

ABR

MINHA

77



AQUAFER

INDÚSTRIA

**INOVAÇÃO E QUALIDADE
PARA UM FUTURO SUSTENTÁVEL**

VERSÃO
DIGITAL





**este
mês
na sua
minha**

ABRIL

24

CAPA | ENTREVISTA

7

MÚSICA



Conheça "Os Boca", banda
bracarense que está a
comemorar 10 anos de música
e que tem vindo a conquistar
públicos com uma sonoridade
muito própria.

A Aquafer tem vindo a
afirmar-se como uma
referência no setor das
soluções para águas
quentes, frias e climatização.
Em entrevista, o CEO Américo
Almeida revela os bastidores
do sucesso da empresa, o
papel da nova geração na
sua liderança e os desafios
futuros num setor em
constante evolução.



30

EM OFF

O nosso convidado de abril é o presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio. Conheça o seu lado mais pessoal através de uma conversa franca, descontraída e divertida.

38

ESPECIAL SAÚDE

Esta edição destaca o setor da Saúde, contando com a presença de vários players que se dedicam à promoção do bem-estar e à inovação neste domínio essencial.

74

PATRIMÓNIO

No Património, rumamos a Vila Nova de Cerveira, onde o antigo Convento de S. Paio guarda um espólio artístico de valor incalculável.

Na capa desta edição, assinalamos não apenas o percurso de uma empresa, mas a continuidade de um legado que se reinventa com o tempo. A Aquafer, fundada em 2013 por Américo Almeida, é hoje uma referência nacional e internacional no setor das soluções para águas quentes, frias e climatização. Desde o primeiro momento, a visão do empresário foi clara: qualidade e inovação seriam os pilares de um crescimento sustentado. E assim tem sido.

Ao longo destes anos, a empresa, localizada em Viatodos, Barcelos, enfrentou obstáculos, desbravou caminhos e apostou em tecnologia e excelência como motores do seu desenvolvimento. Pedro e Marco Almeida, filhos do fundador, assumem, hoje em dia, cada vez mais protagonismo, com um olhar moderno e estratégico, mas sem nunca perderem de vista os valores que cimentaram a marca.

Nesta entrevista exclusiva, Américo Almeida partilha connosco os bastidores desta história de sucesso, os desafios superados e os planos futuros num setor cada vez mais exigente e em constante transformação. É uma conversa sobre liderança, visão e, sobretudo, sobre confiança no futuro.

Mas há mais para descobrir nesta edição. Na nossa rubrica EM OFF, tirámos o presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio, da sua rotina habitual e convidámo-lo para uma conversa franca, descontraída e divertida. Porque também é importante conhecer o lado mais humano de quem nos lidera.

Na música, celebramos uma década de criatividade com "Os Boca", banda bracarense que tem vindo a conquistar públicos com uma sonoridade própria, onde o indie, o pop e o rock se cruzam com a música tradicional portuguesa. São dez anos de uma mistura irreverente e emocional, marcada por influências que vão de Pink Floyd a António Variações.

Um número que destaca também o setor da Saúde, contando com a presença de vários players que se dedicam à promoção do bem-estar e à inovação neste domínio essencial.

No Património, rumamos a Vila Nova de Cerveira, onde o antigo Convento de S. Paio guarda um espólio artístico de valor incalculável. Aqui repousam as obras e a memória de José Rodrigues, escultor de referência e alma inquieta que fez deste espaço o seu refúgio criativo.

Não pode perder ainda a reportagem que efetuamos sobre o Parque Natural Regional do Vale do Tua, um convite ao luxo da natureza em estado puro. O Tua Festival de Percursos Pedestres, que decorre até outubro, é um "aperitivo" para descobrir um território com um património natural único.

E como já é habitual, a Revista Minha convida-o a explorar um vasto conjunto de sugestões: filmes e séries para ver sem pressas, livros para "devorar", espetáculos e eventos para agendar, trilhos para respirar ar puro, sabores para degustar, jogos de tabuleiro para se divertir, exercícios físicos para ficar em forma, e conselhos úteis para viver melhor, da tecnologia à gestão financeira.

Abril traz consigo a promessa de renovação. Que esta edição lhe inspire novas ideias, momentos de lazer e pequenas grandes descobertas.

Obrigado por estar connosco.

Até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



INAUGURADO CENTRO INTERPRETATIVO DOS ABADES DE PRISCOS

Foi inaugurado o Centro Interpretativo dos Abades de Priscos, um espaço dedicado à preservação e divulgação da história e do impacto dos distintos Abades que marcaram esta freguesia ao longo dos séculos. Através de uma coleção de documentos, objetos e exposições interativas, os visitantes terão acesso a um percurso imersivo pela história dos abades e pelo impacto da sua ação na vida religiosa, social e gastronómica da região. Neste centro, inserido na Casa do Abade de Priscos, é também prestada homenagem ao célebre Manuel Joaquim Machado Rebelo, o Abade Cozinheiro, cuja criatividade deu origem ao icónico Pudim Abade de Priscos, uma das mais afamadas iguarias da gastronomia nacional. Para celebrar esse legado, está aberta ao público a cozinha onde nasceu esta receita única, permitindo aos visitantes conhecerem mais de 40 formas de pudim da época, bem como a famosa forma adquirida pelo abade em França.



FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO DE BRAGA TRAZ CONCERTOS INOVADORES

A 11.ª edição do Festival Internacional de Órgão de Braga decorre de 2 a 18 de maio, com um programa marcado pela originalidade. Sob o tema "O órgão e o sopro", o evento promove o diálogo entre este majestoso instrumento e sonoridades inusitadas, como o sheng chinês, a corneta medieval, a trompa alpina e até o assobio. O concerto de abertura terá lugar na Sé de Braga, a 2 de maio, às 21h30, com uma apresentação a dois órgãos pelos renomados Winfried Bönig e Alexander Niehues, ambos ligados à Catedral de Colónia. No dia 3, a igreja do Salvador recebe um concerto de órgão e quinteto de metais, com a organista Daniela Moreira e o Camélia Ensemble, enquanto, à noite, a igreja de S. Lázaro ecoará os sons dos Alpes, com Gabriel Gully no órgão e o Lochus Alphorn Quartett nas trompas alpinas. Uma das grandes novidades surge a 4 de maio, com a atuação do mestre assobiador francês Bertrand Causse, acompanhado pelo organista Guy-Baptiste Jaccottet, na igreja nova de Prado, em Vila Verde. No dia 10, a capela da Faculdade de Teologia acolhe um diálogo entre o órgão e o sheng, protagonizado por Megumi Hamaya e Wu Weu. Já a 17 de maio, o festival incorpora teatro, com a peça "Um sopro na floresta", no auditório da escola Sá de Miranda. O encerramento acontece a 18 de maio, às 18h30, na igreja do Pópulo, com um concerto especial de Tiago Ferreira no órgão, acompanhado pela Orquestra do Distrito de Braga, sob direção da maestra Constança Simas. Um evento imperdível que reafirma Braga como palco privilegiado para a música de exceção. O programa completo pode ser consultado no portal festivalorgaobraga.com.



"LOUREIRO DE PONTE DE LIMA CONVIDA" CELEBRA O VINHO E A GASTRONOMIA DE 9 A 11 DE MAIO

A 6.ª edição do Loureiro de Ponte de Lima ConVida decorre de 9 a 11 de maio, no Pavilhão de Feiras e Exposições Expolima e volta a ser o epicentro da celebração do Vinho Verde Loureiro da sub-região do Lima, num evento que une tradição, inovação e a autenticidade dos sabores da gastronomia local. Este ano, a iniciativa ganha um brilho especial ao integrar as comemorações dos 900 anos do foral de Ponte de Lima e ao destacar a distinção do Vale do Lima como Região Europeia da Gastronomia e do Vinho 2025. Segundo a organização, se a última edição «foi um verdadeiro sucesso», reunindo produtores, especialistas e apaixonados pelo vinho, esta «promete superar expectativas». Os visitantes poderão participar em provas comentadas, showcookings com harmonizações que realçam a versatilidade do Loureiro e desfrutar de um ambiente descontraído com música ao vivo, um wine cocktail bar, foodtrucks e zonas de lazer.



VILA VERDE PREPARA REEDIÇÃO DA FEIRA QUINHENTISTA DEDICADA A SÁ DE MIRANDA

Vila Verde está a preparar o regresso da Feira Quinhentista dedicada a Sá de Miranda, uma iniciativa agendada para 23, 24 e 25 de maio, e que contará com o envolvimento de diferentes organizações e instituições locais, com particular destaque para os estabelecimentos escolares do concelho. Lutas de espada e declamações de poesia, música ao vivo, artes circenses e teatro de rua, dança, artesanato, desfiles, gastronomia, demonstrações de armas, exposições e espetáculos de época fazem parte das atividades previstas para os três dias do evento, que se assume como uma oportunidade para aprofundar conhecimentos da história do concelho e do país. Tendo como referência as marcas da vivência do poeta na Ribeira do Neiva, a "Feira Quinhentista – Sá de Miranda por Terras de Vila Verde" conta com uma forte participação dos Agrupamentos de Escolas, da Escola Secundária de Vila Verde, da Escola Profissional Amar Terra Verde e Academia de Música de Vila Verde. O certame vai decorrer no centro de Vila Verde, onde funcionará o espaço de exposição e feira em ambiente inspirado na época quinhentista, com a participação de artesãos, mercadores e gastrónomos, trajados e em tendas ou bancas que retratam os usos, costumes e modo de vida daquela época. Do programa rico e diversificado, destacam-se a Ceia Quinhentista e o Cortejo Histórico.



OS BOCA

DEZ ANOS A DAR VOZ À MÚSICA

A música é um veículo de expressão, uma extensão da alma, e há uma década que "Os Boca" fazem dela o seu meio de comunicação. A banda de Braga, que nasceu de um grupo de amigos apaixonados pela música, celebra agora dez anos de percurso, repleto de desafios, conquistas e uma sonoridade única.

A história começa de forma despretensiosa, nos escuteiros e em convívios, onde a música servia de elo de ligação. Inicialmente, limitavam-se a interpretar temas de outros artistas, mas a vontade de criar algo próprio sempre esteve presente. Quando a composição de temas originais se tornou inevitável, surgiu também a necessidade de um nome que refletisse essa identidade. "Os Boca" nasceram da ideia de dar voz ao que sentem e pensam, sempre com uma abordagem ousada, irreverente e descontraída, embora muitas vezes subentendida. Hoje, a banda é composta por Margarida Gomes (voz e guitarra), José Gomes (guitarra), Gabriela Oliveira (teclados), Nuno Alvelos (bateria) e José Alves (baixo). Com um som que bebe do Indie, Pop e Rock algo alternativo, e com influências que vão de Pink Floyd a António Variações, passando por The Gift e Diabo na Cruz, "Os Boca" criaram um estilo próprio, temperado com uma pitada de música tradicional portuguesa. O processo de criação nasce, geralmente, na casa dos irmãos Margarida e José, onde as primeiras ideias são moldadas com

a colaboração de Gabriela. Nos ensaios, todos os elementos acrescentam o seu toque pessoal, e o trabalho final ganha vida no estúdio, sob a orientação do produtor Jorge Cunha.

Entre os muitos palcos que já pisaram, a banda destaca um concerto especial: a atuação na Festa do Avante, em 2017. «Foi o nosso primeiro grande palco e a receção do público foi incrível», recordam.

Mas nem tudo foram momentos fáceis. A gravação do primeiro álbum, "Pináculo", foi um dos primeiros desafios, trazendo consigo a incerteza sobre a receção do público. Mas foi também este disco que lhes abriu portas e deu projeção. Depois, a pandemia impôs uma pausa forçada, interrompendo os planos para um novo álbum. Contudo, esse período revelou-se uma oportunidade para amadurecerem musicalmente e trabalharem novas composições.

Agora, celebram dez anos de percurso e prometem novidades. O ano arrancou com o lançamento do single e videoclipe "Contracurva", e ao longo dos próximos meses serão revelados novos temas. O culminar desta celebração poderá ser um concerto especial e, quem sabe, um segundo álbum.

O futuro? "Os Boca" garantem que vão continuar a dar voz à sua música, a explorar novas sonoridades e a levar a sua energia a mais palcos. O convite está feito: sigam a banda nas redes sociais, nas plataformas digitais e algumas rádios, porque a viagem continua.



ENTRE GUIMARÃES E BRAGA, MÚSICA E DANÇA CIRCULAM NOVAMENTE NO ZONA FRANCA

A Zona Franca, ciclo desenvolvido pelo Centro Cultural Vila Flor, Theatro Circo e gnratiOn, cruza dança e música em novas encomendas. O próximo trabalho estreia a 24 de maio no Centro Cultural Vila Flor, em Guimarães, e a 9 de junho no gnratiOn, em Braga. Este ciclo interdisciplinar junta músicos e coreógrafos num diálogo artístico e de criação entre a música e a dança e propõe três colaborações que se desenrolam entre Guimarães e Braga ao longo de 2025.

O primeiro destes cruzamentos aconteceu em fevereiro e juntou a coreógrafa e bailarina Vera Mantero e a trompetista Susana Santos Silva. Agora, é a vez dos universos de outras duas figuras incontornáveis se cruzarem, pela primeira vez, na criação de um novo espetáculo. De um lado estão as danças de rua, do breakdance ao clubbing, representadas pela performer e coreógrafa Piny. No outro, a música e arte sonora com o rapper, poeta e ativista Xullaji. Construído em residência artística em Guimarães, o trabalho terá estreia a 24 de maio no Centro Cultural Vila Flor, em Guimarães, e a 9 de junho no gnratiOn, em Braga.

Piny começou por estudar as danças de ventre tradicionais do Egito, mas rapidamente se interessou pela cultura das danças urbanas. Em 2006, fundou o grupo de hip hop feminino Butterfly Soul Flow e, em 2012, o coletivo Orchidaceae, onde cruza movimentos e estilos da dança de rua com danças tradicionais do sudoeste asiático e norte de África. Com Mother Nala Revlon, cofundou a Vogue PT, uma iniciativa que organiza eventos Ballroom – movimento underground protagonizado pelas comunidades afro-americanas, latinas e LGBTQIA+ e que está na origem de estilos como o vogue, punking, waacking ou house. Trabalhou,

como intérprete, em obras de coreógrafos como Victor Hugo Pontes, Cristina Planas Leitão, Tânia Carvalho ou Tiago Guedes. Em nome próprio, criou as obras HIP, a pussy point of view, Periférico (com o artista Vhills), G RITO e ONYX. Em 2023 levou ao Teatro do Bairro Alto, em Lisboa, o projeto OU.kupa, um festival-celebração centrado na escrita e criação artística dentro das danças de rua e clubbing.

Xullaji é um dos nomes pelo qual conhecemos Nuno Santos. Enquanto Chullage, editou uma das trilogias mais marcantes da música nacional, Rapresálias (2001), Rapensar (2004) e Rapressão (2012), em que destaca o hip hop como cultura de resistência, enraizada na classe trabalhadora de África e da sua diáspora. O interesse pela palavra levou-a ainda ao spoken word, com o projeto AKapella47. Mais recentemente, revelou préту, um afromauta que funde samples de músicas de intervenção angolana, guineense e cabo-verdiana, e imagens africanas com o cosmos eletrónico e o pensamento pan-africanista. Deste projeto nasceu préту 1 – Xei di Kor, destacado pelo Público como um dos melhores álbuns de 2023 e apresentado, em junho de 2024, no gnratiOn. Para lá do trabalho na música, é cofundador do coletivo artístico comunitário preto, Peles Negras Mascaras Negras – Teatro do escurecimento. Colabora também com o Teatro Griot e já trabalhou com companhias como Formiga Atómica, Companhia de Teatro de Almada, Companhia de Atores ou Aurora Negra.

Toda a informação relativa a estas apresentações do Zona Franca pode ser consultada em www.aoficina.pt ou em www.gnratiOn.pt e www.theatrocirco.com. Os bilhetes para a apresentação de 24 de maio (21h30) no Centro Cultural Vila Flor, em Guimarães, estão disponíveis em oficina.bol.pt e os bilhetes para a apresentação de 9 de junho no gnratiOn, em Braga estão disponíveis em gnratiOn.bol.pt ou theatrocirco.bol.pt.



DOIS PROJETOS DO INCEPTION ARCHITECTS STUDIO NOMEADOS PARA OBRA DO ANO 2025

Pic: Ivo Tavares Studio

Dois projetos do Inception Architects Studio foram nomeados para a Obra do Ano 2025 pelo ArchDaily, um dos mais prestigiados portais de arquitetura a nível mundial. As obras nomeadas são a HC House, um projeto residencial inovador que combina minimalismo e integração com a paisagem natural, e a JO Store – Braga, um espaço comercial moderno que redefine a experiência do utilizador através de um design arrojado e funcional. A equipa do Inception Architects Studio manifesta orgulho pelas nomeações, reflexo do trabalho de excelência desenvolvido pela equipa. «Estas nomeações são um reconhecimento do compromisso, inovação e identidade que trazemos para cada projeto. Acreditamos que esta distinção não só destaca o nosso trabalho, mas também reforça a qualidade da arquitetura portuguesa no cenário internacional», refere.



HC House

Localizada no coração de Barreiros, uma tranquila freguesia de Amares envolta pela natureza vibrante, esta habitação unifamiliar integra-se harmoniosamente na paisagem. Com uma volumetria contemporânea e linhas puras, o projeto abraça o verde circundante através de pátios interiores que estabelecem uma conexão fluida entre interior e exterior.

Desenvolvida num único piso, a moradia é dividida em áreas sociais e privadas, maximizando o conforto e a privacidade dos seus ocupantes. A zona social, em open space, usufrui de uma exposição solar privilegiada, com grandes janelas que oferecem vistas deslumbrantes para a vegetação e a piscina exterior. Já a área privada conta com três suítes, incluindo uma master suite com pátio interior exclusivo.

Com uma abordagem que respeita o contexto local e a natureza envolvente, esta obra moderniza a paisagem de Barreiros, realçando a harmonia entre arquitetura e natureza.

JO Store – Braga

Localizada no coração da cidade de Braga, a Jorge Oculista destaca-se pela harmoniosa fusão entre elementos modernos e clássicos. A abordagem



para a entrada da loja assemelha-se a uma galeria de arte com um toque industrial, preservando a pureza original do edifício em partes visíveis.

Aprofundando-se na concepção da loja, houve uma cuidadosa consideração para otimizar a entrada de luz

e a aplicação de materiais, resultando num equilíbrio estético e funcional. A combinação habilidosa de diferentes materiais proporciona detalhes de transição notáveis, agregando sofisticação ao espaço.

A disposição estratégica dos postos de atendimento na frente da loja, juntamente com um terceiro posto mais distante, cria uma experiência envolvente para o cliente, incentivando a exploração completa do ambiente. Para além do ripado em curva, revela-se um gabinete de consulta e uma área de apoio ao staff, enquanto as escadas elegantes conduzem à zona de armazém no topo do edifício.

A Jorge Oculista não apenas oferece serviços óticos de alta qualidade, mas também proporciona uma experiência visual única, onde a estética e a funcionalidade se unem de maneira excepcional.



À medida que a Primavera
desperta, a nossa cozinha
também se transforma

NOVO MENU
Primavera







SEMANA SANTA DE BRAGA FÉ, DEVOÇÃO E CULTURA

Braga torna-se, todos os anos, o palco vivo de uma das mais impressionantes celebrações da Paixão de Cristo. Este ano, entre 15 e 20 de abril, na Semana Santa, as ruas da antiga Bracara Augusta voltam a estar envoltas num ambiente solene, onde incenso e velas iluminam a devoção de milhares de fiéis e visitantes. As celebrações durante a Semana Santa em Braga são um património espiritual, cultural e histórico que continuam a atrair multidões, combinando a tradição religiosa com uma forte dimensão turística e cultural.

Desde o momento em que os primeiros acordes dos sinos ecoam na cidade, uma atmosfera singular instala-se. As fachadas dos edifícios estão adornadas com tecidos roxos, os altares enchem-se de velas e flores e os fiéis preparam-se para reviver os últimos momentos da Paixão, Morte e Ressurreição de Cristo. A Catedral de Braga assume um papel central nos ritos litúrgicos, preservando tradições seculares que remontam à imposição dos primeiros arcebispos.

A espiritualidade mistura-se com a arte e a história, e a cidade transforma-se num autêntico cenário de recriação bíblica. Cada igreja, cada altar, cada rua são um convite à contemplação e à reflexão.

PROCISSÕES

Entre os momentos mais aguardados da Semana Santa estão as majestosas procissões, autênticos espetáculos de encenação sacra que cruzam as ruas da cidade, carregadas de simbolismo e emoção.

PROCISSÃO DOS PASSOS

(13 DE ABRIL, 17H00 - IGREJA DE S. PAULO)

A primeira grande procissão da Semana Santa, organizada pela Irmandade de Santa Cruz desde 1597, recria a jornada de Jesus a caminho do Calvário. O momento mais solene acontece na Praça do Município, onde é pronunciado o sermão do Encontro entre Cristo e Sua Mãe. Nela desfilam as figuras que intervieram no julgamento, condenação e morte de Jesus: soldados, algozes e inimigos; mas também Cireneus amigos, Madalenas arrependidas e piedosas mulheres. O próprio Jesus, o «Senhor dos Passos», levando a cruz às costas, atravessa as ruas da Cidade, como outrora percorreu as de Jerusalém.

PROCISSÃO DA BURRINHA (16 DE ABRIL, 21H30 - IGREJA DE S. VÍCTOR)

Uma das mais queridas dos bracarenses, nela participam centenas de figurantes e apresenta a pré-história do mistério Pascal de Jesus que a Igreja celebra nos dias seguintes: o chamamento de Abraão, a era dos Patriarcas, a escravidão no Egito e gesta libertadora de Moisés (prefiguração de Cristo), a infância de Jesus e a sua fuga com José e Maria montada numa burrinha. É figurada a Aliança de Deus com o seu povo e prefigurada a Nova Aliança que será selada com o sangue de Cristo. A imagem de Nossa Senhora montada numa burrinha é a grande atração.

PROCISSÃO ECCE HOMO

(17 DE ABRIL, 21H30 - IGREJA DA MISERICÓRDIA)

É uma das solenidades da Semana Santa mais participada. Tem como figura central a imagem do Senhor Jesus Cristo, evocando o seu julgamento e a celebração por ele ensinada. A imagem do Senhor "Ecce Homo" representa o Cristo tal como Pilates o apresentou à multidão, dizendo "Eis o homem!". O cortejo é aberto pelo grupo dos farricocos com grosseiras vestes de penitência, descalços e encapuzados, de cordas à cinta e empunhando matracas e fogaréus (taças com pinhas a arder). Nesta procissão são incorporadas diversas figuras alegóricas da Ceia e do julgamento de Jesus, alegorias das catorze obras de misericórdia e figuras históricas ligadas à fundação e história das Misericórdias.

PROCISSÃO DO ENTERRO DO SENHOR

(18 DE ABRIL, 21H30 - CATEDRAL DE BRAGA)

O momento mais solene, comovente e silencioso da Semana Santa. Organizado pelo Cabido da Catedral, Irmandades da Misericórdia e de Santa Cruz e Comissão da Semana Santa, este cortejo leva às ruas da cidade o esquife do Senhor morto. Em sinal de luto, os Capitulares e os membros das confrarias vão de cabeça coberta. As figuras alegóricas, em sinal de dor, levam um véu de luto. As matracas dos farricocos vão silenciosas e as bandeiras e os estandartes, com tarja de luto, arrastam-se pelo chão.

COMPASSO PASCAL

No domingo de Páscoa, a alegria explode nas ruas de Braga. O Compasso Pascal, uma tradição secular, percorre as casas dos fiéis, levando a Cruz de Cristo e proclamando a sua Ressurreição. As portas das casas abrem-se para receber o cortejo e partilhar a felicidade da Páscoa, num momento de reunião entre familiares e amigos. O dia culmina com uma grande procissão festiva, onde a cidade inteira se une num clima de regozijo. Os sinos repicam, os foguetes riscam o céu e a música enche o coração dos presentes. É a celebração da vida, da esperança e da renovação da fé.

DIMENSÃO CULTURAL E ARTÍSTICA

Para além das celebrações religiosas, a Semana Santa de Braga é também um evento cultural de primeira linha. Exposições, concertos de música sacra, conferências e encenações teatrais trazem uma nova perspetiva sobre a história e o simbolismo da Páscoa. Os museus e galerias da cidade promovem exposições temáticas, onde se podem admirar relíquias religiosas, trajes litúrgicos e esculturas sacras. Na música, o canto gregoriano e os coros polifónicos ecoam nas igrejas, elevando a experiência espiritual dos visitantes. A Semana Santa de Braga é uma experiência única, onde se entrelaçam religiosidade, cultura e património. Ao longo de seis dias, a cidade transforma-se num epicentro de emoção e reflexão, atraindo milhares de visitantes que procuram vivenciar esta atmosfera ímpar. Braga reafirma-se assim como um dos mais importantes destinos de turismo religioso da Europa. Entre o sagrado e o profano, entre a tradição e a modernidade, a cidade oferece a todos aqueles que a visitam uma vivência memorável, marcada pela fé, pela história e pela esperança renovada.



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS



Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
www.autofix.pt Email: geral@autofix.pt
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

**Nesta Páscoa,
invista com segurança!
Viaturas certificadas
com 4 anos de garantia.**



43 ANOS ao serviço
da sua confiança!



AutoFixIda

www.autofix.pt



BRAGA A CORRER

**10 ANOS DE ENERGIA
QUE MOVE UMA CIDADE**

TXT Vasco Alves
PIC Sérgio Rodrigues Fotografia e Braga a Correr



Nas noites de segunda-feira, as ruas de Braga ganham uma nova vida. É assim há 10 anos... Às 21h00, no coração da cidade, junto ao emblemático chafariz da Praça da República, um grupo diversificado reúne-se com um objetivo comum: celebrar o gosto pela corrida. Esta é a essência do "Braga a Correr", uma iniciativa que assinala em 2025 uma década de existência e que se tornou muito mais do que um simples encontro desportivo, é um compromisso com a saúde, o bem-estar e a conexão da comunidade.

O "Braga a Correr" nasceu fruto da visão de um pequeno grupo de amigos entusiastas da corrida, inspirados em projetos do género realizados noutras cidades do país. José Gusman Barbosa, Nuno Alpoim, José Sousa, José Ribeiro e José António Silva foram os mentores da iniciativa na cidade de Braga e o objetivo inicial era simples: criar um espaço inclusivo para a prática da corrida, onde não houvesse lugar para pressões de desempenho ou restrições formais. A ideia era tão democrática quanto prática: sem inscrições, sem custos e aberto a qualquer pessoa com capacidade de correr, independentemente do ritmo.

A primeira corrida, realizada no dia 18 de maio de 2015, tal como as que se seguiram, teve como palco os encantos históricos e culturais de Braga. Num percurso cuidadosamente planeado, os participantes passaram por diversas ruas e locais da cidade, regressando ao ponto de partida. E rapidamente, o "Braga a Correr" tornou-se uma tradição semanal.

foto do 1º encontro - Braga a Correr





UMA EXPERIÊNCIA INCLUSIVA

E ao longo da última década, este projeto manteve-se fiel à sua missão inclusiva. Aqui, ninguém fica para trás. Os percursos, normalmente entre 6 e 7 quilómetros, são desenhados com atenção ao detalhe, equilibrando a acessibilidade e a diversidade. O grupo é encorajado a reunir-se regularmente durante as corridas e parte numa aventura noturna, entre praças, curvas apertadas ou ruas mais estreitas, onde os mais rápidos aguardam pelos restantes, promovendo um verdadeiro espírito de camaradagem.

Independentemente da idade ou da condição física, qualquer pessoa que consiga dar passadas de corrida é bem-vinda. O ambiente informal é um convite irresistível a quem procura aliar saúde física a momentos de lazer, numa interação saudável com o espaço urbano. Quem preferir, tem a opção do grupo da caminhada, com um percurso mais curto, que inicia e termina no mesmo local e horário que a corrida.

A CIDADE COMO PALCO

E como já é fácil de entender, este movimento não é apenas sobre o ato de correr ou caminhar; é também sobre o lugar onde isso acontece. Braga, com a sua rica herança histórica e arquitetónica, é o pano de fundo perfeito. Percorrer as suas ruas à noite permite redescobrir a cidade sob uma perspetiva

diferente. Das fachadas iluminadas das igrejas às fontes ou praças repletas de história, passando por cantos históricos e ruelas escondidas, cada percurso é uma homenagem ao património bracarense.

Os organizadores fazem questão de incluir nos trajetos locais de interesse, criando uma experiência que combina exercício físico com apreciação cultural. As corridas podem ainda incluir visitas a instituições e/ou empresas. E, para muitos, estas segundas-feiras à noite são uma oportunidade de se conectarem com a cidade, ao mesmo tempo que se desconectam do stress diário.

Ao longo dos anos, o grupo "Braga a Correr" tem tido grande impacto na cidade e tornou-se uma rede informal de apoio mútuo, onde laços se formam e histórias se partilham. Participantes de todas as idades e estados sociais encontram aqui um espaço onde o desporto é mais do que competição, é uma celebração coletiva.

Além do convívio, o "Braga a Correr" também promove um estilo de vida ativo. Num tempo em que o sedentarismo é um problema crescente, esta iniciativa tem sido um "escape" poderoso na promoção da saúde e do bem-estar. Muitos participantes relatam melhorias na sua condição física, motivação e até na saúde mental.





UM OLHAR PARA O FUTURO

Com dez anos de história, o "Braga a Correr" mostra que as melhores ideias são, muitas vezes, as mais simples. O princípio informal, mas bem organizado, tem sido a chave para a sua longevidade. O grupo continua a atrair novos participantes todas as semanas, ao mesmo tempo que mantém os "veteranos", que não dispensam o ritual de correr pelas ruas de Braga.

Celebrar 10 anos do "Braga a Correr" não é apenas uma reflexão sobre o passado, mas também um convite para o futuro. Com a promessa de continuar a ser um espaço inclusivo, acolhedor e inspirador, este movimento coletivo prepara-se para mais décadas de corridas, amizade e redescoberta urbana.

Em tempos onde a vida pode parecer frenética, o "Braga a Correr" oferece um momento de pausa ativa, um convite para respirar fundo, pôr os pés a mexer e redescobrir o prazer de estar presente. Mais do que um grupo de corredores, é uma comunidade. E, 10 anos depois, continua a ser um exemplo inspirador de como pequenos gestos podem gerar grandes impactos.



Consigo
em todos os
momentos.



Os nossos serviços

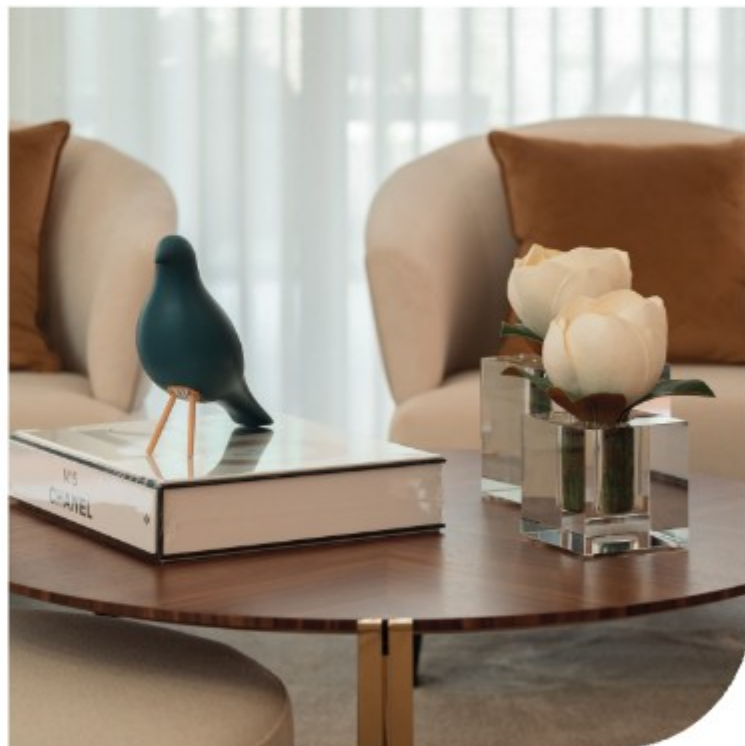


Arquitetura e Design de Interiores

Projetamos espaços que transcendem tendências e redefinem experiências. Do conceito à execução, cada ambiente é pensado para harmonizar design, funcionalidade e personalidade.

Mobiliário e Produto

Cada peça que criamos é uma expressão única de arte e design. Desenhadas e produzidas artesanalmente, elevam qualquer ambiente com exclusividade e requinte.



Gestão de Obra e Projeto

Da concepção à execução, oferecemos um acompanhamento rigoroso e especializado em Gestão de Projeto e Obra. Cada fase é conduzida com precisão, excelência e total conformidade com os mais altos padrões de qualidade.



Consigo em todos
os momentos





ENTREVISTA A AMÉRICO ALMEIDA, CEO DA AQUAFER
**«APOSTAMOS NA INOVAÇÃO
E QUALIDADE PARA GARANTIRMOS
UM FUTURO SUSTENTÁVEL»**

Desde a sua fundação, em 2013, a Aquafer tem vindo a afirmar-se como uma referência no setor das soluções para águas quentes, frias e climatização. Ao comando da empresa, Américo Almeida apostou na inovação e na qualidade como os pilares fundamentais do crescimento da marca. Com o apoio dos seus filhos, Pedro e Marco Almeida, que partilham da mesma visão estratégica, a Aquafer enfrentou desafios iniciais com um investimento ambicioso e foco na excelência. Hoje, destaca-se não só no mercado nacional, mas também internacionalmente, continuando a inovar e a reforçar o compromisso com a sustentabilidade. Nesta entrevista, Américo Almeida revela os bastidores do sucesso da empresa, o papel da nova geração na sua liderança e os desafios futuros num setor em constante evolução.

A Aquafer nasceu do seu espírito empreendedor. O que o motivou a tomar as rédeas da empresa em 2013 e quais foram os maiores desafios iniciais?

Apesar de a empresa ter sido constituída em 2005, sempre acreditei que havia espaço no mercado para uma empresa focada em soluções inovadoras e eficientes para águas quentes, frias e climatização. Para isso era necessário o apoio das pessoas certas. Foi por isso que em 2013 decidi adquirir a totalidade da empresa em conjunto com os meus dois filhos, Pedro e Marco, de forma a vencermos os maiores desafios de uma empresa em início de vida. Máquinas, moldes, componentes, processos e, principalmente, certificações, foram todos criados de raiz de forma a construir uma marca num setor altamente competitivo, garantindo a confiança dos clientes desde o primeiro dia. Felizmente, apostamos na qualidade e na inovação, o que nos permitiu crescer rapidamente.

O investimento inicial de dois milhões de euros foi um passo arrojado. Como foi tomada essa decisão e qual foi a estratégia para garantir o crescimento sustentável da empresa?

Desde o início, sabíamos que para oferecer produtos diferenciados precisávamos de um investimento significativo em tecnologias de produção e infraestruturas. Foi uma decisão calculada, baseada num plano estratégico sólido, que envolveu a aquisição de máquinas de última geração e a otimização dos processos de produção. Apostamos também na especialização da nossa equipa, garantindo um crescimento sustentável desde cedo.

A Aquafer especializou-se no fabrico de soluções inovadoras para águas quentes e frias e climatização. O que diferencia os vossos produtos?

A nossa grande vantagem está na qualidade dos materiais, na eficiência energética dos nossos equipamentos, na flexibilidade para criar soluções à medida das necessidades dos clientes e na assistência técnica. Utilizamos apenas materiais de alta qualidade e seguimos rigorosos padrões de certificação. Além disso, os nossos produtos são desenvolvidos para maximizar a poupança energética e o conforto dos utilizadores.

«SOMOS PIONEIROS EM PORTUGAL NA PRODUÇÃO DE TERMOACUMULADORES COM ELEVADA CLASSIFICAÇÃO ENERGÉTICA E VASOS DE EXPANSÃO CERTIFICADOS»

A empresa tornou-se rapidamente uma referência no mercado nacional e a aposta na inovação tem sido um dos seus principais pilares. Pode partilhar alguns exemplos de tecnologias ou soluções inovadoras que a Aquafer trouxe para o setor?

Um dos nossos marcos foi o desenvolvimento de bombas de calor A.Q.S. com coeficientes de desempenho (C.O.P.) elevados, garantindo uma eficiência energética superior. Também somos pioneiros em Portugal na produção de termoacumuladores com elevada classificação energética e vasos de expansão certificados, algo que nos diferencia no mercado.

A internacionalização é um grande passo para qualquer empresa. Como foi o processo de entrada nos mercados externos e quais os principais desafios que enfrentaram?

Expandir para o mercado internacional foi um processo natural depois de consolidarmos a nossa posição em Portugal. O maior desafio foi adaptar os nossos produtos às exigências de cada país, tanto a nível regulamentar como em termos de preferências dos clientes. Somos neste momento uma referência no fabrico de equipamentos para água quente para diversas marcas próprias.

Hoje, a Aquafer conta com dezenas de clientes internacionais. Qual é a estratégia para continuar a expandir a presença global da empresa?

Continuamos focados na inovação e na qualidade dos nossos produtos. A nossa estratégia passa por reforçar parcerias locais, participar em feiras internacionais e desenvolver produtos adaptados às necessidades específicas de cada mercado.



A SUSTENTABILIDADE FAZ PARTE DO NOSSO ADN»

A sustentabilidade é uma preocupação crescente na indústria. De que forma a Aquafer garante que os seus produtos são ecológicos e eficientes?

A sustentabilidade faz parte do nosso ADN. Desenvolvemos equipamentos com elevada eficiência energética e utilizamos tecnologias que reduzem o consumo de energia. Além disso, promovemos o uso de fontes de energia renováveis, como os sistemas solares térmicos e as bombas de calor, que reduzem significativamente a pegada de carbono. Desenvolvemos os nossos equipamentos de forma a permitir a reparação e substituição de peças de desgaste de forma a aumentar a sua vida útil.

A certificação ISO 9001 e outras distinções garantem a qualidade dos vossos produtos. Quão importante é para a Aquafer manter e conquistar novas certificações?

A certificação ISO 9001 é essencial para garantir a confiança dos nossos clientes e parceiros. Trabalhamos continuamente para manter os mais altos padrões de qualidade e procuramos novas certificações que reforcem a nossa credibilidade no mercado.

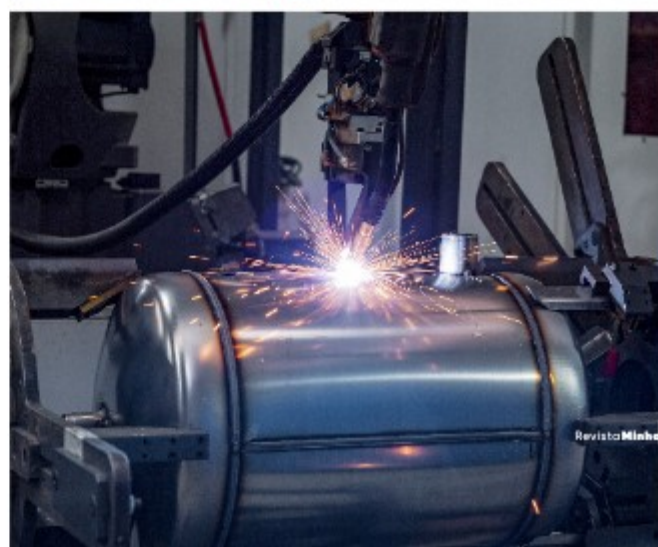
«A TRANSIÇÃO ENERGÉTICA E A REGULAMENTAÇÃO AMBIENTAL VÃO IMPULSIONAR A PROCURA POR EQUIPAMENTOS DE BAIXO CONSUMO E ALTA EFICIÊNCIA»

Quantos profissionais estão inseridos na empresa e como é feita a gestão do talento dentro da empresa?

Temos uma equipa altamente qualificada e experiente. Valorizamos muito o desenvolvimento profissional dos nossos colaboradores, proporcionando formação contínua e incentivando a inovação. Acreditamos que o talento é um dos nossos principais ativos.

Qual o segredo para manter uma equipa motivada e alinhada com os valores da Aquafer?

Criar um ambiente de trabalho positivo, reconhecer o esforço de cada colaborador e proporcionar oportunidades de crescimento são fatores essenciais. A cultura da empresa assenta na inovação, na qualidade e no compromisso com a satisfação dos clientes, e queremos que todos os colaboradores se identifiquem com estes valores.



A empresa tem investido em tecnologia de ponta e expansão das instalações. Que impacto estas melhorias tiveram na produtividade e competitividade da Aquafer?

Os investimentos que fizemos ao longo dos anos resultaram numa maior eficiência produtiva e numa melhor capacidade de resposta às necessidades do mercado. A introdução de novos equipamentos de automação e a reorganização dos processos produtivos permitiram-nos aumentar a competitividade e a qualidade dos nossos produtos.

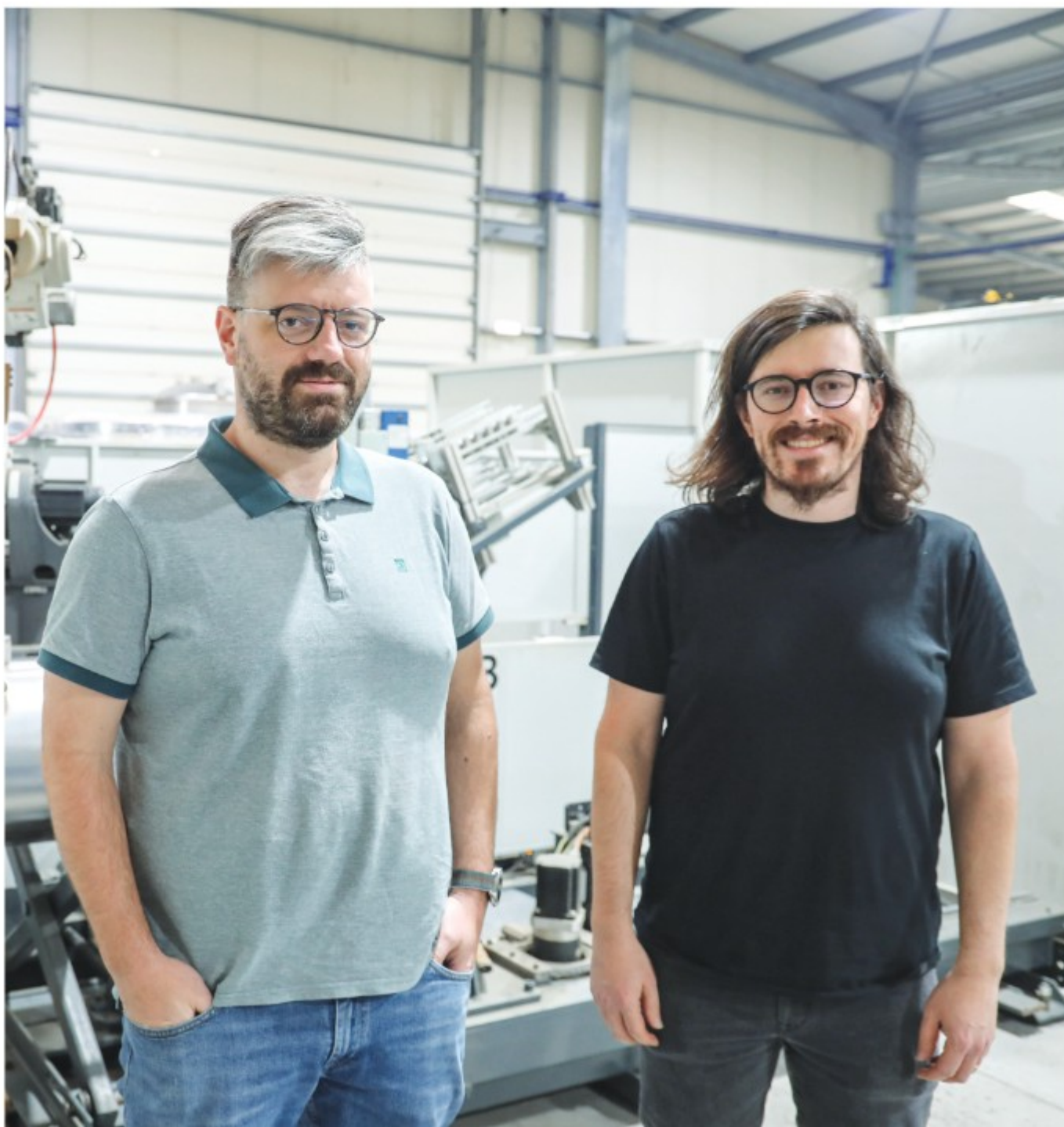
A Aquafer está a preparar a próxima geração de líderes com os seus filhos, Pedro e Marco Almeida. Como vê essa transição e que valores gostaria de lhes transmitir?

Acredito que a continuidade da Aquafer deve ser assegurada por pessoas que partilhem da mesma visão

e valores. Quero transmitir aos meus filhos, e a todos os colaboradores, a importância da inovação, da qualidade e da ética empresarial. O nosso compromisso com os clientes e a paixão pelo que fazemos são fundamentais para garantir o futuro da empresa.

O mercado da climatização e das energias renováveis está em constante evolução. Quais são as tendências e desafios que a Aquafer prevê para os próximos anos?

A tendência é clara: soluções cada vez mais eficientes e sustentáveis. A transição energética e a regulamentação ambiental vão impulsionar a procura por equipamentos de baixo consumo e alta eficiência. O desafio será continuar a inovar e adaptar os produtos às novas exigências do mercado.





Para além da inovação tecnológica, que outros fatores considera essenciais para manter o crescimento e a competitividade da empresa?

A relação com os clientes e parceiros é fundamental. O serviço pós-venda, a capacidade de personalizar soluções e a aposta contínua na qualidade são fatores que garantem a nossa diferenciação no mercado.

Se pudesse resumir a filosofia da Aquafer numa frase, qual seria? E que mensagem gostaria de deixar aos vossos clientes e parceiros?

A nossa filosofia é simples: "Inovação e qualidade para um futuro sustentável". Aos nossos clientes e parceiros, quero agradecer pela confiança e garantir que continuaremos a trabalhar para oferecer as melhores soluções para água quente, fria e climatização, sempre com foco na eficiência e na sustentabilidade.



EM OFF

**COM
RICARDO RIO**

PRESIDENTE DA CÂMARA DE BRAGA



Na nova rubrica EM OFF da Revista Minha, 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 convidado de abril é o presidente da Câmara de Braga, Ricardo Rio. Fomos à descoberta do que poucos conhecem, através de uma conversa descontraída, divertida e sem reservas!

Qual seria o título da sua autobiografia?

Crónicas de dias com sol.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

A minha vida já dava um filme. Para quê entrar em outro?

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Determinado

Qual é a sua música preferida?

Viva la Vida, Coldplay

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Bruce Springsteen

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

Linguado grelhado.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café. Sempre sem açúcar.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Leite creme queimado.

Verão ou inverno? E porquê?

Eu gosto é do Verão. Sentarmos e rirmos na praia... E apagar um escaldão!

Um livro que o marcou?

O "Suplementos de Economia", por ser o primeiro que publiquei.

Qual é a sua cidade de eleição?

Braga, sem hesitação.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Normalmente seria o carregador de telemóvel, mas cada vez mais são os óculos.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Transformar a noite em dia.

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

O Facebook, para publicar a música do dia.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Árabe

Qual é o seu lema de vida?

Intensamente, Carpe Diem

O que faz para se animar num dia mau?

Rir é (sempre) o melhor remédio

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

Passado. Não gosto de desperdiçar surpresas.

Viagem de sonho?

O mês que passei em lua de mel pela Tailândia, Singapura e Austrália ainda não teve equivalente. Mas vai ter!

Clube do coração?

O meu coração só tem uma cor: Verde, Vermelho e Branco.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

A monitorizar a qualidade do meu sono com o relógio.

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

Eu sou o Monstro das Gomas... Ácidas!

Qual o maior medo que tem?

Perder os que me são mais queridos.

Quem é o seu ídolo?

O meu Pai e o meu Avô foram as pessoas que mais me inspiraram.

Uma memória que nunca esquecerá?

O nascimento das minhas filhas.

SABORES AUTÊNTICOS, PREÇOS JUSTOS O COMPROMISSO DO VERDE MINHO

Com 23 anos de história, o restaurante Verde Minho é uma referência na restauração em Braga. Reconhecido pela qualidade e diversidade gastronômica, destaca-se pelo compromisso com a excelência, aliando tradição e inovação na arte de bem confeccionar a autêntica gastronomia portuguesa.

Desde a sua abertura, tem-se dedicado a proporcionar uma experiência culinária diferenciadora, onde cada refeição é preparada com ingredientes frescos e criteriosamente selecionados. O lema é simples, mas inegociável: oferecer "o melhor sabor a um preço justo".

À frente da gerência, o casal José Augusto e Custódia Pereira acredita que o segredo do sucesso reside na constante aposta na qualidade e inovação, sempre com o cliente como prioridade máxima. O compromisso passa por continuar a evoluir, mantendo a excelência e superando expectativas nos próximos anos.

Neste sentido, o espaço foi recentemente alvo de uma remodelação cuidada, que trouxe um ambiente ainda

mais acolhedor. Com um design renovado, novos elementos decorativos e mobiliário moderno, o espaço combina elegância e conforto, proporcionando uma experiência ainda mais agradável e convidativa aos seus clientes.

Através de um serviço self-service, o Verde Minho aposta na rapidez, na dinâmica e numa relação qualidade/preço imbatível. Todos os dias, os clientes são convidados a embarcar numa verdadeira viagem de sabores, com uma vasta seleção de pratos frios e quentes, grelhados, saladas, pizzas, um variado buffet de frutas e sobremesas irresistíveis. Um conceito versátil, que permite a cada cliente compor o prato ao seu gosto e imaginação.

O espaço, com capacidade para 200 pessoas, conta ainda com uma agradável esplanada, ideal para desfrutar das refeições nos dias mais soalheiros. Situado na Rua Quinta das Cabanas, o Verde Minho está aberto todos os dias, das 11h30 às 22h30, sem interrupções.



restaurante
VERDE Minho
SELF SERVICE - TAKE AWAY



**COMIDA AO KILO.
AQUI, SÓ PAGA O QUE COME!**



**ABERTO DE
SEGUNDA A SÁBADO
DAS 11H30 ÀS 22H30
SEM INTERRUPÇÕES**



**AOS DOMINGOS
ENCERRAMOS ÀS 15H00**



**VISITE-NOS E SURPREENDA-SE
COM A NOSSA ENORME VARIEDADE
DE PRATOS E SOBREMESAS!**



📍 Rua Quinta das Cabanas, loja 105/107 Braga 📱 facebook.com/verdeminho2

✉ verdeminho2@gmail.com ☎ 253 624 641

📍 Quinta Valmangude, Areias de S. José ☎ 289 514 801 | Albufeira

📍 Vale Paraíso ☎ 289 592 867 / 927 516 796 | Albufeira



BRAGA CRESCER E A CIDADELA ELECTRÓNICA CRESCER COM A CIDADE

A

Cidadela Electrónica, empresa de referência no comércio de eletrodomésticos em Braga, que celebrou 40 anos recentemente, continua a distinguir-se pelos seus clientes e parceiros. Fundada em 1984, a empresa tem-se destacado pela qualidade dos seus produtos, mas, essencialmente pela assistência técnica, um

serviço reconhecido e de proximidade com a comunidade bracarense.

José Araújo, CEO da empresa, recorda o início modesto da empresa, focada em reparações eletrónicas, e a sua evolução até se tornar uma referência no setor. «Em 1981 vim para Braga chefiar os serviços técnicos da Philips, daqui do distrito de Braga, que era na Rua dos Capelistas. Exercia a função de técnico de eletrónica da oficina, porque essa é a minha formação, da parte eletrónica, e depois de ter trabalhado como responsável pela assistência da Philips, houve uma altura em que eu achei que devia estabelecer-me por conta própria. Com 24 anos de idade nessa altura, criei assim uma pequena empresa, que lhe chamei Cidadela Electrónica, em

que só fazíamos reparações de televisão, video hi-fi. E desde aí passaram 40 anos», conta.

Entre os desafios enfrentados, destaca-se a crise da construção de 2010, mas a aposta na assistência técnica foi determinante para o crescimento. Atualmente, a empresa mantém-se líder no mercado, com uma equipa de técnicos qualificados e um serviço próximo dos clientes. «Hoje em dia, quase todas as famílias de Braga têm o nosso contacto guardado, tal como o 112. A empresa conta com uma equipa especializada, que realiza diariamente dezenas de intervenções, garantindo um atendimento rápido e eficiente. Somos 25 técnicos e uma dúzia de viaturas, e estamos permanentemente ao serviço da cidade», salienta José Araújo.

Com um legado repleto de trabalho e reconhecimento, José Araújo descreve este percurso com muito orgulho. «Pensaria que apenas continuaria a ser um bom técnico, mas daí até nos tornarmos o principal operador dos eletrodomésticos durante estes anos todos? Nunca me passou pela cabeça que o público falasse com orgulho da Cidadela ao longo de 40 anos. Não deve existir nenhuma empresa em Braga, que tenha esta longevidade e continue a estar na linha da frente», remata.



«Conseguimos superar os desafios e manter-nos na linha da frente»

Marco Barros, funcionário há várias décadas e responsável pela Loja do armazém de Frossos, sublinha o ambiente familiar e a relação de proximidade com os clientes. «Comecei aqui muito novo e sinto que cresci dentro de uma família. Muitos dos nossos clientes passaram por várias gerações – avós, pais e netos – e mantêm-se fiéis à Cidadela porque confiam no nosso serviço e atendimento», destaca. Além da vertente comercial, a empresa também investe na formação dos seus colaboradores para se manter atualizada com as novidades tecnológicas. Segundo Marco Barros, «a Cidadela dá-nos sempre ferramentas para estarmos a par da evolução do mercado, garantindo que informamos os clientes com o máximo rigor e transparência».

Sérgio Silva, colaborador da Cidadela Eletrónica há 35 anos, descreve o ambiente de trabalho como fenomenal. «Foi aqui que eu aprendi aquilo que sei hoje e aquilo que sou hoje, juntamente aqui com os meus colegas, principalmente os mais antigos. Hoje somos nós a passar aos mais novos o conhecimento que obtivemos ao longo destes anos», disse. Além da dinâmica da equipa em loja, Sérgio Silva também reconhece o bom atendimento ao cliente. «Temos um atendimento diferenciado das restantes lojas da mesma área, por aquilo que eu sei e percebo. Há clientes que nos visitam há 40 anos, já vêm cá com os filhos, com familiares, portanto, é uma coisa que não muda», acrescenta.



LAMAÇÕES - 253 609 900
AVENIDA DOM JOÃO II
Nº402/406, 4715-275 BRAGA

FROSSOS - 253 607 330
RUA QUINTA DO CARREIRO
LOTE 9 E 10, 4700-154 BRAGA

VILA VERDE - 253 310 350
AVENIDA ANTÓNIO SÉRGIO
Nº610/618, 4730-710 VILA VERDE

RESTAURANTE SETE FONTES

PIT STOP

DA GASTRONOMIA MINHOTA

Entre sabores autênticos e um ambiente acolhedor, o Restaurante Sete Fontes é uma verdadeira pit stop da gastronomia minhota.

Ao volante deste restaurante está Aníbal Pinto, um verdadeiro apaixonado pela velocidade e pela cozinha tradicional. Experiente piloto de automóveis, nas pistas domina cada curva com precisão e destreza, e no restaurante aplica o mesmo espírito competitivo e determinado, garantindo que cada prato é um verdadeiro campeão de sabor. Essa dinâmica, reflete-se depois à mesa. Aqui, cada prato conta uma história, cada refeição é uma celebração e cada cliente é recebido como parte da família.

No menu, há vários clássicos da gastronomia minhota. O Cabrito à Sete Fontes, assado com mestria, liberta aromas que transportam memórias de almoços em família. O Bacalhau à Braga, fiel à tradição, revela o equilíbrio perfeito entre a crocância da fritura e a suculência do seu interior. Para os apreciadores de carne, a Posta à Sete Fontes é um desafio à resistência, apresentando-se tenra e saborosa, servida no ponto certo. E para os que não dispensam a tradição, as Papas de Sqrbulho à Minhota ao fim de semana são

uma explosão de sabor que merece ser descoberta sem hesitações.

De segunda a sábado, ao almoço, o Restaurante Sete Fontes apresenta três pratos do dia, garantindo variedade e qualidade aos clientes que procuram um almoço rápido, mas sempre saboroso.

Além disso, este restaurante minhoto abre as portas para momentos especiais. Aniversários, batizados, comunhões e eventos empresariais encontram aqui o cenário ideal para celebrações memoráveis. O ambiente familiar e acolhedor, combinado com a autenticidade dos pratos, faz de cada evento uma verdadeira festa para os sentidos.

No Restaurante Sete Fontes, a viagem pela tradição minhota faz-se a alta velocidade, mas com tempo suficiente para saborear cada detalhe. E cada refeição é preparada com a mesma precisão e entrega com que Aníbal Pinto enfrenta cada corrida, garantindo que os clientes alcancem a meta sempre em primeiro lugar.

Acelere até este destino gastronómico e deixe-se levar por uma experiência onde a tradição e a paixão pelo sabor se encontram na pista certa para o sucesso.





ESPECIALIDADE DA CASA:

CABRITO À SETE FONTES

BACALHAU À BRAGA

POSTA À SETE FONTES

PAPAS DE SARRABULHO À MINHOTA

**DE SEGUNDA A SÁBADO, AO ALMOÇO,
TEMOS DOIS PRATOS DO DIA:**

SERVIÇOS DE:

ANIVERSÁRIOS | BATIZADOS | COMUNHÕES | EMPRESAS

RESTAURANTE SETE FONTES

 Rua das Sete Fontes, 4710-382 Braga

 964 432 778 | 253 253 606  

The image features two women in silhouette, performing a yoga pose (Warrior II) on a grassy bank. They are positioned against a backdrop of a sunset sky with soft, horizontal clouds. The women's forms are reflected in the calm water in the foreground. The text "Saúde & Bem Estar" is overlaid in a white, elegant script font, centered between the women and their reflections.

*Saúde
& Bem Estar*

IPCA

EM GUIMARÃES

POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO BEM-ESTAR E SISTEMAS BIOMÉDICOS

LICENCIATURA
DESPORTO

PÓS-GRADUAÇÃO
FORMAÇÃO DE EQUIPAS TÉCNICAS NO FUTEBOL

•INFO: WWW.ESDBESB.IPCA.PT

ESCOLA SUPERIOR DE HOTELARIA E TURISMO

LICENCIATURAS
GESTÃO DE ATIVIDADES TURÍSTICAS
GESTÃO HOTELEIRA

•INFO: WWW.ESHT.IPCA.PT



UM CENTRO MULTIDISCIPLINAR AO SERVIÇO DAS FAMÍLIAS

O CTeb - Centro Terapêutico & Educacional de Braga é um exemplo de como uma abordagem multidisciplinar pode transformar a experiência dos pacientes e das suas famílias. Com uma equipa empenhada e um modelo de intervenção integrado, este centro reafirma-se como uma referência na área da saúde e bem-estar, oferecendo respostas eficazes e personalizadas a cada fase da vida. Composto por profissionais altamente qualificados que trabalham em conjunto para proporcionar um atendimento integrado e eficaz, o CTeb oferece um acompanhamento personalizado a cada paciente, desde a infância até à idade adulta. Nesta reportagem, exploramos o funcionamento desta unidade de excelência através do olhar dos seus especialistas.



Recepção **ADRIANA COSTA**

O primeiro contacto com o CTeb acontece através de Adriana Costa, rececionista da clínica. Entre agendamentos e atendimento ao público, Adriana desempenha um papel crucial na harmonia do fluxo de trabalho.

«Gerir diversas tarefas em simultâneo é um desafio diário, mas a organização e a comunicação clara permitem garantir um atendimento eficiente e empático», afirma. Para além disso, destaca a colaboração constante com a equipa médica e terapêutica, assegurando que todos têm acesso à informação necessária para prestar um cuidado de qualidade. «Criar um ambiente acolhedor e organizado faz toda a diferença», conclui.



Pediatria **DR.ª CECÍLIA BÍGIO**

A pediatria desempenha um papel central no acompanhamento das crianças e, no CTeb, essa intervenção é feita de forma integrada com outras especialidades. A Dra. Cecília Bígio explica como esta sinergia impacta positivamente as famílias. «Monitorizamos o desenvolvimento infantil, identificamos sinais de alerta e trabalhamos em conjunto com outras áreas para garantir um acompanhamento completo», explica. A interação com terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais e psicólogos evita atrasos nos diagnósticos e permite uma abordagem terapêutica mais eficaz.

A transição da pediatria para a medicina geral e familiar é outro ponto de atenção. «Os nossos sistemas informatizados permitem um seguimento contínuo do paciente, garantindo que a passagem para a idade adulta seja feita sem sobresaltos», reforça a pediatra.



Medicina Geral e Familiar **DR. NUNO HIPÓLITO SANTOS**

Nuno Hipólito Santos, médico de medicina geral e familiar, destaca o papel integrador da sua especialidade no CTeb. «Somos a primeira linha de contacto para os pacientes, estabelecendo uma relação de confiança e garantindo um acompanhamento global», afirma. A sua função passa pela identificação precoce de problemas de saúde e pelo encaminhamento adequado para outras especialidades.

A abordagem multidisciplinar também é crucial na gestão de doenças crónicas. «A colaboração entre médicos, terapeutas e psicólogos permite intervenções mais eficazes, melhorando a qualidade de vida dos pacientes», sublinha.



**DR.ª MÁRCIA COSTA, DR.ª CLÁUDIA COSTA
E DR.ª SÓNIA SIMÕES**

As terapeutas da fala do CTEB enfatizam a importância da articulação com outras áreas. «Tempos programados para discussão de casos permitem que as estratégias de intervenção sejam ajustadas consoante as necessidades de cada criança», referem Márcia Costa, Cláudia Costa e Sónia Simões, explicando que «é importante o trabalho de equipa para perceber não só que estratégias base vamos adotar, mas também quais os melhores timings de intervenção para determinada área», acrescentando que «o mesmo se aplica noutras áreas de intervenção, como a comunicação, a linguagem, a leitura e escrita, a deglutição». De acordo com as terapeutas da fala, esta visão mais global «permite não só um encaminhamento interno, como também a decisão de quais as especialidades que terão mais impacto, de acordo com a disponibilidade das famílias».

E quando os pacientes recebem um acompanhamento multidisciplinar, os progressos são mais rápidos e eficazes. «A família sente-se apoiada, compreendida e motivada, pois percebe que está a ser acompanhada por uma equipa dedicada», reforçam as especialistas.



DR.ª CÁTIA GUIMARÃES

Cátia Guimarães, osteopata pediátrica, explica como a osteopatia complementa os tratamentos tradicionais, especialmente na correção de problemas posturais e motores. «Através de técnicas manuais suaves, conseguimos melhorar a mobilidade, aliviar tensões musculares e otimizar o funcionamento global do organismo da criança», esclarece. A integração com outras especialidades, como a pediatria e a terapia ocupacional, permite um acompanhamento mais completo, assegurando que todas as áreas do desenvolvimento infantil sejam trabalhadas de forma eficaz.

Terapia da Fala

Psicologia

DR.ª LARA CARVALHO

Lara Carvalho sublinha que o apoio psicológico não se limita ao paciente, mas estende-se à família. «Ajudamos os pais a compreender melhor as dificuldades dos filhos, a adotar estratégias de coping e a gerir comportamentos de desafio», explica.

A psicóloga realça ainda que, em casos como o autismo, a colaboração com terapeutas ocupacionais e da fala é essencial para melhorar as competências sociais e comunicacionais da criança.

Terapia Ocupacional

DR.ª FILIPA GOMES

Filipa Gomes explica como a terapia ocupacional complementa outras especialidades. «A nossa intervenção centra-se na promoção da autonomia e na melhoria da qualidade de vida, ajustando-se às necessidades de cada paciente», afirma.

A terapeuta assinala ainda que a colaboração com pediatras, terapeutas da fala e psicólogos «garante um acompanhamento global, onde o paciente é tratado como um todo»



 RUA JOSÉ ANTÓNIO CRUZ 81, 4715-343 BRAGA

 CTEB.BRAGA@GMAIL.COM  969 314 911

MEDISALUD

EQUILÍBRIO, SAÚDE E BEM-ESTAR EM HARMONIA

"A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença". A célebre definição da Organização Mundial da Saúde traduz perfeitamente a missão da MediSalud, uma clínica que há mais de uma década se dedica a proporcionar soluções inovadoras para o alívio da dor e a promoção da saúde integral.

Foi em abril de 2013 que a MediSalud abriu as suas portas, impulsionada por uma visão clara: tratar cada paciente de forma única, olhando para o ser humano como um todo. O objetivo? Oferecer cuidados personalizados que não aliviam apenas sintomas, mas que promovam qualidade de vida e o equilíbrio duradouro.

Na MediSalud, o primeiro passo para um tratamento eficaz é uma avaliação profunda e detalhada. A equipa aposta num diagnóstico diferencial meticuloso, essencial para compreender as necessidades individuais de cada paciente. Esta abordagem permite definir estratégias terapêuticas ajustadas, aumentando a eficácia dos tratamentos e garantindo resultados mais precisos.

A clínica destaca-se pela sua abordagem integrada, combinando três pilares essenciais: medicina convencional, fisioterapia e reabilitação avançada, e medicinas não convencionais. É este cruzamento de saberes que torna a MediSalud uma referência em saúde integral.

Uma abordagem multidisciplinar ao serviço do paciente

O sucesso da MediSalud assenta na dedicação de uma equipa multidisciplinar altamente qualificada, que trabalha de forma

integrada para proporcionar tratamentos eficazes e personalizados. Entre as terapias mais procuradas estão a Osteopatia, Fisioterapia, Ozonoterapia, Fisiatria, Termografia, Acupuntura, Nutrição, Pilates Clínico, Massagem Terapêutica, Psicoterapia e Medicina Integrativa. A estas juntam-se abordagens complementares como avaliação por Biorressonância, terapia do síndrome pélvico com biofeedback (um dos métodos de avaliação e tratamento mais modernos da fisioterapia avançada especializada na saúde da mulher), mindfulness e yoga, essenciais para um bem-estar global.

Mas na MediSalud, o compromisso vai além do tratamento de doenças ou lesões. A clínica preocupa-se em educar e capacitar os seus pacientes, incentivando-os a adotar estilos de vida saudáveis e preventivos.

Com uma filosofia baseada na constante evolução, a MediSalud aposta na atualização contínua da sua equipa e na incorporação das mais recentes descobertas científicas.

Entre os próximos passos está a expansão dos seus serviços e a implementação de programas de promoção da saúde, dirigidos à comunidade. Além disso, já estão em curso parcerias estratégicas com instituições e empresas locais, bem como a expansão da marca para outras regiões, incluindo Braga e Vila Real.

A MediSalud não é apenas uma clínica. É um espaço onde cada paciente é ouvido, respeitado e tratado com a atenção que merece. Porque aqui, mais do que aliviar a dor, a missão é devolver qualidade de vida. Como bem disse Hipócrates: "A força natural dentro de nós é o maior curador de todos". E na MediSalud, essa força é despertada todos os dias.





NUTRIÇÃO



OZONOTERAPIA



MASSAGEM



BIORRESSONÂNCIA



ELETROESTIMULAÇÃO



ACUPUNTURA

O que é a Medicina Quântica e o Diagnóstico de Biorressonância?

O sistema Biorressonância lidera o campo de medição da Bioenergética e é um sistema que analisa o corpo humano de acordo com 16 fatores elétricos, calculando as suas possíveis combinações de impedância, amperagem, tensão, capacitância, indutância e resistência.

O corpo humano é um campo elétrico e, portanto, a sua reatividade pode ser medida, bem como a reatividade dos seus tecidos, compostos e células.

Através de parâmetros trivetoriais, o diagnóstico de Biorressonância permite obter imagens relacionadas com o estado de saúde de uma respetiva área do organismo bem como o estado de stress celular e energético dessa mesma região.

Com uma base de dados de mais de 10.000 elementos diferentes podemos detetar a presença de toxinas, alérgenos, bactérias, fungos, vírus, parasitas, processos inflamatórios, degeneração celular, deficiências do sistema imunológico, etc.

O diagnóstico por biorressonância permite detetar alterações funcionais ainda durante o seu estado primário e consequentemente favorece a prevenção de doenças futuras.

Após o diagnóstico, os nossos equipamentos permitem a emissão de frequências complementares que restauram o funcionamento das áreas afetadas e permitem a sua reestruturação.

Com um banco de dados infinito é possível verificar quais elementos nutricionais, fitoterápicos, homeopáticos, minerais, entre outros, são os mais adequados para tratar as áreas afetadas.

O sistema de Biorressonância utiliza teorias e tecnologia semelhantes aos equipamentos de diagnóstico convencionais como Ultrassom, Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada, ECG, Ultrassom, etc. Eles medem o corpo e o seu campo elétrico para fornecer ao paciente informações sobre o seu estado de saúde. A biorressonância tem a grande vantagem de ser um método não invasivo, que não causa desconforto ao paciente e pode ser realizado em qualquer idade sem efeitos colaterais.



📍 RUA DR. CASSIANO BAPTISTA, N. 101, PONTE DE LIMA

WWW.CLINICAMEDISALUD.PT ☎ 926 014 532 📱 @CLINICAMEDISALUD

ENTREVISTA A BEATRIZ MACEDO, MÉDICA DENTISTA E DIRETORA DA CLÍNICA DA BOTICA

«O crescimento da Clínica da Botica é impulsionado pela nossa vontade de aproximar os serviços de saúde às populações»

A Clínica da Botica celebra três décadas de compromisso com a saúde, crescendo de uma pequena unidade para uma rede de referência na região. Nesta entrevista exclusiva à diretora clínica Beatriz Macedo, conhecemos a história por trás deste percurso de sucesso e mostramos como a marca continua a reinventar-se para cuidar melhor da sua comunidade.

A Clínica da Botica está prestes a comemorar 30 anos de atividade. Como descreveria o percurso e a evolução da clínica desde a sua fundação em 1995?

A 15 de maio de 1995, tomei a decisão de abrir as portas da Clínica da Botica, com o objetivo de responder às necessidades da população de Prado e da região envolvente, que careciam de serviços médicos de qualidade e de um ponto de colheita de Análises Clínicas. Desde então, temos crescido de forma sustentada, mantendo sempre como missão a prestação de cuidados de saúde de excelência e proximidade. Ao longo destas três décadas, expandimos os nossos serviços, incorporamos novas especialidades e investimos continuamente em tecnologia e formação, assegurando um acompanhamento de saúde moderno e eficaz para a comunidade.

Ao longo destas três décadas, quais foram os principais desafios enfrentados e as maiores conquistas da Clínica da Botica?

Os desafios ao longo do nosso percurso foram diversos e inerentes a qualquer projeto de saúde ambicioso. Destaco, em particular, a necessidade de acompanhar a evolução médica e tecnológica, garantindo sempre a qualificação e atualização da nossa equipa clínica. A implementação de um modelo de atendimento centrado no paciente também se revelou um desafio importante. As nossas maiores conquistas refletem-se na

confiança que os utentes depositam em nós, na expansão da rede e no impacto positivo que temos na saúde da comunidade.

A expansão da rede com três novas unidades (Palmeira, Braga São José e Braga Rio Este) reflete um crescimento sustentado. O que motivou essa decisão e quais foram os principais fatores para o sucesso dessa estratégia?

O crescimento da Clínica da Botica foi impulsionado pela nossa vontade de aproximar os serviços de saúde das populações, permitindo-lhes o acesso a cuidados de qualidade sem necessidade de deslocações longas. A nossa expansão foi alicerçada na qualidade da nossa prestação de serviços e na confiança que os utentes têm em nós. Além disso, a escolha dos novos locais foi criteriosa, garantindo que respondiam a necessidades reais da população, proporcionando-lhes acessibilidade e conveniência.

A missão da Clínica da Botica é prestar um serviço de saúde de qualidade, adaptado às necessidades da população. Como garantem essa proximidade e personalização no atendimento?

É assegurada através de uma abordagem centrada no paciente, na empatia da nossa equipa e na capacidade de oferecer soluções adequadas a cada caso, com rapidez e eficiência.

A medicina evoluiu muito nas últimas décadas, tanto em termos de tecnologia como de abordagem ao paciente. Como a Clínica da Botica tem acompanhado essas mudanças?

Acompanhamos a evolução da medicina através da modernização dos nossos equipamentos e da formação contínua dos nossos profissionais. Um exemplo disso é a área da Medicina Dentária, onde passámos de moldes convencionais para a



digitalização da cavidade oral, tornando os procedimentos mais confortáveis e eficazes. Apostamos continuamente na inovação, garantindo que os nossos utentes beneficiam das mais recentes descobertas e avanços tecnológicos.

A diversidade de especialidades médicas oferecidas é um grande diferencial da clínica. Como garantem um corpo clínico de excelência e a integração entre as diferentes áreas de saúde?

Temos um rigoroso critério de seleção dos nossos profissionais, garantindo que a equipa seja composta por especialistas altamente qualificados e experientes. A integração entre as diferentes áreas é facilitada por um modelo de atendimento interligado, permitindo que os pacientes sejam acompanhados de forma multidisciplinar dentro da mesma unidade, sem necessidade de deslocações para outras instituições.

A acessibilidade e o bem-estar dos utentes são prioridades, com espaços modernos, acesso para pessoas com mobilidade reduzida e áreas dedicadas às crianças. Que outros aspetos têm sido trabalhados para melhorar continuamente a experiência do paciente?

Criamos ambientes acolhedores e familiares, com espaços infantis que tornam a experiência das crianças mais positiva,

assim como salas de espera confortáveis para os adultos. Trabalhamos continuamente na humanização dos serviços, na redução do tempo de espera e na otimização do fluxo de atendimento, garantindo que cada paciente se sinta bem-recebido e valorizado.

Quais são os planos para o futuro da Clínica da Botica? Há novas especialidades, projetos de expansão ou inovações em vista?

Temos um projeto de grande dimensão em fase de estudo e avaliação, mas que, para já, permanece "no segredo dos Deuses". No entanto, continuamos a trabalhar para expandir as nossas especialidades e serviços, mantendo-nos na vanguarda da saúde.

Para terminar, que mensagem gostaria de deixar à comunidade que há quase 30 anos confia na Clínica da Botica para cuidar da sua saúde?

Quero expressar a minha profunda gratidão a todos aqueles que confiam em nós para o seu acompanhamento de saúde. É um privilégio fazer

parte do bem-estar da nossa comunidade, proporcionando sorrisos felizes e soluções eficazes para cada paciente. Continuaremos a trabalhar com dedicação para retribuir essa confiança. Muito obrigada!



Clínica da Botica de Prado



Clínica da Botica de Palmela



Clínica da Botica de Braga São José



Clínica da Botica de Braga Rio Este

30
ANOS

MEDICINA DENTÁRIA | ENDOCRINOLOGIA | NUTRIÇÃO | GASTROENTEROLOGIA | PEDIATRIA | ALERGOLOGIA PNEUMOLOGIA
GINECOLOGIA OBSTETRÍCIA | PSICOLOGIA CLÍNICA | ORTOPEDIA | PSIQUIATRIA | CARDIOLOGIA | CIRURGIA VASCULAR
PEDOPSIQUIATRIA | PODOLOGIA | CLÍNICA GERAL | OTORRINOLARINGOLOGIA | UROLOGIA | DERMATOLOGIA
NEUROCIRURGIA | MEDICINA INTERNA | CIRURGIA GERAL | NEUROLOGIA | ENFERMAGEM | OSTEOPATIA | GINECOLOGIA



LARGO ANTUNES LIMA, CASA DA BOTICA. 4730-450 VILA DE PRADO ✉ GERAL@CLINICADABOTICA.COM ☎ 351 253 924 265

DO RISCO À PREVENÇÃO. COMO A MEDSEGHI TRANSFORMA EMPRESAS

Desde 2014, a MEDSEGHI localizada em Barcelos tem sido uma referência na promoção da Segurança e Saúde, no Trabalho. Criada para oferecer um serviço personalizado e eficiente, a empresa tem expandido a sua atuação para responder às exigências do mercado e melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

Inicialmente dedicada à Higiene e Segurança no Trabalho, a MEDSEGHI percebeu a importância de investir na formação como ferramenta essencial de prevenção. A educação contínua de colaboradores e empresas de diferentes setores de actividade, nomeadamente as de Risco Elevado, tem permitido reduzir riscos laborais e criar ambientes mais seguros.

APOSTA NA SAÚDE OCUPACIONAL

O acompanhamento próximo e continua das empresas levou à criação de um novo serviço: a Saúde Ocupacional. Esta aposta estratégica visa monitorizar a saúde dos trabalhadores e prevenir doenças profissionais, com foco na redução de absentismo e na promoção do bem-estar.

Atualmente, a MEDSEGHI presta serviços a setores diversos, incluindo indústria, comércio, restauração, construção civil estando autorizada para a vigilância de trabalhadores em

actividades riscos elevados como escavações, movimentação de terras, demolições e intervenções em infraestruturas sem interrupção do tráfego, trabalhos com exposição a sílica, substâncias cancerígenas, mutagénicas e tóxicas, agentes biológicos e radiações ionizantes.

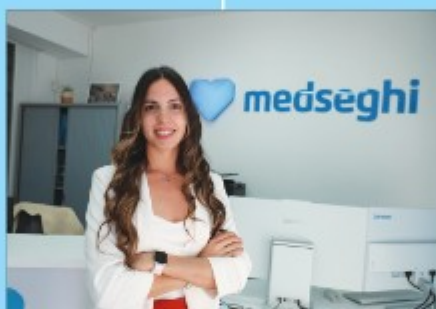
A MEDSEGHI destaca-se pela especialização da sua equipa multidisciplinar, promovendo uma abordagem integrada e eficaz. A melhoria contínua e o investimento na atualização de conhecimentos são prioridades que garantem um serviço diferenciado e de excelência.

Além de garantir o cumprimento das normas legais, a empresa aposta na modernização dos processos e na implementação de boas práticas, ajudando as empresas a aumentar a sua eficiência e segurança.

A MEDSEGHI assume ainda um compromisso com a responsabilidade social, sensibilizando empresas e trabalhadores para a importância da segurança laboral. Acredita que um ambiente de trabalho seguro e saudável contribui para a produtividade e para a evolução da sociedade.

Com uma visão inovadora e um compromisso sólido com a qualidade, a MEDSEGHI continua a afirmar-se como um parceiro estratégico para empresas que procuram excelência na área da Saúde e Segurança no Trabalho.





medsegghi
MEDICINA • SEGURANÇA • HIGIENE

📍 RUA JOÃO MACEDO CORREIA Nº28, 4750-303 BARCELOS PORTUGAL

✉ GERAL@MEDSEGHI.COM

☎ 253 048 378 | 965 112 485

Receitas & Marmitas





A minha receita

Grace na Cozinha

FOLAR DE ENCHIDOS

A Pascoela era um dos momentos mais bonitos da minha infância, um dia de festa que enchia o meu coração de alegria. A parte de cima de Fragoso celebrava sempre no primeiro Domingo e Segunda de Páscoa. O nosso lugar da Ponte ficava para o Domingo seguinte, apelidado de Pascoela. A velha Ponte Romana vestia-se de gala com flores e arcos feitos com carinho por todos. O som dos foguetes, dos sinos e da música anunciava um dia especial. Vestíamos a melhor roupa e recebíamos o Padre Sá como um rei, atirando-lhe flores com devoção. No fim, o seu discurso emocionava-nos, num misto de fé e gratidão. Era um tempo de encontros, abraços e união. Mas os tempos mudaram, as portas foram-se fechando e a Pascoela terminou. Embora o meu dia a dia já não seja em Fragoso, é lá que pertença, é lá que está o meu pai, e é para lá que hei-de voltar. Embora os tempos já estejam mudados, sou uma saudosista deste sentido de comunidade, convívio, alegria e união de um pequeno lugar, que se tornava enorme nestes dias.

INGREDIENTES

600 g de Farinha (T65)
25 g de fermento fresco
6 Ovos grandes (de preferência caseiros)
60 g Leite
100 g de Presunto + a sua gordura
200 g de Bacon extra
150 g de Salpicão
2 Colheres de Banha de porco
80 g de Azeite
1 Colher de chá de sal fino
1 Ovo e um pouco de leite (para pincelar no final)
+ Um pouco de água para dissolver o fermento
Papel vegetal

PREPARAÇÃO:

- 1- Começar por bater os ovos inteiros num recipiente. Juntar o leite à temperatura ambiente, o azeite e a banha. Mexer e reservar.
- 2- Noutro recipiente colocar a farinha misturada com o sal. Abrir uma concavidade no meio e juntar o preparado anterior.
- 3- À parte dissolver o fermento num pouco de água tépida e juntar à massa. Envolver tudo muito bem com as mãos. Tapar e deixar levedar durante 1 hora.
- 4- Entretanto cortar os enchidos em cubos e reservar.
- 5- Colocar papel vegetal numa forma redonda com 16 cm e untar o papel com azeite. Depois da massa estar levedada, colocar um pouco no fundo da forma, rechear com os enchidos e voltar a colocar massa, adicionar mais enchidos e finalizar com massa novamente. Pincelar com a mistura de ovo e leite e levar ao forno pré-aquecido a 200 graus, durante cerca de 40 minutos.
- 6- Retirar da forma, retirar o papel vegetal e cortar apenas quando tiver arrefecido um pouco.

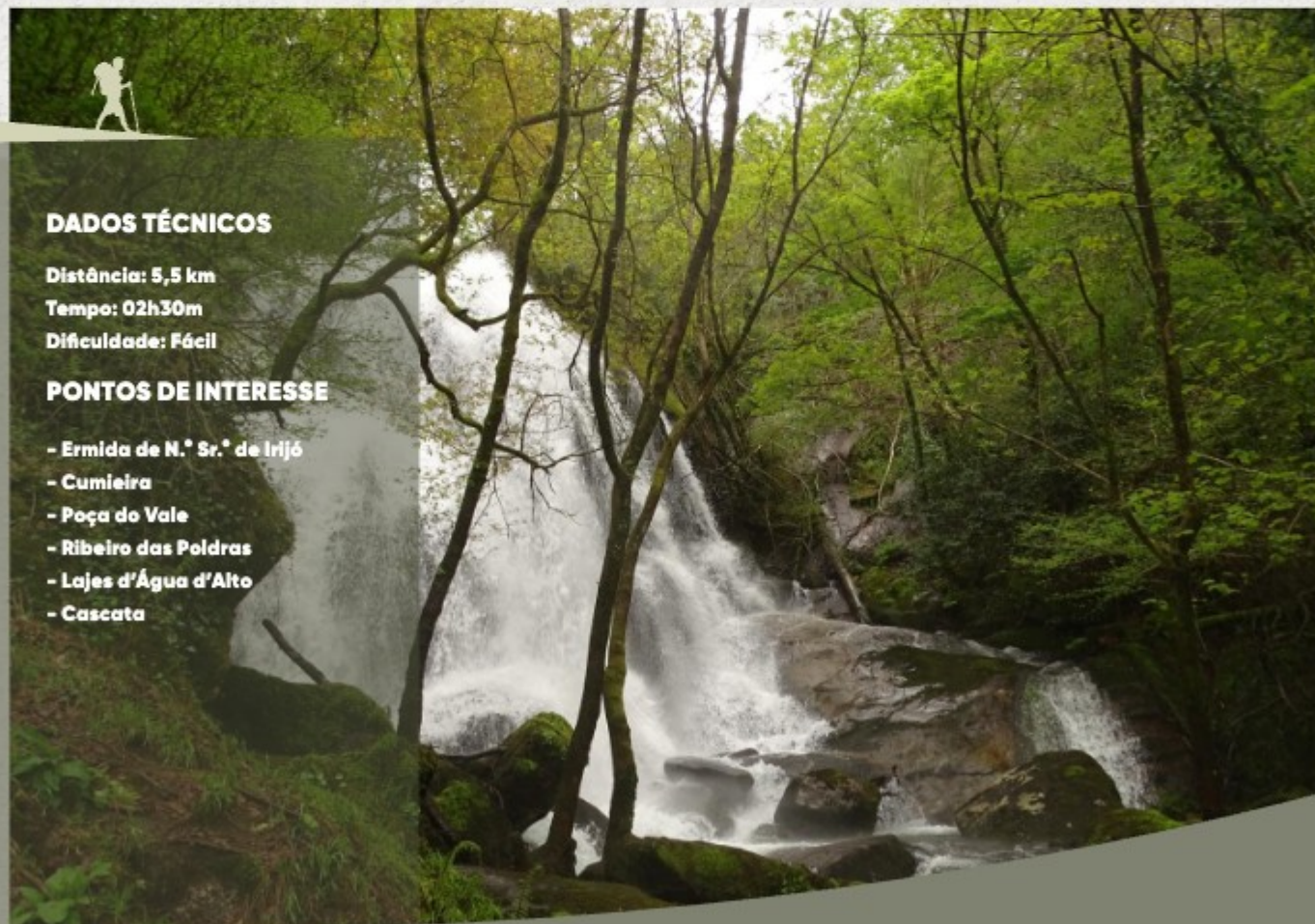
TRILHOS

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 LAGES ALTAS (PAREDES DE COURA)

Este percurso parte da ermida de N.ª Sr.ª de Irijó, em Formariz. Daqui seguimos pelo caminho térreo que surge à direita, contornando a Cumieira em sentido descendente. Chegando à nascente, conhecida por Poça do Vale, viramos à esquerda, seguindo a estrada florestal para, a escassos metros, virarmos à direita, seguindo em direção ao Ribeiro das Poldras, onde visitaremos um idílico sítio conhecido por Lajes d'Água d'Alto. Aqui, o ribeiro, na época das chuvas, precipita-se num profundo poço, formando uma espetacular cascata por entre a abrupta penedra. Após uma curta paragem para nos deliciarmos com

este refrescante espaço, cruzamos o ribeiro e continuamos em frente para, passados cerca de 500 metros, desembocarmos na estrada nacional 301. Depois de passarmos a ponte, a poucos metros, viramos à direita para seguir por um caminho paralelo à estrada. Novamente na estrada nacional, seguimos pelo caminho da esquerda para virarmos à direita por um caminho de servidão que permite o acesso aos campos de cultivo e às pastagens. O caminho leva-nos por entre eucaliptais até à Cumieira para depois, em sentido descendente, regressarmos à ermida que nos viu partir para este pequeno passeio pelo Trilho das Lages Altas.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 5,5 km

Tempo: 02h30m

Dificuldade: Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Ermida de N.ª Sr.ª de Irijó
- Cumieira
- Poça do Vale
- Ribeiro das Poldras
- Lajes d'Água d'Alto
- Cascata

GR 117 (PÓVOA DE LANHOSO)

Via Romana XVII entra no concelho da Póvoa de Lanhoso pela extremidade oeste da freguesia de Covelas e cruza toda a Serra do Carvalho, contemplando-se uma soberba paisagem sobre o vale do rio Cávado e a Serra do Gerês. Depois de transpor a Estrada Nacional 205, já no lugar do Pinheiro, freguesia de Lanhoso, o percurso passa em frente à bem conservada Capela do Senhor do Socorro com destino ao Monte do Pilar, devendo-se visitar o Castro de Lanhoso, importante povoado da Idade do Ferro, o Santuário da Nossa Senhora do Pilar, belíssimo exemplar de arquitetura religiosa de devoção mariana, e o Castelo de Lanhoso, classificado como Monumento Nacional e admirável reduto medieval que tantas vezes serviu de proteção a D. Teresa, mãe de D. Afonso Henriques, primeiro Rei de Portugal. Retomando o traçado da Via Romana XVII, o percurso segue um caminho de terra batida até atravessar o Ribeiro do Pontido, já em direção ao Centro de Interpretação do Carvalho de Calvos. Aqui, pode-se percorrer este espaço ambiental dedicado à utilização responsável e eficiente dos recursos naturais e repousar debaixo dos ramos deste magnífico exemplar da espécie *Quercus*

Robur, com mais de 500 anos. Um pouco mais à frente, o pedestrianista pode contemplar uma considerável extensão de lajeado bem conservado, no lugar da Botica, freguesia de Calvos. A partir daqui o trajeto retoma um caminho de terra batida e entra numa mancha florestal interrompida, aqui e ali, pelos característicos núcleos rurais e campos agrícolas, geometricamente distribuídos e que formam belíssimas mantas de retalhos. Depois de cruzar a Estrada Nacional 103, já na freguesia de Serzedelo, atravessa-se um frondoso carvalhal alcançando a capela de Santa Luzia, espaço religioso que delimita a fronteira administrativa desta Grande Rota em território povoense, continuando o percurso pelo antigo traçado deste primitivo e importante eixo viário romano que ligava Bracara Augusta (Braga) a Asturica Augusta (Astorga).



DADOS TÉCNICOS

Distância: 15 km

Tempo: 04h00m

Dificuldade: Moderada

PONTOS DE INTERESSE

- Calçada
- Capela do Sr. Do Socorro
- Igreja de nossa Senhora do Pilar
- Castro de Lanhoso
- Castelo de Lanhoso
- Carvalho de Calvos
- Centro Interpretativo do Carvalho de Calvos
- Capela de Santa Luzia



“A gastronomia é uma arte
que se saboreia com todos os sentidos”





Palatial

Alta Gastronomia | Braga

O Palatial Restaurant, que recentemente conquistou a primeira estrela Michelin para Braga, oferece uma experiência gastronômica sublime. Num ambiente sofisticado e acolhedor, combina tradição e inovação em menus de degustação excepcionais. O Menu Tradição celebra a essência da cozinha portuguesa, enquanto o Menu Inovação surpreende com criações vanguardistas. A carta de vinhos, criteriosamente selecionada, complementa na perfeição cada prato, tornando cada refeição uma verdadeira viagem sensorial.

Av. da Independência, 8, Arcos | 967 817 022

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



Moinho de Sal

Mediterrâneo | Apúlia - Esposende

Situado à beira-mar, oferece uma vista deslumbrante para os pitorescos moinhos de Apúlia. Aqui, a qualidade é a palavra de ordem: peixe e marisco sempre frescos, preparados com mestria para despertar os sentidos. O ambiente é tranquilo e acolhedor, ideal para momentos especiais. E o atendimento? Simplesmente irrepreensível. Deixe-se conquistar por esta joia da costa!

Rua do Facho | 253 968 033

Horário: Às terças, quartas, sextas, sábados e domingos das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às quintas, das 12h00 às 15h00.



Bagoeira

Portuguesa | Barcelos

O Restaurante Bagoeira é paragem obrigatória em Barcelos. Com mais de 400 anos de história, este espaço emblemático combina tradição e qualidade num ambiente acolhedor. Delicie-se com os rojões à moda do Minho, as papas de sarrabulho, o cabrito, o bacalhau e o polvo assados na brasa, as opções de galo, a vitela e o arroz de pato, sem esquecer o irresistível leite creme queimado com chila e amêndoa para terminar em beleza o repasto. Ideal para grupos e eventos, também dispõe de serviço Take Away. A verdadeira essência minhota à sua mesa!

Av. Sr. Sidónio Pais, 495 | 253 809 500

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



Solar do Visconde

Europeia | Arcos de Valdevez

Com uma vista deslumbrante sobre o Sistelo, aqui saboreia-se tradição à mesa. A posta cachena, é succulenta e nobre, e é acompanhada na perfeição com um delicioso arroz tarreste. O bacalhau no forno é outro clássico imperdível. E para terminar, nada melhor do que um leite creme divino, de textura sedosa e sabor equilibrado. Um local onde a comida é tão autêntica quanto a paisagem.

Rua Visconde de Sistelo | 926 005 080

Horário: Às segundas, quartas, quintas e sextas, das 09h00 às 22h00. Aos sábados e domingos, das 09h00 à 01h00.

Ambu



RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, TRAZ-NOS DIRETAMENTE DE ZURICH, NA SUÍÇA, UM COCKTAIL PARA O AFTER DINNER. DE VISITA AO MAREA COCKTAIL BAR, SUGERE UMA BEBIDA DOCE PARA TERMINAR DA MELHOR FORMA UMA REFEIÇÃO ENTRE AMIGOS. UM EXCELENTE EXEMPLO DE QUE VALE BEM A PENA PREPARAR COCKTAILS EM GRANDE QUANTIDADE E DE ANTEMÃO PARA BRILHAR NUMA FESTA EM CASA. APRENDA A FAZER E APRECIE... SEMPRE COM MODERAÇÃO.

RECEITAS

PREPARADO 1: COLOCAR NUM SACO DE VÁCUO 1 GARRAFA DE VODKA INFUSIONADA COM 100 G DE MANGA DESIDRATADA A 60 GRAUS POR 3 HORAS.

PREPARADO 2: ÁCIDO CHAMPAGNE: 93,25 G DE ÁGUA, 3 G DE ÁCIDO TÁRTARO E 3,75 G DE ÁCIDO LÁCTEO

PREPARADO 3: ESPUMA: 1,2 KG DE PURÉ DE MANGA, 900 ML DE ÁGUA, 300 G DE ÁCIDO DE CHAMPAGNE, 300 G DE CORDIAL DE MANGA, 16,2 G DE METHYL, 4,5 G DE GOMA XANTANA, 1 DASH CORANTE AMARELO

PREPARADO FINAL: COLOCAR NUMA GARRAFA O COCKTAIL SEGUNDO AS SEGUINTE QUANTIDADES: 30 ML DE VODKA INFUSIONADA, 20 ML DE LICOR DE MANGA, 5 ML DE XAROPE DE AÇÚCAR, 5 ML DE TIO PEPE SHERRY E 15 ML DE ÁCIDO CHAMPAGNE.

COMO FAZER...

COM O PREPARADO FINAL JÁ FINALIZADO (SÓ CONSEGUE ESTE COCKTAIL SE EFETUAR TODAS AS ETAPAS DESCRITAS EM BAIXO), COLOQUE NUM COPO ALTO, BASTANTE GELO, 75 ML DO PREPARADO, GINGER ALE E TERMINE COM ESPUMA DE MANGA.

Pause

Rua Professor Dr. Carlos Lloyd, 32 | Braga

Seja para um café rápido, um almoço descontraído ou um fim de tarde na esplanada, o Pause Café é sempre uma excelente escolha. Com estacionamento à porta e atendimento simpático, é perfeito para ver futebol, beber uns copos ou petiscar com amigos. Experimente os gins, os hambúrgueres, as sandes e as tábuas de queijo. Sabor e convívio garantidos!

Santa Maria

Largo da Igreja | Guardizela - Famalicão

É o sítio ideal para quem procura boa comida, bebidas de qualidade e um ambiente acolhedor. O atendimento é personalizado e simpático, criando o cenário perfeito para bons momentos entre amigos. Aqui, come-se, bebe-se e dança-se, sempre com ótima energia. A receita certa para noites inesquecíveis!



Estação

Largo da Estação | Valença

Se procura um espaço vibrante para sair à noite, a Estação é a escolha certa! Com restaurante, bar & pub e discoteca é perfeito para todas as ocasiões. Música envolvente, festas temáticas e DJ's convidados garantem a melhor animação. Entre amigos, aproveite bons cocktails e dance até de madrugada num ambiente entusiasmante.



TREINE O CORPO TODO COM A AJUDA DE UM KETTLEBELL

LUÍS PERAMES PERSONAL TRAINER

Para esta edição, preparei um treino utilizando apenas o kettlebell. Um instrumento de treino muito versátil que se consegue utilizar para treinar o corpo todo, permitindo aumentar a flexibilidade, queimar gordura, deixá-lo em melhor forma e mais saudável, e proporcionar certamente um novo senso de diversão na sua rotina de treino.



LUNGES COM KETTLEBELL

- Iniciar o movimento agarrando o kettlebell, junto ao corpo;
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a ponta do pé;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Manter as costas direitas;
- Repetir com a outra perna.



REMADA COM KETTLEBELL

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



PRESS DE OMBROS

- De pé, com os pés à largura dos ombros, segurar um kettlebell com as duas mãos;
- Segurar o peso à altura do ombro, com o kettlebell pousado sobre o peito e os cotovelos direcionados para fora;
- Pressionar o peso na vertical de modo a elevar o peso, estendendo completamente os braços;
- A cabeça deve ficar entre os braços;
- Regressar à posição inicial.



GOODMORNING COM KETTLEBELL

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros e os dedos dos pés virados para a frente;
- Com o kettlebell encostado ao peito;
- Mover a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, mantendo a coluna direita, os abdominais apertados e os ombros para trás;
- Efetuar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser efetuado como um todo;
- Realizar o movimento até chegar com o tronco mais ou menos a linha da anca e de seguida, regressar à posição inicial.



CRUNCH COM KETTLEBELL

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



DIA MUNDIAL DOS SIMPSONS

MAIS NA MEMÓRIA DO DIA MUNDIAL DOS SIMPSONS

A Sim, é verdade, há um dia dedicado à família animada mais conhecida em todo o mundo. O Dia Mundial dos Simpsons é celebrado anualmente a 19 de abril em homenagem a esta série icónica.

O Dia Mundial dos Simpsons é celebrado nesta data porque a família Simpson fez a sua primeira aparição no programa "The Tracey Ullman Show" no dia 19 de abril de 1987. Isto significa também que a famosa família amarela celebra este ano 38 anos.

A melhor maneira de celebrar esta data é, claro, a ver alguns dos melhores episódios e a rir com o Homer, a Marge, o Bart, a Lisa e a Maggie. No entanto, para melhor o assinalar, deixamos-lhe também algumas curiosidades sobre a série:

A COR DOS SIMPSONS

O facto dos Simpsons serem amarelos é praticamente accidental. Isto aconteceu porque o criador, Matt Groening, não queria dar-lhes a mesma cor de todos os outros desenhos animados. A resposta surgiu quando se experimentou o amarelo e se percebeu que, assim, quando as pessoas estivessem a fazer "zapping" na televisão, acabariam por ver um "flash" amarelo e a sua atenção seria captada pelos Simpsons.

OS NOMES

Os nomes da família também são inspirados na família do criador. O pai chama-se Homer, a mãe e uma irmã Margaret (Marge e Maggie) e outra irmã Lisa.

O LOCAL ONDE VIVEM

O facto de os Simpsons viverem em Springfield também não é accidental. A escolha de Groening baseou-se no facto de existirem muitos locais com esse nome nos Estados Unidos e, por isso, ser mais fácil para vários espectadores se identificarem com a série, pois "todos pensam que é a sua Springfield".

OS DEDOS

Todos os personagens têm apenas quatro dedos em cada mão apenas porque facilita o trabalho de produção. Apenas Deus tem os cinco dedos em cada mão.

O PREÇO DE MAGGIE

No genérico inicial, a personagem Maggie era passada na máquina registadora de uma caixa de supermercado e custava 847,63 dólares (equivalente a 779,27 euros, atualmente). A ideia deve-se ao facto de, em 1989, ser o valor médio gasto, por mês, com um bebé. A partir da temporada 21 ela passou a custar 243,26 dólares. Tal valor foi mais uma vez alterado, agora para 486,52 dólares.





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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

30 anos

EM QUE TIVEMOS O PRIVILÉGIO
DE ESTAR SEMPRE PRESENTES NA SUA VIDA
E NOS CONFIOU OS MOMENTOS MAIS SIGNIFICATIVOS.
OBRIGADA, CONTINUAMOS A FLORIR MOMENTOS.



Vallívios

Flóres



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

☎ 253 691 207 · 965 565 767

CAMILO CASTELO BRANCO

ESCRITOR DE ABRIL

Nascido a 16 de março de 1825, em Lisboa, Camilo Castelo Branco (1825-1890) é um dos escritores mais produtivos e carismáticos da literatura portuguesa do século XIX.

Camilo perdeu a mãe ainda em criança e, mais tarde, o pai, ficando entregue a familiares no Norte de Portugal, mais precisamente em Vila Real. A sua educação foi irregular, mas o gosto pela leitura e pela escrita levou-o a desenvolver uma cultura autodidata impressionante.

Chegou a frequentar o curso de Medicina no Porto, mas o fascínio pela literatura falou mais alto e abandonou os estudos para se dedicar à escrita.

Camilo Castelo Branco escreveu mais de 260 obras, entre romances, teatro, ensaios e crónicas, e a sua escrita, profundamente emocional e marcada por um realismo crítico, influenciou gerações de leitores e escritores.

Em 1850, conheceu Ana Plácido, casada com um comerciante. Em 1860, na sequência de um processo de adultério desencadeado pelo marido de Ana Plácido, com quem mantinha um relacionamento amoroso desde 1856, Camilo e Ana Plácido são presos, acabando absolvidos no ano seguinte por D. Pedro V.

O romance *Amor de Perdição* (1862) é a obra mais emblemática de Camilo Castelo Branco e foi escrita em quinze dias, durante a sua prisão na cadeia da Relação do Porto, por adultério. Conta-nos a história de um amor proibido, com o trágico destino de Simão Botelho e Teresa de Albuquerque, separados pelas convenções sociais, e que se transformou

num dos maiores clássicos da literatura portuguesa.

Em 1964, fixou-se em São Miguel de Seide, Vila Nova de Famalicão com Ana Plácido, o filho Jorge e outro filho dela mais velho, Manuel, na casa que este herda do marido da mãe, entretanto falecido. Depois, nasceram o filho Nuno. Foi ali que encontrou um refúgio para continuar a sua produção literária, mas também onde enfrentou o declínio da sua saúde e das suas finanças.

Entre outras obras notáveis que escreveu nos anos seguintes, destacam-se *A Queda de um Anjo* (1866), *Eusébio Macário* (1879) ou *A Brasileira de Prazins* (1882), entre outras.

A Casa de Camilo, localizada na referida freguesia famalicense, tornou-se o seu lar e hoje é um museu dedicado à sua vida e obra. É um espaço de preservação do seu legado, onde se podem encontrar objetos pessoais, primeiras edições das suas obras e documentos que testemunham o seu percurso.

Nos últimos anos de vida, Camilo sofreu de uma progressiva perda de visão, tornando-se incapaz de continuar a escrever. Desesperado e sem encontrar alternativa, suicidou-se a 1 de junho de 1890, na sua casa em S. Miguel de Seide. A sua morte trágica marcou o fim de uma das mais intensas vidas da literatura portuguesa.

No entanto, o seu legado permanece vivo. Camilo Castelo Branco continua a ser uma referência literária, estudado e admirado pela profundidade das suas personagens e pela crítica mordaz à sociedade do seu tempo. Em Vila Nova de Famalicão, a Casa-Museu de Camilo perpetua a memória do escritor, garantindo que a sua obra e a sua influência nunca sejam esquecidas.



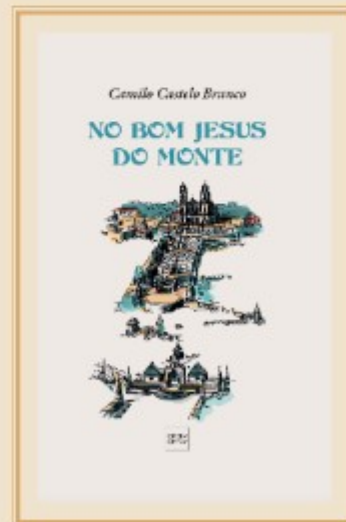
—
aconselhamos

**A
LEITURA**

210 páginas

"NO BOM JESUS DO MONTE"

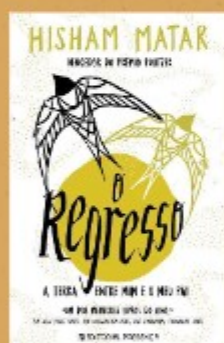
Reedição deste romance, geograficamente centrado no conhecido santuário católico da cidade de Braga. Ao mesmo tempo que narra histórias de amor diversas, explora inicialmente uma forte dimensão biográfica de Camilo Castelo Branco, sendo dedicado ao amigo e erudito vimaranense Francisco Martins Sarmento.





O REGRESSO

Hisham Matar
248 páginas



Um relato emocionante sobre perda e busca por justiça. Matar regressa à Líbia para desvendar o mistério do desaparecimento do pai, prisioneiro do regime de Gaddafi. Uma memória poderosa sobre exílio, identidade e luto.

HISTÓRIA DA MENINA PERDIDA

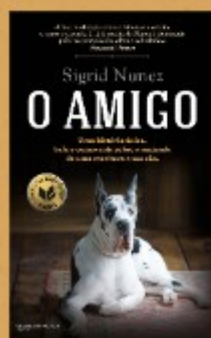
Elena Ferrante
432 páginas



Na continuação do aclamado A Amiga Genial, Lenu e Lila enfrentam nesta narrativa mudanças profundas, amores e decepções, numa Itália em transformação. Entre rivalidade e amizade, Ferrante explora identidade, ambição e os laços femininos que desafiam o tempo.

O AMIGO

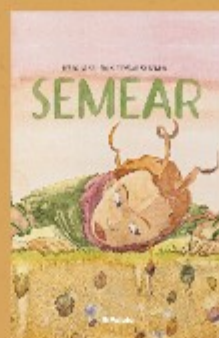
Sigrid Nunez
236 páginas



Uma reflexão íntima sobre luto, solidão e amor incondicional. Após a morte de um amigo, uma escritora herda o seu cão, um Grand Danois, e descobre, através dessa ligação inesperada, um novo significado para a vida e para a escrita.

SEMEAR

Pedro Seromenho e Evandro Renan
44 páginas



Um conto sobre o poder das pequenas ações. Um semeador espalha sementes e esperança, inspirando-nos a continuar o seu legado. Uma história tocante sobre generosidade, amor pela natureza e a força da simplicidade.



21

Oppenheimer

TvCine Top

Passado na Segunda Guerra Mundial, o filme acompanha a vida de J. Robert Oppenheimer, físico teórico que tinha a missão de conceber a primeira bomba atômica.



25

Charlie e a Fábrica de Chocolate

Syfy

Um menino ganha uma visita à fábrica de chocolate mais magnífica do mundo, gerida pelo fabricante de doces mais fora do comum.



27

Só Para Bravos

Hollywood

A história heróica e verídica de uma unidade de elite de bombeiros - Granite Mountain Hotshots - que arriscaram tudo para proteger a sua cidade e as suas famílias de um fogo épico.

M.
Sé-
ries



ADOLESCÊNCIA

Drama
2025 | +13
Netflix

Mergulha na história de Jamie Miller (interpretado por Owen Cooper), um adolescente de 13 anos, acusado de assassinar uma colega de escola com uma faca de cozinha. A série explora o impacto devastador de uma acusação grave na vida de uma família, deixando no ar a pergunta: o que realmente aconteceu? À medida que o caso avança, segredos são revelados e a linha entre inocência e culpa torna-se cada vez mais tênue.

A RESIDÊNCIA

Série protagonizada por Uzo Aduba, Giancarlo Esposito, Edwina Findley e Edwina Findley, baseada no livro de Kate Andersen Brower. A política e o crime entrelaçam-se em um mistério que ocorre na Casa Branca. A trama gira em torno da equipa diversificada que trabalha nos diversos andares da Casa Branca, enquanto um jantar de Estado desastroso complica ainda mais a situação.

Comédia / Drama / Crime
2025 | +16
Netflix



DELI BOYS

Comédia norte-americana que narra a vida de dois irmãos mimados, de origem paquistanesa-americana, muda drasticamente quando o pai, um rico empresário dono de lojas de conveniência, morre inesperadamente. Para manter o estilo de vida luxuoso que sempre conheceram, eles são forçados a entrar no lado sombrio e criminoso do negócio do pai.

Comédia
2025 | +18
Disney +



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Confrontação

M16 (1998)

Gênero: Drama

Título Original: Affliction

Realizador: Paul Schrader

Atores: James Coburn, Nick Nolte, Sissy Spacek, Willem Dafoe, Brigid Tierney, Jim True-Frost

Duração (minutos): 108

Wade Whitehouse (Nick Nolte), xerife de uma pequena cidade dos EUA, é um homem atormentado pelo passado e pelo alcoolismo, visto como um fracasso pela ex-mulher e pela filha. A sua luta interna agrava-se quando decide investigar a suspeita morte de um empresário durante uma ida à caça com o seu amigo Jack (Jim True-Frost).

Cisne Negro

M16 (2010)

Gênero: Drama, Thriller

Título Original: Black Swan

Realizador: Darren Aronofsky

Atores: Natalie Portman, Mila Kunis, Barbara Hershey, Vincent Cassel, Winona Ryder

Duração (minutos): 108

Nina, uma bailarina obcecada pela perfeição, conquista o papel principal em O Lago dos Cisnes, mas a pressão psicológica e a rivalidade com uma colega levam-na a um perigoso colapso. Entre ilusão e realidade, Aronofsky cria um thriller psicológico intenso sobre arte, sacrifício e loucura.



Pinóquio de Guillermo del Toro

M12 (2022)

Gênero: Animação, Drama

Título Original: Pinocchio

Realizador: Guillermo del Toro e Mark Gustafson

Atores: Vozes de Ewan McGregor, Gregory Mann, Christoph Waltz, John Turturro, Cate Blanchett, Ron Perlman, Tilda Swinton, David Bradley

Duração (minutos): 114

Nesta reinterpretação sombria e visualmente deslumbrante, Pinóquio ganha vida num contexto de guerra e fascismo. Entre lições de humanidade e um vínculo comovente com Geppetto, a fábula torna-se um conto épico sobre o poder do amor, mas também de perda e desobediência.



KEMPO

A ARTE MARCIAL QUE ESTÁ A GANHAR POPULARIDADE EM PORTUGAL

Nos últimos anos, o Kempo tem vindo a afirmar-se como uma das modalidades de artes marciais mais dinâmicas e completas em Portugal. Com raízes profundas nas tradições de combate asiáticas, este desporto combina técnicas de defesa pessoal, luta corpo a corpo e uma forte componente filosófica, tornando-se numa prática que desafia tanto o corpo como a mente.

As origens do Kempo

Segundo a Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo, criada em 2012, o Kempo é considerado por muitos a primeira arte marcial eclética, além de ter as suas raízes fundadoras que remontam a 520 a.C. E o caminho do Kempo, tem como referenciado fundador, o príncipe e guerreiro do sul da Índia Bodhidharma.

A sua essência assenta num equilíbrio entre força, velocidade e estratégia, sendo um desporto acessível a todas as idades e níveis de experiência. Mais do que uma simples prática de combate, o Kempo valoriza a disciplina, o respeito e o autodomínio, princípios fundamentais que fazem parte do ensino desta arte marcial.

O crescimento da modalidade em Portugal

O Kempo começou a ganhar expressão em Portugal nas últimas décadas, graças ao empenho de mestres e praticantes dedicados a divulgar a modalidade. O desenvolvimento do Kempo no país foi impulsionado pela Federação Portuguesa de Lohan

Tao Kempo que tem desempenhado um papel fundamental na sua regulamentação e promoção.

Com um número crescente de clubes, academias e atletas federados, a modalidade tem conquistado cada vez mais adeptos, desde crianças a adultos, procurando benefícios físicos e emocionais através da prática regular, existindo inclusive o Kempo adaptado, um programa de inclusão, para atletas com deficiência física e/ou intelectual, que inclui atletas com deficiências de mobilidade, amputações, cegueira e paralisia cerebral. Em Braga, o Kempo Clube de Braga, um clube sem fins lucrativos, é um dos exemplos na região que tem como objeto principal a promoção desta modalidade desportiva de combate, assim como o desporto em geral.

Por outro lado, a participação de atletas portugueses em competições internacionais tem sido um marco importante na consolidação da modalidade em Portugal e, nos últimos anos, o nosso país tem alcançado resultados de destaque em campeonatos europeus e mundiais, demonstrando a qualidade técnica e a dedicação dos seus praticantes.

Além do aspeto competitivo, o Kempo tem sido também cada vez mais utilizado em programas de formação para forças de segurança e defesa pessoal, dada a sua eficácia em situações reais de combate. A sua versatilidade e abordagem prática tornam-no uma escolha popular tanto para quem procura um desporto de contacto como para aqueles que desejam desenvolver competências de autodefesa.



Barbra Streisand

**"Ter ego significa acreditar na sua própria força.
E também estar aberto às opiniões de outras pessoas.
É estar aberto, não fechado"**

Com uma carreira que atravessa mais de seis décadas, Barbra Streisand tem-se destacado como cantora, atriz, realizadora e produtora. Nascida a 24 de abril de 1942, em Brooklyn, Nova Iorque, Barbara Joan Streisand demonstrou desde cedo um talento único para a música e para a interpretação. Apesar das dificuldades financeiras e da ausência do pai, que faleceu quando ela tinha apenas 15 meses, a sua determinação e paixão pela arte nunca esmoreceram. Desde jovem, sonhava com uma carreira no espetáculo e, contra todas as probabilidades, fez-se ouvir.

A sua ascensão meteórica começou nos anos 60, quando passou a atuar em clubes noturnos e a destacar-se na Broadway. O seu primeiro grande sucesso surgiu em 1962, quando integrou o elenco do musical *I Can Get It for You Wholesale*, chamando a atenção da crítica e do público.

No entanto, foi com *Funny Girl* (1964), onde interpretou Fanny Brice, que Streisand se tornou uma estrela. O musical, que lhe valeu um prémio Tony, foi posteriormente adaptado para o cinema em 1968, garantindo-lhe o Óscar de Melhor Atriz.

Paralelamente à sua carreira no teatro e no cinema, Streisand consolidou-se como uma das vozes mais poderosas da sua geração. O seu álbum de estreia, *The Barbra Streisand Album* (1963), rendeu-lhe dois

Grammys e deu início a uma carreira musical lendária. Desde então, lançou mais de 50 álbuns e tornou-se a artista feminina com mais discos no top 10 da Billboard, explorando diferentes géneros, do pop ao jazz, passando pela música clássica.

No cinema, Streisand destacou-se tanto à frente das câmaras como nos bastidores. Além de *Funny Girl*, protagonizou sucessos como *Hello, Dolly!* (1969), *The Way We Were* (1973) e *A Star Is Born* (1976). Demonstrou ainda talento como realizadora e produtora, sendo uma das primeiras mulheres a comandar grandes produções de Hollywood. Em *Yentl* (1983), Streisand tornou-se a primeira mulher a escrever, produzir e realizar um filme de estúdio.

Ao longo da sua carreira, acumulou uma impressionante coleção de prémios, incluindo dois Óscares, dez Grammys, cinco Emmys, nove Globos de Ouro e um Tony especial, além de reconhecimentos humanitários pelo seu ativismo político e social. Defensora incansável dos direitos das mulheres e da comunidade LGBTQ+, Streisand usa a sua plataforma para promover causas importantes.

Com uma longevidade rara na indústria do entretenimento, Barbra Streisand continua a ser um exemplo de talento, perseverança e inovação. Perto de completar 83 anos, mantém-se uma lenda viva, cuja influência se estende por gerações e cuja voz ecoará para sempre na história cultural mundial.



PETS E CRIANÇAS COMO GARANTIR UMA RELAÇÃO SAUDÁVEL E SEGURA



Uma relação positiva com os pets pode proporcionar benefícios incríveis para o desenvolvimento das crianças, como maior empatia, responsabilidade e habilidades sociais. No entanto, é fundamental que os pais e cuidadores tomem algumas precauções para garantir que a interação seja segura para todos. Conheça algumas dicas para garantir uma relação saudável e segura entre animais de estimação e as crianças:

ESCOLHA ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO ADEQUADOS

Nem todos os animais são adequados para viver com crianças. Algumas raças de cães, por exemplo, podem ser mais pacíficas e tolerantes, enquanto outras podem ser mais sensíveis ou agressivas. Para quem tem crianças pequenas, é importante escolher pets que sejam mais tranquilos e gentis, como é o caso de raças de cães como o Labrador Retriever ou o Beagle e até certos tipos de gatos.

ENSINAR ÀS CRIANÇAS O COMPORTAMENTO APROPRIADO

As crianças que têm animais de estimação precisam de aprender desde cedo como interagir com eles de forma respeitosa. Isso inclui não puxar o pelo, não gritar perto do animal e respeitar os sinais de desconforto do pet, como rosnados ou cauda erguida. Além disso, é fundamental ensinar a criança a ser delicada ao acariciar o animal, sem o magoar ou assustar, bem como a perceber quando o animal precisa de espaço pessoal e descanso.

OBSERVE OS SINAIS DE STRESS NO PET

É importante que os pais saibam identificar sinais de stress no animal, como comportamentos agressivos, inquietação ou medo. Isso pode indicar que a criança está a incomodar o pet de alguma maneira. Os pais devem ensinar as crianças a reconhecer também esses sinais, para que saibam quando dar ao animal um tempo para se acalmar.

SUPERVISÃO CONSTANTE

É essencial nunca deixar uma criança pequena sozinha com um animal de estimação, mesmo que o animal seja calmo e gentil. A supervisão é essencial para evitar acidentes. Mesmo que o animal tenha sido criado com a criança desde bebé, pode reagir de maneira imprevisível se for provocado ou estiver mal-humorado.

CUIDADO COM DOENÇAS E HIGIENE

Além de garantir a saúde do animal, também é importante que as crianças aprendam a lavar as mãos após brincar com o pet, para evitar a transmissão de possíveis doenças, como parasitas ou germes. A vacinação regular do pet e consultas no veterinário são também fundamentais para evitar problemas de saúde tanto para o animal, como para a criança.

LEGIONÁRIA DO SÉC. XXI EM BRACARA AUGUSTA

Um legionário é um soldado de uma legião, um membro de uma força de elite, e em Bracara Augusta, e sobretudo, na cidade de Braga, um legionário é um guerreiro romano, dos que conduziam bigas e quadrigas e espalhavam a obra do Império: Roma Antiga.

Braga é uma cidade de tradição que muito valoriza o seu passado, e não é à toa que se vêem referências à sua opulência histórica em todo e qualquer recanto da urbe. Ruínas espalhadas pelos cafés e restaurantes da cidade,

festas e recriações históricas, e até mesmo monumentos que demonstram as riquezas de outrora levam-nos numa viagem no tempo, passando por vários períodos históricos e clarificando a importância e imponente da cidade ao longo dos séculos.

Como esperado, e com um passado histórico tão rico, a estória que vos conto teria obrigatoriamente de se passar em Bracara Augusta.



Braga, 2025, em pleno centro da cidade

Os grupos de soldados juntam-se a polir as suas espadas, a vestir as suas armaduras, a preparar-se para a grande batalha que aí se avizinha. Ouvem-se os passos, cada vez mais perto, de um mensageiro que carrega uma caixa. Uma caixa retangular, alta. Do que se trata? O que terá no seu interior?

Antes de abrir a caixa, o indivíduo profere as seguintes palavras: "O objetivo é construir as vossas vilas ou cidades e estradas, ganha o soldado com o maior número de construções no tabuleiro".

Os soldados acatam as instruções. A missão nas próximas duas horas é a de construir cidades, trocar recursos com os outros soldados e inteligentemente definir as melhores estratégias para vencer no Catan.

Abre-se a caixa, e todo um mundo novo de possibilidades se abre perante os Legionários. Não é apenas uma quarta-feira à noite como qualquer outra, não.

Trata-se do Encontro Semanal de Jogos de Tabuleiro da Legião de Jogos, uma aventura a que me dediquei no início de 2025 e da qual já não consigo passar sem!

Entusiasta de jogos de vídeo desde os 6 anos, escapista profissional da realidade desde 1995, amante de fantasia, letras, histórias e estórias, realidades paralelas, conhecia muito pouco do mundo dos jogos de tabuleiro até me cruzar com o Pedro Kerouac. Conhecemo-nos através de uma parceria da Legião, fui-me inteirando lentamente da atividade do Grupo, até ao momento em que



fui convidada para um dos seus encontros e percebi que também se pode jogar fora do ecrã!

Numa sociedade que é cada vez mais dependente do digital, foi uma boa surpresa perceber que também se pode encarnar personagens, descobrir mundos novos e construir monumentos sem estar conectada.

A partir desse dia, todas as semanas há descobertas a fazer e novas missões a cumprir: desde escapar de uma casa assombrada, a ser a mais rápida a construir uma das 7 Maravilhas Antigas do Mundo, e até mesmo a compor a melhor combinação de sushi para conquistar a maior pontuação.

Acho que me deparei com o hobbie perfeito que combina escapismo, fantasia, estratégia, concentração e até mesmo companheirismo, tendo em conta que as caras se repetem, criam-se laços e descobrem-se pontos em comum entre os legionários. Trocam-se ideias, gostos, opiniões e transportam-se relações do tabuleiro para a vida.

A Legião de Jogos é um grupo de entusiastas de jogos de tabuleiro com encontros mensais, semanais e bimensais em vários espaços da cidade de Braga, com uma coletânea de jogos que é fora deste mundo!

Portanto, fazer parte desta legião em 2025, é fazer parte de algo maior que nós mesmos, algo que desperta em cada um o sentimento de pertença, de comunidade, termos estes que são condicionais da própria evolução da sociedade em si.

Ser legionária em Braga no século XXI não estava nos meus planos, mas agora vai passar a estar!

Damiana Aguiar
(Legião dos Jogos)





ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

VILA NOVA DE CERVEIRA

TXT: José Carlos Ferreira



ditado diz que em "abril águas mil" e, por isso, o destino deste mês permite o melhor dos dois mundos, ou seja, aproveitar o exterior entre uma aberta e outra, e visitar o interior de um espaço repleto de cultura enquanto a chuva cai lá fora.

O nosso destino em abril é o antigo Convento de S. Paio, em Vila Nova de Cerveira, que, nos dias de hoje alberga a coleção que o escultor José Rodrigues foi reunindo ao longo da sua vida, e várias das suas próprias obras.

O Convento de S. Paio, localizado na freguesia de Loivo, foi fundado em 1392 por frades franciscanos provenientes da Galiza, sendo seu fundador o frade franciscano Gonçalo Marinho, que aproveitou o local onde já havia uma pequena ermida.

É interessante notar que, para além do Convento de S. Paio, estes religiosos vindos da Galiza fundaram mais quatro conventos neste mesmo ano de 1392. Embora os investigadores tenham tentado estabelecer uma cronologia seguindo várias fontes documentais, aqui limitamo-nos a referir que, a par de

S. Paio, foram fundados neste mesmo ano, por estes monges, os Conventos de Monte, em Viana do Castelo; de Mosteiró, em Valença; da Ínsua, em Caminha; e em S. Clemente das Penhas, em Matosinhos.

O Convento de S. Paio caracterizava-se por estar num local de isolamento e que proporcionava aos monges uma vida cheia de dificuldades.

A atual aparência do Convento de S. Paio do Monte não é a sua traça original, ou seja, a da sua fundação no século XIV. Na verdade, a configuração arquitetónica que chegou até nós é aquela que foi introduzida no século XVII e depois ampliada no século XVIII.

Ora segundo Carlos A. Ferreira de Almeida, foi precisamente no século XVII que este cenóbio foi reedificado, tendo por base as regras monásticas. E uma dessas mesmas regras definia que ao centro do quadrilátero devia situar-se o claustro, com o seu espaço ajardinado. No seu livro "Pelos Caminhos do Património de Vila Nova de Cerveira", o investigador acrescenta que, ainda segundo as regras, para este claustro «abria-se a arcatura que dava acesso às celas da casa monacal, à sala do capítulo e à igreja conventual», sendo, precisamente, este o desenho arquitetónico que o Convento de S. Paio apresenta. Entretanto, já no século XVIII, mais concretamente em 1732, as fontes documentais dão-nos conta de terem sido efetuadas obras de ampliação das instalações dos frades neste Convento de S. Paio. A avaliar pelo relato que vem escrito nas Memórias Paroquiais de 1758, podemos depreender que o Convento de S. Paio era um pólo de atração de muitos fiéis, sobretudo no dia do padroeiro. Contudo, a lei da extinção das ordens religiosas, publicada a 30 de maio de 1834, veio "matar" este cenóbio fundado no século XIV.

Abel Varela Seixas, em 1930, no livro "O Convento de S. Paio", conta que, depois desta lei, o Estado tomou conta do edifício, «alugando-o por vezes», tendo-o vendido, «volvidos doze anos ao Dr. Manuel Xavier, de Caminha». «Por sua morte ficou na posse de seu filho que o vendeu tempos depois a José de Faria Pereira desta vila, pertencendo hoje ao seu herdeiro Joaquim José de Faria Sampaio», acrescenta.

Em 1974, o Convento de S. Paio, ou melhor, as suas ruínas cativaram o escultor José Rodrigues. Numa deslocação ao local, o mestre afirma que foi «um encantamento». «Fiquei encantado com isto. Quem é que não fica? As ruínas, o novoeiro, S. Francisco... Percebia-se tudo», recorda. Questionado se percebeu logo que tinha que reconstruir este monumento, José Rodrigues respondeu afirmativamente. «Percebi que sim, mas não sabia como. Ainda hoje não sei como é que reconstruí. Mas tinha alguém que me empurrava», salientou em entrevista ao Diário do Minho.

O Convento de S. Paio do Monte foi, então, recuperado pelo artista José Rodrigues desde que o escultor se deixou encantar por este monumento e o seu espaço, em 1974, até 1990. Hoje, servindo de sede da Associação Cultural Convento de S. Paio, o monumento é muito mais do que um museu. É o local onde todos podem conhecer a obra do artista José Rodrigues, falecido a 10 de setembro de 2016, e as peças que ele foi colecionando ao longo da sua vida e pelos locais por onde passou.



VALE DO TUA

CONVIDA AO LUXO DA NATUREZA EM ESTADO PURO

PIC Miguel Viegas e DR

O Parque Natural Regional do Vale do Tua convida os visitantes a darem-se ao luxo de uma experiência de contacto com a natureza em estado puro. O Tua Festival de Percursos Pedestres, que decorre até outubro, é um "aperitivo" para descobrir um território com um património natural único, nos concelhos de Carraceda de Ansiães, Mirandela, Alijó, Vila Flor e Murça.



A mesa apresenta-se farta, na sede da Associação Cultural e Recreativa de Linhares, em Carrazeda de Ansiães, garantindo que os 250 participantes na caminhada de arranque da terceira edição do Tua Festival de Percursos Pedestres têm energia para os quase dez quilómetros do PR5 CRZ – Trilho das Quedas d'Alto.

Depois das calorosas boas-vindas do presidente da Câmara Municipal, João Gonçalves, e do diretor do Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT), António Luís Marques, Domingos Pires, da PortugalNTN, empresa de turismo de natureza responsável pela estruturação do programa do festival de caminhadas, dá as rigorosas instruções de segurança, de forma a garantir que todos usufruem da experiência sem contratempos.

Feito o aquecimento inicial, segue-se para a caminhada com uma mochila de pano às costas, contendo um cantil e um copo de metal, de forma a reduzir o consumo de garrafas de água de plástico, contribuindo assim para a preservação do ambiente.

Percorrem-se as ruas da aldeia até que se avança para uma área de vinhas, lembrando que o município faz parte do Douro Vinhateiro, classificado como Património da Humanidade pela UNESCO, e depois para uma zona onde a natureza ainda luta para voltar a cobrir de verde as tristes marcas negras de carvão deixadas pelo incêndio de grandes dimensões que há anos fustigou aquele território.





A determinado ponto há que tomar a decisão de seguir a pé para a parte mais exigente do percurso, mas também a mais bonita, ou prosseguir no carro de apoio. O dilema é fácil de resolver: pega-se numa barra energética caseira, feita com figos e mel, e continua-se a caminhar.



Poucos metros à frente, os olhos regalam-se com o surgir do rio Douro no fundo do vale. Ainda a apreciar a beleza do curso de água a serpentear a paisagem, eis que somos apanhados de surpresa pelo esplendor da enorme cascata que dá nome ao trilho: Quedas d'Alto, uma queda de água com vários metros de altura, numa paisagem selvagem, a exigir uma paragem para absorver tanta beleza em bruto.

Com o silêncio entrecortado pelas respirações ofegantes, que a pureza do ar ajuda a apaziguar, sobe-se uma inclinação íngreme. Mais acima, o som da concertina anuncia que se avizinha um lanche para retemperar as forças.



Depois de mais uma mesa repleta de iguarias, segue-se rumo a outro local emblemático do percurso: os passadiços que atravessam a ribeira de Linhares.



Com a companhia do murmurar da ribeira, aprecia-se um antigo forno de secagem de figos, um moinho e um campo com colmeias, até se voltar a avistar a aldeia, onde chama a atenção o Solar dos Sampaio, destacando-se a frontaria com a pedra de armas da família – que foi detentora do Couto de Linhares – e porta e janelas exuberantes.

Com a visita ao Castelo de Linhares, localizado no promontório granítico sobranceiro à aldeia, a ficar para outra ocasião, é possível apreciar a Igreja Matriz setecentista e o pelourinho, antes do regresso à Associação Cultural e Recreativa de Linhares, para um almoço tradicional.



Natureza selvagem e vibrante

Depois da caminhada, o diretor do PNRVT refere que a terceira edição do Tua Festival de Percursos Pedestres começou da melhor forma, no dia 23 de março, dando a conhecer a natureza «muito selvagem e vibrante, exigente também, mas de enorme valor» que existe no parque natural, fazendo com que a contemplação deste património único seja o «novo turismo de luxo», numa época em que o dia-a-dia da vida nas cidades é marcado por trânsito e stress.

«É um turismo de luxo porque é raro. O Parque Natural tem ativos para quem gosta mesmo de estar num sítio fenomenal, de experiências singulares, genuínas, que não consegue ter noutro local.

Se vierem a Vale do Tua, vão ter uma experiência de vida que é fenomenal, que será marcante, porque este território é tão belo, mas ao mesmo tempo desafiante. E, portanto, vir a este território é assumir também desafios e estar aqui em comunhão com uma área natural que é potente, é estar em partilha, sentado à mesa, com as comunidades locais, porque isso faz uma diferença enorme», diz.

António Luís Marques salienta que esta é uma iniciativa de sucesso, tendo as inscrições para a primeira caminhada esgotado em apenas três semanas. Paralelamente, cerca de meia centena de participantes inscreveram-se para as cinco caminhadas, «o que significa que as pessoas têm vontade de fazer estes percursos, mas também receio de depois não terem vaga para poderem participar, o que nos deixa muito entusiasmados», declara.

O responsável explica que, desde o início, este evento foi trabalhado de forma «muito profissional». Em seu entender, este produto «está estruturado, tem mercado e tem procura», o que significa que foi «lançado à terra e pegou bem», tendo a capacidade de atrair pessoas de vários pontos do país e de fora dele, de diversas faixas etárias.





Aposta no astroturismo e observação de aves

Admitindo que os percursos pedestres são «um produto forte» no Vale do Tua, o diretor realça que o parque «tem mais ativos», que vão ser trabalhados «de uma forma mais ativa».

António Luís Marques explica que um desses «tesouros» é o «astroturismo, porque ele é singular». O Vale do Tua é um destino «Dark Sky», certificado como «Destino Turístico Starlight», tendo sido a primeira área protegida em Portugal e a terceira região do país a conseguir esta designação, depois do Alqueva e das Aldeias de Xisto.

«Na região Norte do país não há nada pensado conforme nós temos planeado para este território do Vale do Tua», revela, adiantando que foi apresentada uma candidatura ao Turismo de Portugal, com a expectativa que venha a ser «uma alavanca» para esta área, de forma a atrair «outros públicos» para o território.

Confrontado com este projeto, o secretário de Estado do Turismo, Pedro Machado, que participou no seminário de arranque do festival de percursos pedestres, no dia 22 de março, referiu que «o astroturismo é uma prática que está a crescer em Portugal». «Do meu ponto de vista, desde que a candidatura reúna as condições técnicas, tem tudo para ser aprovada. Mal seria que assim não fosse, até porque estamos também a contribuir para diversificar a oferta daquilo que, hoje, Portugal tem nos seus 22 produtos turísticos», vinca.

O responsável pelo PNRVT aponta também a aposta na observação de aves, valência em que Carrazeda de Ansiães tem grandes potencialidades, uma vez que é o local no país onde existe a maior comunidade de chasco preto, uma ave que está em risco de extinção. «É um produto que o país consome, é um produto que o mercado internacional consome, é um produto que traz pessoas de distâncias longas e, portanto, a permanência também se torna mais longa, e é esse tipo de visitantes que o território quer», declara.

«O «birdwatching» tem ativos fortes para poder pegar, desde que estejam ancorados a outras coisas que o território já tem e que nós não podemos perder», sustenta, referindo a necessidade de manter sustentabilidade ambiental aliada à sustentabilidade cultural, através da preservação «da cultura, da tradição, da forma de estar e do modo de vida das pessoas deste território».

O dirigente adianta que está a ser preparada uma candidatura ao Norte 2030, com o objetivo de valorizar o património natural do PNRVT. «Vamos criar condições para proteger e para valorizar aquilo que é o potencial natural do Vale do Tua, porque este é que é o seu grande ativo. Se nós não o protegemos, não o valorizarmos, não criarmos condições para que se possa manter, perdemos aquilo que é a nossa grande porta de entrada», assevera.



Envolver as comunidades locais

O diretor do PNRVT enfatiza a importância de envolver as comunidades locais, pois estas são a chave da preservação do território. «Temos de envolver as comunidades de forma concreta, partilhar os problemas com as pessoas e chamá-las para as soluções», declara.

Na sua opinião, «é preciso ouvir as pessoas e tentar conjugar as vontades». «Fazer a gestão de paisagem pode trazer benefícios efetivos para estas comunidades. Se fizermos uma gestão de combustíveis, estamos, para além de protegermos o parque, a criar condições para que algumas práticas agrícolas ou de pecuária possam acontecer, nomeadamente uma coisa que é tão cara a esta região, que é o pastoreio extensivo», exemplifica. Por seu turno, Domingos Pires refere que o programa do festival de caminhadas pretende, a partir da estrutura física que existe no território, os percursos pedestres homologados, usar esse ativo para fazer a dinamização e a promoção, não só dos percursos em si, mas também de todo o território e de todos os seus produtos de excelência».

O responsável pela PortugalNTN, juntamente com João Neves, dá conta da satisfação pela adesão ao seminário técnico que decorre no início de cada edição do evento. «É um contributo que damos para o território e para o enriquecimento do conhecimento sobre as atividades de turismo de natureza e a forma como as devemos encarar e potenciar», sustenta.

Datas

Depois do arranque em Carrazeda de Ansiães, o Tua Festival de Percursos Pedestres decorre em Mirandela, a 26 e 27 de abril; em Alijó, a 24 e 25 de maio; em Vila Flor, de 5 a 7 de setembro; e em Murça, a 4 e 5 de outubro. As inscrições podem ser efetuadas online, em <https://parque.valetua.pt/tua-festival-percursos-pedestres/>.





Turismo ganha importância em Carrazeda de Ansiães

O presidente da Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães, João Gonçalves, afirma que o turismo tem vindo a ganhar importância para a economia local. «O setor primário é o mais importante em termos de volume de negócios no concelho, mas o turismo tem assumido cada vez mais importância no nosso território», declara.

O autarca refere que os municípios do Vale do Tua sempre acharam que «o turismo podia ser um pilar fundamental para estes territórios, para complementar as principais atividades económicas que aqui se desenvolvem».

Relativamente ao município, realça que o património natural é uma das suas «maiores riquezas», acrescentando a vertente histórica, com o castelo e a vila amuralhada de Ansiães, a igreja de S. Salvador, o Museu de Memória Rural e o Centro Interpretativo do Vale do Tua.

No sentido de criar uma nova atratividade, a Câmara Municipal está a investir perto dos 2 milhões de euros na construção de um balneário definitivo nas Termas de São Lourenço, que vai permitir a utilização daquelas águas termais essencialmente para a vertente de bem-estar, tirando partido do lugar idílico onde estão implantadas.

No dia 12 de abril, a partir das 15h00, vai ser apresentada a nova Via-Sacra do Santuário da Paixão, com esculturas da autoria de Paulo Moura, numa cerimónia presidida pelo bispo de Bragança-Miranda, D. Nuno Almeida, que vai incluir o concerto Requiem em Ré Menor, OP.48, de Gabriel Fauré.

Posteriormente, de 17 a 19 de abril, decorre a Feira do Folar e Produtos da Terra, com destaque para comercialização do famoso foliar típico de Trás-os-Montes, num certame que promove a economia local, cultura, tradições e turismo. «Por ocorrer num período festivo, de reunião de famílias e amigos, este é um ponto de encontro, um espaço de convívio e um motivo de atração para que visitantes e turistas acorram a Carrazeda de Ansiães por estes dias», convida o edil.

Turistas procuram autenticidade e genuinidade

O presidente do Turismo do Porto e Norte de Portugal, Luís Pedro Martins, salienta que os turistas das grandes cidades dos EUA, Canadá, Médio Oriente ou Ásia procuram «autenticidade e genuinidade», o «novo luxo» que o Vale do Tua pode apresentar aos mercados internacionais. «O Porto e Norte de Portugal é, sem dúvida, um destino de excelência para os amantes do turismo de natureza», afirma, considerando que, no Vale do Tua, «o equilíbrio entre o homem e a natureza traduz-se numa experiência inesquecível».

Este responsável congratula-se com os resultados registados no ano passado na região, com 14 milhões de dormidas, 7.400.000 hóspedes e mais de 1.000 milhões de euros de receitas na hotelaria.





Cita o relatório da Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte que indica que «o turismo no Norte atingiu máximos históricos em 2024, consolidando-se como um dos motores da economia regional», classificando esta frase como «uma vitória para o setor do turismo». O dirigente defende que é preciso «desafiar os empresários a apostarem no território do Douro e Trás-os-Montes», elogiando a PortugalNTN pela «excelente promoção que

tem efetuado deste território», traduzida na conquista de troféus internacionais de filmes de turismo. Em relação a 2025, espera que «venha a ser um grande ano», contando para o efeito com o reforço da conectividade aérea para o Aeroporto Francisco Sá Carneiro. Como grande conquista, anuncia que a Delta Air Lines vai começar a voar entre o aeroporto John F. Kennedy (Nova Iorque) e o Porto, em 2026, mas com expectativa que esta data possa ser antecipada.

QUANTA TERRA HARMONIZA VINHO E ARTE EM FAVAIOS

PIC Miguel Viegas

O espaço Quanta Terra promove a simbiose entre o vinho e a arte, numa exposição composta por 25 obras de Vhils, Heliobray e Paulo Neves. A mostra "Quanta Terra, Quanta Arte" pode ser vista até ao fim do ano, em Favaios, concelho de Alijó, numa viagem marcada pela envolvente mágica do Douro Vinhateiro.



As paredes de pedra do espaço Quanta Terra, antiga destilaria da Casa do Douro, testemunham a consolidação de um projeto que une artes: os vinhos com a assinatura dos enólogos Celso Pereira e Jorge Alves com a peças criadas por Vhils (Alexandre Farto), HelioBray e Paulo Neves.

Estamos em Favaio, no concelho de Alijó, onde barricas, garrafas e cubas revestidas a ladrilhos espedlhados harmonizam com obras de arte, na exposição intitulada "Quanta Terra, Quanta Arte", com curadoria da Galeria Contagiarte.

A inauguração, a 21 de março, contou com a presença do secretário de Estado da Cultura, Alberto Santos, e do presidente da Câmara Municipal de Alijó, José Paredes, sinalizando o projeto Quanta Terra como um exemplo de promoção cultural em territórios do interior. Os enólogos fundadores da marca Quanta Terra enfatizam precisamente a intenção de «reforçar a importância da valorização do interior», abrindo as portas da antiga destilaria da Casa do Douro a várias formas de arte, sem nunca esquecer «o papel do vinho como motor da economia do território».

Celso Pereira e Jorge Alves destacam que o espaço Quanta Terra tem vindo a tornar-se «num palco de manifestações culturais, de acesso gratuito», que já lhe valeu duas distinções "Best of Wine Tourism", em 2023 e 2025, na categoria Arte e Cultura, atribuídas pela rede mundial Great Wine Capitals.

Celso Pereira explica que na base deste trabalho está «o amor» e o «deslumbramento» que sentem, que fez com que o edifício da antiga destilaria da Casa do Douro fosse transformado num espaço cultural, num processo de recuperação assinado pelo arquiteto Carlos Santelmo.

«Estamos a fazer coisas que nos enchem a alma. Isto é amor», afirma, revelando a vontade de «partilhar o conhecimento» com o meio onde estão inseridos, no sentido de aumentar a oferta cultural do território.

Por seu turno, Jorge Alves, destaca a disponibilidade dos artistas, nomes grandes da arte em Portugal, para participarem nesta iniciativa, que pretende levar a arte para «sítios onde possa ser usufruída pelas pessoas».

Já o responsável pela curadoria da Contagiarte, Rui Pedro, revela que a ideia desta exposição «nasce da valorização do material e do seu contexto». «Vhils escava camadas que revelam a história, como um pintor na tela. HelioBray mistura técnicas e pigmentos, que levam a formas que se conectam à natureza e, por sua vez, Paulo Neves une a escultura e a arte, com uma forte ligação à madeira e materiais orgânicos», afirma. «Desejamos estender este privilégio ao interior do país, possibilitando o usufruto de obras de arte impressionantes no cenário espetacular e histórico da região do Douro, não só pelos visitantes como, acima de tudo, pelos residentes, caminhando em prol de mais cultura gratuita para as comunidades», acrescenta.





A inauguração incluiu uma conferência subordinada ao tema "Enoturismo exclusivo: A procura crescente pelo Interior" e a harmonização dos vinhos Quanta Terra com a gastronomia do G Restaurante, estabelecimento de Bragança, sob a liderança do chef Óscar Geadas, detentor de uma estrela Michelin.

A renovada Destilaria n.º 7 da Casa do Douro estreou-se no mundo a arte, entre março e outubro de 2022, com uma exposição de Joana Vasconcelos, com obras como "Pavillon de Vin" e "Coração Independente", seguindo-se, em 2023, a mostra "Cor no Douro", da artista plástica Leni van Lopik.

Nos 25 anos da marca Quanta Terra, em 2024, a exposição "Técnica Ancestral", com curadoria da plataforma cultural Underdogs Gallery, apresentou obras de arte de artistas portugueses e estrangeiros, entre os quais Alexandre Farto aka Vhils, AkaCorleone, Pedrita Studio, PichiAvo, Raquel Belli e Vasco Maio.

A exposição pode ser contemplada de quarta-feira a domingo, das 10h00 às 17h30, até 31 de dezembro deste ano. A visita inclui uma prova de vinhos. É aconselhado fazer reserva prévia, através do e-mail reservas@quantaterra-douro.com ou do telemóvel 935907557.





Vinhos diferenciadores e nova adega na calha

O enólogo Celso Pereira refere que a Quanta Terra aposta numa «perspetiva diferenciadora», com a «preocupação de olhar para o mercado, porque a demanda do mercado, muitas vezes, faz com que os enólogos criem novos projetos». A inauguração da exposição de arte foi aproveitada para o lançamento da Quanta Terra Grande Reserva Tinto 2021 e do Pouca Terra Tinto 2023.

Do portfólio, destaca o Phenomena Rosé, eleito duas vezes como o melhor rosé português; o Golden Edition, um vinho branco de 2017, que envelhece sete anos em barrica; o Manifesto 2018, que representa o território do Douro; e o espumante Quanta Terra Eclát, com quatro anos de estágio, lançado para comemorar um quarto de século da empresa. «Temos vinhos a dormir na nossa cave, que demoram quatro, cinco, seis, sete, oito anos até serem lançados no mercado», afirma, dando o exemplo do Inteiro, um vinho com dez anos de estágio.

Ao mesmo tempo, a Quanta Terra tem referências que respondem à «nova demanda», como o Wild, um Pinot Noir pisado a pé, muito leve e fresco, com 11.5o, que «convida para outro tipo de pairing com a comida, completamente diferente da gastronomia portuguesa». «Falamos sempre em quantidades muito pequenas, 1.500 garrafas, 1.800 garrafas. É aí que nós temos que estar, é aí que temos que comunicar», afirma.

A afinidade entre os dois enólogos surgiu na década de 90, quando Celso Pereira e Jorge Alves colaboravam no Departamento de Enologia nas Caves Transmontanas. Atualmente, produzem cerca de 90 mil garrafas, num volume de negócios na ordem dos 700 mil euros. O principal mercado é o nacional, tendo também relevância o Brasil e EUA.

No imediato, vai avançar a primeira fase da nova adega, num investimento de 230 mil euros, estando previsto que, na segunda fase, chegue a um milhão de euros.



M. eventos

MÚSICA

RUY-A HISTÓRIA DEVIDA

Forum Braga | Braga
19 de abril | 21h30
23-25 €

Simplemente Ruy ou Ruy de Carvalho. Figura máxima do Teatro em Portugal sobe ao palco, abre o coração e conta histórias inéditas da sua longa e inspiradora carreira. Histórias de amor, histórias de humor e até mesmo histórias para nos emocionar. É Ruy de Carvalho como nunca o vimos e ouvimos! Ao longo de cerca de uma hora de espetáculo, ninguém vai ficar indiferente à sua faceta menos conhecida de contador de histórias. E o público também será convidado a fazer perguntas ao ator.

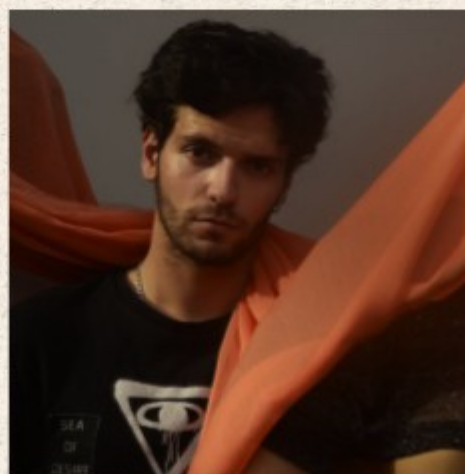


MÚSICA

FRANCISCO CARNEIRO X LUIS BUÑUEL

gnration | Braga
24 de abril | 21h30
7 €

Neste cineconcerto, promovido pelo CINEX e inserido na Braga 25 Capital Portuguesa da Cultura, o jovem músico Francisco Carneiro é desafiado a musicar a obra Diário de uma Criada de Quarto (1963) do realizador espanhol-mexicano Luis Buñuel. Natural de Braga, Francisco dedicou-se, desde cedo, a estudar diferentes instrumentos – como o piano, a guitarra, a flauta transversal, o saxofone alto e bateria –, e a explorar diversos géneros musicais, desde o clássico ao jazz, à pop e à eletrónica.



COMÉDIA

COMEDY FEST

Multissos | Guimarães
26 de abril | 21h30
13 € - 24 €

Uma noite épica, com alguns dos maiores nomes da comédia nacional, é o que promete o Comedy Fest. Fernando Rocha, João Seabra, Miguel 7 Estacas, João Dantas e Joaquim Oliveira são os humoristas que vão divertir o palco das grandes emoções de Guimarães. Parte das receitas revertem a favor da Associação de Paralisia Cerebral Guimarães (APCG).



M.
agen-
da

Kids

OFFICINA

TEATRO DE SOMBRAS

THEATRO CIRCO | BRAGA

15 e 16 de abril | 10h30

Presencial | 12 € (criança)

Nesta Oficina vamos construir um Teatro de Sombras com cenários e tudo. É pensada para se fazer em grupo, com amigos, em família. Também é possível fazer sozinho, mas não é tão divertido. Oficina é um projeto de formação criado em 2014 pela Confederação. Palavra de origem latina, que significa – oficina, fábrica, escola – tendo o mesmo étimo de officium (trabalho, tarefa, função), termo este formado por opus (obra) e facere (fazer).



LU.NA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

27 de abril | 10h00

Presencial | 4 €

Propõe uma viagem mágica às estrelas. Num universo luminoso, valoriza o mundo e a vida e convida a dança e a música a abraçarem a luz, o som, o cenário, os adereços, os figurinos e a imagem, para criarem uma experiência única em família. Mais do que um espetáculo, LU.NA é um apelo à urgência de promover a amizade, o amor e a partilha, na educação e formação das gerações vindouras, que, ainda, podem alterar o curso da história.



A MINHA ESCOLA

FORUM BRAGA | BRAGA

27 DE ABRIL | 15H00

Presencial | 13-15 €

"A Minha Escola" leva o público a mais um dia de escola junto das personagens mais famosas de sempre. Com a ajuda das crianças da plateia, os personagens enfrentam desafios, resolvem enigmas e mostram que, juntos, podem superar qualquer obstáculo. Com músicas vibrantes, diálogos interativos e momentos lúdicos, o espetáculo não só diverte pequenos e grandes, como também reforça valores essenciais como cooperação, criatividade e respeito.



TRAVESSIA DO SOL

O REFÚGIO DE COMUNHÃO COM A NATUREZA EM PONTE DE LIMA



A Travessia do Sol é uma casa familiar contemporânea e ecológica, localizada em Ponte de Lima, que hospeda retiros, eventos e serve também de alojamento rural durante todo o ano. O Eco-Lodge familiar apresenta uma atmosfera de simplicidade gentil e serena, focada na ideologia ecológica da família de um conforto chique e boêmio, bem como diversas atividades ricas e ecléticas e

espaços seguros para descansar e recarregar.

A Travessia do Sol foi projetada de acordo com a filosofia da permacultura e do bem-estar em mente. O espaço nasceu de um sonho familiar de Ralf, economista, e Claude, osteopata, ambos suíços, de criarem um lugar onde pudessem recarregar e mimar-se, contribuindo ao mesmo tempo para aprimorar a biodiversidade local e a própria conexão com a natureza.

Durante a estadia nesta casa ecológica, há várias atividades e serviços internos para aproveitar, como massagens profundas e relaxantes, oficinas conscientes e iniciativas divertidas ao ar livre para jovens e idosos. Pode ainda aproveitar as vistas sobre o rio, a cachoeira e a montanha, as trilhas que levam à floresta, a piscina natural e as frutas e bagas orgânicas frescas que nascem no espaço.

Tudo na Travessia do Sol funciona de forma sustentável, desde os painéis solares que aquecem a água aos produtos utilizados, que são ecológicos e produzidos pelos donos ou adquiridos a produtores locais. O objetivo principal é reduzir o impacto no meio ambiente, sem perder um local de conforto e descanso em comunhão com a Natureza, sendo os hóspedes também encorajados a ajudar a ter um toque mais leve no planeta Terra.



NOVOS MÉTODOS DE CONSTRUÇÃO:

O QUE TER EM ATENÇÃO NO FINANCIAMENTO



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @catiaclementee

A escassez de habitação, a redução da mão de obra no setor da construção e o aumento dos preços das casas têm levado a uma procura crescente por métodos construtivos inovadores. Soluções que oferecem maior rapidez na execução, eficiência energética e custos mais competitivos começam a ganhar terreno face à construção tradicional em alvenaria, que, apesar da sua durabilidade e resistência, pode apresentar prazos e orçamentos mais elevados.

Paralelamente, a forma de financiar estas novas abordagens à construção também está a evoluir. Enquanto a construção tradicional beneficia de modelos de financiamento consolidados, como o crédito à habitação convencional e os empréstimos para construção, os métodos inovadores começam a atrair linhas de crédito específicas, incentivos fiscais e programas de apoio à construção sustentável. Estas mudanças estão a redefinir não apenas a maneira como se constrói em Portugal, mas também as opções de financiamento disponíveis para quem procura soluções mais eficientes e ecológicas. Entre as alternativas que mais têm despertado interesse, destaca-se a construção modular, um sistema que permite fabricar componentes em ambiente controlado para posterior montagem no local da obra. Esta abordagem reduz significativamente os prazos de execução e o desperdício de materiais, tornando-se uma opção atrativa tanto para habitações temporárias como permanentes. Outra solução em crescimento é o Light Steel Frame (LSF), que utiliza aço galvanizado leve como elemento estrutural principal. Além de permitir uma construção mais rápida, oferece um desempenho térmico e acústico eficiente. Embora o custo inicial seja semelhante ao da construção tradicional, o LSF distingue-se pela sua leveza estrutural e flexibilidade, tornando-se uma escolha cada vez mais popular em projetos de reabilitação e construção sustentável.

A crescente adoção destes métodos de construção reflete uma tendência em Portugal para soluções mais sustentáveis

e eficientes, não apenas em termos técnicos, mas também no que diz respeito à viabilidade financeira e ao impacto ambiental. No entanto, para quem necessita de financiamento, é essencial compreender as diferenças no processo de crédito para estes modelos construtivos.

Atualmente, o Light Steel Frame (LSF) já é amplamente reconhecido pela maioria dos bancos sem grandes condicionamentos, facilitando a avaliação e o acompanhamento da obra. Isso significa que as tranches de financiamento são libertadas de acordo com o avanço da construção, alinhando-se às expectativas de quem está a construir.

Já no caso das casas modulares, ainda existem algumas restrições, sobretudo na fase de libertação de tranches. Como grande parte da obra é executada em fábrica ou estaleiro, os bancos têm dificuldade em garantir que o bem financiado será efetivamente colocado no terreno hipotecado. Por essa razão, a maioria das instituições financeiras apenas autoriza a libertação do montante aprovado após a instalação da casa no local definitivo. Assim, se optar por este modelo, é fundamental ter este fator em conta ao negociar o contrato de empreitada e definir as fases de pagamento, garantindo que o planeamento financeiro acompanha o cronograma da obra.

A evolução dos métodos de construção em Portugal demonstra que a inovação e a sustentabilidade estão a redefinir o setor, oferecendo alternativas mais rápidas, eficientes e adaptadas às necessidades atuais. Compreender as diferenças nos processos de financiamento é essencial para garantir um planeamento sólido e evitar surpresas durante a construção. Seja qual for a opção escolhida, o importante é investir numa solução que una conforto, eficiência e viabilidade financeira.

Votos de uma Feliz Páscoa a todos os leitores, repleta de renovação, esperança e momentos felizes junto de quem mais gostam!

INOVAÇÕES QUE NINGUÉM PEDIU

Todos nós temos em casa uma TV que já lá está desde sempre pois usualmente estas duram muitos anos sem avarias. De modo a atrair consumidores e manter níveis de vendas, os fabricantes de televisores vá-

rias vezes apostam em inovações tecnológicas que são mais uma estratégia comercial do que uma necessidade de mercado, o que leva a que não sejam bem-sucedidas. Durante a década de 2010, muitas marcas investiram nas TVs 3D, alegando que essa tecnologia traria uma experiência cinematográfica imersiva na casa das pessoas. Contudo, a falta de conteúdos compatíveis, a necessidade de óculos especiais e o desconforto visual causado pelo uso prolongado afastaram os consumidores. Rapidamente, a indústria percebeu que a adoção em massa não aconteceria e as TVs 3D foram descontinuadas.

Outro fracasso notável foi a tecnologia de ecrãs curvos. Também apresentada como uma forma de aumentar a imersão e oferecer um ângulo de visão mais amplo, essa inovação teve uma aceitação inicial positiva, mas logo revelou as suas limitações. O efeito de imersão só fazia sentido para quem assistia de um ponto muito específico em frente ao ecrã, tornando a experiência pouco prática para ambientes domésticos. Além disso, os reflexos eram mais pronunciados, e a diferença real na qualidade da imagem era mínima. Resultado: as TVs curvas desapareceram do mercado. As Smart TVs com comandos por gestos e voz também prometiam revolucionar a forma como os utilizadores interagiam

com os aparelhos. No entanto, os comandos por gestos revelaram-se pouco precisos e cansativos, enquanto os assistentes de voz iniciais eram lentos e limitados. A tecnologia evoluiu e hoje os assistentes de voz são mais úteis, mas o comando por gestos foi rapidamente abandonado.

O caso mais recente de uma tecnologia que enfrenta dificuldades para se estabelecer é o das televisões 8K. Com uma resolução quatro vezes superior à das 4K, estas TVs foram apresentadas como o futuro da imagem, mas, vários obstáculos estão a impedir a sua adoção em massa. Em primeiro lugar, a oferta de conteúdos em 8K é extremamente limitada, tornando a tecnologia praticamente irrelevante no dia a dia.

Outro problema é que, para a grande maioria das pessoas, a diferença entre uma TV 4K e uma 8K é praticamente impercetível, especialmente em tamanhos de ecrã inferiores a 75 polegadas. Isto está relacionado com outro obstáculo, o preço elevado torna-as inacessíveis para a maioria dos consumidores.

Moral, tendo em conta que a maioria das pessoas compra TVs mais pequenas de 40 e 50/55 polegadas, os fabricantes estão a tentar convencer o mercado a gastar muito mais por uma melhoria tecnológica cujo benefício visual é no mínimo questionável? Tudo leva a crer que as TVs 8K irão fazer parte da história de inovações que o público simplesmente não pediu. Esperamos e desejamos inovações, mas com bom senso! TVs que se dobravam, TVs transparentes etc, são exemplos de protótipos que já por aí circulam que provavelmente apenas irão aumentar a esta lista de "inovações" que ninguém pediu...



Filipe Silva
Informático



O TALENTO QUE NOS FALTA NÃO É TÉCNICO



Carolina Galeão Figueiras

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

Estamos rodeados de tecnologia que nos impressiona. Plataformas que aprendem connosco, algoritmos que nos antecipam os passos, inteligência artificial que nos responde com uma confiança que pode até ser intimidatória... no meio de tanto deslumbre, do tanto que se fala e do pouco que se faz, há uma pergunta que me acompanha cada vez mais: será que estamos mesmo a evoluir?

Não me refiro à inovação em si, mas de nós, as pessoas por trás dos processos, das decisões, das perguntas que (ainda) não foram feitas.

Contratamos fervorosamente quem domina ferramentas, mas demoramos a perceber quem sabe mesmo pensar e faltam-nos os estudos para compreender como podemos compreendê-lo. A técnica tornou-se condição mínima, porque o que realmente escasseia é algo mais: pensamento crítico, empatia, discernimento. A capacidade de parar para perguntar "porquê?", quando tudo à nossa volta grita "segue em frente", "mostra que sabes". Abrimos o ChatGPT ainda antes de pensarmos em contexto, em eventuais soluções ou alternativas. Passámos a ser imediatistas até para pensar, principalmente para pensar... Pedimos que resolva, e "ele" resolve. Ou tenta. Ou não consegue porque precisamos de pensar como

podemos pedir-lhe que ele resolva, "não era bem isto". O que a IA não sabe (ainda - e essa é a parte que assusta) é aquele um histórico de tensão, nuances políticas, sensibilidades, que o cliente está a atravessar uma fase delicada, perceber o timing, que hoje há jogo, que se queimou o arroz ou é o aniversário do miúdo. Responder é fácil. Ler o invisível é que exige talento.

Há coisas que me assustam mais do que o avanço da tecnologia, ainda que esta tenha tanto de útil como de temível. Não me assusta ter ajuda para realizar tarefas e utilizar ferramentas para desbloquear processos ou dar um empurrão às ideias, pelo menos para já. Preocupa-me que nos esqueçamos de cultivar o que ela não consegue replicar: a escuta ativa, a leitura do contexto, a coragem de não ter uma resposta imediata. Tudo o que diferencia o artificial do humano. Um pouco falho, um pouco reticente, honesto, sábio...

Os desafios de hoje não pedem apenas mais competência técnica. Pedem pessoas inteiras, com pensamento próprio, capazes de resolver problemas com mais do que lógica - com presença, com consciência, com humanidade. No auge da lamechice, diria, com coração.

E isso, por enquanto, não se programa. Cultivemos.





Instagram



caroldebritopalma

Seguir

Enviar mensagem



1098 publicações

49,1 mil seguidores

A seguir 786

Carol de Brito Palma | Fitness Trainer
Estilo de vida equilibrado e saudável 🌟
Treinos e muita motivação
Receitas práticas e deliciosas 🍷
PR & Digital... mais
📧 caroldebritopalma.com



brunchs



trabalho



beleza



snacks/lanc...



almoço/jant...



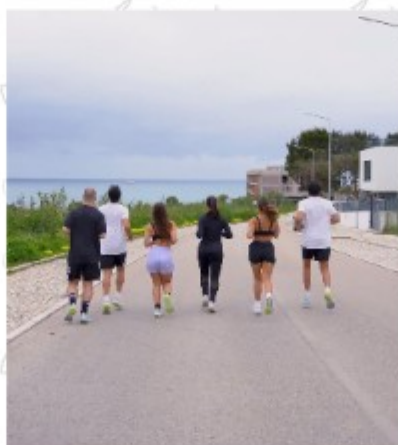
peq almoços

@caroldebritopalma





Se queres manter um estilo de vida equilibrado e saudável, fazendo treinos regulares e sem deixar de comer coisas deliciosas, a Fitness Trainer Carolina de Brito Palma é a pessoa ideal para seguir no Instagram. Além da alegria e motivação contagiantes, na conta da Carolina vais encontrar várias sugestões de treinos, com destaque para desafios semanais lançados ao longo de cada mês, bem como várias receitas deliciosas, saudáveis e fáceis de fazer.



SEMANA SANTA

HOLY

WEEK

JOSÉ
VEIGA
DESIGN

BRAGA
PORTUGAL

13 A 20 ABRIL
2025



SEMANASANTABRAGA.COM

3/2024/198

ORGANIZAÇÃO PROMOTORES



MEMBRO

PATROCINADORES

