado por algumas pessoas.

**Se só pudesse comer um prato para o resto da vida, qual seria?**

Bacalhau à Braga.

**Café ou chá? Com ou sem açúcar?**

Café. Sem açúcar.

**Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?**

Gelado.

**Verão ou inverno? E porquê?**

Verão. Mais luz de esperança.

**Um livro que o marcou?**

Confissões (Santo Agostinho).

**Qual é a sua cidade de eleição?**

Braga.

**O que não pode faltar na sua mala ou mochila?**

Um livro.

**Qual seria a sua habilidade superpoderosa?**

Levar Jesus a todos e todos a Jesus, especialmente aos mais pobres da sociedade.

**Qual é a primeira coisa que vê no telemóvel de manhã?**

O Evangelho do dia.

**Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?**

Umbundo.

**Qual é o seu lema de vida?**

Ad docendum Christi Mysteria (para mostrar os mistérios de Cristo).

**O que faz para se animar num dia mau?**

Silêncio orante.

**Preferia viajar para o passado ou para o futuro? Porquê?**

Para o presente do futuro. Porque a vida é memória do futuro.

**Viagem de sonho?**

Angola.

**Clube do coração?**

Benfica.

**Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?**

A capacidade de me surpreender todos os dias.

**Qual é o seu guilty pleasure? (Ou seja, que coisa gosta tanto de fazer, mas gosta pouco de confessar?)**

Ajudar alguém.

**Qual o maior medo que tem?**

Das meias-verdades, que são piores que as mentiras.

**Quem é o seu ídolo?**

O único modelo é Jesus Cristo.

**Uma memória que nunca esquecerá?**

A ponte aérea de Angola para Portugal em 1975.



# Especial Gastronomia





# PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



**PEIXE DO MAR DA APÚLIA - CAMARÃO DA COSTA - FANECAS À PEDRINHAS  
AÇORDA DE PEIXE E GAMBAS - POLVO À PEDRINHAS - ENSOPADO DE RAIA  
CEVICHE - CARPACCIO DE CARAPAU**



# ESPOSENDE CELEBRA OS AUTÊNTICOS SABORES DO MAR EM MARÇO

**E**m março, Esposende convida a um mergulho... nos verdadeiros sabores do mar. Um despertar de todos os sentidos, postos à prova pelas propostas de 45 unidades de restauração do concelho e 24 pastelarias. Em dez dos restaurantes aderentes, pôde encontrar pratos que estão em avaliação para o concurso gastronómico "Março com Sabores do Mar".

Em Esposende a comida conta histórias. Sabemos de onde vêm os produtos e valorizamos quem os cultiva e pesca, preservando tradições passadas de geração em geração. Assim nasce mais uma edição do "Março com Sabores do Mar", evento que destaca os melhores pratos de peixe e marisco, além de uma irresistível seleção de doçaria e vinhos locais.

Esposende convida a aprofundar a relação de absoluta confiança com a comida. Aqui, sabemos de onde vêm os produtos que os restaurantes confeccionam e levam à mesa. Conhecemos os produtores que respeitam as tradições. É nesse saber transmitido de geração em geração que assenta o evento gastronómico "Março com Sabores do Mar". Os 45 restaurantes e 24 pastelarias aderentes enriquecem os seus menus com pratos de peixe e marisco, num evento que envolve também produtores e mercados, na promoção de ingredientes frescos e de qualidade. O Município de Esposende apoia a iniciativa, contando com o forte envolvimento das entidades turísticas locais e regionais.

Pratos tradicionais e criações inovadoras, elaborados com marisco, peixe fresco e outros produtos locais, tornam-se um pretexto perfeito para momentos de convívio entre

gerações, sempre com a calorosa hospitalidade que caracteriza as gentes de Esposende. Arroz de marisco, robalo, polvo e lampreia são presenças assíduas nos menus, desafiando os chefs a reinventar sabores tradicionais através de técnicas gastronómicas modernas. Com uma identidade forte e enraizada, o evento promove uma gastronomia sustentável, baseada em produtos locais de alta qualidade, como peixes e mariscos frescos, hortícolas, laticínios, vinhos, pão e doces tradicionais.

Ao longo do mês, o evento oferece uma programação diversificada que inclui showcookings, demonstrações culinárias, workshops sobre gastronomia sustentável e harmonização de vinhos, provas gastronómicas e degustações. Além disso, há eventos culturais e de animação que enriquecem a experiência dos visitantes, tornando-a ainda mais memorável. Toda a programação pode ser consultada em <https://msm.visitesposende.com/>.

Para além de ser um verdadeiro festival de sabores, "Março com Sabores do Mar" tem um impacto significativo na economia local, atraindo turistas e dinamizando o setor da restauração. Simultaneamente, promove Esposende como um destino gastronómico de referência e incentiva o consumo de produtos locais, contribuindo para a sustentabilidade da pesca e a valorização das tradições da região.

Este evento assume-se, assim, como uma importante iniciativa na preservação e divulgação da identidade gastronómica de Esposende, proporcionando uma experiência inesquecível a todos os que visitam a Princesa do Cávado.



# MARÇO COM SABORES DO MAR ESPOSENDE



## RESTAURANTES CONCURSO

### O BURACO

Lagosta ao Espumante e sua harmonia de legumes  
60,00 € 2 pax

### RESTAURANTE & PIZZERIA SIAMO IN DUE

Espadarte do Atlântico com Risotto  
18,00 € 1 pax

### VARANDAS DO CÁVADO HOTEL SUAVE MAR

Caldeirada do Mar em Cama de Batata com Crocante de Cebola  
25,00 € 1 pax

### CASA SALÉ

Filetes de Badejo com arroz malandro de Camarão da Costa  
22,00 € 1 pax

### GULA STEAK HOUSE

Coral  
30,00 € 1 pax

### RITA FANGUEIRA

Arroz de Peixe à Rita Fangueira  
32,50 € 2 pax

### HÓRUS OFIR

Arroz à Pescador  
38,00 € 2 pax

### DONA QUINA

Tábua de Peixe com Horta de Apúlia  
35,00 € 2 pax

### CAMELO

Sabores do Tamboril  
35,00 € 1pax

### SALITRA

Bordalesa do Mar à Salitra  
36,00 € 2 pax



## BARCELOS CELEBRA OS "7 PRAZERES DA GASTRONOMIA"

Os sabores autênticos de Barcelos voltam a brilhar com o regresso do programa anual "7 Prazeres da Gastronomia". Com cerca de 70 estabelecimentos aderentes, os "7 Prazeres da Gastronomia de Barcelos" são um verdadeiro convite à indulgência gastronómica, destacando o que de melhor a cozinha barcelense tem para oferecer.

Promovida pelo Município, esta iniciativa envolve o setor da restauração, a hotelaria e produtores vinícolas, enriquecendo-se com um conjunto de atividades paralelas, desde animação de rua a artesanato, caminhadas ambientais, rotas temáticas e percursos pedestres.

Decorrendo ao longo de todo o ano, este programa visa valorizar e divulgar a cozinha tradicional de Barcelos. Para além de proporcionar uma experiência gastronómica única, cada um destes fins de semana temáticos convida à descoberta do património, da cultura e das tradições da região.

Durante a apresentação, que decorreu no Restaurante Solar das Fontes, na Várzea, a vereadora Elisa Braga destacou o impacto positivo dos "7 Prazeres da Gastronomia" no turismo e na economia local, salientando que este evento é uma excelente oportunidade para os restaurantes atraírem novos clientes e dinamizarem os seus negócios, especialmente nas épocas de menor afluência, destacando ainda que o programa é um reflexo vivo da identidade da população local, que preserva com orgulho a sua herança gastronómica e cultural.

O primeiro fim de semana gastronómico, dedicado à "Lampreia do Rio Cávado", decorreu já de 21 a 23 de fevereiro em 15 restaurantes aderentes. Os apreciadores desta iguaria sazonal tiveram a oportunidade de saborear a lampreia à bordalesa, no forno ou grelhada, acompanhada por um autêntico Vinho Verde de Barcelos.

**O PROGRAMA SEGUE  
AO LONGO DO ANO  
COM OUTRAS ESPECIALIDADES  
GASTRONÓMICAS:**

- 7 a 16 de março:** Fins de semana do Galo, dos Rojões e das Papas de Sarrabulho à moda de Barcelos;
- 16 a 18 de maio:** Fim de Semana do Bacalhau;
- 11 a 13 de julho:** Fim de Semana dos Petiscos;
- 10 a 12 de outubro:** Concurso do Galo Assado;
- 14 a 16 de novembro:** Fim de Semana do Pica no Chão;
- 6 de dezembro:** Concurso de pastelaria "Barcelos Doce".





## COMER NO MINHO É VIAJAR PELA HISTÓRIA, PELO SABER E PELO SABOR



A gastronomia minhota é um reflexo autêntico da alma do Norte de Portugal, onde a tradição se perpetua em receitas passadas de geração em geração. Rica em sabores e marcada pela abundância, a cozinha do Minho é um verdadeiro hino ao terroir, aproveitando os produtos locais e os saberes ancestrais para criar pratos que aquecem o coração e alimentam a alma.

O Minho, terra verdejante onde o Atlântico se encontra com os campos férteis e montanhas majestosas, sempre foi um território privilegiado para a produção agrícola e pecuária. O Vinho Verde, único e refrescante, é o acompanhamento perfeito para muitos pratos da região, enquanto os cereais, os legumes frescos e as carnes de qualidade dão vida a uma gastronomia robusta e autêntica.

Os rios minhotos são generosos e oferecem iguarias como a lampreia e o sável, estrelas das ementas sazonais, enquanto em terra, o porco e o gado minhoto ou barrosão garantem carnes suculentas, muitas vezes cozinhadas lentamente em potes de ferro. Produtos como o milho, a couve-galega e o feijão, servem de base a pratos icónicos, refletindo a simplicidade e riqueza desta cozinha regional.



### Pratos típicos: uma viagem pelo sabor

A cozinha minhota é um festival de sabores intensos, onde cada prato conta uma história. O famoso Bacalhau à Braga, frito e regado com cebolada e batatas fritas às rodelas, é um clássico das mesas minhotas. O Arroz de Sarrabulho, confecionado com carne de porco, sangue coagulado e especiarias, é uma experiência gastronómica inesquecível, frequentemente acompanhado pela travessa generosa de rojões à minhota, carne enrijada em vinha de alhos, farinhotes, enchidos de sangue de porco e farinha de milho, belouras ou tripa enfarinhada enchida com farinha e condimentos, fígados e o verde (sangue) frito com alho. No topo da gastronomia da região, temos também as famosas Papas de Sarrabulho, uma delícia cremosa e reconfortante.

No lote de iguarias minhotas, não podemos esquecer o cabrito, o galo assado de Barcelos, ou o arroz de frango e a galinha de cabidela. O Cozido à Minhota, semelhante ao cozido à portuguesa, é também destaque nas mesas minhotas, distinguindo-se pela qualidade das carnes e enchidos, enquanto a Posta Barrosã, uma carne tenra e suculenta,





conquista qualquer apreciador de boa carne. A lampreia é também um dos ex-libris da cozinha minhota. Integra a tipologia dos ciclóstomos e é arrebatada ao rio Minho. Costuma ser apresentada ensopada no seu próprio sangue ou à Bordalesa. Mas das águas surgem também peixes, como a truta, o sável e a sardinha, que integram também um cardápio bem diversificado e apreciado.

A sopa ocupa, igualmente, um lugar de destaque nas ementas diárias, com o caldo verde à cabeça. Leva couve-galega bem segada, azeite, alho, batata e uma rodela de chouriço ou "tora". É, provavelmente, a sopa mais famosa de Portugal e uma das mais conhecidas em todo o mundo, e é presença obrigatória em muitos momentos familiares, existindo inclusive diversos festivais onde se assume como protagonista principal.

### **Doçaria Minhota, entre a conventual e a tradicional**

Não podemos esquecer a doçaria do Minho que se divide entre a influência conventual e as receitas mais populares e caseiras. Terra de conventos e mosteiros, o Minho herdou dos doces conventuais os mais deliciosos exemplares: arroz doce, aletria, mexidos de ovos, pudins, pão-de-ló, rabanadas e sonhos confeccionam-se ainda pelas receitas das generosas e criativas monjas e freiras. As especialidades são muitas, evidenciando-se, entre muitas outras, o pudim Abade de Priscos, toucinho-do-céu, a barriga de freiras, as viúvas, os sameirinhos ou os fidalguinhos de Braga, uns biscoitos secos e especialmente concebidos para acompanhar o chá. Não esquecer, entre muitas outras delícias, os mexidos ou formigos, uma sobremesa natalícia feita com pão, mel e frutos secos, ou as Roscas de Monção, doce típico deste concelho raiano, que se apresentam sob a forma de argola e são, maioritariamente, aglomeradas em torres/castelos e cobertas de calda de açúcar.

### **Adaptação aos tempos modernos**

Apesar de profundamente enraizada na tradição, a gastronomia minhota tem sabido reinventar-se, acompanhando as tendências gastronómicas contemporâneas. Hoje, muitos cozinheiros e chefs de cozinha reinterpretam os pratos clássicos, apostando em técnicas modernas e apresentações sofisticadas sem perder a essência do sabor original.

Os restaurantes de fine dining da região incorporam produtos locais em pratos inovadores, e são cada vez mais procurados, apreciados e reconhecidos. Basta olhar para os recentes prémios atribuídos na Gala do Guia Michelin com Braga a inscrever-se pela primeira vez na história da alta gastronomia, com a entrega de uma estrela ao restaurante Palatial, consolidando-se como um destino imperdível para apreciadores de experiências gastronómicas sofisticadas, assim como a região Minho, que reforçou a sua presença no prestigiado guia para 2025. Lembrar que o restaurante A Cozinha, do chef António Loureiro, em Guimarães, mantém a estrela Michelin que já possuía e vários restaurantes da região foram reconhecidos e recomendados.

Por outro lado, a região prima também por outro tipo de oferta, como os food trucks e os petiscos modernos que (e) levam os sabores minhotos a novas audiências. O conceito de farm-to-table tem ganhado força, garantindo a frescura e autenticidade dos ingredientes, e a preocupação com a alimentação saudável levou a versões mais equilibradas de pratos tradicionais, sem comprometer a sua identidade.

O Minho continua, assim, a ser um destino gastronómico de excelência, onde tradição e modernidade se encontram à mesa para proporcionar experiências inesquecíveis. Comer no Minho é viajar pela história, pelo saber e pelo sabor, numa celebração constante da riqueza cultural e gastronómica desta terra apaixonante.



# BRAGA BRILHA NO MAPA GASTRONÓMICO COM A SUA PRIMEIRA ESTRELA MICHELIN

O restaurante Palatial, liderado pelo chef Rui Filipe, acaba de conquistar a primeira estrela Michelin atribuída a um espaço bracarense. O reconhecimento destaca a forma inovadora como a casa reinventa os sabores tradicionais da cozinha portuguesa, trazendo uma abordagem ousada e criativa. O anúncio foi feito na Gala do Guia Michelin, que decorreu recentemente na Alfândega do Porto, onde o júri destacou o restaurante pela sua cozinha de exceção, merecendo «uma paragem obrigatória». Braga inscreve-se, assim, na história da alta gastronomia, consolidando-se como um destino imperdível para

apreciadores de experiências gastronómicas sofisticadas, assim como a região Minho, que reforça a sua presença no prestigiado guia para 2025. O restaurante A Cozinha, do chef António Loureiro, em Guimarães, mantém a estrela Michelin que já possuía, garantindo a continuidade da excelência na região.

Além disso, Braga vê outros espaços a serem reconhecidos. Os restaurantes O Filho da Mãe, do chef Whesley Amorim, e Esperança Verde, do chef Hugo Sousa, entram para a lista de Restaurantes Recomendados. Em Guimarães, o Le Babachris, do chef Christian Rullan, também recebe esta distinção. No segmento Bib Gourmand, que destaca locais com



Palatial



Chef Rui Filipe



Chef António Loureiro | A Cozinha



Chef Whesley Amorim | O Filho da Mãe

excelente relação qualidade-preço, o Inato Bistrô, em Braga, renova a sua classificação, mantendo-se como uma referência para quem procura experiências gastronómicas de elevado nível a valores acessíveis, na ordem dos 45 euros. A segunda edição da gala exclusivamente dedicada a Portugal trouxe ainda novas estrelas para Lisboa e Porto: os restaurantes Marlene, da chef Marlene Vieira, e Blind, da chef Rita Magro, receberam a sua primeira estrela Michelin, tornando estas duas profissionais as primeiras mulheres do país a alcançar este feito. No total, o Guia Michelin Portugal 2025 conta agora com 38 restaurantes com uma estrela, enquanto os oito espaços com duas estrelas mantêm a distinção. O país, no entanto, continua sem qualquer restaurante na categoria máxima de três estrelas.



Inato Bistrô



Chef Hugo Sousa | Esperança Verde



MICHELIN GUIDE CEREMONY  
PORTUGAL  
2025



Chef Christian Rulan | Le Babachris

# the fine luxury experience

[palatial.pt](http://palatial.pt)



**MICHELIN**

2025



palatial  
restaurant



# A LOUCURA PELA FRANCESINHA DE ÍCONE DO PORTO A FUROR EM BRAGA

**A** francesinha tem sido há décadas um dos maiores símbolos gastronómicos do Porto. No entanto, a paixão por este prato não se limita à cidade invicta. Em Braga, a francesinha tem conquistado um número crescente de apreciadores e impulsionado nos últimos anos a criação de novos espaços dedicados a esta especialidade, tornando-se num verdadeiro fenómeno gastronómico na cidade dos arcebispos.

## **A origem da Francesinha em Portugal**

A história da francesinha remonta aos anos 50 do século XX e é atribuída a Daniel David Silva, um emigrante português regressado de França, e que trabalhava no restaurante “A Regaleira”, no Porto. Inspirado pelo famoso croque-monsieur, decidiu adaptá-lo ao gosto português, criando um prato robusto e repleto de sabor. Assim nasceu a francesinha, composta por pão de forma tostado, recheado com várias carnes (fiambre, linguiça, salsicha fresca, bife ou carne assada), coberto com queijo derretido e envolvido num molho espesso e ligeiramente picante, cuja receita varia de casa para casa, sendo o segredo mais bem guardado de cada estabelecimento.

Sobre o motivo do próprio nome dado a este prato, há quem defenda que se trata de uma adaptação da tradicional sanduiche francesa. Por outro lado, também se diz que Daniel David Silva se inspirou nas mulheres francesas, consideradas mais audazes e sedutoras do que as portuguesas da época.

Embora tradicionalmente associada ao Porto, a francesinha encontrou em Braga um público fiel e entusiasta. Nos últimos anos, o número de restaurantes que oferecem esta iguaria aumentou significativamente, muitos deles especializados

exclusivamente na confeção deste prato. O segredo do sucesso da francesinha em Braga é explicado eventualmente pelo paladar dos bracarenses, que apreciam pratos reconfortantes e ricos em sabor. Além disso, a crescente afluência de turistas e estudantes universitários também impulsionou a procura, levando muitos estabelecimentos a aperfeiçoar a receita e a criar versões alternativas para satisfazer todos os gostos. A conhecida Taberna Belga terá também contribuído para este crescente fenómeno, quando surgiu com uma opção distinta, assente num molho mais adocicado, diferente das demais, e que tem definido ao longo dos anos esta casa, gerando um autêntico entusiasmo junto de um público específico e fiel.

Após o surgimento desta casa, o interesse pela francesinha tornou-se cada vez mais amplo na cidade e, se antes era apenas um prato ocasionalmente encontrado em alguns restaurantes bracarenses, hoje em dia, é um verdadeiro fenómeno gastronómico, com opções que vão desde a versão clássica, ou com ovo e batata frita, até alternativas mais inovadoras, como francesinhas vegetarianas, com frango, picanha, marisco ou com ingredientes gourmet.



## ONDE COMER UMA BOA FRANCESINHA EM BRAGA?

Seja para quem já é fã ou para quem deseja experimentar a francesinha pela primeira vez, Braga oferece uma experiência gastronómica bastante variada. O crescimento do número de espaços dedicados a este prato demonstra que a paixão pela francesinha está para durar. Para o ajudar nesta "sempre difícil" missão, até porque o tópico da melhor francesinha da cidade é altamente discutível e varia de gosto para gosto, elaboramos uma seleção com destinos onde a tarimba qualidade está bem patente, realçando, no entanto, que existem mais espaços espalhados pela cidade que podem também apresentar-lhe uma francesinha repleta de sabor, qualidade e autenticidade para que possa desfrutar de uma experiência gastronómica única. Confira a lista:

### A BRAGUISTA

Rua Quinta da Armada, 129 | 253 057 457

### BILLS

Rua Cônego Rafael Álvares da Costa, 26 | 918 265.869

### CAFÉ IMPERIAL

Rua Cel. Albino Rodrigues 194 r/c | 253 084 045

### CAMADA

Praça Dr. Cândido Costa Pires, 3 | 253 118 429

### CASA LIVITA

Rua de Sandins, 6 | 253 681 714

### CERVEJARIA SAGRES

Rua Bernardo Sequeira, 160 | 253 278 967

### F BEER HOUSE

Praça da Justiça, 155 | 927 599 778

### FRANCESINHA PORTUGUESA

Rua Cidade do Porto, 139 | 253 692 657

### OS EUSÉBIOS

Largo Senhora-a-Branca 119 | 253 714 010

### OUBELÁ

Av. Alfredo Barros, 192 | 913 655 289

### REAL TABERNA

Rua Costa Gomes nº 496 | 253 063 600

### TABERNA BELGA

Rua Cônego Luciano Afonso dos Santos, Loja 3 | 253 042 708

### TABERNA LONDRINA

Rua Andrade Corvo, 42-46 | 253 084 643

### TROTA'S

Largo Senhora-a-Branca, 122 | 253 276 470



# Francesinha Portuguesa

## NESTA CASA LUSITANA, PORTUGAL É SENTIDO À MESA

Há lugares onde cada prato conta uma história e nos transportam numa viagem única. A Francesinha Portuguesa é um desses espaços, onde tradição e inovação se encontram para oferecer uma experiência inesquecível.

Ao entrar, sente-se o calor da hospitalidade, num ambiente acolhedor que convida a encontros entre amigos e família. Com salas amplas e uma esplanada coberta para qualquer estação do ano, o espaço é perfeito para saborear os melhores sabores e desfrutar de momentos descontraídos.

O menu é uma verdadeira viagem gastronómica por Portugal. Da Serra da Estrela, chega o prego com queijo amanteigado que derrete na boca. Da Ericeira, tostas crocantes de pão saloio e recheadas com sabores que conquistam à primeira dentada. Dos Açores e da Madeira, um prego reinventado em bolo de caco, numa fusão irresistível. E claro, a famosa bifana de Vendas Novas, suculenta e cheia de sabor. Como o próprio nome indica, a estrela da casa é a francesinha. Servida com os melhores ingredientes e um molho rico e envolvente,



mantém-se fiel à tradição, mas com um toque especial que a torna única. Mas há mais, muito mais para descobrir: massas, saladas, hambúrgueres e francesinhas em formato mini. Os pregos gémeos, os ovos rotos e a tábua de enchidos são ideais para partilhar, enquanto as asinhas de frango crocantes são o snack perfeito para qualquer ocasião.

Para brindar, a sangria, com combinações surpreendentes de pêssigo e manga ou maçã verde e gengibre traz um toque refrescante e inesperado, enquanto a extensa lista de cervejas do mundo promete agradar até aos mais exigentes apreciadores.

Na Francesinha Portuguesa, comer torna-se uma experiência para partilhar e recordar. Seja ao almoço ou ao jantar, num ambiente descontraído e acolhedor, há sempre um lugar à mesa para quem aprecia boa comida e bons momentos. Porque numa casa portuguesa é assim: sabores autênticos, companhia agradável e uma receção de braços abertos.





 R. Cidade do Porto, 4705-084 Braga  253 629 657   Francesinha Portuguesa

31

**Segunda-feira:** Encerrado | **Terça-feira a Sábado:** 12h00-00h00 | **Domingo:** 12h00-15h30 | 18h30-23h30



# Ristorante Papillon

## UMA VIAGEM AOS SABORES DE ITÁLIA, SEM SAIR DE BRAGA


"A vida é uma combinação de magia e pasta", disse Federico Fellini. E se há lugar onde essa fusão se materializa, é no Ristorante Papillon. Localizado no Largo Senhora a Branca, em Braga, este espaço transporta-nos sem escala para a essência mais genuína da cozinha italiana. Ao atravessar a porta, sentimos que o tempo abandona. O ar envolve-nos com o perfume sedutor das ervas aromáticas, do alho a dourar lentamente, dos molhos que borbulham em lume brando. As paredes de pedra, o mobiliário em madeira escura e as toalhas quadriculadas desenham o cenário de uma Itália autêntica, onde cada detalhe conta uma história de tradição e paixão. Mas é à mesa que a viagem verdadeiramente começa. Cada prato é um passaporte para os sabores de Roma, Florença ou Nápoles. As massas são preparadas com o rigor da tradição e a frescura dos melhores ingredientes. As pizzas, com a sua massa delicadamente estaladiça e

coberturas cuidadosamente escolhidas, são um tributo ao legado napolitano. A cada dia, uma nova sugestão surpreende o paladar. Não faltam também as clássicas lasanhas e os suculentos bifés que completam este banquete de excelência. Durante a semana, o menu diário é um abraço de conforto, equilibrando a alma italiana com os sabores da tradição portuguesa. E porque uma refeição perfeita merece o acompanhamento certo, a carta de vinhos do Papillon é cuidadosamente selecionada para realçar cada garfada, enquanto as sangrias e cervejas complementam a experiência com um toque de frescura. Para o gran finale, sobremesas que são tão irresistíveis ao paladar quanto à lente fotográfica, tornando cada momento partilhado uma memória digna de ser guardada. No Papillon, cada refeição é uma promessa cumprida: um pedaço de Itália servido com alma, onde cada garfada nos transporta para as ruas ensolaradas de um país que fez da comida uma arte e da partilha um ritual eterno.






 Largo Sra. A. Branca 90, 4710-443 Braga

 253 278 976

  @papilloni\_ristorante

 **Segunda-feira a Sábado:**  
das 12h00 às 15h00  
das 19h00 às 23h00

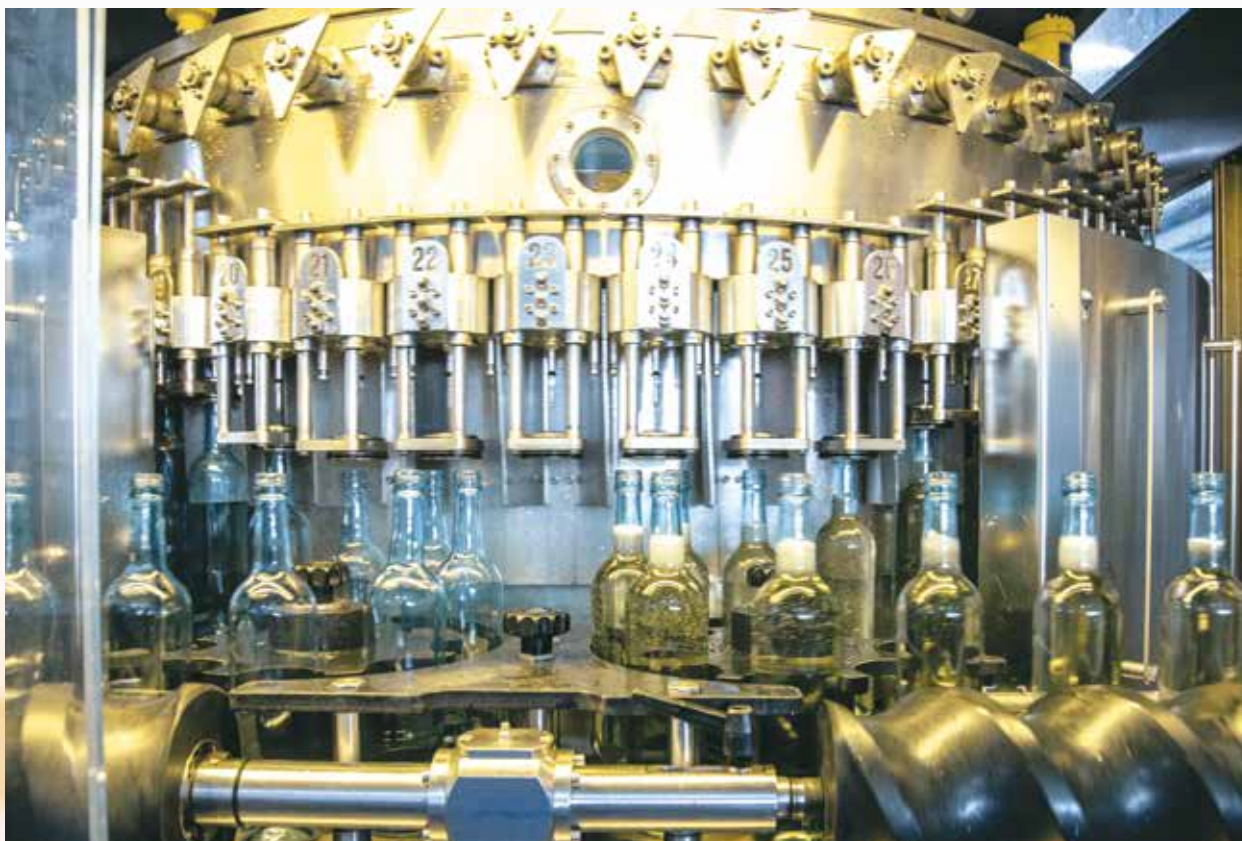
# Vercoope

DO CORAÇÃO DOS VINHOS  
VERDES PARA O MUNDO



**A** Vercoope é um nome incontornável na história e na evolução dos Vinhos Verdes em Portugal e no mundo. Constituída como uma União de Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes, a Vercoope agrega as adegas de Felgueiras, Amarante, Paredes, Famalicão, Braga, Guimarães e Vale de Cambra. Juntas, estas cooperativas têm vindo a consolidar um projeto sólido e dinâmico que se traduz, anualmente, na produção e comercialização de cerca de 9,5 milhões de garrafas de Vinho Verde e numa faturação que ronda os 15,5 milhões de euros. Com este desempenho, a Vercoope ocupa hoje o segundo lugar no ranking dos maiores engarrafadores de Vinho Verde em Portugal. Recentemente, a VERCOOPE celebrou 60 anos de existência.

Nos últimos dez anos, a Vercoope tem vindo a crescer de forma sustentada, garantindo valorização para os seus produtores e elevando a qualidade dos seus vinhos. Esta aposta na qualidade e na inovação tem permitido à Vercoope, conquistar novos mercados e expandir a sua presença internacional. Atualmente, os vinhos da Vercoope podem ser encontrados nos cinco continentes, em mais de 40 países, incluindo mercados de referência como Alemanha, Angola, Brasil, Cazaquistão, Coreia do Sul, EUA, França e Japão e Nova Zelândia. O reconhecimento internacional tem sido também consolidado através da conquista de prémios e distinções nacionais e internacionais, prova da consistência e excelência dos vinhos da cooperativa.





### **O papel fundamental das cooperativas**

As cooperativas desempenham um papel essencial no desenvolvimento da agricultura e da economia local. Ao reunirem produtores e concentrarem a oferta, fortalecem a cadeia de valor e garantem maior competitividade no mercado. No caso da Vercoope, esta missão é particularmente relevante, uma vez que representa 15% da produção e comercialização de Vinho Verde. A proximidade com os viticultores e com os mercados de consumo, tanto nacionais como internacionais, permite à Vercoope funcionar como um elo estratégico entre a produção e a comercialização, assegurando qualidade e valor justo ao longo de toda a cadeia produtiva. A ligação ao território através dos seus cooperantes viticultores, e a projeção do seu trabalho pelos mais variados países, geografias e latitudes, é algo merecedor de grande destaque.

### **O desafio da sustentabilidade e a evolução do mercado**

O setor vitivinícola enfrenta desafios constantes, desde a evolução dos padrões de consumo até à necessidade de valorizar os vinhos sem comprometer a procura. A Vercoope tem sabido adaptar-se a estas mudanças, apostando em vinhos premium e na diversificação das castas, respondendo assim às novas preferências dos consumidores. A internacionalização é um dos pilares estratégicos da empresa, com as exportações a representarem cerca de 35% do volume de negócio da Vercoope.

A sustentabilidade é outro eixo fundamental para o futuro. A Vercoope pretende garantir a certificação dos seus vinhos em termos ambientais e sociais, reforçando o compromisso com boas práticas agrícolas e de produção. Esta estratégia visa não apenas a preservação do meio ambiente, mas também a criação de valor acrescentado para os viticultores e parceiros de negócio.

### **Um olhar para o futuro**

Olhando para os próximos anos, a Vercoope mantém-se focada na sua missão de elevar os Vinhos Verdes a patamares cada vez mais altos de qualidade e reconhecimento. A aposta na internacionalização, na inovação e na sustentabilidade continuará a guiar o percurso da cooperativa.

Para os produtores, a mensagem é clara: qualidade e dedicação serão sempre recompensadas. A Vercoope acredita que o caminho do Vinho Verde passa pela valorização do produto, pelo reconhecimento da sua singularidade e pela manutenção da identidade que o torna tão especial no panorama vitivinícola mundial.

Com um passado sólido, um presente dinâmico e um futuro promissor, a Vercoope continua a escrever a sua história de sucesso, elevando os Vinhos Verdes e levando o melhor de Portugal ao mundo.



VINHO VERDE ESPUMANTE  
DENOMINAÇÃO DE ORIGEM CONTROLADA

# VIA LATINA

Desde sempre, dos famosos romanos que de tanto apreciar Vinho Verde, que a história deste misterioso Prato deão, está na Vercoope. Tão, no estágio do Vinho antigo Região Demarcada do seu a fidelidade de atender a, ao mundo em surpreendentes e



Plano, o Vinho e Seco, a Jovem, e misteriosas, no momento, cortar segredo a via de acesso, localizada em Agrela, São Verde, uma das melhores e mais mundo. Foi fundada em 1964, sempre dedicada a apresentar magistral Vinho Verde Via Latina

ROSE  
Seco / Dry / Sec  
PRODUCT OF PORTUGAL



## VERCOOPE

· VINHO VERDE ·



Rua 25 de Abril, 691  
4825-010 Agrela STS  
tel.: +351 229 698 180  
(Chamada para rede fixa nacional)  
uniao.adegas@vercoope.pt

## O SEGREDO BEM TEMPERADO DA

# Cervejaria Sagres

**P**or entre aromas intensos e sabores que contam histórias, onde a tradição se encontra com a autenticidade, há um espaço que se tornou obrigatório para os apaixonados pela cozinha portuguesa. A Cervejaria Sagres, sob a liderança de Eduardo Carvalho há 19 anos, é mais do que um simples ponto de encontro gastronómico, é um palco onde a tradição e o sabor se fundem em perfeita harmonia.

“O essencial é invisível aos olhos”, escreveu Antoine de Saint-Exupéry, mas aqui, na Cervejaria Sagres, o essencial está no prato e sente-se em cada garfada.

Num ambiente descontraído, com espaço para cerca de 100 comensais e um balcão acolhedor com bancos que convidam a uma conversa demorada, a Cervejaria Sagres conquista pelo conforto e pela familiaridade. É o sítio onde o bulício da vida abranda e os sabores ganham protagonismo.

O verdadeiro destaque vai para os lendários bifes da vazia, preparados com mestria e acompanhados por uma impressionante seleção de 10 molhos diferentes. Do clássico ao picante, passando por combinações surpreendentes que desafiam o paladar, cada opção é uma viagem distinta pela riqueza gastronómica portuguesa.

Mas a oferta não se esgota por aqui. As especialidades de carne e peixe grelhado, a francesinha generosamente recheada e um molho que cativa, ou o tradicional e muito apreciado prego no

pão são pratos que conquistam tanto pela simplicidade quanto pela intensidade dos sabores. Neste leque, podemos ainda incluir omeletes, bitoques, massas, o polvo à lagareiro e as opções de bacalhau que fazem parte da carta.

Para os que procuram variedade, a Cervejaria Sagres oferece diariamente um menu com 7 ou 8 opções de carne e peixe, adaptando-se às preferências de todos os paladares. É, sem dúvida, um convite diário para redescobrir a riqueza da cozinha nacional, com pratos que respeitam a tradição e são preparados com conhecimento e mestria.


### UM ESPAÇO, UMA EXPERIÊNCIA


Aqui, cada refeição é uma celebração do que Portugal e o Minho, em particular, têm de melhor: a comida, a hospitalidade e a partilha. É um espaço onde a conversa corre solta, o riso ecoa e o tempo parece ganhar outro ritmo.


Como disse Fernando Pessoa, “Viver não é necessário. Necessário é criar”. E Eduardo Carvalho, juntamente com a sua equipa, cria todos os dias, com dedicação, um espaço onde o sabor se transforma em emoção, e cada prato conta uma história que vale a pena ser saboreada. Onde cada visita é uma promessa: a de um regresso inevitável, guiado pelo sabor autêntico e pela hospitalidade genuína. Porque na Cervejaria Sagres, o verdadeiro segredo não está apenas na receita, mas no coração com que cada prato é servido.







 R. Bernardo Sequeira 160,  
4715-213 Braga

 253 278 967

 **Segunda-feira a Sábado:**  
das 12h00 às 16h00  
das 18h00 às 00h00  
**Domingo: Fechado**

 Cervejaria Sagres



Segredos dos Astros  
RESTAURANTE

Segredos dos Astros

## QUANDO O UNIVERSO CONSPIRA A FAVOR DO SABOR

**A** há 13 anos, o restaurante Segredos dos Astros conquistou um lugar especial no coração dos seus clientes. Um autêntico refúgio de conforto e tradição, onde cada refeição é uma experiência que desperta os sentidos. À chegada, somos recebidos pelo carismático Sr. João, cuja hospitalidade transforma cada visita num regresso a casa. Já na cozinha, é pelas mãos talentosas da D. Lurdes que nascem os sabores genuínos da gastronomia portuguesa, preparados com dedicação e um toque de carinho inconfundível. Aqui, os ingredientes frescos e a autenticidade falam mais alto. As entradas abrem o apetite com sugestões irresistíveis: Alheira de Caça em cama de legumes, Gambas ao Alho e Panadinhos de Polvo, uma ode ao sabor e à tradição. Segue-se uma seleção de pratos principais que exalta o melhor da cozinha nacional: o Bife de Lombo de Boi Folhado com Queijo derrete na boca, os Filetes de Pescada Fresca transportam-nos para a essência do mar, enquanto o emblemático Bacalhau com Broa à Segredos dos Astros, o succulento Polvo à Lagareiro e o delicado Robalo Folhado com Ervas Aromáticas são convites irrecusáveis a uma

viagem pelos sabores lusitanos.


Para os apreciadores da cozinha mais tradicional, há ainda o reconfortante Arroz Pica no Chão e a deliciosa Mãozinha de Vitela, pratos que se destacam pela autenticidade e que merecem ser encomendados com antecedência.

O ambiente do Segredos dos Astros é tão acolhedor quanto a sua gastronomia. Nos dias frios, a lareira crepita ao fundo da sala, espalhando um calor que não aquece apenas o espaço, mas também a alma. O cenário perfeito para refeições que se prolongam entre bons momentos, partilhas e memórias que ficam.


Para acompanhar cada prato, a garrafeira, cuidadosamente selecionada pelo anfitrião, apresenta uma viagem pelos mais exímios vinhos portugueses. Cada garrafa traz consigo uma história, um aroma e uma identidade que se unem harmoniosamente ao que chega à mesa, elevando ainda mais a experiência gastronómica.


No Segredos dos Astros, cada refeição é um brinde à vida, à tradição e ao prazer de bem comer. Porque aqui, entre sabores autênticos e uma atmosfera única, as estrelas alinham-se para tornar cada visita inesquecível.



 R. Infante Dom Henrique 18, Gualtar, Braga

 253 294 500 | 965 888 925

 **Terça-feira a Sábado:** das 12h00 às 15h30 | das 18h00 às 23h30  
**Segunda-feira e Domingo:** Fechado

 **Restaurante Segredo dos Astros**



# Taberna Shakai

## ONDE OS SABORES DO JAPÃO GANHAM VIDA

A Taberna Shakai é um autêntico santuário onde a arte culinária japonesa ganha vida pelas mãos talentosas e experientes do sushiman Christian Oliveira. Neste recanto do Japão situado na Praça Conde de Agrolongo, bem no coração da cidade de Braga, a matéria-prima é a estrela principal. Com uma carta de sushi premium, a Taberna Shakai respeita a tradição, mas não deixa de abrir as portas para a mais pura expressão da criatividade.

Um espaço onde, por um lado, os sabores tradicionais do Japão ganham destaque, transportando os clientes para uma experiência sensorial através de cada peça meticulosamente preparada. Aqui, o peixe fresco é cuidadosamente selecionado e resguardado no armário de maturação Dry Ager e cada detalhe é executado com a precisão de um verdadeiro mestre sushi. É uma homenagem à autenticidade e à simplicidade que caracterizam a culinária nipônica.

Por outro lado, a Taberna Shakai destaca-se também como um verdadeiro bastião da inovação gastronômica. Christian Oliveira, com a sua paixão pela arte culinária e a sua habilidade incomparável, desafia as regras e cria verdadeiras obras-primas que surpreendem e deliciam. Aqui, os clientes têm a oportunidade de explorar novas combinações

de sabores, texturas e técnicas, em pratos que transcendem as fronteiras da tradição e abrem caminho para o desconhecido.

As Yakissoba (noodles) de frango, carne ou legumes, o Maguro Tataki (atum selado com sementes de sésamo com molho do chef), cogumelos Shimeji na manteiga e molho de soja, o Escalope Jalapeno (uramaki, vieira e maionese trufada com molho de jalapeno), o Okonomyaki (panqueque japonesa com vegetais, camarão e flocos de bonito) ou o Chirashi são algumas propostas tentadoras da casa. Mas há outras sugestões surpreendentes como os tacos de peixe, os Gunkan, o futomaki vegetariano, os Nigiri ou os Hot Rolls, e novas sugestões como o Hamachi Carpaccio com molho de Yuzu. E há combinados para todos os gostos.

Para terminar a refeição, nada como adoçar o paladar com um fondant de goiabada, uma panacotta de Matcha, uma tarte de Yuzu merengada ou uma suprema mousse de chocolate com oreo ou uma seleção de Mochi.

O saké, os vinhos, a sangria, as cervejas japonesas, cocktails, whisky sour e sakerinhas acompanham esta viagem suprema, porque na Taberna Shakai é para aproveitar o tempo, o ambiente e deixar-se surpreender por um verdadeiro desfile de sabores autênticos e de elegância no prato.

### NOVO SERVIÇO "SHAKAI VAI A SUA CASA"

É esse equilíbrio entre o respeito pelas raízes da culinária japonesa e a ousadia de explorar novos horizontes que faz da Taberna Shakai um verdadeiro tesouro gastronômico. Cada visita é uma descoberta, onde os clientes podem optar por se dedicar às suas preferências de sempre ou se aventurar em territórios desconhecidos, confiantes de que serão guiados por mãos experientes e talentosas. O novo serviço ao domicílio "Shakai vai a sua casa" permite que desfrute de uma experiência completamente personalizada e única.


A Taberna Shakai não é apenas um restaurante, mas sim um destino para os apaixonados da gastronomia nipônica que procuram uma experiência verdadeiramente impar. Um lugar onde a tradição e a criatividade se encontram, onde os sabores do Japão ganham vida em terras bracarenses, e onde cada refeição é uma celebração da arte culinária e da diversidade de sabores que o mundo tem para oferecer.






# SHAKAI

taberna japonesa

 Praça Conde de Agrolongo, 177 4700-314 Braga

 927 582 895 | 253 267 289

  @tabernadoshakai

 31 **DE TERÇA-FEIRA A QUINTA-FEIRA:  
VENHA ALMOÇAR OU JANTAR  
E CONHEÇA O NOSSO FESTIVAL SHAKAI**





# Tasca do Paiol

ONDE O SABOR ABRAÇA A ALMA  
E CADA MOMENTO SE TORNA MEMÓRIA

Entrar na Tasca do Paiol é como atravessar a porta de uma casa que já conhecemos de cor, onde o riso ecoa nas paredes e o tempo, por um instante, deixa de importar. Tiago, o anfitrião ou tasqueiro, como prefere, dá-nos a sua "bênção" para o que se segue. Aqui, cada mesa conta histórias de amizade, cada brinde celebra encontros e cada prato é uma homenagem às raízes ibéricas que unem Portugal e Espanha numa dança de sabores e emoções. Neste refúgio de convívio genuíno, a única regra é simples: não ter pressa. O verdadeiro luxo está em abrandar o ritmo do dia, deixar o relógio à porta e saborear cada instante partilhado. Marcar lugar é o primeiro gesto de quem quer viver uma experiência gastronómica que não se esquece. Porque no Paiol, o tempo corre ao compasso do coração. Ah, e os sabores... começam com o toque delicado de umas lascas de presunto vindo de Granada, um convite irresistível a uma viagem de sentidos. Dali em diante, o caminho é traçado pela tradição e pela autenticidade: cabrito assado que respeita os rituais antigos, frango estufado com ervilhas que conforta como um abraço, arroz de merendeiro, filetes de polvo crocantes por fora e tenros por dentro, ou um

clássico polvo à lagareiro, que traz o mar à mesa.

Se o destino assim ditar, pode ainda encontrar-se perdido entre uma paella dourada pelo açafraão, secretos suculentos de porco preto, ou os inevitáveis grelhados na brasa, onde o fogo realça a essência pura do peixe e da carne. O produto? Sempre fresco, sempre sublime.

E porque uma boa mesa pede um bom brinde, a carta de bebidas é um convite à celebração: vinhos que contam histórias em cada gole, espumantes que dançam no paladar, sangrias refrescantes e cervejas artesanais com personalidade, onde a estrela brilha na forma da inconfundível Alhambra.

Nas estações mais generosas, as duas esplanadas transformam-se em palcos de encontros despreocupados, onde o sol acaricia a pele e os petiscos sabem ainda melhor. Visitar o Paiol é mais do que comer, é um regresso ao essencial, um brinde à amizade e à alegria de partilhar. Porque aqui, cada momento à mesa é um capítulo de uma história que se escreve com sabores autênticos, gargalhadas soltas e memórias que ficam para sempre. A Tasca do Paiol é assim há 12 anos e é assim que queremos que continue... Onde o tempo abranda e a vida se saboreia!



# TASCA DO Paial BRAGA

Rua do Senhor da Boavista,  
20, Ferreiros | 4705-059 Braga

961 212 446

Aberto de Terça a Quinta  
das 17h00 às 23h00 e Sexta  
a Sábado das 12h30 às  
23h00

@tascadopaiol





# Grupo Glória

## O MELHOR DA PASTELARIA E PADARIA, TODOS OS DIAS, NO GRUPO GLÓRIA

Desde 1995, a Pastelaria Grupo Glória tem vindo a consolidar-se como uma referência de qualidade e sabor na região. Sob a gestão experiente de Armando Macedo, este grupo conta atualmente com três estabelecimentos que primam pelo fabrico próprio, pela diversidade da oferta e pelo compromisso com a satisfação dos clientes.

A primeira casa do grupo, a Pastelaria Glória, abriu portas na Av. Dr. Artur Soares, em Braga, em 1995, tornando-se rapidamente um ponto de encontro para apreciadores de boa pastelaria e cafetaria. O sucesso levou à expansão, com a inauguração da Pastelaria Dom Diogo, também em Braga, em 2016. Mais recentemente, em julho do ano passado, a marca estabeleceu-se também em Prado, Vila Verde, com uma nova pastelaria Glória.

O grupo distingue-se pelo seu fabrico próprio de pastelaria e padaria, garantindo frescura e qualidade em cada produto. Para além dos bolos diários, destaca-se na confeção de bolos personalizados para ocasiões especiais, como casamentos, batizados, aniversários e eventos temáticos. Na vertente da padaria, a variedade também impressiona, com uma oferta ampla de pães tradicionais e especiais, confeccionados com ingredientes selecionados.

Mas a experiência nas pastelarias do grupo vai além dos

doces e do pão. Tanto na Dom Diogo como na Glória de Prado, os clientes podem contar com uma opção de almoço prática e saborosa, com diárias que incluem sempre dois pratos (um de peixe e outro de carne). Em todas as pastelarias, há ainda uma oferta variada de snacks, desde sandes e tostas a cachorros e hambúrgueres, ideais para uma refeição rápida e saborosa ao longo do dia.

O ambiente é outro dos trunfos do Grupo Glória. As três pastelarias são reconhecidas não apenas pela qualidade dos produtos, mas também pela beleza e modernidade dos espaços e pela simpatia de toda a equipa. As três pastelarias do grupo não se destacam apenas pela qualidade dos seus produtos, mas também pelo ambiente cuidadosamente pensado para proporcionar uma experiência única aos clientes. Cada espaço combina uma estética moderna, com um toque acolhedor. A decoração elegante, com detalhes que refletem bom gosto e harmonia, criam uma atmosfera convidativa.

Com um horário alargado, das 07h00 às 21h00, todos os dias da semana, o Grupo Glória Pastelarias continua a afirmar-se como uma escolha de excelência para quem procura qualidade, sabor e um ambiente convidativo. Seja para um simples café, um pequeno-almoço revigorante, um almoço equilibrado ou um lanche especial, a experiência Glória é sempre sinónimo de satisfação.





✦ Dom Diogo

✦ Glória Braga

✦ Glória Prado



✦ Av. Dr. Artur Soares 318 R/C  
4700-401 Braga, Portugal

✦ Rua Dr. José Maria Brandão,  
Loja 1 - S.Vicente - Braga

✦ Rua 1 Lugar do Bom Sucesso  
10A, 4730-453 Vila de Prado

☎ 253 278 643

☎ 253 186 393

☎ 253 922 156

📷 @pastelaria\_grupogloria 📱 Pastelaria Grupo Glória 📅 31 Segunda a Domingo: 07h00 às 21h00

# Casa de pasto das Carvalheiras



No vibrante centro de Braga, entre ruas que respiram história e modernidade, há um espaço onde o paladar ganha asas e a tradição se reinventa. Muito mais do que um restaurante - um convite à partilha, à descoberta e às emoções que só a boa comida é capaz de despertar.



**SABORES QUE VIAJAM NO  
CORÇÃO DE BRAGA**



## **A PRIMEIRA IMPRESSÃO É MARCADA PELO AMBIENTE SINGULAR**

Um espaço que respira identidade, onde o rústico se funde com o contemporâneo e onde cada detalhe convida à partilha e ao convívio. Aqui, a cozinha segue o ritmo das estações, com ingredientes frescos e menus em constante renovação. O almoço é uma surpresa semanal, mas é na carta mensal que o talento da equipa se revela, com pratos que fogem ao óbvio e elevam a experiência gastronómica a outro nível.



Apesar do arrojo gastronómico, a Casa de Pasto das Carvalheiras mantém-se fiel à sua essência descontraída. Não há rigidez, apenas o prazer puro de uma refeição bem preparada, partilhada sem pressa e com boa companhia. Num cenário onde a cozinha é uma forma de expressão, cada visita é um convite a descobrir novas combinações, novos sabores e, acima de tudo, uma nova forma de viver a gastronomia.

**ENTRE SABORES INESPERADOS E  
COMBINAÇÕES OUSADAS, CADA  
VISITA É UMA DESCOBERTA, ONDE A  
TRADIÇÃO SE REINVENTA SEM  
PERDER A SUA ESSÊNCIA.**



# Super Talho Redentor

## PROXIMIDADE E QUALIDADE AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

Na Avenida General Norton de Matos, junto ao Largo dos Penedos, encontra-se o Super Talho Redentor, um dos mais conceituados de Braga. Sob a gestão de Alexandre Gonçalves há cerca de 30 anos, este espaço mantém viva uma tradição familiar que remonta ao seu pai e ao seu tio, antigos mestres na arte de carnes verdes, que deixaram um legado de excelência e dedicação.

Mais do que um simples talho, o Redentor destaca-se pelo seu serviço de proximidade, proporcionando um atendimento personalizado que transforma cada visita numa experiência familiar. A montra, sempre bem composta, exhibe uma seleção irresistível de carnes de qualidade superior, desde vaca, vitela, porco, borrego, cabrito e aves, num reflexo do compromisso da casa com a frescura e o sabor autêntico.

Além do balcão de carnes verdes, o espaço conta com

ilhas abertas de congelados, charcutaria variada e uma secção de mercearia cuidadosamente selecionada para complementar qualquer refeição. É também na inovação dos preparados que o Super Talho Redentor mantém a sua clientela fiel. Rotis prontos a assar, suculentos hambúrgueres recheados com queijo, fiambre, pimentão e bacon, panados crocantes e espetadas são estas as várias especialidades que facilitam a vida das famílias que nos procuram sem comprometer o sabor e a qualidade.

Com uma filosofia assente no rigor e na paixão, o Super Talho Redentor continua a ser uma referência incontornável para quem valoriza produtos de excelência e um atendimento próximo e dedicado. Alexandre Gonçalves e a sua equipa não vendem apenas carne; oferecem confiança, tradição e um sabor inconfundível que há décadas é partilhada por tantas famílias.





# SUPER TALHO REDENTOR

📍 Av. General Norton de Matos nº11 Braga

☎ 913 273 318 - 253 278 207

📘 Talho Redentor

# Garden Braga Café

## BRUNCH, ARTE E SABOR. A EXPERIÊNCIA ÚNICA DO GARDEN CAFÉ

O Garden Café, situado na emblemática Praça Conde de Agrolongo, não é apenas um restaurante, é uma experiência sensorial que conquista os sentidos e redefine o conceito de partilha à mesa. Com uma abordagem ousada e criativa, convida a saborear brunchs irresistíveis, comida de rua sofisticada e um leque de iguarias que despertam o paladar.

Ao atravessar as suas portas, somos imediatamente envolvidos por um ambiente singular e cativante. A decoração, meticulosamente pensada, transporta-nos para uma verdadeira selva urbana, onde tons de verde, texturas envolventes e murais artísticos criam um cenário digno de registo. O Garden Café de Braga é um verdadeiro refúgio "instagramável", onde cada detalhe contribui para uma atmosfera acolhedora e vibrante.

O menu é um autêntico desfile de sabores e criatividade. Entre panquecas fofas, ovos no ponto perfeito, bacon crocante, hambúrgueres suculentos e petiscos reinventados, cada opção é uma celebração da gastronomia mundial com um toque inconfundivelmente português. Clássicos como os Ovos Benedict convivem harmoniosamente com propostas inesperadas, como as Batatas à la Garden ou as indulgentes French Toasts. Para os apreciadores de opções mais leves, há tacos vegetarianos, nachos caseiros, pokes frescos, tostas gulosas e um croissant recheado com salmão e alho-francês crocante.

Na calçada da fama do Garden, destacam-se verdadeiras estrelas gastronómicas: a Panqueca América, com bacon, ovo e uma luxuosa redução de maple syrup de vinho do Porto; o irresistível Bowl Açai; a nutritiva salada Buddha e as reconfortantes papas de aveia com amêndoa caramelizada.





Primeiro, os olhos são seduzidos pela apresentação impecável. Depois, o paladar rende-se à explosão de sabores. E como uma experiência gastronómica não estaria completa sem a bebida perfeita, o Garden Café disponibiliza uma seleção de opções que complementam na perfeição cada prato. Dos aromáticos cappuccinos aos sumos naturais refrescantes, dos cocktails de autor aos elegantes néctares ideais para um after-work descontraído, há sempre um brinde à altura de cada momento. Mais do que um espaço gastronómico, o Garden Café é um

destino sensorial onde a paixão pela culinária se entrelaça com a busca pela excelência. Um local onde sabores exuberantes se transformam em memórias inesquecíveis. Seja para um pequeno-almoço descontraído, um brunch indulgente, um lanche sofisticado ou um jantar memorável, cada visita ao Garden é uma autêntica viagem pelos prazeres da gastronomia. Prepare-se para embarcar nesta experiência única e, sem dúvida, para desejar regressar uma e outra vez a este verdadeiro paraíso de sabores.

#### BRAGA

📍 Praça Conde de Agrolongo 182 183 | 4704-524 - Braga


☎ 253 792 783   @ gardenbragacafe

 **Segunda-feira a Sexta-feira:** 10h00 às 18h30  
**Sábado a Domingo:** 09h30 às 19h30

#### PORTO

📍 Rua de Fernandes Tomás 985, 4000-220 - Porto

☎ 911 056 677   @ gardenbragacafe

 **Segunda-feira a Sexta-feira:** 10h00 às 18h30  
**Sábado a Domingo:** 09h30 às 19h30

# ROLHA

## RESTAURANTE & GARRAFEIRA

### Sete anos a brindar à paixão pela gastronomia e pelo vinho

**H**á sete anos que o Restaurante Rolha brinda ao sabor, à história e à paixão pela gastronomia e pelo vinho. Nascido de um projeto familiar, este espaço reflete a visão do gerente e chef Sérgio Vilaça, alicerçado num princípio maior: o prazer de bem receber.

Cada detalhe conta uma história, desde a decoração minimalista, com destaque para o logótipo em metal adornado por rolhas escritas, que guardam memórias de quem por lá passa, até às enormes rolhas personalizadas de cortiça que marcam a identidade da casa.

A fusão entre tradição e modernidade é a essência do Rolha, presente não só no ambiente acolhedor onde a madeira e a pedra se cruzam, mas também na cozinha aberta, que permite acompanhar o talento e a dedicação da equipa liderada por Sérgio Vilaça. A horta vertical, onde crescem ervas aromáticas, confere frescura e autenticidade aos pratos, enquanto a garrafeira envidraçada no centro do restaurante exibe uma cuidada seleção de vinhos e espumantes, maioritariamente nacionais, pensados para elevar a experiência gastronómica.



A qualidade dos ingredientes é o alicerce da cozinha do Rolha. As entradas abrem o apetite para o que se segue, com sugestões como presunto ibérico selecionado, alheira de caça crocante com amêndoa, gambas ao alho, amêijoas à Rolha, carpaccio de salmão fumado e espargos enrolados em presunto.

A vitrine de peixe fresco destaca o compromisso com o melhor que o mar oferece, com propostas como robalo, cherne, garoupa e linguado grelhado, arroz de peixe com amêijoas e gambas, polvo no forno e cataplana de peixe e marisco. Os clássicos como o bacalhau à Braga ou gratinado no forno celebram a tradição, enquanto os apreciadores de carne encontram no icónico bife Wellington, medalhão de lombo de boi, costeletão de novilho, posta de vitela e rosbife de vazio angus uma verdadeira homenagem aos sabores de excelência. Aos fins de semana, o cabrito e a vitela assados com castanhas assumem o protagonismo, sendo o misto assado a opção ideal para os indecisos.

A doçaria não deixa ninguém indiferente, com a rabanada à Rolha com gelado de noz, a tarte de lima e limão, o cheesecake com frutos do bosque, a pêra em Grand Marnier, o leite de creme queimado ou o emblemático pudim Abade de Priscos. A experiência culmina na harmonização perfeita com uma seleção de vinhos do Porto, runs, whiskeys e aguardentes.

No Rolha, cada refeição é mais do que um simples momento à mesa, é um convite a brindar e a celebrar a vida, os sabores, a família e os amigos. Uma viagem gastronómica onde o prazer de bem receber é a marca maior.





Rua Quinta do Pregal nº 12, Braga

reservas@restauranterolha.pt

939 065 294

rolha\_restaurante

Encerra Domingos ao jantar

# EuroFrangos

## O SABOR A CHURRASCO QUE UNE OS BRACARENSES HÁ QUASE 30 ANOS

Há quase 30 anos que a EuroFrangos se afirma como uma referência na oferta de churrasco em Braga, servindo milhares de clientes com receitas tradicionais e ingredientes de qualidade. Com serviço ao balcão, takeaway e entregas ao domicílio, desde 1997, que a EuroFrangos se adapta às necessidades de quem procura uma refeição prática, mas sem abdicar da autenticidade dos grelhados no ponto certo.

### **Grelhados, pratos do dia e sobremesas**

As suas grelhas já viram passar incontáveis refeições, sempre preparadas com o rigor e o sabor que os clientes tanto apreciam. E cada uma delas é preparada com mestria e dedicação. Para os apaixonados da carne, o difícil é escolher: frango suculento, picanha tenra, entrecosto irresistível, salsicha crioulo, espetadas mistas, secretos de porco preto, coelho, bife de lombo ou vazia, fêveras, costeletas de vitela e barriguinhas. Tudo com o inconfundível sabor do churrasco.

E porque nem só de carne se faz um bom churrasco, traz à mesa o melhor do mar, grelhado no ponto certo: bacalhau na brasa,

salmão, espetadas de lulas, sardinhas assadas, robalo ou dourada.

Nenhuma refeição está completa sem os acompanhamentos certos. Pode escolher entre arroz solto, batata frita crocante, sopa caseira reconfortante, salada fresca ou feijão preto bem temperado.

Para quem prefere os sabores caseiros, os pratos do dia são um convite ao conforto da comida tradicional. Variam de dia para dia e entre as propostas podemos encontrar misto de grelhados, costelinha no forno, tripas à moda do Porto, lombo assado, rojões, massa à lavrador, carne de porco à alentejana, vitela no forno, papas de sarabulho, bacalhau com natas, entre muitos outros.

E para terminar em grande, há sempre espaço para uma das suas deliciosas sobremesas: mousse de chocolate, mousse de chocolate e nata, baba de camelo, natas do céu, bolo de brigadeiro ou bolo de bolacha.

O espaço funciona no Carandá e está aberto todos os dias para o almoço e jantar, sempre prontos para levar até si o melhor do churrasco tradicional.





R. Araújo Carandá 10, 4715-037 Braga



253 618 100



**Aberto Todo os Dias:** 11h30 às 14h00 | das 19h00 às 22h00



**EuroFrangos**

# Restaurante Bagoeira

## UM TRIBUTO À COZINHA TRADICIONAL PORTUGUESA



Com registos que remontam a 1575, a Bagoeira é umas das casas mais antigas de Barcelos. O restaurante e hotel estão localizados no centro da cidade onde outrora existia a casa e quinta da Bagoeira. A quinta estendia-se até ao rio Cávado, com a casa localizada no centro dos terrenos agrícolas.

Podemos encontrar a Bagoeira diante do espaço onde se realiza semanalmente a conhecida e renomada "feira de Barcelos". Aberto todos os dias da semana e durante todo o ano, o restaurante Bagoeira serve cozinha tradicional portuguesa, com especial destaque para a cozinha minhota.

Dispõe de um menu diversificado, com opções para diferentes preferências alimentares. A sugestão do dia está disponível para almoço e jantar, com opções de peixe, carne e vegetariano.

A carta de vinhos oferece uma vasta seleção de vinhos provenientes de todas as regiões do país. Na garrafeira é possível encontrar vinhos de referência e algumas raridades.

O takeaway também está disponível, permitindo que todos os pratos sejam saboreados no conforto da sua casa. Para tal, poderá fazer a encomenda por telefone (253 811 236) e levantar o pedido no restaurante.

Para além disso, realiza refeições temáticas, como o fim de semana da lampreia, o fim de semana dos rojões, o fim de semana do Bacalhau, ou o fim de semana do Galo assado.

Com fortes ligações à cidade de Barcelos e à sua cultura, no 3.º fim de semana de cada mês, brinda os seus clientes com um prato emblemático: o Galo na Forca. Esta iguaria está disponível exclusivamente por reserva e sujeita à disponibilidade.



# BAGOEIRA<sup>®</sup>

RESTAURANTE



**Aberto todos os dias  
da semana e durante  
todo o ano.**

**Servimos cozinha  
tradicional portuguesa  
com especial destaque  
para a cozinha minhota.**



 [restaurante@bagoeira.com](mailto:restaurante@bagoeira.com)

 Avenida Dr. Sidónio Pais 495 4750 - 333 Barcelos

 +351 253 809 500

 [bagoeira.com](http://bagoeira.com)



# Talho Carnes Alto Minho

## TRADIÇÃO, QUALIDADE E PROXIMIDADE

Num mercado onde a confiança se constrói dia após dia, há espaços que se destacam pela dedicação, qualidade e proximidade. Os talhos Carnes Alto Minho são desses lugares, distinguindo-se como referências para quem procura o melhor em carnes frescas nacionais e produtos selecionados, sempre com um atendimento personalizado que faz cada cliente sentir-se em casa.

Prestes a completar 14 anos em abril, a marca apresenta dois espaços na cidade (Rua de Baixo e Rua Bernardo Sequeira - S. Vitor), e o segredo do sucesso está, em primeiro lugar, na qualidade e variedade das carnes disponíveis. Oferecem um leque completo de opções, com cortes selecionados de vaca, porco, borrego, cabrito, frango e peru, assegurando frescura e sabor em cada peça. A atenção ao detalhe é evidente, desde a escolha dos fornecedores até ao corte final, garantindo um produto que respeita a tradição e cumpre os mais altos padrões de qualidade.

Para além disso, disponibilizam hambúrgueres ou espetadas já preparadas, uma solução ideal para refeições práticas e saborosas.

Estes talhos vão, no entanto, além do simples fornecimento de carne. A aposta na diversidade é clara, com uma oferta que se estende à mercearia, à charcutaria de excelência, aos produtos congelados e a outros artigos essenciais para o lar. A ideia é proporcionar uma experiência de compra completa, num ambiente onde a qualidade e o atendimento personalizado fazem toda a diferença.

Com uma clientela fidelizada ao longo dos anos, estes espaços tornaram-se sinónimo de confiança e dedicação. O atendimento próximo e atencioso cria uma relação familiar com os clientes, que sabem que aqui encontram não só produtos de qualidade, mas também um serviço que respeita as suas necessidades e preferências, adaptando-se às exigências do consumidor moderno sem nunca perder o foco naquilo que realmente importa: a qualidade, a proximidade e a satisfação de quem o visita.





Rua de Baixo nº 185 - 4715-023 - Braga



253 619 057



Rua Bernardo Sequeira nº 182 - S.Vitor | Braga



253 133 015



[carnesaltominho@gmail.com](mailto:carnesaltominho@gmail.com)



Carnes Alto Minho



# Sonho do Capitão

## Uma referência na região das melhores especialidades minhotas

Situado às portas de Ponte de Lima, é, desde 1991, uma verdadeira referência de boa comida, que quase dispensa apresentação. Há mais de trinta anos que este restaurante tem sido alvo de verdadeiras romarias de vários pontos do país e a sua gastronomia é uma viagem aos vários sabores regionais, dando a conhecer aos seus comensais as melhores especialidades minhotas. Os petiscos são vários, onde há um pouco de tudo, mas é nos pratos principais que a atenção deve ser redobrada. O arroz de sarrabulho está entre as preferidas dos clientes, mas há outros pratos com idêntica distinção, como o famoso e apreciado bacalhau à Capitão, a posta à minhota, o cabritinho assado, o polvo à lagareiro ou a lampreia, na devida época.

Quanto aos doces, a torta de laranja, o pudim Abade de Priscos, o pudim da casa ou a Delícia do Capitão fazem os deleites dos mais gulosos. A carta de vinhos é muito cuidada e uma verdadeira coleção de rótulos de bons néctares nacionais, com especial destaque para os verdes que acompanham divinamente os pratos típicos da região. De segunda a sexta ao almoço, aposta em diárias, com várias opções de carne e peixe da gastronomia tradicional portuguesa.

Com uma decoração simples, clássica e informal, esta casa foca-se num serviço adequado e uma gastronomia tradicional de alto valor. Possui espaços amplos onde pode usufruir de um ambiente gastronómico agradável, tranquilo e com serviço profissional. O edifício é composto por um rés-do-chão onde funcionam duas salas de jantar, cada uma com 120 lugares sentados, e um primeiro andar, com duas salas destinadas a banquetes, conferências, reuniões e outros eventos similares.

Tudo do melhor, portanto, para uma refeição “à patrão”, ou melhor, “à Capitão”!





**- Deus quer, o homem sonha e a obra nasce. -**

**MORADA**

Rua da Vila Cornelianiana N° 360 - Correlhã  
4990-289 Ponte de Lima

**CONTACTOS**

Tlf: 258 741 138  
(chamada para a rede fixa nacional)  
sonhodocapitao@gmail.com

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**

10h00 - 15h00  
19h00 - 22h30  
Terça-Feira - Descanso

# Receitas & Marmitas





# A minha receita

Grace na Cozinha

## ARROZ DE ESPIGOS

São tantos os meus pratos favoritos, que facilmente se torna numa indecisão. Mas um arroz malandrinho de espigos ou netos (colhidos quando a couve galega começa a espigar) é, sem dúvida, um deles! E são precisamente esses espigos, incluindo as flores que dão este arroz maravilhoso. Tão, mas tão tradicional e simples, mas que faz as minhas papilas gustativas saltar de alegria. Para melhorar esta relíquia da cozinha tradicional Minhota, acrescento ainda pequenos pedaços de toucinho caseiro e chouriça de verde, que para quem não conhece é típica de Viana do Castelo. Em vez dos enchidos, poderão substituir por bacalhau lascado, com aproveitamento da água da cozedura e ficarão com uma refeição completa, também típica da minha zona.

### INGREDIENTES

1 molho de goldras (espigos ou netos de couve galega)  
1/2 Chouriça de verde  
Um pedaço de toucinho de salmoura (preparado em casa)  
1 copo de arroz  
1 cebola  
2 Dentes de alho  
4/5 tomates maduros  
1 Folha de Louro  
Água qb

### PREPARAÇÃO:

1 - Começo por fazer o refogado com cebola, louro, alho, toucinho em pedaços e a chouriça de verde.  
2 - Acrescento o tomate picado e deixo refogar bem até se começar a desfazer.  
3 - Adiciono um pouco de água e deixo apurar.  
4 - Acrescento o arroz e água quente para um arroz malandrino e junto os espigos já limpos. Deixo cozinhar por 15 a 20 minutos. Servir de imediato.

# DIA MUNDIAL DA ÁRVORE

A

21 de março, celebramos a magia das árvores, guardiãs silenciosas da Terra. O "Arbor Day" começou a ser comemorado no dia 10 de abril de 1872, no estado norte-americano do Nebraska. O seu mentor foi o jornalista e político Julius Sterling Morton, que incentivou a plantação ordenada de árvores naquele Estado.

Em Portugal, a 1.ª Festa da Árvore comemorou-se a 9 de março de 1913 e o 1.º Dia Mundial da Floresta a 21 de março de 1972.

Atualmente, pretende promover a consciencialização pública sobre a importância da preservação das florestas, um convite à ação e à reflexão sobre o impacto das árvores no equilíbrio do planeta e na qualidade de vida das gerações futuras. Esta iniciativa foi aprovada pela Assembleia Geral das Nações Unidas com o objetivo de preservar as florestas e os seus recursos essenciais ao combate à mudança climática e à subsistência das populações.

Não nos podemos esquecer que as árvores têm sido parte fundamental da existência humana. Fornecem oxigénio, absorvem dióxido de carbono, regulam o clima, protegem os solos e servem de abrigo a inúmeras espécies. Além dos benefícios ecológicos, desempenham um papel crucial na economia e na cultura.

Mas apesar do seu valor inestimável, as florestas do mundo enfrentam ameaças crescentes. O desmatamento desenfreado, os incêndios florestais, a urbanização descontrolada e as mudanças climáticas comprometem a biodiversidade e agravam os fenómenos extremos que já sentimos. A cada ano, milhões de hectares de floresta desaparecem, levando consigo espécies inteiras e colocando em risco o futuro do planeta.

E o Dia Mundial da Árvore é uma oportunidade para agir. Há diversas formas de contribuir para a proteção das árvores e florestas, como plantar uma árvore; educar e sensibilizar sobre a sua importância; reduzir, reutilizar e reciclar o consumo consciente de papel e madeira para reduzir a pressão sobre as florestas; e apoiar iniciativas de reforestação.

Porque plantar uma árvore é semear esperança. E pequenos gestos, como estes, fazem a diferença. Cuidemos das árvores, pois nelas habita a promessa de um mundo mais verde e vivo!

# TUVA '25

FESTIVAL **DE PERCURSOS PEDESTRES**

WALKING FESTIVAL



22-23 **MARÇO/MAR**

**CARRAZEDA DE ANSIÃES**

ABERTURA DO FESTIVAL | FESTIVAL OPENING

26-27 **ABRIL/APR**

**MIRANDELA**

24-25 **MAIO/MAY**

**ALIJÓ**

5-6-7 **SETEMBRO/SEP**


**VILA FLOR**


4-5 **OUTUBRO/OCT**


**MURÇA**


**PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA**

**TUA VALLEY REGIONAL NATURAL PARK**

 /parquevaletua

 /parquenaturaldovaldotua

 (+351) 278 201 430

 parque.valetua.pt

Organização:



Parceiros Institucionais:



# 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 DAS AZENHAS DE ANTAS (ESPOSENDE)**

Este percurso tem início junto ao parque de merendas de Azevedo, na freguesia de Antas, no Concelho de Esposende. É um itinerário cheio de património, seja ele, arquitetónico, religioso, arqueológico, cultural, etnográfico e natural. O nome surge pelos diversos engenhos que se vão encontrando ao longo do

Rio Neiva, que outrora laboravam para moer cereais e cortar madeira. Hoje, com outros fins, assumem outro perfil, mais vocacionado para o turismo e continuam a encantar quem por ali passa, pois são adornos nos nichos bucólicos da paisagem fluvial.



### **DADOS TÉCNICOS**

Distância: 12,5 km  
Tempo: 04h30m  
Dificuldade: Fácil

### **Pontos de Interesse**

- Capela de S. Cristóvão
- Capela de Santa Tecla
- Engenho de Santa Tecla
- Azenha do Sebastião (ou da Guilheta)
- Azenha da Carvalha
- Alminha de N. Sr<sup>a</sup> da Boa Viagem
- Azenha e levada do Minante
- Menir de Antas
- Cruzeiro Paroquial
- Igreja Paroquial de Antas
- Capela de S. João
- Rio Neiva
- Praias fluviais
- Paisagem dunar
- Estuário do Neiva.

## TRILHO DO CAMINHO DOS MORTOS (MONÇÃO)

O nome do trilho deve-se ao fato de, antes da construção das novas vias rodoviárias, os funerais, desde os lugares mais montanhosos até à igreja paroquial, se faziam por este caminho. Os finados eram transportados em carros de bois, demorando horas até chegar à Igreja Paroquial. Além desta particularidade, podem-se encontrar, ao longo do percurso, vestígios das primeiras civilizações que assentaram nesta região, no 4.º milénio A.C., mais especificamente a Mamôa do Cotinho, um monumento funerário coletivo e local de culto, onde eram depositados os mortos. Tem cerca de 30 metros de diâmetro, com violação central muito pronunciada, sendo visíveis vestígios da couraça pétrea e alguns esteios. Nesta freguesia, uma das mais populosas do concelho de Monção, encontra-se a Igreja de Merufe que, após várias reformas, ainda conserva o rasgado da porta que comunicava com o antigo convento. À entrada, existe uma antiga pia batismal. O exterior é românico, tendo-lhe sido acrescentada uma torre no século XVIII. Hoje, a povoação é dominada pelo belo edifício da junta de freguesia. Inaugurado em 22 de setembro de 1992, resultou da recuperação e aproveitamento de um antigo celeiro. Trata-se de uma obra feita em pedra da região e por

artistas da freguesia, que se evidencia pelo seu aspeto monumental e funcionalidade dos serviços. O Trilho do Caminho dos Mortos atravessa a Serra de Anta, com uma deslumbrante paisagem entre bosques e pontos de visualização de beleza singular. A paisagem envolvente, que o percurso nos oferece, é tipicamente serrana e caracterizada por zonas mistas, alternando entre povoamentos florestais de resinosas, na serra, e por áreas adjacentes aos rios e ribeiros, onde podemos encontrar uma grande diversidade de plantas e espécies de animais. A Serra da Anta, como o próprio topónimo indica, tem vários monumentos megalíticos, sendo que a grande maioria já foram danificados e violados, ao longo dos tempos, quer por trabalhos de reflorestação da serra. A Mamoa do Cotinho faz parte deste grupo de monumentos megalíticos. Já não possui mesa nem grande parte dos seus esteios, contudo destaca-se na paisagem num local idílico de ciprestes.

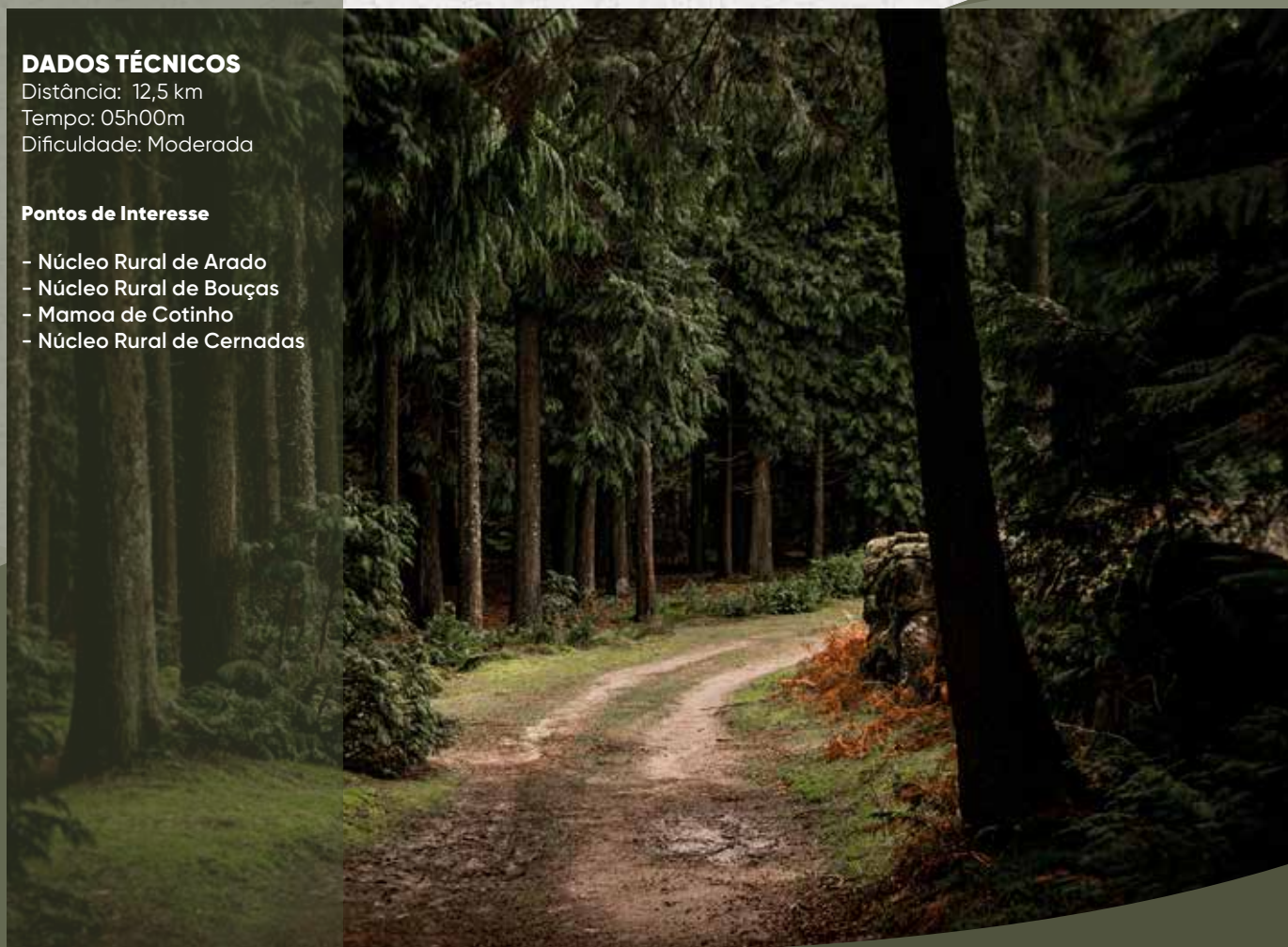


### DADOS TÉCNICOS

Distância: 12,5 km  
Tempo: 05h00m  
Dificuldade: Moderada

### Pontos de Interesse

- Núcleo Rural de Arado
- Núcleo Rural de Bouças
- Mamoa de Cotinho
- Núcleo Rural de Cernadas



“À mesa, o mundo  
fica mais simples e saboroso”





## Dom Augusto

### Tradicional | Braga

Aposta na cozinha tradicional portuguesa e na simplicidade, conferindo-lhe grau de mestre na hora de servir. Comer aqui é comer em casa. E quem lá vai, normalmente, gosta e volta. O arroz de pato, o bacalhau à Braga, o bacalhau com natas, a vitela ou o pica no chão são alguns dos pratos mais apreciados. Os doces são caseiros e deliciosos. Tudo isto, regado com os melhores vinhos e sangria. A decoração é bonita e o ambiente é acolhedor. Há dias com música ao vivo e fados.

**Rua de São Vicente, 222 | 965 239 320**

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



## Furna

### Cozinha: Portuguesa | Barcelos

Aberto em 1975, o Furna é uma referência gastronómica em Barcelos. Muito conhecido pelo frango de churrasco e pelas moelinhas à Angolana, a sua cozinha assenta numa base regional portuguesa, onde em cada prato é visível a experiência e conhecimento dos seus donos. Com uma ementa variada e saborosa, destacamos ainda a vitela assada, o bife à Furna, o arroz de cabidela de coelho ou o bacalhau à casa. A garrafeira é proporcional à qualidade gastronómica. É ainda pet friendly, com um espaço onde pode deixar o seu patudo enquanto aprecia a sua refeição.

**Largo da Madalena, 105 | 253 811 177**

**Horário:** De segunda a domingo, das 11h30 às 14h30 e das 18h30 às 22h00.



## Bota d'Água

### Portuguesa | Viana do Castelo

Com uma forte aposta em mariscos e peixe fresco, o Bota d'Água é uma grande referência da gastronomia em Viana do Castelo. O arroz de marisco, o mix de mariscos, o polvo panado com arroz de legumes, o bacalhau na brasa, mas também o cabrito assado, o arroz de sarrabulho, o cozido e até as tripas fazem as delícias dos clientes. Todas as especialidades podem ser acompanhadas com um vinho de qualidade, assente numa garrafeira equilibrada com néctares de várias regiões do país. A decoração elegante cativa, assim como o atendimento simpático e o ambiente acolhedor. Há menu executivo à semana.

**Largo João Tomás da Costa, 44 | 967 856 403**

**Horário:** Às quartas, das 19h00 às 22h00. De quinta a segunda, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00.



## São Gião

### Portuguesa | Moreira de Cónegos

Com vista sobre o Vale de Moreira, no restaurante São Gião cada visita ao S. Gião, há uma nova história que começa. Na cozinha, a narrativa é tecida com os sabores da estação, onde cada ingrediente é o protagonista de um prato que conta um capítulo da sua rica tradição gastronómica. A tarte tartin de tomate e pancetta, os figos recheados com Foie Gras, a salada de pescada e gambas, os ravióis de boletos com rabo de boi e trufa negra, a paella e as canilhas são verdadeiros prazeres gustativos que pode aqui apreciar. Os domingos são sinónimo de tradição, com pratos da nossa cozinha portuguesa.

**Av. Comendador Joaquim de Almeida Freitas, n.º 56 Moreira de Cónegos – Guimarães | 253 561 853**

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

# Back to Pinã

## COMO FAZER...

Juntar num shaker 3 cl de xarope de ananás caramelizado, 2 cl sumo de lima, 4 cl de rum e gelo. Bata moderadamente e evite partir o gelo para que a bebida não fique demasiado diluída. Decore com uma rodela de lima e uma folha de ananás. Por cima da lima, adicione um cubo de ananás caramelizado.

A SUGESTÃO DE RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, PARA ESTA EDIÇÃO PROMETE BRILHAR A ACOMPANHAR UMA SOBREMESA, DE PREFERÊNCIA COM NOTAS DE ANANÁS, BAUNILHA, CARAMELO OU CHOCOLATE! BONS BRINDES... MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO.

## SUGESTÃO

**FAZER XAROPE DE ANANÁS CARAMELIZADO:** NUMA SERTÃ QUENTE, COLOQUE XAROPE OU NÉCTAR DE AGAVE E DEIXE CARAMELIZAR. ASSIM QUE GANHAR UM POUCO DE COR, ACRESCENTE ANANÁS AOS CUBOS E SALTEIE ATÉ O ANANÁS DOURAR. RETIRE PARA UMA BANDEJA E INCLINE LIGEIRAMENTE, DE FORMA A QUE O LÍQUIDO QUE SE FORMA ESCORRA E O ANANÁS ESFRIE RÁPIDO PARA PARAR A COZEDURA. ESSE LÍQUIDO QUE ESCORRER É O NOSSO XAROPE. AUTÊNTICO “OURO” LÍQUIDO. AFINE A GOSTO AS QUANTIDADES DOS INGREDIENTES!

## Barrica 76

Rua D. Afonso Henriques, 76 | Braga

O espaço perfeito para os apreciadores de vinho. Aqui, pode escolher entre uma seleção exclusiva de rótulos e petiscos, nomeadamente queijos, presunto ibérico, enchidos, conservas, seja para levar para casa ou para desfrutar no acolhedor wine bar. Um ambiente agradável e convidativo, para criar momentos com amigos.



## Kremlin

Alameda Luís de Camões, 109 | Famalicão

Com um atendimento impecável e uma carta irresistível, oferece desde cocktails inovadores a chás requintados, chocolate quente, iguarias únicas como tostas mistas com pão de chocolate e nozes, crepes ou panquecas. Ideal para convívios entre amigos, é um verdadeiro refúgio de sabor e conforto.



## Pop Art Lounge Bar

Zona industrial do Socorro | Fafe

Se procura um espaço sofisticado e vibrante, é o destino certo em Fafe! Com staff simpático, um interior elegante e uma atmosfera acolhedora, é ideal para diversão. As noites temáticas trazem sempre algo novo, desde festas animadas a eventos exclusivos, garantindo que cada visita seja diferente da anterior e se transforme numa experiência inesquecível.



# QUEIME CALORIAS COM TREINO DE 16 MINUTOS

## LUÍS PERAMES PERSONAL TRAINER

Três meses já "voaram" do ano 2025, mas como o tempo ainda está meio instável preparei um treino que podem fazer em casa. Não precisam de material específico de treino, apenas de 16 minutos do vosso tempo. O que vos garanto é que irão suar e gastar bastantes calorias. Bom Treino!



### **RUNNING PLACE**

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- Elevar ligeiramente os joelhos de forma alternada, efetuando o movimento como se estivesse a "correr";
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.

### AGACHAMENTO COM SALTO

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



### SALTOS À CORDA

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



### MOUNTAIN CLIMBERS

- Na posição de prancha, colocando as mãos diretamente abaixo dos ombros, com a anca alinhada com os ombros;
- Contrair o abdominal;
- Dobre uma das pernas até o seu joelho chegar ao nível do peito (tente não rodar a anca para o lado da perna que mexe, o objetivo é que anca não mexa durante o exercício);
- Recolha a perna dobrada e faça o mesmo movimento para a outra perna;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos.



### JUMPING JACKS

- Fique em pé, com todos os segmentos alinhados, pés juntos e os braços esticados ao lado do corpo;
- De seguida, salte, afastando os pés para o lado enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Após este movimento, deve voltar à posição inicial, saltando e juntando novamente os pés e baixando os braços para junto do corpo.
- Continue repetindo o movimento o mais rápido possível.



### PLANK SHOULDER TOUCH

- Coloque-se na posição de prancha, com os braços esticados e imediatamente abaixo dos ombros;
- Com o corpo alinhado desde os ombros até aos pés, permanecer o mais equilibrado possível e com o abdominal ativo;
- Retirar uma mão do chão e tocar no ombro oposto e de seguida posicionar novamente a mão no chão e repetir com o outro braço, executando alternadamente entre um braço e outro.

# GIORGOS SEFERIS

## ESCRITOR DE MARÇO

**G**iorgos Seferiades, mais conhecido pelo nome literário Giorgos Seferis, é uma das figuras mais emblemáticas da literatura grega do século XX. Poeta, ensaísta e diplomata, Seferis nasceu a 13 de março de 1900, na cidade de Esmirna, então parte do Império Otomano (atual Turquia). O seu pai, Stélios Seferiades, era professor de direito e poeta, influenciando desde cedo a inclinação literária do filho. A destruição de Esmirna em 1922, um dos episódios mais traumáticos da história moderna da Grécia, marcou profundamente o jovem Seferis, cuja poesia viria a refletir frequentemente temas como o exílio e a saudade.

Estudou direito na Universidade de Paris, onde teve contacto com as correntes literárias europeias da época, nomeadamente o simbolismo e o modernismo. A sua paixão por autores como T. S. Eliot e Paul Valéry teve um impacto persistente no seu estilo literário.

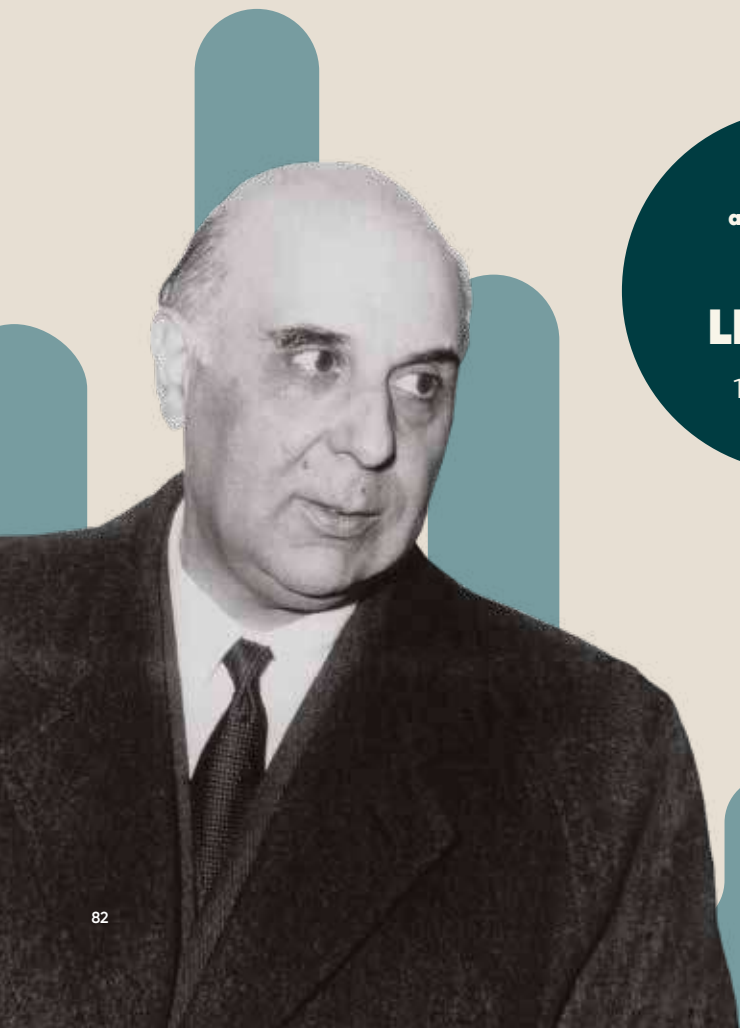
Em 1931, publicou a sua primeira coletânea poética, *Strophe*, que já evidenciava o seu talento singular. Em 1935 divulgou *Mythistorima*, obra em que o autor concilia a mitologia grega com formas de expressão da modernidade. A sua admiração por Ulisses e pela Odisseia foi também exposta nos

três volumes que formam o "diário de bordo", *Imerologion Katastrómatos I-III* (1940-55).

Um dos seus poemas mais icónicos, *Helen*, revisita a mitologia clássica para expressar a desilusão com a história contemporânea, uma tônica recorrente na sua obra. Seferis via na Antiguidade Grega não apenas uma fonte de orgulho, mas também um peso que a cultura grega moderna precisava de carregar e reinterpretar.

Ao longo da sua carreira, Seferis não foi apenas um poeta, mas também um diplomata. Serviu como embaixador da Grécia em Londres e desempenhou um papel crucial na diplomacia do país. No entanto, foi a sua obra literária que lhe trouxe o reconhecimento global, culminando na atribuição do Prémio Nobel da Literatura em 1963. Foi o primeiro escritor grego a receber tal distinção, um marco que sublinhou a importância da sua voz poética no cenário literário mundial.

A sua poesia foi traduzida para diversas línguas e estudada amplamente, tanto na Europa como fora dela. O seu impacto repercute ainda hoje, sendo frequentemente citado como uma das grandes figuras da poesia do século XX. Giorgos Seferis faleceu a 20 de setembro de 1971, em Atenas.



—  
aconselhamos

### A LEITURA

176 páginas

### "POEMAS ESCOLHIDOS"

Reúne uma seleção das suas obras mais marcantes, refletindo a melancolia do exílio, a memória e a identidade grega. Com uma linguagem simbólica e profunda, o poeta Nobel da Literatura capta a essência da condição humana e do tempo.



# LIVROS MARÇO

## COMO SER UMA E OUTRA

Ali Smith  
304 páginas



Narrativa inovadora que entrelaça duas histórias separadas no tempo: a de uma jovem na Inglaterra contemporânea e a de outra jovem, alter ego de um pintor renascentista. Com estrutura não linear, o romance desafia a noção de identidade e arte, explorando a fluidez do tempo e da percepção.

## ○ SIMPATIZANTE

Viet Thanh Nguyen  
448 páginas



Um espião comunista infiltrado entre refugiados vietnamitas nos EUA vive um conflito interno entre lealdades opostas. Num relato irônico e tenso, o romance desmonta o imperialismo e a guerra do Vietname, refletindo sobre identidade, exílio e o peso das ideologias.

## TEMPORADA DE FURACÕES

Fernanda Melchor  
224 páginas



Num México violento e marginalizado, a morte de uma mulher conhecida como "A Bruxa" desencadeia uma narrativa crua e visceral. Com múltiplas vozes e um fluxo narrativo intenso, o livro expõe a brutalidade da sociedade e os ciclos de violência que a sustentam.

## CLOTTUS E O GLADIADOR FANTASMA

Ann Jungman  
64 páginas



Clottus, um jovem romano, descobre um gladiador fantasma que precisa da sua ajuda para encontrar a paz. Entre aventuras e mistérios, o livro mistura história e fantasia, apresentando a Roma Antiga de forma divertida e envolvente para jovens leitores.



21

## 13 Minutos

**TvCine Action**

Um novo dia começa numa pequena cidade americana e os seus habitantes acreditam tratar-se de um dia como qualquer outro...Mas a Mãe Natureza tem outros planos para eles e vão ter apenas 13 minutos para procurar abrigo, antes que um tornado os atinja.



21

## Lego Batman: O Filme

**Syfy**

Bruce Wayne, com mais estilo do que nunca, precisa de enfrentar os suspeitos do costume que querem assumir o controlo de Gotham. Enquanto isso, descobre que adotou por engano um adolescente órfão que quer ser o seu parceiro em toda esta acção.



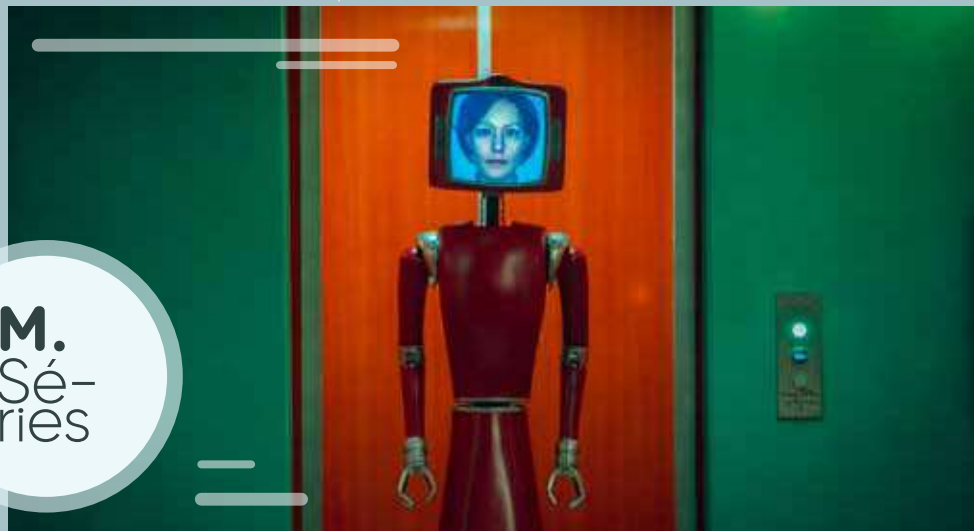
29

## Mestres da Ilusão 2

**Hollywood**

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

## M. Séries



### CASSANDRA

**Ficção Científica / Terror**  
2025 | +16  
Netflix

Minissérie alemã de ficção científica e terror que segue a família Prill, que se muda para uma casa equipada com uma antiga assistente virtual, Cassandra. Inicialmente útil, revela-se sinistra, desejando tornar-se parte da família a qualquer custo. Oferece uma narrativa envolvente que questiona os limites da tecnologia e as consequências de ultrapassá-los.

### ANUJA

É uma curta-metragem dramática de 22 minutos, realizada por Adam J. Graves, cuja história segue Anuja, uma menina órfã de nove anos que trabalha numa oficina clandestina de roupas em Delhi, na Índia. Quando surge a oportunidade de estudar num colégio interno, Anuja enfrenta uma decisão difícil que afetará o seu futuro e o de sua irmã mais velha, Palak.  
**Drama / Curta-metragem**  
2024 | 10+  
Netflix

### MAIS OU MENOS GRÁVIDA

Comédia protagonizada por Amy Schumer, que interpreta Lainy Newton, uma professora de inglês que, após o fim de um relacionamento, decide simular uma gravidez usando uma barriga falsa. Esta decisão leva-a a situações cómicas e a um romance inesperado com Josh, interpretado por Will Forte.  
**Comédia**  
2024 | 12+  
Netflix



M.  
Fil-  
mes

DESTAQUE

## O Paciente Inglês

M12 (1996)

**Gênero:** Romance, Drama

**Título Original:** The English Patient

**Realizador:** Anthony Minghella

**Atores:** Ralph Fiennes, Juliette Binoche, Kristin Scott Thomas, Willem Dafoe, Colin Firth

**Duração (minutos):** 155

Durante a Segunda Guerra Mundial, a enfermeira Hana (Juliette Binoche) toma conta de Almásy (Ralph Fiennes), um homem severamente queimado, com amnésia e à beira da morte, depois de um desastre de avião. Com o tempo, começa a relembrar-se da sua trágica história de amor. O passado revela-se numa narrativa emocional e visualmente arrebatadora.

## Sleeping Dogs – A Teia

M12 (2024)

**Gênero:** Thriller

**Título Original:** Sleeping Dogs

**Realizador:** Adam Cooper

**Atores:** Russell Crowe, Karen Gillan, Marton Csokas, Tommy Flanagan, Harry Greenwood

**Duração (minutos):** 110

Um ex-polícia com problemas de memória e atormentado pelo passado é forçado a reabrir um caso de homicídio quando descobre que a verdade pode ser outra. Entre mistérios, conspirações e reviravoltas intensas, o thriller psicológico desafia certezas e revela segredos sombrios.



## Sonic – O Filme

M6 (2020)

**Gênero:** Comédia, Animação, Fantasia, Aventura

**Título Original:** Sonic the Hedgehog

**Realizador:** Jeff Fowler

**Atores:** Ben Schwartz (voz), Jim Carrey, James Marsden, Tika Sumpter, Colleen O'Shanussy, Adam Pally

**Duração (minutos):** 100

O veloz ouriço azul Sonic chega à Terra e forma uma amizade improvável com um humano para escapar ao maléfico Dr. Robotnik e impedi-lo de dominar o mundo. Entre ação, humor e nostalgia, a aventura eletrizante adapta o icônico personagem dos videogames para toda a família.



# O QUE ESTÁ O SEU PET A TENTAR DIZER-LHE? COMPREENDA O COMPORTAMENTO DO SEU AMIGO



**Compreender o comportamento dos animais de estimação vai muito além de interpretar o que eles fazem. Cada gesto, olhar ou atitude pode revelar o que o seu amigo está a sentir, a pensar ou a tentar comunicar. Seja um cão, gato, coelho ou até um pássaro, entender esses sinais ajuda a melhorar o bem-estar do seu pet e a fortalecer o vínculo entre ambos. Fique com algumas dicas de como pode interpretar o comportamento de alguns dos animais de estimação mais comuns:**

### **CÃES:**

Lamber o rosto ou mãos do tutor: Este é um gesto de afeto, submissão ou até de pedido de atenção.

Correr em círculos ou saltar: Este é um sinal de energia típico de animais excitados ou brincalhões.

Afastar-se ou evitar contato visual: Quando isto acontece, o seu amigo pode estar a sentir medo ou desconforto e é importante dar-lhe espaço.

### **GATOS:**

Movimento da cauda: A cauda de um gato pode ser um dos maiores indicativos do seu estado emocional. A cauda erguida demonstra confiança e satisfação, enquanto a cauda arrepiada pode indicar medo, raiva ou um estado de alerta e uma cauda relaxada e ligeiramente para cima pode indicar felicidade e relaxamento.

Ronronar: Apesar de muitas vezes estar associado ao carinho, o ronronar também pode ser um sinal de stress ou dor num gato. O importante é observar o contexto: se o gato está relaxado, é um sinal de contentamento, mas se está agitado, pode ser uma forma de se auto-comfortar.

Arranhar objetos: Apesar do que se costuma pensar, este comportamento dos gatos não é apenas para afiar as garras, mas também para marcar território e aliviar o stress, bem como uma maneira de o gato se alongar.

Oferecer a barriga: Quando um gato se vira de barriga para cima, está a mostrar confiança e que se sente seguro. No entanto, isso não significa sempre que ele quer carinho.

Bater com a pata ou morder levemente: Esta pode ser uma forma de brincar ou um sinal de que o gato está a começar a ficar irritado com alguma situação.

### **COELHOS:**

Saltos e corridas rápidas: Os coelhos podem dar "saltos de felicidade" quando estão animados e quando se sentem seguros.

Roer objetos: Este é um comportamento natural dos coelhos, especialmente quando estão entediados ou não têm o que fazer, pelo que é importante oferecer-lhe brinquedos apropriados para o efeito.

Ficar em posição fetal ou curvado: Quando um coelho está com medo, pode encolher-se e ficar em posição fetal. Este é um sinal de que ele precisa de mais conforto e de um ambiente mais calmo.

Sinais de afeto: Os coelhos podem esfregar o rosto contra o dono ou "beijar" as suas mãos, bem como passar a língua na sua pele como maneira de demonstrar carinho.

### **PÁSSAROS:**

Cantar ou assobiar: Quando um pássaro canta ou assobia, pode estar a expressar alegria, confiança ou apenas a tentar atrair a sua atenção.

Picar objetos ou o próprio dono: Se um pássaro morde levemente a sua mão ou um objeto, pode ser uma forma de explorar ou de brincar. No entanto, se o morder com mais força, pode ser uma forma de dizer "deixe-me em paz" ou "estou irritado".

Dançar ou balançar a cabeça: Normalmente, quando os pássaros fazem movimentos de dança ou balançam a cabeça podem estar a sentir-se animados, felizes ou com vontade de interagir com o dono.

Esfregar o bico ou picar o poleiro: Quando um pássaro esfrega o bico ou pica o próprio poleiro constantemente, pode querer demonstrar que está limpo e num estado de conforto.

Asas abertas: Quando um pássaro abre as asas, pode ser uma forma de se exibir, de se alongar ou até de se proteger.

Cada tipo de animal de estimação tem as suas particularidades na maneira de se comunicar, mas a base de tudo é a observação atenta e a empatia. Se perceber que o comportamento do seu pet mudou drasticamente, pode ser um indicativo de que ele está doente ou stressado. Nesse caso, procurar a orientação de um veterinário é sempre a melhor escolha.



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

## MONÇÃO

TXT: José Carlos Ferreira



Primavera chega com o mês de março e com ela dias menos agrestes e mais temperados que convidam a um passeio maior e, de preferência, em família já que este é também o mês em se celebra, a 19 de março, o Dia do Pai.

Por isso, a proposta deste mês é uma ida até ao Alto Minho, mais concretamente, até à vila de Monção, onde não faltam atrativos para momentos bem passados.

E, para conhecer bem este território, não há melhor que começar a visita com uma deslocação até ao mais recente museu do concelho, o Monção & Memórias.

Situado na rua da Independência, no centro da vila, este

espaço museológico foi inaugurado no âmbito das comemorações do 25 de Abril. A arqueóloga do município monçanense sublinha que este espaço é o resultado do trabalho contínuo de recolha de informação ao longo de vários anos.

«É um projeto que foi sendo amadurecido ao longo dos tempos e que, graças a algumas candidaturas, foi possível, desde logo, fazer a recuperação do edifício, a antiga Casa dos Almadás», afirma Odete Barra.

O edifício escolhido para instalar o Museu Monção & Memórias está na rua da Independência, no centro da vila de Monção. Os monçanenses conhecem esta casa por Edifício Souto d'El Rei ou Casa dos Almadás, sendo uma construção do século XVII. Na sua fachada exterior

ostenta um brasão com as armas de quatro famílias, nomeadamente os Souto, os Almada, os Pereira e os Lobato.

Aqui, explica a arqueóloga da Câmara de Monção, trabalhou-se para a concretização de um somar de ideias, para que este museu «não fosse simplesmente o debitar, o contar a história de Monção». «Quisemos que fosse o relato, uma espécie de um percurso por esta história e pelas estórias», acrescentou.

A grande missão que o Museu Monção & Memórias decidiu abraçar desde a primeira hora é transmitir ao público que o visita a forma como esta vila do Alto Minho tem crescido ao longo dos séculos, e como as comunidades se adaptaram, e continuam a adaptar, a este território do distrito de Viana do Castelo, marcado pela dicotomia da serra e do rio.

A arqueóloga da Câmara de Monção salienta que o Museu Monção & Memórias tem como grande mensagem mostrar que esta dupla realidade nunca foi inibidora de desenvolvimento neste território, mas sim potenciadora de crescimento, porque as pessoas que aqui viveram sempre souberam tirar proveito tanto da serra como do rio.

«A determinado momento da nossa história, se o Homem se foi centrar mais junto ao rio pela escassez de recursos, pela necessidade de recoleta dos recursos onde eles existiam, passou numa segunda fase, por exemplo, a fixar-se em pontos mais altos, de melhor defesa e visibilidade. Isto, até chegarmos a um ponto em que o Homem vai adaptar o meio a si. O que tentamos mostrar é, exatamente, esses vários momentos de adaptação ou da natureza ou do Homem neste espaço, desde a Pré-História Antiga até aos nossos dias. E quando dizemos até aos nossos dias, estamos a falar até ao século XX», explica Odete Barrã.

Assim, sublinha ainda a arqueóloga, este museu promove «a divulgação e interpretação da história, estórias e memórias dos homens e mulheres que moldaram esta terra, tal como a conhecemos nos dias de hoje».

«Pretende, assim, através da exposição permanente, a promoção de visitas ao património cultural material e imaterial de Monção, o envolvimento e sensibilização da comunidade para a importância da sua história, tradição e lendas, sempre num esforço contínuo de preservação e dinamização dos bens culturais», acrescenta.

Questionada sobre se foi muito difícil encontrar os materiais e testemunhos que dão corpo ao museu e que contam esta história do território, a arqueóloga afirma que a verdadeira dificuldade foi encontrar a melhor forma de mostrar este espólio.

«Não temos muitos objetos expostos no museu. Mas, os poucos que temos contam histórias e, quem nos visita vai ouvir a pessoa que está a guiar a visita nesse espaço a contar algumas destas histórias, ou então pode ler essas histórias nos painéis que nós temos. Isso vai permitir que as pessoas façam uma viagem no tempo», salienta.



M.  
eventos

MÚSICA

ROUPA NOVA  
EUROTOUR

Multiusos Guimarães | Guimarães  
21 de março | 21h00  
25-85 €

Roupa Nova celebra o encerramento da tour 40 anos de carreira com concertos especiais em Portugal e Luxemburgo. Sempre a inovar, nestes 40 anos de muitos acordes, a banda lançou o álbum "As Novas do Roupa", composto por 11 canções inéditas, que estão disponíveis nas principais plataformas digitais e que certamente vão fazer parte dos concertos que passam pelos dois países.



MÚSICA

SARA CORREIA

CC Vila Flor | Guimarães  
22 de março | 21h30  
17,50 € - 20 €

Sara Correia abraça esta nova digressão com o justo estatuto de fenómeno: cruzou o mundo sempre sob aplausos, lançou dois álbuns aclamados pelo público, elogiados pela crítica e premiados pela indústria, foi nomeada para um Grammy Latino, reuniu à sua volta alguns dos melhores letristas e compositores da atualidade e afirmou o fado como a sua casa. Em destaque estará o último álbum "Liberdade".



HUMOR

GUILHERME  
DUARTE ×  
MATRIOSKA

Fórum Braga | Braga  
28 de março  
14€ - 18 €

Matrioska é o novo espetáculo de stand-up comedy do humorista Guilherme Duarte. Neste espetáculo, o seu quarto a solo, Guilherme mergulha nas várias camadas do riso, explorando diferentes estilos de humor que se desdobram ao longo do espetáculo. Da leveza dos temas mundanos à profundidade dos assuntos mais sérios e sombrios, Matrioska revela que, no humor, cada camada esconde uma nova surpresa.



M.  
agen-  
da

# Kids

## A ARTE É UM FENÓMENO: SEMEAR CORES

GNRATION | BRAGA

22 de março | 10h00

Presencial | 3 € (criança) | 4 € (adulto)

No primeiro de quatro workshops A arte é um fenómeno, o convite passa por explorar a relação entre nós, humanos, e a biodiversidade urbana. Em Semear Cores, aprende-se a fazer bombas de sementes com argila, verdadeiras bombas de amor pela natureza que serão espalhadas pelos cantos da cidade, mostrando que pequenas ações podem ter um grande impacto na saúde do nosso ambiente.



## MASHA E O URSO

### MISSÃO NO CIRCO

FORUM BRAGA | BRAGA

22 de março | 11h00 e 15h00

Presencial | 9,90-29,90 €

Não podes deixar de fazer parte desta nova aventura na qual verás a Masha e o Urso juntamente com os seus amigos da floresta! Nesta história, poderás também conhecer uma nova personagem, Igor, um suposto caçador de estrelas, que desejoso de encontrar um novo talento para o seu circo decide levar o Urso! Entre lágrimas e abraços, o Urso parte para um mundo novo cheio de aventuras e aplausos. Mas as coisas não são o que parecem e a Masha e os seus amigos vão precisar da tua ajuda para salvar o Urso dos verdadeiros planos de Igor!



## SERÁ DE VOAR?

### OFICINA DE MÚSICA

THEATRO CIRCO | BRAGA

Presencial | 3 € (criança) | 4 € (adulto)

Criado e interpretado por Aurora Miranda e Joana Mafalda Araújo, este espetáculo infantil explora a ligação entre humanos e aves, celebrando a beleza de voar em bando e as descobertas inesperadas ao longo do caminho. De pés assentes nas nossas raízes e tradições, vamos abrir as asas e ver o mundo bem lá do alto. O que nos traz o canto dos pássaros? O que nos diz sobre eles? Serão humanos e pássaros assim tão diferentes? Escutamos o canto dos pássaros, aprendemos que nascem de um ovo e percebemos que, às vezes, o inesperado acontece. Esta sessão leva-nos nas asas de um passarinho, para descobrirmos a beleza de voar em bando.



# A NOSSA GUERRA

Vivemos tempos polarizados, onde parece haver apenas espaço para o preto e branco, onde as incidências da vida correm de forma tão vertiginosa que, não raras vezes, passam por nós sem que tenhamos tempo para saboreá-las ou sequer refletir sobre elas. A paciência esvai-se no “ram ram” diário da buzina da na rotunda lotada ou da reclamação entre dentes na fila do supermercado.

O jogo de tabuleiro surge, então, como um objeto não apenas lúdico, mas que nos permite refletir sobre as mais variadas situações. Tratando-se de simulações de problemas, proporcionam-nos a oportunidade de exercitar o nosso cérebro, de forma a encontrar as soluções pretendidas. Afinal de contas, quem não quer ganhar? Mas há um outro lado cada vez mais frequente nos jogos de tabuleiro: o de invocar um momento na História e colocar-nos dentro de uma realidade que, não sendo a nossa, muitas vezes se assemelha à que vivemos atualmente, permitindo-nos fazer as devidas analogias.

Como certos filmes, livros ou canções que consideramos de uma importância vital, também os jogos de tabuleiro têm as suas pérolas imperdíveis. O jogo de que vos venho falar hoje, *This War of Mine* é uma delas. Baseado num jogo de computador, o jogador assume o papel de uma pessoa como nós, só que no meio de um pleno conflito bélico, no qual o objetivo é apenas... sobreviver.

À medida que o jogo se vai desenrolando, também a degradação em redor dos sobreviventes vai aumentando, assim como a probabilidade de não sair vivo do conflito. *This War of Mine* não foi feito para divertir, antes para nos fazer refletir sobre a liberdade que tanto damos por garantida e sobre os tempos difíceis que poderemos estar em risco de enfrentar.

A realidade é muitas vezes imitada pela ficção, mas quantas vezes não é ela que imita também a mais inimaginável das ficções?

Em tempos difíceis é que percebemos que é nos tons de cinza, e não nos extremos, que reside a razão, a oportunidade para melhorar, para crescer sustentadamente. E é também em tempos difíceis que normalmente vemos o melhor e o pior da natureza humana.

*This War of Mine* é isso. E também uma obra de arte que não pode perder.

**Pedro Kerouac**  
**Legião de Jogos**





[www.ctib.pt](http://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

**PRONTO  
SOCORRO  
GRATUITO \***

Tlm. 913 899 184

**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](mailto:ctib.geral@gmail.com)

M A R A V I L H A   D O   C Á V A D O

**MCLAB**

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS  
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES  
Braga  
963 881 160  
Matosinhos  
963 881 163

**CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA**

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

[mclab.braga@gmail.com](mailto: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](mailto:mclab.matosinhos@gmail.com)

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

[www.mclab.pt](http://www.mclab.pt)

# SKIPPING

## O DESPORTO PARA QUEM TEM “MOLINHAS” NOS PÉS



Skipping é uma modalidade desportiva que envolve saltar à corda de forma dinâmica e em ritmo acelerado. Pode ser praticado como uma atividade de condicionamento físico, mas também tem uma vertente competitiva, na qual os atletas competem em provas de velocidade e agilidade.

Embora o Skipping como desporto apenas se tenha popularizado mais recentemente, a prática de saltar à corda tem origens antigas, sendo um exercício comum em várias culturas para melhorar a forma física e a resistência. É um desporto simples, mas que oferece muitos desafios, especialmente à medida que se evolui para técnicas mais avançadas.

O Skipping é uma modalidade bastante acessível, já que só exige uma corda, que pode ser de diferentes materiais (como nylon ou couro), dependendo da preferência do praticante e do tipo de atividade, e um espaço para praticar. Conheça alguns aspetos importantes desta modalidade:

### Técnicas e estilos

Existem diferentes formas de saltar, desde o estilo básico de saltar à corda, até movimentos mais complexos como saltos duplos, cruzamentos (quando os braços fazem um movimento cruzado enquanto se salta) e outras acrobacias.

### Benefícios

O Skipping promove o condicionamento cardiovascular, ajudando a melhorar a resistência cardiorrespiratória; a coordenação e agilidade, já que ao praticar se desenvolve a coordenação motora e a agilidade; e a queima de calorias de forma eficaz, uma vez que se trata de um exercício intenso.

### Competições

O Skipping competitivo pode envolver provas de velocidade, saltos múltiplos em sequência ou até demonstrações de habilidades acrobáticas. Há competições que incluem saltos com cordas duplas ou triplas, ou ainda saltar à corda enquanto se realizam movimentos de dança.



# Tom Hanks

**"Se não fosse difícil, qualquer um faria.  
A dificuldade é o que torna tudo incrível"**

Com uma carreira que se estende por mais de quatro décadas, Hanks tornou-se sinónimo de versatilidade, talento e uma rara capacidade de humanizar cada personagem que interpreta. Nascido a 9 de julho de 1956, em Concord, Califórnia, nos EUA, Thomas Jeffrey Hanks viveu uma infância marcada por mudanças frequentes.

Após o divórcio dos pais, passou a maior parte do tempo com o pai, um cozinheiro itinerante, o que fez com que mudasse várias vezes de casa e de escola. Esse período de instabilidade não foi um obstáculo, mas sim um combustível para o jovem Tom desenvolver a sua capacidade de adaptação, característica que, mais tarde, se tornaria essencial na sua atuação.

Na juventude, o teatro tornou-se a sua grande paixão. Ao estudar na Universidade Estadual da Califórnia, em Sacramento, encontrou no palco a sua vocação. A sua determinação levou-o a abandonar os estudos para perseguir o sonho do cinema, um risco que se revelou certo.

A carreira de Hanks começou no início dos anos 80 com papéis em comédias ligeiras, como *Splash – A Sereia* (1984). No entanto, foi nos anos 90 que consolidou a sua posição como um dos maiores atores de Hollywood, com interpretações

memoráveis em filmes que marcaram a história do cinema. O primeiro grande salto veio com *Filadélfia* (1993), onde deu vida a um advogado homossexual que enfrenta a discriminação e a luta contra a SIDA. O papel valeu-lhe o primeiro Óscar de Melhor Ator. No ano seguinte, *Forrest Gump* (1994) confirmou o seu estatuto lendário. A frase "A vida é como uma caixa de chocolates" tornou-se icónica, e a sua interpretação valeu-lhe o segundo Óscar consecutivo, um feito raro na indústria. Ao longo dos anos, Hanks brilhou em filmes como *O Resgate do Soldado Ryan* (1998), *O Náufrago* (2000), *Estrada para Perdição* (2002) e *Capitão Phillips* (2013), mostrando que tanto no drama quanto na ação ou na comédia, a sua presença é garantia de uma interpretação autêntica e comovente. Mas Tom Hanks não é apenas uma estrela de cinema, é também um produtor e realizador de talento, tendo estado envolvido em séries e documentários históricos, como *Band of Brothers* e *The Pacific*. Além disso, é conhecido pelo seu profundo envolvimento em causas sociais e humanitárias. Casado há mais de 35 anos com a atriz Rita Wilson, Hanks é um defensor da importância da família e da simplicidade na vida pessoal. A sua relação sólida e a forma como se mantém afastado dos escândalos de Hollywood fazem dele uma figura respeitada tanto dentro quanto fora dos ecrãs.



# ECOBIOZON

## O MERCADO ONLINE PARA UMA VIDA MAIS ECONÓMICA, SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Não podemos mudar o mundo, mas se inspirarmos as pessoas que se cruzam connosco a contribuir para um planeta mais sustentável, o mundo MUDA". Foi com este lema que nasceu o projeto Ecobiozon, um mercado online que tem por missão promover um estilo de vida mais económico, saudável e sustentável, disponibilizando de forma simples, rápida e segura o acesso às várias áreas de uma economia nacional mais ecológica e circular.



A Ecobiozon surgiu em fevereiro de 2021, enquanto "balcão digital" único dedicado à promoção de um estilo de vida saudável e sustentável, por um lado, e à aceleração da transição para uma economia circular nacional, por outro. Tirando partido da inovação e da digitalização, o projeto assumiu como principal objetivo a premissa de ser um meio de aproximar consumidores e produtores nacionais, fomentando a cooperação e a complementaridade, enquanto alicerces necessários à promoção da mudança nos hábitos e rotinas das pessoas, facilitando a transição para uma economia nacional mais ecológica e circular.





O nome Ecobiozon nasceu através de três pilares: "Eco" representa a componente ecológica, de promoção e adoção de um estilo de vida sustentável, respeitador do ambiente e dos recursos que este nos disponibiliza, "Bio" representa a componente biológica, de promoção e adoção de um estilo de vida saudável, e "Zon" representa o elemento Sol, que simboliza a força vital, a integração da dualidade e o poder absoluto.

Assim, a missão final da iniciativa é potenciar a mudança ao nível do consumidor, quanto a tipos e formas de consumo, através da consciencialização das pessoas para a aquisição apenas dos bens essenciais, privilegiando produtos de maior qualidade e durabilidade, fáceis de reutilizar, reparar e reciclar, com o mínimo de impacto ambiental durante o seu ciclo de produção; a reutilização e reaproveitamento dos produtos, até que se esgotem as possibilidades, possibilitando economia dos recursos e diminuição acentuada dos resíduos; e ainda a separação destes mesmos resíduos, que devem ser recolhidos de forma seletiva e aproveitados como matérias primas pelas empresas.

A Ecobiozon oferece, na sua plataforma online, os mais variados produtos nas áreas da alimentação, higiene e cosmética, moda e acessórios, turismo, habitação sustentável, brinquedos e puericultura e papelaria e livraria. A plataforma conta ainda com uma agenda de feiras e formações online sobre várias temáticas ligadas à sustentabilidade.



## .CRUZAMENTE COMPLETAM 13 ANOS DE CRESCIMENTO CONSTANTE E AFIRMAÇÃO DE UM “GRUPO ROCK CLÁSSICO”



s .cruzamente surgiram em Vila do Conde e, desde que se iniciaram na música, desenvolveram um som assente no pop/rock, mas incorporando influências de funk e outros estilos. Agora, com 13 anos, lançaram recentemente o seu primeiro álbum de estúdio, depois ter terem lançado, ao longo dos anos, três EPs - *CruzaMente* (2015), *agitado* (2019) e *doninha* (2020). Com este percurso, desde a primeira canção até à última, integrando sempre o momento que vivem no tempo, foram trilhando um percurso de “crescimento constante e afirmação”.

“um bicho como nós” é o nome do álbum de estreia do grupo, que foi lançado recentemente e reflete um pouco sobre a natureza humana e as inquietações do quotidiano. Com uma combinação de letras introspetivas e envolventes, os a banda explora temas

como identidade, mudanças de opinião ou a efemeridade da vida. “O título apresenta uma avaliação crua do outro e de nós mesmos e é isso que congrega as canções presentes no disco”, refletem.

A criação do álbum contou com a produção e mistura de Pedro Vidal e a masterização de Mário Barreiros. O processo foi uma evolução natural da sonoridade que a banda já vinha a construir nos EPs anteriores, desta vez com um trabalho mais estruturado e coeso.

Após o lançamento, que tem tido uma receção positiva por parte do público, com destaque para temas como ‘bichos’, ‘ilusões’ e ‘ser de passagem’, que já contam com videoclipes, os .cruzamente pretendem continuar a promover o disco, com atuações ao vivo e promoção nos media.



# **GARANTIA DO ESTADO:**

## **UM IMPULSO REAL PARA OS JOVENS NA**

### **COMPRA DA PRIMEIRA CASA**



**Cátia Clemente,**

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @caticlementee

Nos últimos tempos, muito se tem falado sobre a Garantia do Estado, uma medida criada para apoiar os jovens até aos 35 anos na compra da sua primeira habitação. Com esta garantia, quem cumpre os requisitos pode beneficiar de um financiamento a 100% do imóvel, uma diferença substancial face ao limite de 90% imposto pelo Banco de Portugal. Contudo, alguns artigos e comentários na esfera pública têm sugerido que a medida não está a ser utilizada por quem realmente necessita, insinuando que apenas jovens com capitais próprios a estão a aproveitar. Como profissionais no setor do crédito, que diariamente analisam processos de financiamento, não podemos concordar com esta perspetiva.

A realidade que observamos é bastante diferente. A maioria dos nossos clientes não tem os capitais próprios necessários para suportar os custos de entrada na compra de um imóvel sem esta medida. Basta olhar para os preços elevados da habitação em Portugal, resultado do desfasamento entre a oferta e a procura. Para muitos jovens, juntar os 10% exigidos para entrada, mais as despesas e impostos inerentes à compra, representa um desafio quase intransponível face aos seus rendimentos médios. Neste contexto, a Garantia do Estado tem sido, para muitos, a única solução para conseguirem adquirir a sua primeira casa.

É importante desmistificar a ideia de que apenas quem tem dinheiro está a recorrer a esta medida. O acesso ao crédito

é um fator determinante para a concretização do sonho da casa própria, e a possibilidade de financiar 100% do valor do imóvel representa uma verdadeira alavanca financeira para os jovens. Esta oportunidade permite-lhes deixar de pagar renda durante anos enquanto tentam juntar uma entrada, investindo desde já num bem próprio que pode, no futuro, ser rentabilizado.

Claro que a medida levanta outras questões, como o impacto que poderá ter no mercado imobiliário. Se irá pressionar ainda mais a procura e dificultar a estabilização dos preços das casas, é algo que só o tempo dirá. Mas uma coisa é certa: esta política está a mudar vidas e a permitir que muitos jovens e casais finalmente tenham a sua oportunidade de entrar no mercado imobiliário.

Portanto, a questão que se coloca não deveria ser se a medida está a ser bem utilizada, mas sim porque não deveria ser aproveitada por quem dela pode beneficiar. Afinal, quando uma solução viável e acessível é criada, não faz sentido deixá-la passar ao lado. Para os jovens que sonham com a casa própria, a Garantia do Estado não é apenas um apoio – é uma porta aberta para um futuro mais seguro e estável.

No entanto, é fundamental que a compra seja feita de forma consciente, garantindo que não compromete a estabilidade financeira nem o futuro dos compradores em caso de eventuais alterações nos rendimentos..

# NINTENDO SWITCH 2 NOVA VERSÃO COM A DIVERSÃO DE SEMPRE

**A** Nintendo Switch 2, a mais recente consola da gigante japonesa promete ser uma verdadeira revolução no mercado, dando continuidade ao legado da Switch original, que redefiniu a maneira como jogamos, combinando a portabilidade de um dispositivo móvel com a experiência de uma consola fixa ligada a uma TV. Lançada em 2017, a Nintendo Switch foi um sucesso estrondoso conseguindo desafiar as gigantes Sony e Microsoft. A sua linha de jogos exclusivos como o Super Mario ou Zelda é responsável pela sua base de fãs leal, atraindo tanto público casual como gamers. Por outro lado, Sony e Microsoft, com as suas PlayStation e Xbox, têm-se concentrado em consolas mais potentes, com foco em gráficos de alta qualidade e experiências de jogo imersivas, além de serviços como o Game Pass e PlayStation Plus.

A Microsoft está atualmente a apostar nas Xbox Series X e Series S, que se têm mostrado promissoras com as suas elevadas especificações técnicas. Mesmo tendo lançado a Series S a um preço acessível mais cedo que a PlayStation 5 Slim Digital, as vendas das consolas da Microsoft continuam muito abaixo da Sony, que segue como líder da nova geração de consolas.

Para entender o impacto que a Nintendo Switch 2 pode ter no mercado, é importante comparar as vendas da primeira geração da Switch com as dos seus concorrentes.

A Nintendo Switch original foi um sucesso global, vendendo mais de 125 milhões de unidades até ao final de 2024,

enquanto a PlayStation 4 e a Xbox One em dez anos de comercialização venderam respetivamente cerca de 117 e 50 milhões de unidades.

O Nintendo Switch 2 traz várias melhorias como uma maior capacidade de processamento gráfico, um chip mais potente que permite jogos com gráficos de maior qualidade, melhor desempenho e mais realismo. Outra melhoria da Switch 2 é um ecrã maior e de melhor definição, suportando resoluções em 4K quando ligado a uma TV, além de uma autonomia de bateria melhorada, algo que sempre foi um ponto importante para os utilizadores da Switch original.

Com um preço semelhante aos modelos mais acessíveis da concorrência, com a Switch 2, a Nintendo pode não apenas manter a sua base de fãs, mas também atrair novos jogadores que desejam uma experiência híbrida de consola aliada às melhorias gráficas e desempenho.

Apesar do seu hardware ficar aquém das propostas da Sony ou Xbox, as melhorias aplicadas, aliadas à proposta híbrida e os seus jogos exclusivos são os principais fatores para se manter relevante num mercado competitivo. Apesar das vendas do PlayStation e do Xbox continuarem a ser impressionantes, a Switch mostrou que, com uma abordagem única, um foco em inovações e diversão garantida para todos os públicos, é possível conquistar uma grande fatia do mercado global de consolas.

Como disse um famoso gamer após experimentar a Switch 2: "Switch 2, gostei? Não, mas vou comprar de certeza..."



**Filipe Silva**  
Informático



# TÃO SIMPLES, PORÉM TÃO COMPLEXO



**Carolina Galeão Figueiras**

Marketeer e voz do podcast Ideias a Mais ([www.ideiasamais.pt](http://www.ideiasamais.pt))

...E se houvesse algo que nos tornasse mais alerta, mais sábios, mais conectados connosco e com o mundo? Algo que nos permitisse ter mais disposição, atenção, mais clareza e mais energia? Gratuito e, melhor ainda, sem sequer precisarmos de mexer "uma palha"?

A meditação é o antídoto para todas as coisas que nos impedem de meditar - pensem bem nisto, porque vale a pena.

A ciência já confirmou e reconfirmou: pode reduzir o stress, diminuir a ansiedade, melhorar a memória, fortalecer o sistema imunitário, baixar a tensão arterial, aumentar a concentração, até mudar fisicamente o cérebro, aumentar a neuroplasticidade e fortalecer as áreas responsáveis pelo autocontrolo e pelo bem-estar. Há estudos que mostram que pessoas que meditam regularmente lidam melhor com a dor, sentem-se mais felizes e até dormem melhor.

Apesar da meditação exigir literalmente nada além de existir, meditar implica o maior desafio de todos: parar.

Deixar de correr de um lado para o outro, de saltar entre tarefas, de estar sempre ligado, a mexer em qualquer coisa, sempre a tentar resolver mais um quebra-cabeças. Implica sentar e enfrentar o que quer que esteja dentro de nós naquele momento - o caos, o tédio, a impaciência, o cansaço. Um profundo aborrecimento constante que não permitimos existir.

Talvez seja exatamente por isso que funciona. Talvez por isso seja tão difícil de incluir nos hábitos.

Quem medita regularmente diz que se sente melhor. Porque não é só sobre relaxar; é sobre criar um espaço, ainda que pequeno, onde podemos simplesmente ser. E talvez, com o tempo, isso nos torne não só mais calmos, mas mais inteiros.

Vou tentar. Hoje, amanhã, depois. Nem que sejam só cinco minutos. Se alguém aí estiver na mesma luta, convidado-vos a tentar também. Afinal, o pior que pode acontecer é... nada. E o melhor... bem, a ciência já nos disse.





# Instagram



razaoautomovel [Seguir](#) [Enviar mensagem](#) [+R](#) [...](#)

4729 publicações · 99,6 mil seguidores · A seguir 291

**Razão Automóvel**

[@razaoautomovel](#)

Site de notícias:

Notícias · Testes e Comparativos:

Autopédia · Clássicos:

Júri dos World Car Awards e do Carro do Ano

[linkin.bio/razaoautomovel](https://linkin.bio/razaoautomovel)

Seguidores: [autobrador](#), [garagemgastao](#) e 5 outras pessoas



Testes



Auto Rádio



Os mais lidos

## @razaoautomovel



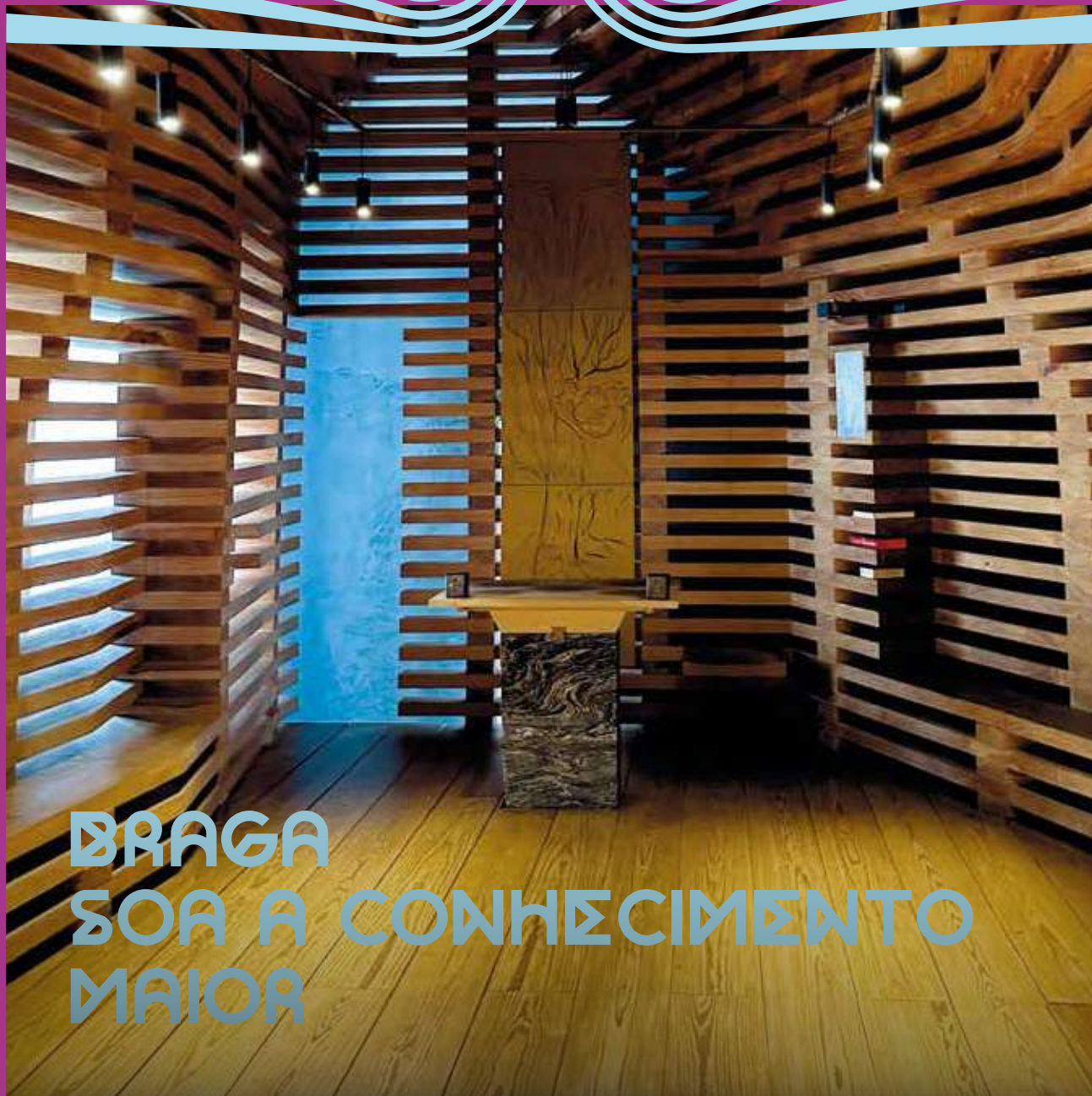


É uma conta de Instagram portuguesa, especializada em notícias e conteúdos relacionados com o setor automóvel. No perfil da conta, há partilha regular de fotografias e vídeos de veículos, novidades da indústria automóvel, análises de modelos e coberturas de eventos do setor. Através da página, a Razão. Automóvel procura manter os entusiastas automóveis informados e atualizados sobre as últimas tendências e lançamentos.



# BRAGA

SOA A FUTURO.



BRAGA  
SOA A CONHECIMENTO  
MAIOR

braga.pt