

MAIO

MINHA

78



VERSÃO
DIGITAL



**NÃO SE ENSINA SÓ A SURFAR.
ENSINA-SE A CRESCER**



**este
mês
na sua
minha**

MAIO


18

EM OFF

O nosso convidado de maio é Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga. Através de uma conversa descontraída e divertida, conhecemos o seu lado mais pessoal. Há várias curiosidades para descobrir. Não perca!

7

MÚSICA



A banda de Barcelos Doutor Assério prepara-se para lançar o quarto disco de originais. Aguarda-se “barulho” do bom, entre deboche, insanidade, festas e um certo non sense inconfundível.

20

CAPA | ENTREVISTA

A OndaMagna Surfschool afirma-se como um projeto pioneiro na promoção do surf e do turismo náutico no concelho de Esposende. Fundada em 2006 por Filipe Ramos e Pedro Cardoso pelo desejo de democratizar o acesso à modalidade, a escola tem crescido e colocado as praias de Ofir, Apúlia e Suave Mar no mapa dos destinos de referência para a prática do surf em Portugal.

74

PATRIMÓNIO

Conheça o Mosteiro de Oliveira Santa Maria, um dos mais antigos de Vila Nova de Famalicão e um dos conjuntos monásticos no Norte de Portugal que aderiu à Regra de Santo Agostinho. Saiba tudo nesta edição.

28

ESPECIAL ENSINO & FORMAÇÃO

Esta edição destaca o setor do Ensino & Formação, com a presença de vários estabelecimentos de excelência na região com propostas educacionais diferenciadas onde apresentam as suas ofertas formativas e curriculares.

Nesta edição especial dedicada ao Ensino & Formação, reunimos uma seleção de estabelecimentos de excelência da região, que se destacam não apenas pela qualidade das suas infraestruturas e do corpo docente, mas sobretudo pela visão pedagógica diferenciada que cada um propõe. Ao longo destas páginas, encontrará ofertas formativas e curriculares inovadoras, desenhadas para responder às reais necessidades do mercado e, ao mesmo tempo, fomentar o pensamento crítico, a criatividade e a capacidade de adaptação, competências essenciais no contexto global em que vivemos. Se é estudante, educador, encarregado de educação ou simplesmente alguém atento ao futuro, esta edição foi pensada para si. Porque aprender é um ato contínuo, e formar é, acima de tudo, preparar para o mundo, com visão, com rigor e com paixão.

Na capa, temos a OndaMagna Surfschool, fundada em 2006 por Filipe Ramos e Pedro Cardoso, ambos professores de Educação Física, e que, ao longo dos anos, se tem afirmado como um projeto pioneiro na promoção do surf e do turismo náutico no concelho de Esposende, para além de um agente fundamental no desenvolvimento desportivo, educativo, económico e ambiental do território. Em entrevista, os fundadores da escola explicam de que forma contribuíram para criar um verdadeiro "ecossistema de surf" e como a modalidade pode desempenhar um papel relevante na educação e no bem-estar das pessoas, sob a máxima "o surf é para todos", independentemente da idade ou condição física.

EM OFF, tivemos uma conversa descontraída e "fora da caixa" com Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga. Fomos conhecer o seu lado mais pessoal e há várias curiosidades para descobrir. Não perca!

Na música, a banda de Barcelos Doutor Assério prepara-se para lançar o quarto disco de originais, prometendo manter o ADN que os tornou um dos nomes mais sui generis do underground nacional, com energia bruta, ironia escancarada e um apetite voraz por tudo o que desafia convenções.

Nos Roteiros pelo Património, este mês, a nossa sugestão leva-nos até ao concelho de Vila Nova de Famalicão para conhecer o Mosteiro de Oliveira Santa Maria, um dos mais antigos deste território.

E como já é habitual, descubra sugestões que despertam todos os sentidos: filmes e séries para ver com tempo e comodidade, livros que se leem com entusiasmo, espetáculos e eventos que merecem lugar na sua agenda, trilhos que convidam à fuga e ao ar puro, sabores que pedem para ser saboreados com calma, exercícios físicos que cuidam do corpo e da mente, e ainda dicas práticas que fazem a diferença no dia a dia – da tecnologia à gestão das suas finanças.

Obrigado por estar connosco.

Até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*78

revista minha

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

www.revistaminha.pt

 @revista.minha.pt

 @revista.minha

“SENTINELA” DE FERNÃO CRUZ ATÉ 18 DE JUNHO NA ZET GALLERY

A zet gallery acolhe, até 18 de junho, “Sentinela” de Fernão Cruz, exposição individual em que o sonho e as memórias de infância são o mote para refletir sobre o inconsciente coletivo e as nossas próprias memórias. Helena Mendes Pereira explica que é «um conjunto de oito trabalhos pensados como uma instalação única que se desenrola a partir de uma interpelação sobre o nosso inconsciente coletivo, as nossas memórias individuais e o processo de construção dos arquétipos que norteiam comportamentos sociais e nos limitam liberdades». A curadora firma que não há uma intenção política no trabalho de Fernão Cruz ou de «fornecer leituras cerradas, mas, antes, apelar à imaginação e ao cruzamento de visões». A escolha do nome da exposição funciona como uma guideline e ponto de partida para a visita. «Todos estes títulos [das obras], “Voo Explosão”, “Um Dia”, “Espera”... é quase como se estivéssemos numa em pré-implosão. E a ideia de “Sentinela” é um pouco como me sinto no meu atelier: em espera, à escuta, a olhar para o trabalho, a tentar perceber para onde vou. O nome da exposição indica-nos uma visão algo apocalíptica do sítio onde vivemos, da sociedade em que estamos integrados, porque é absurda a quantidade de tudo que existe, mas, simultaneamente, propõe-nos encontrar um espaço de contemplação, de esvaziamento», aponta Fernão Cruz.



BARCELOS VAI TER UM NOVO PAVILHÃO MULTIUSOS

Um novo pavilhão multiusos em Barcelos vai ser uma realidade, depois de ter sido aprovado o estudo prévio relativo à sua construção, em reunião de Câmara, tendo o Executivo municipal dado luz verde para que seja lançado o concurso de conceção/construção deste novo equipamento. Será destinado a acolher grandes eventos, congressos e grandes assembleias, exposições e feiras, espetáculos de entretenimento, concertos musicais e outros eventos públicos e culturais, em recinto coberto. Localizado nos terrenos contíguos ao Campo de Treinos/Estádio Cidade Barcelos, o novo Pavilhão Multiusos tem um custo estimado de 12,7 milhões de euros. Depois de estar concluído o processo de concurso público da empreitada, o prazo de execução da obra é de 24 meses. A área de intervenção, incluindo espaços exteriores, abrange 27 000 m².



CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DO CASTELO DE LINDOSO RECONHECIDO COMO “MUSEU DE TERRITÓRIO”

O Castelo de Lindoso foi distinguido como Museu de Território pela Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Norte (CCDR-NORTE). Esta distinção, atribuída pela sua Unidade de Cultura, integra-se na Rede Regional de Museus de Território da Região Norte e reconhece o contributo decisivo deste espaço na valorização da identidade cultural local. O reconhecimento surge num momento de renovação: está em curso uma intervenção de valorização promovida pela autarquia, com um investimento de cerca de 100 mil euros, que dará origem a uma exposição permanente. Localizado na freguesia de Lindoso, em pleno Parque Nacional da Peneda-Gerês, o castelo é uma das mais emblemáticas fortalezas medievais do Alto Minho. Com origens no século XIII, foi peça-chave na defesa da fronteira com a Galiza e possui um conjunto patrimonial de grande valor, que inclui um impressionante núcleo de espigueiros junto à muralha. Este reconhecimento atesta a relevância do futuro espaço museológico na preservação e interpretação do património cultural do território, reforçando a sua ligação às comunidades locais.



FBAC LANÇA CONVOCATÓRIA PARA EXPOSIÇÃO DEDICADA A FINALISTAS DO ENSINO SUPERIOR ARTÍSTICO

A Fundação Bienal de Arte de Cerveira, F.P. (FBAC) anunciou a abertura da convocatória para a exposição “Próxima Estação”, a realizar entre 28 de junho e 14 de setembro de 2025, no Convento de San Payo, em Vila Nova de Cerveira. A iniciativa integra o projeto “Territórios sem fronteira” e destina-se a finalistas dos cursos de Licenciatura e Mestrado de Instituições de Ensino Superior Artístico. Promovida em colaboração com a Fundação Escultor José Rodrigues, esta exposição tem como objetivo promover a visibilidade e inserção profissional de jovens artistas, proporcionando-lhes uma plataforma de apresentação pública no contexto contemporâneo. A curadoria está a cargo de Mafalda Santos (Diretora Artística da FBAC) e Ágata Rodrigues (Fundação Escultor José Rodrigues). Através da metáfora ferroviária que dá nome ao projeto, a “Próxima Estação” representa simultaneamente um ponto de chegada e de partida: o final da formação académica e o início da trajetória artística. A partir do tema “Territórios sem fronteira” desafiam-se os participantes a refletir criticamente sobre as fronteiras geográficas, sociais, mentais e tecnológicas, convocando uma abordagem transdisciplinar e atual. As candidaturas encontram-se abertas até 25 de maio de 2025 e deverão ser submetidas através do formulário online disponível no site da FBAC (www.bienaldecerveira.pt). Cada autor poderá apresentar até duas obras ou propostas de intervenção performativa ou colaborativa. As propostas selecionadas integrarão um catálogo da exposição.



DOUTOR ASSÉRIO

RECEITA DE ROCK, DEBOCHE E CORAÇÃO DE BARCELOS

A música é um mundo onde, muitas vezes, várias bandas se perdem entre fórmulas e tendências, mas os Doutor Assério mantêm-se firmes, ou melhor, caoticamente firmes, como um verdadeiro produto da cena alternativa de Barcelos, cidade que respira criatividade e vive o rock com o mesmo fervor com que se vive uma festa. Em 2025, preparam-se para lançar o quarto disco de originais, prometendo manter o ADN que os tornou um dos nomes mais sui generis do underground nacional, com energia bruta, ironia escancarada e um apetite voraz por tudo o que desafia convenções.

Os Doutor Assério nasceram em 2016, como tantas outras bandas, através de três amigos - Pedro Silva (voz e guitarra), Leonel Miranda (baixo) e Tó Meira (bateria) - que se juntaram para tocar rock por pura diversão. Trazendo experiências de bandas anteriores (Loops, Fucklore, Azia), partilhavam a paixão pela música alternativa e a forte ligação ao Círculo Católico de Operários de Barcelos. Um ano depois, subiram pela primeira vez ao palco e editaram o disco de estreia, "Homónimo". Seguiram-se "Onde o sol não brilha" e "Bacantes Inebriantes", com algumas mudanças na formação. Desde 2023, com a entrada de Filipe Coelho na bateria, o trio estabilizou-se.

O nome da banda nasceu num momento de humor corrosivo, durante um concerto de Baleia Baleia Baleia, quando se

comentava a polémica dos "doutores" com currículos falsos. Um amigo sugeriu "Doutor Assério", uma piada que, com um erro ortográfico de propósito, virou nome oficial.

Em 2025, os Doutor Assério preparam o quarto disco, gravado em Braga com Diogo Agapito (I Scream Studios). O processo criativo foi intenso, marcado por concertos frequentes e uma nova energia trazida por Filipe. «As músicas estão mais rápidas, mais pesadas, mais a rasgar», revelam. Ao contrário do anterior, mais conceptual, este álbum percorre temas variados, entre deboche, insanidade, festas e um certo non sense inconfundível. «Fazemos música para nos divertirmos. Se divertirmos outros, melhor ainda», assinalam.

A cidade de Barcelos é presença constante no ADN da banda. Mais do que um género musical, há uma atitude coletiva de fazer com poucos meios, fugir ao convencional, mas com rigor e criatividade. «Barcelos tem uma identidade muito própria. Aprendemos com outras bandas, crescemos juntos e partilhamos um forte sentido de comunidade», dizem. Hoje, já com uma "costela bracarense", continuam a trilhar esse caminho - entre o underground, a sátira e o puro prazer de tocar ao vivo.

E assim os Doutor Assério continuam a ser a receita perfeita para quem procura música com atitude, sem filtros, e com um diagnóstico certo: ouvidos bem abertos e gargalhadas garantidas. O novo álbum deverá chegar no final do verão ou início do outono. E vem aí barulho... do bom.



3.ª EDIÇÃO DA “DUAS DE LETRA” UMA ROTA DE PETISCOS E CERVEJA ARTESANAL PARA DESCOBRIR ATÉ 1 DE JUNHO



Braga regressa com mais uma edição da “Duas de Letra”, uma rota que decorre até 1 de junho e que está pensada para os verdadeiros apreciadores de cerveja artesanal, petiscos com alma e encontros bem regados de convívio. A iniciativa, que vai para a sua 3.ª edição, resulta da parceria entre a Associação Empresarial de Braga (AEB) e a Fermentum, empresa criadora da cerveja artesanal Letra, e promete animar o mês de maio com uma rota que passa por 16 espaços de restauração aderentes. Em cada um deles, os visitantes poderão descobrir harmonizações criativas entre cervejas Letra criteriosamente selecionadas e propostas gastronómicas que espelham a identidade de cada casa.

Mais do que um roteiro de sabores, o evento afirma-se como uma celebração do comércio local e um convite a redescobrir Braga com outros olhos e outro paladar. «É uma forma de apoiar o tecido empresarial, dinamizar o centro histórico e posicionar a cidade como um destino de experiências únicas», afirmou Daniel Vilaça, presidente da AEB, durante a sessão. «Acreditamos que estas iniciativas fortalecem a ligação entre os consumidores e os nossos estabelecimentos, criando valor para todos», afirmou.

A rota tem também um lado educativo e cultural, que fomenta o consumo consciente e valoriza a riqueza da cultura cervejeira, ainda pouco explorada fora dos grandes centros. Para Filipe Macieira, da Cerveja Letra, esta é «uma oportunidade de mostrar a versatilidade das nossas cervejas e de enaltecer a qualidade da gastronomia local».

A Câmara Municipal de Braga, representada por Pedro Soares, adjunto do Presidente, marcou igualmente presença, reforçando o papel estratégico deste tipo de iniciativas. «Valorizamos os nossos produtos, promovemos o comércio de proximidade e reforçamos a atratividade da cidade. Braga quer ser vivida com autenticidade por quem cá vive e por quem nos visita», defendeu.

A anfitriã do evento, Ângela Araújo, subdiretora do INNSIDE by Meliá Braga Centro, partilhou as boas expectativas para esta edição. «Acreditamos no sucesso da iniciativa, à semelhança do que aconteceu com outras ações dinamizadas pela AEB. É sempre um orgulho receber projetos que dão vida à cidade», confidenciou.



FESTIAMA REGRESSA A ESPOSENDE COM QUATRO ESPETÁCULOS EM MAIO E JUNHO

O Auditório Municipal de Esposende volta a ser palco da criação teatral local com o regresso do FESTIAMA - Festival de Teatro Amador de Esposende, que celebra este ano a sua sexta edição.

Ao longo dos meses de maio e junho, o evento apresenta ao público quatro espetáculos distintos, resultado do trabalho desenvolvido pelos grupos de teatro amador do concelho no âmbito do projeto CREAARTE - Crescimento da Arte Teatral de Esposende, promovido pelo Município de Esposende, e que se tem afirmado como uma iniciativa de referência no incentivo à prática teatral amadora, proporcionando formação contínua, acompanhamento artístico e oportunidades de apresentação pública, com destaque para a crescente envolvência da comunidade local.

A programação do FESTIAMA 2025 iniciou já a 3 de maio, com a apresentação de "A Jogada do Conde", pelo grupo Forjães em Cena.

Segue-se, a 24 de maio, "Para Grandes Males, Grandes Remédios", uma produção do GATERC - Grupo Amador de Teatro Esposende Rio Cávado. A peça consiste numa adaptação de três atos curtos do dramaturgo italiano Eduardo de Filippo - Farmácia de Serviço, Amizade e Perigosamente. Situada numa farmácia onde os dias se confundem, a trama cruza histórias de amor, despedida e conflito, expondo o quotidiano das personagens que procuram soluções para as suas vidas - algumas desesperadas, outras tocadas por uma réstia de esperança. Num registo simultaneamente dramático e irónico, a encenação convida à reflexão sobre os ciclos em que a existência humana frequentemente se encerra.

No dia 31 de maio, sobe a palco a GATA - Grupo Associativo de Teatro Amador, de Fão, com o espetáculo "O Fantasma do Salão Paroquial", com texto original de Tiago Rio. Num cenário de aldeia pacata, o teatro torna-se alvo de um enigmático fantasma que vê na arte cénica uma ameaça à moralidade dos habitantes. Determinado a extinguir a atividade teatral local, decide assombrar o grupo de teatro da aldeia. Humor e suspense entrelaçam-se nesta comédia que interroga o papel do teatro na vida comunitária.

A encerrar o festival, no dia 19 de junho, o Grupo de Teatro da JUM, de Marinhãs, apresenta "Natal na Esquadra",

uma adaptação de uma peça de Jean Martine. Em plena noite de Natal, dois inspetores enfrentam uma noite aparentemente tranquila, até à inesperada visita do Ministro do Interior. A cerimónia prevista depressa se transforma num enredo inesperado, repleto de peripécias e situações insólitas.

Todos os espetáculos têm início às 21h30 e contam com a encenação de Eva Fernandes e Jorge Alonso, profissionais com vasta experiência que, através do CREAARTE, asseguram a orientação artística dos grupos participantes. Os bilhetes, destinados a maiores de 8 anos, estão disponíveis na bilheteira online da Esposende 2000, no atendimento das Piscinas Foz do Cávado, ou no próprio Auditório Municipal, uma hora antes de cada espetáculo. A programação detalhada pode ser consultada na agenda cultural online do Município de Esposende.



NÓMADAS FESTIVAL REGRESSA A BRAGA COM EDIÇÃO ALARGADA E NOMES SONANTES DA MÚSICA ELETRÓNICA



De 6 a 8 de junho, o Nómadas Festival volta a transformar a antiga Pedreira do Monte Castro, junto ao Estádio Municipal de Braga, num palco de celebração sensorial e cultural da música eletrónica. Após o êxito retumbante da edição anterior, que esgotou com dez dias de antecedência e reuniu mais de 5.000 participantes oriundos de 25 nacionalidades, o evento regressa com ambições reforçadas e um programa ainda mais abrangente.

Este ano, o festival prolonga-se por mais dois dias e expande-se fisicamente em 40%, traduzindo-se numa melhoria significativa das infraestruturas e das áreas comuns. A organização promete melhores condições

em zonas como os bares, a praça de alimentação e as instalações sanitárias, garantindo uma experiência mais confortável para todos os festivaleiros.

Tiago Cruz, membro da organização, sublinha o impacto do evento na valorização cultural da cidade. «O festival assume cada vez mais um papel fundamental na afirmação de Braga como um destino de referência para grandes eventos culturais a nível internacional. Conseguimos trazer artistas consagrados e um público diversificado de várias partes do mundo, que dinamizam a economia local e projetam Braga no mapa da cultura contemporânea», assinala.





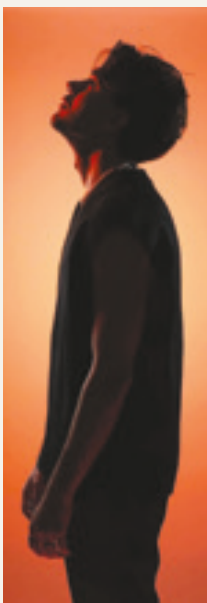
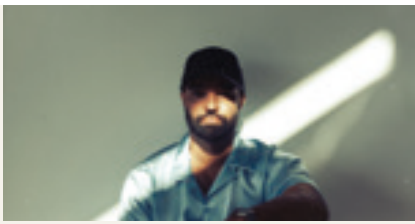
Entre os destaques do cartaz, estão nomes como Peggy Gou, Francis Mercier e RÜFÜS DU SOL(DJ Set), que encabeçam, cada um dos 3 dias de festival, respetivamente. Na sexta-feira, 6 de junho, Peggy Gou mostra porque é uma das artistas mais influentes da música eletrônica contemporânea. Fundadora da editora e marca de design Gudu, a artista combina a sua paixão pela música e cultura alternativa numa visão única que ecoa mundialmente. Prova disso é o hit "(It Goes Like) Nanana", que alcançou os tops mundiais com vários milhões de

streams. No mesmo dia, juntam-se à dj sul coreana, MIMI x FY, a dupla que une as DJs de Belgrado e Mykonos; Rivo, autor do remix de "You & Me" dos Disclosure, que lhe valeu projeção global; e ainda os talentos nacionais Miguel Rendeiro, Paulo PG e SHIA.

Já no sábado, o DJ e produtor haitiano, Francis Mercier promete arrastar multidões. Uma figura influente da House global, conhecido por misturar sons espirituais, é ainda fundador da Deep Root Records, editora que apoia talentos emergentes e promove experiências musicais marcantes que ligam públicos em todo o mundo. A festa para este dia conta também com Marten Lou, um dos nomes mais promissores da cena deep e melodic house, com lançamentos por editoras como OVO, Warner e Atlantic; e Jean Philippe & Mole criadores das aclamadas festas MAJA, com edições um pouco por todo o mundo; O dia de sábado fica completo com Manu Idhra e ainda o DJ e promotor do festival, Tiago Cruz.

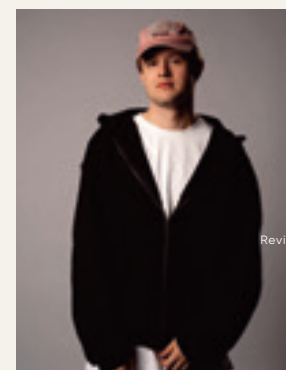
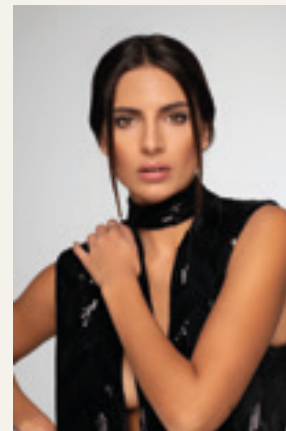
O Nómadas Festival encerra com chave de ouro com os australianos RÜFÜS DU SOL, que se apresentam em formato DJ Set, a 8 de junho. Uma das bandas mais inovadoras da música eletrônica mundial, o grupo combina





batidas pulsantes e sintetizadores envolventes, criando experiências imersivas tanto em estúdio quanto ao vivo. Ainda no mesmo domingo, está também confirmado Jean Claude Ades, figura incontornável da cena eletrônica global há mais de duas décadas, tem marcado presença em palcos e residências por todo o mundo, estando atualmente a cargo do Scorpions Mykonos. O cartaz fica completo com a espanhola Nadia Boulif e ainda, o talento belga Samm, fundador da editora Magnifik. Com uma paisagem deslumbrante sobre Braga como pano de fundo, a antiga pedreira converte-se, uma vez mais, num espaço de liberdade e comunhão com a natureza. Do house afro-house aos ritmos techno melódicos, cada batida promete envolver os participantes numa experiência transcendente com uma atmosfera sonora imersiva e transformadora.

Os bilhetes já se encontram disponíveis na plataforma 3cket.com, com os preços a oscilar entre 30 € e 125 € para entradas diárias, e 100 € e 250 € para passes gerais.



AutoFix[®]

USADOS CERTIFICADOS

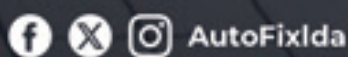


Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

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

**Carro usado?
Compre com segurança!**
Viaturas certificadas
com 4 anos de garantia.

43 ANOS ao serviço
da sua confiança!



www.autofix.pt



**NORTE CLASSIC 2026
COM MAIS DE 100 VIATURAS
CLÁSSICOS COM ALMA
PASSEARAM ELEGÂNCIA
PELAS CURVAS DO NORTE**

Pic: Bernardo Lúcio - Photography



O Norte de Portugal voltou a vibrar com o som inconfundível dos motores clássicos. A sexta edição do Norte Classic reafirmou-se como uma das mais prestigiadas provas nacionais de regularidade histórica, reunindo mais de uma centena de viaturas que transformaram as estradas nortenhas e minhotas, em particular, num autêntico museu itinerante de elegância e tradição.

Organizado pelo Portugal Classic em colaboração com o Clube Português de Automóveis Antigos (CPAA), o evento percorreu cenários deslumbrantes dos concelhos de Braga, Amares, Vila Verde, Fafe, Caminha e Viana do Castelo, desenhando uma rota onde se cruzam natureza, cultura e uma apaixonada celebração do passado automóvel. Entre os pontos altos, destacaram-se a lendária Rampa da Falperra e os troços históricos do Rali de Portugal em Fafe, que fizeram as delícias dos entusiastas.

Mas mais do que uma competição, o Norte Classic é uma viagem no tempo, marcada pelo espírito de camaradagem e pelo respeito pelo património. Nestas localidades, a festa foi notória, entre aplausos e flashes, o público brindou cada passagem com entusiasmo contagiante.

No plano desportivo, a categoria "Full Race" foi palco de disputas renhidas. Entre os vencedores destacaram-se Eduardo Neves e Javier Iglesias (Rolls-Royce 20/25 Cabriolet), Pedro Carregosa e Ekta Sureschandre (Jaguar MK2), e Sancho Ramalho com Rui Martins (Alfa Romeo Giulia), entre outros nomes de relevo.

Com balanço francamente positivo, o Norte Classic 2025 confirmou o seu estatuto de referência. E se há certeza que fica no ar, é esta: os apaixonados dos clássicos já estão com os olhos postos no calendário do próximo ano, aguardando com entusiasmo e emoção um novo desfile de viaturas repletas de charme e elegância que perduram no tempo.



EMOFF

**COM
DANIEL VILAÇA**

PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL DE BRAGA



Na 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 maio é Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga. Fomos à descoberta do que poucos conhecem, através de uma conversa descontraída, divertida e sem reservas!

Qual seria o título da sua autobiografia?

O homem dos 7 ofícios.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Velocidade Furiosa.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Verdadeiro.

Qual é a sua música preferida?

"À Minha Maneira", dos Xutos & Pontapés.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Max Verstappen para lhe pedir umas dicas para melhorar a minha condução...

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

Uma boa posta de carne grelhada.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café, sem açúcar.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Mousse de chocolate.

Verão ou inverno? E porquê?

Primavera com sol. Não gosto de chuva nem do sol tórrido do verão.

Um livro que o marcou?

"Os Lusíadas" de Luís de Camões, pela sua riqueza literária e por descrever a coragem e a bravura dos portugueses.

Qual é a sua cidade de eleição?

Braga, claro!

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

O meu perfume.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Estar duas horas adiantado em relação ao presente.

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

Vejo a agenda do dia e e-mails.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Mandarim.

Qual é o seu lema de vida?

Melhorar a cada dia, impactando positivamente quem me rodeia.

O que faz para se animar num dia mau?

Sou uma pessoa bastante positiva e tento focar-me sempre na solução e não no problema. Em dias menos bons, virar o foco para as minhas corridas de automóveis, resolve sempre... uma verdadeira terapia!

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

Para o futuro, para ver a evolução, aprender e ter a oportunidade de moldar esse mesmo futuro.

Viagem de sonho?

Já fiz algumas, mas ainda não fui às Maldivas.

Clube do coração?

O meu SC Braga de coração!

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

A usar a IA no meu dia-dia para me ajudar em várias tarefas.

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

As minhas corridas de automóveis.

Qual o maior medo que tem?

Medo daquelas pessoas que nos apoiam pela frente, mas que nos atraíam pelas costas.

Quem é o seu ídolo?

Tenho muitos ídolos! Cada um deles inspira-me de maneiras diferentes.

Uma memória que nunca esquecerá?

As minhas brincadeiras de infância.

ENTREVISTA A PEDRO CARDOSO E FILIPE RAMOS,
FUNDADORES DA ONDAMAGNA SURFSCHOOL

**«O SURF ESTÁ A CRESCER
E A MARCAR PRESENÇA
NA IDENTIDADE PORTUGUESA»**

TXT Vasco Alves
PIC André Arantes



Fundada em 2006 por Filipe Ramos e Pedro Cardoso, ambos professores de Educação Física, a OndaMagna Surfschool afirmou-se como um projeto pioneiro na promoção do surf e do turismo náutico no concelho de Esposende. Nascida do desejo de democratizar o acesso a uma modalidade outrora distante para muitos jovens da região, a escola tornou-se um agente incontornável no desenvolvimento desportivo, educativo, económico, ambiental e turístico do território, posicionando praias como Ofir, Apúlia e Suave Mar no mapa dos destinos de referência para a prática do surf em Portugal.

Como é que nasceu a ideia da OndaMagna Surfschool?

A OndaMagna Surfschool nasceu em 2006, da paixão pelo surf e do sonho de promover atividade física, num contexto de prática que todos adoramos, a praia, de dois jovens professores de Educação Física. Queríamos partilhar a nossa paixão pelo surf e pelo estilo de vida associado, oferecendo uma experiência autêntica e de qualidade a todos os que quisessem experimentar este desporto maravilhoso. Queríamos também tornar mais acessível uma prática que, até então, era ainda pouco "democratizada", digamos. O nosso lema era Desporto para Todos, Ambiente, Educação.

O que vos motivou, enquanto jovens professores de Educação Física, a transformarem uma paixão de juventude num projeto profissional?

A motivação partiu da vontade de aliar a nossa formação académica na área da Educação Física à nossa paixão e experiência pelo surf, em particular, e pelo desporto em geral. Acreditávamos que podíamos criar uma Escola de Surf com uma abordagem pedagógica diferenciada, focada na qualidade do ensino e na promoção de um estilo de vida ativo e saudável. Queríamos também contribuir para o desenvolvimento do surf na nossa região e criar um espaço onde as pessoas pudessem aprender, evoluir e partilhar da mesma paixão.

Que papel consideram que a OndaMagna desempenhou no crescimento do surf e do turismo náutico na região?

A OndaMagna desempenhou um papel fundamental no crescimento do surf e do turismo náutico em Esposende. Fomos pioneiros, não propriamente na oferta de aulas de surf, pois outro projeto já existia, mas na oferta desse serviço com uma abordagem claramente mais estruturada, profissional e pedagógica. Desenvolvemos esse trabalho sempre em estreita articulação com o poder local, através das vereações do Desporto e do Turismo da Câmara Municipal de Esposende, mas também em comunhão com outras entidades, que a título de exemplo podemos nomear o Instituto de Conservação da Natureza do Parque Natural

Litoral Norte, a Esposende Ambiente, as escolas, nomeadamente a EPE – Escola Profissional de Esposende, para além de toda a rede de alojamentos locais e unidades hoteleiras de Fão, a localidade onde se encontra a praia de Ofir, Apúlia e Esposende. Hoje em dia, continuamos esse legado, com projetos que contribuíram, por exemplo, para a criação da Estação Náutica de Esposende, uma plataforma de promoção do turismo da nossa região, que trabalha em rede com 35 outras Estações Náuticas de Portugal, processo com o envolvimento do Ministério do Mar, Secretaria de Estado do Turismo/Turismo de Portugal e do Ministério da Educação.

Como veem hoje a evolução das praias de Ofir, Apúlia e Suave Mar enquanto destinos de surf?

As praias de Ofir, Apúlia e Suave Mar são atualmente verdadeiros destinos de surf. As condições naturais destas praias, com ondas para todos os níveis, a beleza da paisagem e a proximidade a outros pontos de interesse turístico como são as nossas cidades minhotas, e o Porto, aqui tão perto, fazem delas locais ideais para a prática do surf. Acreditamos que ainda há potencial para crescer e desenvolver o turismo de surf na região, com a criação de infraestruturas e serviços de apoio aos praticantes.

Sentem que contribuíram para criar um verdadeiro "ecossistema de surf" em Esposende?

Sem dúvida. Ao longo dos anos, e já lá vão quase 20, para além do nosso serviço de aulas de surf regulares, enquanto





escola de surf, desenvolvemos projetos, atividades diversas e eventos que promoveram o surf e as praias da região de sobremaneira. Contribuímos para a formação de grande parte dos atuais treinadores de surf locais, temos sido entidade de acolhimento de estágios dos cursos de formação de treinadores de surf, tal como de formações em contexto de trabalho de cursos profissionais da região, fomos principais “instigadores” e parceiros da Câmara Municipal de Esposende no desenvolvimento do projeto que equipou as nossas praias com infraestruturas de apoio à prática do Surf, no contexto do European Surf Destination, estivemos na organização de campeonatos, somos sócios fundadores da Associação de Escolas de Surf de Portugal, para além do contributo para a Estação Náutica já referida na questão anterior. Depois de nós, muitos outros negócios, empresas e serviços associados ao surf têm surgido na região – surf camps, outras surfschool, lojas, empresas de reparação de fatos e de pranchas, entre outros. À parte do contributo para o desenvolvimento da rede comercial/empresarial, lembramos também aqui, nesta questão, alguns dos nossos serviços que têm contribuído para este “ecossistema”, e que são, atualmente, já emblemáticos para a juventude e famílias da região. Região alargada, entenda-se. Ora vejamos, por exemplo, o nosso campo de férias de verão, intitulado de Surf Camp VAIVÉM. Este campo de férias torna acessível o surf à “juventude mais nova” de, além de Esposende e Barcelos, cidades como Braga e Guimarães, através da integração da valência de transporte diário, partindo de Braga, desde o final do

ano letivo, até meados de agosto. Mobiliza ainda uma rede alargada de “juventude mais crescida”, muitas das vezes jovens que “cresceram connosco”, no papel de monitores, adquirindo aqui experiências laborais enriquecedoras para os seus futuros. Depois, o projeto ECOSURF, projeto de educação ambiental e consolidação de hábitos de vida ativa e saudável para grupos escolares de toda a região norte de Portugal. Tem sido um gosto muito especial para nós, professores, vermos este projeto, que existe desde o início da OndaMagna, ganhar força e consolidar o seu propósito. E já que falamos de serviços emblemáticos na OndaMagna, permitam-nos ainda lembrar as nossas Turmas de Evolução e de Intermédios, os Surf Shuttles para bracarense, nomeadamente estudantes universitários em Erasmus, e os ciclos de Yoga Surf.

**Que tipo de aulas e programas oferecem atualmente?
Como se estrutura o vosso ano letivo?**

Atualmente temos aulas de surf e/ou bodyboard de Iniciação, Intermédios e Turma de Evolução, isto, naquilo a que podemos considerar atividade regular. Esta atividade ocorre sem interrupção, pois estruturamos o ano letivo de forma a aproveitar as melhores condições de surf a cada momento. As características das nossas praias e clima permitem-nos trabalhar, para os diversos níveis de surf, durante todo o ano, portanto, dizemos que “temos aulas de surf todos os dias, salvo condições adversas”. E a mensagem tem chegado bem aos nossos clientes e pretendentes a alunos OndaMagna. Hoje em dia, a tecnologia

está do nosso lado, para a questão da comunicação, com redes sociais e aplicações de troca de mensagens e informações cada vez mais eficazes. Dá trabalho, mas é relativamente fácil ir monitorizando e articulando com os alunos as previsões das condições para a prática e as agendas de marcação das aulas. Há uma maior concentração de atividade ao fim de semana, é certo, nomeadamente na época baixa, mas também trabalhamos durante a semana, com muita regularidade. Na época alta, nomeadamente, no verão, mantemos a atividade regular, obviamente, mas redirecionamos, muita da nossa atenção e energia para o Surf Camp VAIVÉM e para as aulas dos campos de férias de entidades escolares, colégios e centros de ocupação do tempo livre das crianças que nos solicitam a prestação do nosso serviço de aulas/experiências de surf. A par de toda esta atividade, os eventos vão acontecendo, aqui e ali, ao longo de todo o ano. Por exemplo, no passado mês de Abril tivemos 5 "ECOSurfs", entre escolas de Braga, Barcelos, Famalicão e Póvoa de Lanhoso. Realizamos um ICESurfing, evento em parceria com a TimeWorthy Events, onde promovemos aulas de surf e yoga para mais de 40 participantes.

Outros eventos, assentes em conceitos que já se confundem com a nossa história, vão então acontecendo, como dizia, aqui e ali, mas obviamente mais por altura do verão. Lembro os ciclos de YogaSurf em parceria com diversos estúdios/instrutores de Yoga locais, bracarenses, barcelenses e até do Porto, que são já uma tradição, e as Surfadas Noturnas, mais recentemente divulgadas com o nome de Nigth Surfing, normalmente uma a "abrir" o verão e outra a "fechá-lo". Depois temos os "Team Buildings", as Festas de Aniversário, os Baptismos de Surf, os "Surf 4 Kids" e os Girls Surf Days à medida das solicitações.

Quais são as principais diferenças entre as turmas de iniciação, intermédios e evolução?

As turmas de iniciação são destinadas a quem nunca praticou surf ou tem pouca experiência. Nestas turmas, ensinamos os fundamentos e competências básicas do surf, desde a segurança na água até às técnicas de aprendizagem do chamado take-off (a ação de passar da posição deitado para de pé em cima da prancha) e a capacidade de se começar a surfar a onda, na verdadeira aceção da





palavra. As turmas de Intermédios e de Evolução são para quem já tem alguma experiência e quer aperfeiçoar as suas técnicas e aprender manobras mais avançadas, se bem que a primeira para jovens adultos e a segunda para crianças e jovens adolescentes. A Turma de Evolução tem ainda duas características, permitam-nos dizer/promover, fantásticas, uma é que há sempre pelo menos uma aula por semana, mesmo que as condições do mar e/ou climatéricas não estejam de feição para entrar na água, recorrendo-se, para o efeito, a espaços “indoor” ou “skateparks”, a fim de se procurar desenvolver competências complementares de surf, com conteúdos teóricos, de aptidão física e/ou técnicas através dos “surfskates”. A segunda característica apelativa desta turma é a oportunidade que os alunos têm de se experimentarem em contextos competitivos, através da participação nas provas dos Regionais de Surf do Norte.

Como é feito o acompanhamento da progressão dos alunos?

O acompanhamento da progressão dos alunos é feito, sempre que possível, de forma individualizada e contínua. Os nossos treinadores avaliam o desempenho de cada aluno em cada aula e dão feedback personalizado para ajudá-los a melhorar. Nas turmas de Intermédios e de Evolução também utilizamos ferramentas de vídeo e/ou fotografia para analisar a técnica dos alunos e identificar áreas que precisam de ser trabalhadas. Além disso, organizamos regularmente práticas específicas para que os alunos possam colocar em prática o que aprenderam e medir o seu progresso.

Que tipo de público procuram mais - crianças, jovens, adultos, turistas, locais?

A OndaMagna é procurada por um público muito diversificado, desde crianças e jovens que querem aprender a surfar, até adultos que procuram um novo desafio ou uma forma de relaxar e estar em contacto com a natureza. Recebemos

tanto turistas como locais, e temos alunos de todos os níveis. A nossa escola é conhecida por ser acolhedora e inclusiva, e procuramos adaptar as nossas aulas e programas às necessidades e interesses de cada aluno.

A segurança é um tema central. Que medidas implementam para garantir um ambiente seguro nas aulas?

A par de um plano de segurança, anualmente monitorizado através do processo de licenciamento de atividade, que envolve diversas entidades, nomeadamente a autoridade marítima local e a Câmara Municipal de Esposende, implementamos ainda várias medidas para garantir segurança em toda a extensão da nossa atividade. Por exemplo, na formação de equipas qualificadas, a nossa equipa conta com diversos professores de educação física, surfistas experientes, nadadores-salvadores e treinadores qualificados com o Título de Treinadores de Surf. A par do currículo individual de cada um, procuramos, ainda assim, através de “briefings” e/ou encontros técnicos formais ir aprimorando o nosso “modus operandi”. Procuramos também que todos façam formação específica e regular. A título de exemplo, conseguimos este ano (e quando dizemos conseguimos é porque fomos nós quem de facto “instigou” para que acontecesse), que a Câmara Municipal de Esposende, a Associação de Escolas de Surf de Portugal e a Autoridade Marítima Nacional se alinhasssem para a realização de um evento de formação, apelidado de Surf Rescue, a realizar na nossa mui bela praia de Ofir, precisamente agora no decorrer mês de maio, dia 19. Grande parte da nossa equipa estará presente, nesta formação de desenvolvimento de competências em resgate e salvamento aquático, suporte básico de vida e primeiros socorros. Depois, no equipamento adequado, apostamos em pranchas e fatos de alta qualidade e em bom estado de conservação, e fornecemos todo o equipamento necessário para as aulas. Relativamente ao rácio de número de alunos por treinador, não só cumprindo escrupulosamente

as orientações da Federação Portuguesa de Surf, como, aqui e ali, reforçando sempre a equipa para fazer face a situações pontuais de maior atenção, com público especial e/ou crianças, por exemplo, com menor grau de autonomia. A escolha dos locais e horários é sempre de acordo com o nível dos alunos e os padrões de segurança para cada local/maré. E, por fim, os protocolos de segurança estão assentes em critérios hierárquicos de supervisão pedagógica.

Quem nunca praticou surf pode começar sem receios? É mesmo para todos?

Sim, o surf é para todos! Qualquer pessoa pode começar a praticar surf, independentemente da idade ou condição física. As nossas aulas de iniciação são projetadas para ensinar os fundamentos do surf de forma segura e divertida, com respeito pela progressão pedagógica adaptada a cada um. Os nossos instrutores têm já muita experiência em trabalhar com alunos de todos os níveis, idades e condições.

Que conselhos dão a quem está a pensar dar os primeiros passos no surf?

Obviamente, quem vem ter connosco, e nos coloca essa questão, deu já o primeiro passo mais importante de modo acertado. Referimo-nos à opção de começar pelo sítio certo, ou seja, através de uma escola de surf, com treinadores qualificados e experientes e equipamentos de qualidade, sediada numa praia com excelentes características para a iniciação. Já agora, permitam-nos destacar, as praias de Ofir e Apúlia são, sem sombra de dúvida, das melhores, em toda a região norte de Portugal, para o efeito. E este será, certamente, o melhor conselho a dar a quem pretende iniciar o surf. Depois é importante respeitar as orientações dos treinadores, nomeadamente no que às questões de segurança e progressão pedagógica diz respeito. A utilização de material adequado, um fato que garanta conforto físico e térmico e uma prancha adequada de acordo com o nível, as características físicas do praticante e as condições do mar, são também questões muito importantes para iniciados, e que farão, certamente, parte do serviço que a escola de surf dará e das orientações dos nossos treinadores. Por fim, diríamos que é importante "entrar" na modalidade com espírito de missão e abertura para a boa disposição. Praticar um desporto requer sempre disciplina e resiliência e o surf não é exceção. A prática regular e consistente requer sempre dedicação e empenho. O surf, em particular, trará depois um lado divertido e de boa disposição, principalmente para os amantes das atividades na natureza, em geral, e do mar e das praias em particular, pois os momentos de fruição prazerosa da prática, em si, e do contacto com o contexto de prática serão, garantidamente, inúmeros e inspiradores. Desculpem, não podemos, para esta questão, deixar ainda de referir, Respeitar, Respeitar e Respeitar, o mar, os outros e as orientações dos instrutores e regras da modalidade. Boas Ondas.... (sorrisos).



«O surf é para todos,
independentemente da
idade ou condição física»



Para além das aulas de surf, a escola oferece outras atividades ou experiências complementares?

Sim. Ao longo desta entrevista fomos já nomeando algumas. Relembrando, Aulas de Bodyboard, para quem preferir um outro tipo de deslize; SUP (Stand Up Paddle), para explorar a costa e o rio Cávado de uma perspetiva diferente; Yoga Surf, uma combinação de práticas que se complementam; Surf Camp VAIVÉM, o campo de férias de verão mais incrível da nossa região; o ECOSurf, um projeto de educação ambiental, com atividades e workshops para grupos/turmas escolares que vêm até nós no âmbito dos seus trabalhos de Cidadania e Desenvolvimento, Educação Física e/ou Ciências; Surf Shuttle, um serviço de aula de surf com serviço de transporte integrado, tipo vaivém, ideal para grupos de amigos e/ou turistas das cidades de Braga, Guimarães e Barcelos que pretendam ter uma experiência de surf sem se preocuparem com a deslocação para a praia. E ainda os outros nossos Eventos, já descritos (na questão 6), como os Night Surfing, Girls Surf Days, "Surf4Kids", ICESurfing, entre outros.

Como surgiu a ideia dos campos de férias Surf Camp VAIVÉM?

A ideia do campo de férias Surf Camp VAIVÉM surgiu da vontade de proporcionar aos jovens uma experiência de férias diferente e enriquecedora, onde pudessem aprender a surfar, divertir-se, fazer novos amigos e estar em contacto com a natureza. Queríamos criar um programa que fosse mais do que apenas aulas de surf, mas sim uma experiência completa de desenvolvimento pessoal e social, dando, ao mesmo tempo, resposta à necessidade das famílias, na ocupação dos tempos livres das férias de verão das crianças e jovens da nossa região.

O que torna este campo de férias tão especial para os jovens e que tipo de feedback recebem das famílias das crianças e jovens participantes?

A combinação de atividades de surf, com outras desportivas e de lazer, o ambiente de convívio e amizade, a segurança e o acompanhamento constante dos nossos monitores às crianças e jovens, a par de um programa das 9 às 5, digamos, são sem sombra de dúvida os ingredientes mais especiais. Depois, a valência do serviço de transporte para bracarenses, integrado num pack completo, que contempla também o almoço. Por fim, a garantia de aprendizagem de competências e valores inestimáveis, como o respeito pelo ambiente, o trabalho em equipa, estimulação da autonomia e da superação pessoal, entre outros. O feedback, ano após ano, tem sido muito positivo, com pais que destacam o desenvolvimento dos seus filhos em competências que até então viam comprometidas ou, pelo menos, ainda por desabrochar, e crianças e jovens que enaltecem a alegria dos dias que passam connosco.

A OndaMagna é, portanto, muito mais do que uma escola de surf. Que importância atribuem à educação ambiental nas vossas atividades?

Acreditamos que o surf e a educação ambiental estão intimamente ligados. O mar é o nosso local de trabalho e de lazer, e temos a responsabilidade de o proteger e preservar. Por isso, a educação ambiental é uma parte fundamental das nossas atividades, e procuramos transmitir aos nossos alunos e participantes a importância de cuidar do ambiente marinho e costeiro. Já atrás foi referido, o nosso lema original, Desporto para Todos | Ambiente | Educação. Temos connosco esta questão desde o princípio, e o nosso trabalho, em prol de, está bem patente em todo o nosso modus operandi, narrativas de trabalho e atividades, onde o ECOSurf, tem papel de destaque.

Como nasceu o projeto ECOSurf e que impacto tem tido junto das escolas e participantes?

O projeto ECOSurf nasceu da vontade de desenvolver uma atividade de educação ambiental estruturada e direcionada para públicos escolares. A par de aulas de surf, o projeto inclui workshops, ações de voluntariado de limpeza de praia, caminhadas interpretativas ou provas de orientação pelo Parque Natural Litoral Norte, palestras sobre alterações climáticas, entre outras, que promovem a sensibilização para as questões ambientais, consolidam o respeito pela natureza e a aquisição de hábitos de vida

«Acreditamos que o surf
e a educação ambiental
estão intimamente
ligados»





ativa e saudável. O impacto do projeto tem sido muito positivo, com um aumento da participação de diversas escolas e um maior conhecimento e consciência ambiental por parte dos participantes.

Que papel acredita que o surf pode desempenhar na educação e no bem-estar das pessoas?

Para além dos benefícios físicos, como o desenvolvimento de capacidades como a força, a resistência e o equilíbrio, o surf também promove o bem-estar mental e emocional, proporcionando momentos de relaxamento, contacto com a natureza e experiências de superação pessoal. Além disso, o surf estimula valores sociais inestimáveis, para os dias que correm, como o respeito pela natureza, a perseverança, o espírito de comunidade, entre tantos outros.

Como vê o futuro do surf na região, em particular, e em Portugal, no geral, e qual será o papel da Onda Magna nesse cenário?

Vemos o futuro do surf na região e em Portugal com muito otimismo. O surf continua a crescer, tanto em número de praticantes como no reconhecimento de elemento fundamental da atual cultura portuguesa. Portugal é, hoje em dia, um destino turístico para praticantes de surf de todo o mundo. Com uma costa repleta de boas ondas, praias de beleza ímpar e uma cultura acolhedora, todos querem surfar connosco. E a OndaMagna continuará a desempenhar o papel ativo que tem desenvolvido ao longo dos últimos, já quase 20 anos. Continuaremos o nosso trabalho aqui pelo concelho de Esposende, a puxar para cima toda a região através do surf e dos serviços que prestamos, esbatendo distâncias geográficas e criando possibilidades de acesso ao surf a todos os públicos e mantendo uma aposta na qualidade dos nossos serviços.

Há novos projetos ou parcerias que nos possam revelar em primeira mão?

Sim, estamos sempre a trabalhar em novos projetos e parcerias. Atualmente, estamos a desenvolver um programa de surf adaptado para pessoas com deficiência, em

parceria com uma associação local. Também estamos a trabalhar num projeto de surf trip para outros destinos em Portugal e no estrangeiro, para proporcionar aos nossos alunos a oportunidade de surfar em diferentes ondas e culturas. Além disso, estamos a reforçar a nossa parceria com entidades locais para promover o turismo de natureza e o desenvolvimento sustentável da região. Gostaríamos também de salientar a parceria da Onda Magna com o CCD Braga cujos sócios usufruem de condições especiais nas nossas aulas de surf e Surf Camp Vaivém, entidade esta que nos apoia de sobremaneira via utilização do espaço da Colónia de Férias de Apúlia, fornecimento de refeições e nas aulas de surf da Onda Magna na Praia de Apúlia.

Sentem que ainda há muito por fazer em Esposende no que toca ao surf e ao turismo náutico?

Sim, sentimos que ainda há muito por fazer. Apesar dos progressos realizados, acreditamos que há ainda muito potencial para desenvolver, nomeadamente na qualidade da oferta dos serviços. Para tal, a questão das infraestruturas de apoio aos praticantes é fundamental. Acreditamos, porém, que o poder local, em articulação com a rede de operadores dedicados ao surf e do turismo náutico da região, conseguirá dar esses passos num futuro breve. Aqui, por Esposende, temos tudo para continuar a garantir o acesso a vivências de excelência, no que se refere ao surf, em particular, mas também ao Turismo e ao Desporto, em geral.

O que vos dá mais orgulho quando olham para trás?

O que nos dá mais orgulho quando olhamos para trás é ver o impacto positivo que a OndaMagna teve na vida de tantas pessoas, desde os nossos alunos que aprenderam a surfar e encontraram uma nova paixão, até aos jovens que participaram nos nossos cursos de surf e campos de férias e cresceram como pessoas, passando pelo desenvolvimento do surf na nossa região. Ver que contribuimos para criar memórias felizes, promover um estilo de vida saudável e valorizar o nosso património natural é a nossa maior recompensa.

«A START ME UP É MUITO MAIS DO QUE UMA FEIRA. É UM PONTO DE ENCONTRO ENTRE OPORTUNIDADES E PESSOAS COM VONTADE DE FAZER ACONTECER»

Depois do sucesso do lançamento no ano passado, o Município de Esposende volta a promover mais uma edição da Start Me Up – Feira de Emprego, Empreendedorismo e Futuro, nos dias 16 e 17 de maio, com coordenação da START Esposende. Em entrevista, Sérgio Mano, vereador do Desenvolvimento Económico e Empreendedorismo aborda a nova edição, onde se espera um espaço de múltiplas atividades que pretende promover o contacto direto entre jovens/adultos, o mercado de trabalho e a oferta educacional, estimular o espírito empreendedor e desenvolver competências e o networking. Além de reunir empresas em stand com processos de recrutamento em curso, a iniciativa promove ainda palestras, sessões informativas e muitos contactos.

A segunda edição da Start Me Up está prestes a acontecer. O que podem os visitantes esperar de novo este ano em relação à edição anterior?

Após o sucesso da 1ª edição, ficou comprovado que não eram necessárias alterações de grande profundidade. Ainda assim, fizemos alterações que consideramos serem uma mais-valia, como a organização da programação em três palcos temáticos – Palco Futuro, Palco Conexão e Palco Sabor – que permitem

uma experiência mais imersiva, segmentada e dinâmica. Além disso, introduzimos momentos pensados para promover a informalidade e o networking, com mais atividades ao ar livre, criando um ambiente mais descontraído e próximo entre participantes, empresas e entidades. A programação cresceu em diversidade.

O evento apresenta-se como uma ponte entre quem procura emprego e o mercado de trabalho. Como tem sido a adesão das empresas e que tipo de perfis estão mais em destaque este ano?

A adesão tem sido muito positiva, com um leque diversificado de expositores confirmados. Entidades de várias áreas, como recrutamento, indústria, comércio, comunicação, business intelligence, formação e empreendedorismo, marcarão presença no evento, incluindo grandes nomes como a SolidAI, a HYLIN, a La Pods Factory, a Brestahl, a Triwool, entre outras, além de novas empresas incubadas na START Esposende como a OCATTO, a Blue Bees e a Bordata. Serão dezenas de expositores com perfis variados. Para além disso, a área da formação tem uma presença marcante, com instituições como o IPCA, IPVC, a Escola Secundária Henrique Media, a Escola Profissional de Esposende e o Centro Qualifica.



Além do recrutamento, a feira propõe um espaço para o empreendedorismo. Que tipo de apoio será disponibilizado a quem tem uma ideia de negócio ou pretende lançar-se por conta própria?

A Start Me Up vai muito além do recrutamento – é também um verdadeiro ponto de partida para quem quer empreender. O empreendedorismo assume um papel de destaque, com vários recursos disponíveis para apoiar quem tem uma ideia de negócio ou pretende lançar-se por conta própria. Um dos pontos centrais será o stand da START Esposende, a incubadora e agência de captação de investimento do Município de Esposende, que estará no evento para apresentar os seus programas de apoio ao empreendedorismo local, esclarecer dúvidas e dar a conhecer casos reais de empresas que ali nasceram e cresceram. É uma excelente oportunidade para conversar com a equipa, conhecer os serviços disponíveis e perceber como transformar uma ideia num projeto viável. Além disso, a programação conta com sessões especialmente dedicadas aos empreendedores, como: “Empreender na Era Digital: Modelos de Negócio Inovadores”, que abordará tendências atuais e os desafios de criar um negócio no contexto digital; e “Fundos Europeus e Incentivos para Startups e PME”, onde se exploram apoios financeiros e oportunidades de financiamento para projetos em fase inicial. Este espaço oferece não só conhecimento e inspiração, mas também contactos úteis, orientação especializada e acesso a ferramentas essenciais para tirar ideias do papel. É o ambiente certo para quem quer dar o primeiro passo, ou evoluir no percurso empreendedor.

«Um dos pilares da Start Me Up é o investimento no desenvolvimento pessoal e profissional»

A Start Me Up aposta fortemente na formação e no desenvolvimento de competências. Que sessões ou workshops destacariam como imperdíveis nesta edição?

Sem dúvida, um dos pilares da Start Me Up é o investimento no desenvolvimento pessoal e profissional, e nesta edição há várias sessões imperdíveis nesse sentido. Destacamos a sessão “Branding Pessoal e Relações Públicas: Como construir uma marca pessoal que se destaca”, que irá proporcionar ferramentas essenciais para quem quer afirmar-se no mercado de trabalho ou no mundo dos negócios, explorando estratégias eficazes de comunicação e posicionamento pessoal. Outro grande destaque vai para as sessões dedicadas a profissões com futuro em Esposende, com foco em áreas estratégicas para o território, como a logística e o setor industrial. Estas sessões apresentam percursos de qualificação, testemunhos de profissionais e oportunidades concretas de formação para quem quer reconverter-se ou evoluir na carreira. A programação foi pensada para capacitar os participantes com competências práticas e atuais, essenciais num mercado em constante transformação.

Como será distribuída a programação ao longo dos dois dias de evento?

A programação da Start Me Up está organizada para proporcionar uma experiência completa e envolvente, combinando oportunidades de recrutamento com sessões de inspiração, informação e desenvolvimento de competências. Durante dois dias intensos, a zona ribeirinha de Esposende transforma-se num espaço dinâmico de atividades simultâneas, com stands de empresas, palestras temáticas, sessões práticas e momentos de networking. No dia 16 de maio, teremos uma programação variada com foco em temas como marca pessoal, empreendedorismo, recrutamento e formação profissional. Destacamos a inspiradora palestra de encerramento com Paulo Azevedo. No dia 17 de maio, além das apresentações de empresas, sessões sobre fundos e incentivos ao empreendedorismo e temas ligados à qualificação e educação ao longo da vida, teremos a dinâmica “A Tua Melhor Imagem”, na qual os participantes poderão tirar uma fotografia profissional, e a palestra motivacional de encerramento com Ricardo Diniz, navegador solitário e orador internacional, que nos desafia a navegar com confiança em tempos de incerteza. Ambos os dias incluem ainda showcookings com degustações, dinâmicas informais e o momento de encerramento START & Cheers, que junta música, brindes e sabores no jardim – o final perfeito para celebrar novas oportunidades e conexões criadas no evento. Esta distribuição permite aos participantes explorar o evento ao seu ritmo, participar ativamente em sessões relevantes e contactar diretamente com empresas, especialistas e instituições de ensino e formação.

A presença de entidades como o IEFP, o Exército Português, universidades, escolas profissionais, entre outras entidades e empresas de vários setores, mostra uma diversidade interessante. Qual a importância desta pluralidade de áreas representadas?

A pluralidade de entidades representadas na Start Me Up é um dos seus grandes trunfos. A presença de organizações tão distintas – do IEFP ao Exército Português, passando por universidades, escolas profissionais, centros de qualificação, empresas tecnológicas, indústrias, startups e agências de recrutamento – permite criar um ecossistema completo onde todas as fases do percurso profissional estão representadas. Esta diversidade garante que o evento responde a diferentes perfis e necessidades: desde quem está à procura do primeiro emprego, a quem quer mudar de carreira, adquirir novas competências ou lançar o seu próprio negócio. Ao reunir num mesmo espaço educação, formação, recrutamento, inovação e empreendedorismo, promove-se uma visão integrada do mercado de trabalho atual e futuro. Além disso, esta variedade de setores e áreas favorece o contacto direto entre participantes e agentes-chave do território, incentiva o diálogo entre mundos muitas vezes separados – como o académico e o empresarial – e reforça a ideia de que o desenvolvimento profissional é um processo contínuo e multifacetado. Num contexto de rápidas mudanças e novas exigências, esta multiplicidade de olhares e oportunidades torna-se essencial para construir percursos mais conscientes, flexíveis e sustentáveis.



Esposende é muitas vezes vista como um lugar de qualidade de vida. Na vossa opinião, porque é que vale a pena viver – e trabalhar – em Esposende?

Esposende destaca-se como um território onde qualidade de vida e oportunidades profissionais coexistem de forma harmoniosa. Com uma localização privilegiada entre o mar e o rio, oferece paisagens naturais deslumbrantes e um ambiente tranquilo, ideal para quem procura um equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A cidade tem investido significativamente em infraestruturas que promovem o empreendedorismo e a inovação, como a incubadora START Esposende, que apoia novas ideias de negócio e startups. Além disso, a presença de instituições de ensino e formação, como o IPCA e o Centro Qualifica, facilita o desenvolvimento contínuo de competências. Viver e trabalhar em Esposende significa beneficiar de um estilo de vida saudável, com acesso fácil a atividades ao ar livre, uma comunidade acolhedora e um ambiente propício ao crescimento profissional e empresarial. É, sem dúvida, um lugar onde se pode construir um futuro promissor sem abdicar da qualidade de vida. Esposende é o local ideal para Visitar, Viver e Investir.

Num contexto de transição digital e novas exigências do mercado de trabalho, como é que a Start Me Up está a acompanhar estas tendências? A inteligência artificial será um dos temas em destaque?

A Start Me Up está totalmente alinhada com as grandes transformações do mercado de trabalho, e a transição digital é uma das prioridades refletidas na programação da feira. Reconhecendo o impacto crescente da tecnologia – e, em particular, da inteligência artificial – nas carreiras, nos negócios e nas competências exigidas hoje, esta edição volta a integrar sessões dedicadas a estas temáticas. Uma das sessões em destaque é “Ferramentas de Inteligência Artificial para Carreiras e Negócios”, que mostrará como tirar partido da IA para aumentar a produtividade, melhorar o networking e otimizar estratégias de procura de emprego ou crescimento profissional. Esta sessão é pensada para todos, desde quem procura emprego a quem já lidera um negócio, e pretende desmistificar e tornar acessível o uso de ferramentas emergentes. Também o empreendedorismo digital ganha espaço com a sessão “Empreender na Era Digital: Modelos de Negócio Inovadores”, que vai explorar como os novos empreendedores podem desenvolver projetos sustentáveis, tecnológicos e adaptados às exigências de um mercado em rápida evolução. Estas propostas mostram como a Start Me Up está a preparar os participantes não só para o presente, mas também para o futuro do trabalho – onde a literacia digital e a capacidade de adaptação são cada vez mais decisivas.

O networking é uma peça-chave em qualquer evento profissional. Que momentos ou dinâmicas foram pensados para facilitar esse contacto entre os participantes?

O networking é, sem dúvida, um dos pilares da Start Me Up, e foi pensado de forma a acontecer de forma natural, informal e



eficaz ao longo de todo o evento. Para além da possibilidade de contactar diretamente com dezenas de expositores – empresas, instituições de ensino, entidades de apoio ao emprego e ao empreendedorismo –, haverá vários momentos especialmente desenhados para promover conversas, trocas de ideias e novas conexões. Os momentos de Showcooking e Degustação são um exemplo disso: combinam sabores com partilha de experiências, criando um ambiente descontraído onde é mais fácil quebrar o gelo e iniciar conversas entre participantes, empresas e especialistas. Já no final do segundo dia, a programação fecha com o START & Cheers – Música, Brindes e Sabores no Jardim, um momento de celebração e convívio, perfeito para reforçar contactos feitos durante o evento e criar novas ligações de forma informal e inspiradora. Tudo isto num cenário privilegiado, com boa música e energia positiva – o ambiente ideal para quem sabe que uma boa conversa pode ser o início de uma grande oportunidade.

Quais são os principais objetivos da organização ao promover este evento? O que gostariam que os participantes levassem consigo ao final dos dois dias?

Os principais objetivos da organização com a Start Me Up passam por criar um espaço de oportunidades reais, onde o talento, a ambição e a vontade de crescer encontram resposta através de contacto direto com empresas, instituições, projetos e especialistas. Pretendemos inspirar e apoiar quem procura emprego, quem quer mudar de carreira, empreender ou simplesmente evoluir pessoal e profissionalmente. Ao longo destes dois dias, queremos que cada participante descubra novas perspetivas, se sinta valorizado e encontre ferramentas concretas para agir sobre o seu futuro. Seja através de uma conversa num stand, de uma sessão inspiradora ou de uma troca de contactos informal, o que queremos mesmo é que cada pessoa saia da Start Me Up com novas ideias, novos contactos e, acima de tudo, com mais confiança e motivação para dar o próximo passo. No final, esperamos que o evento não seja apenas uma experiência pontual, mas um catalisador de mudança e crescimento para todos os que nele participam.

Para quem ainda está indeciso sobre participar, que mensagem deixariam como convite final?

Se ainda está indeciso, deixamos-lhe um convite simples: venha ver por si! A Start Me Up – Feira de Emprego, Empreendedorismo e Futuro é muito mais do que uma feira – é um ponto de encontro entre oportunidades e pessoas com vontade de fazer acontecer. Se está à procura de emprego, quer mudar de carreira, lançar uma ideia de negócio ou simplesmente inspirar-se e aprender algo novo, aqui vai encontrar empresas com recrutamento ativo, sessões práticas e inspiradoras, networking informal e até momentos de celebração com música e sabores. São dois dias intensos, com entrada gratuita, num cenário incrível junto ao rio em Esposende. Não perca a oportunidade de dar um passo em frente. Esperamos por si!

2ª edição

Start MeUP

OPORTUNIDADES

FEIRA DE
EMPREGO
EMPREENDEDORISMO
E FUTURO

INOVAÇÃO



EMPREGO

EMPREENDEDORISMO

CONHECIMENTO

www.startesposende.pt
NETWORKING

ZONA RIBEIRINHA
16 E 17 MAIO
2025

Organização:



Parceiros:



A ÚNICA ESCOLA EM BARCELOS COM MECATRÓNICA AUTOMÓVEL

EMPREGABILIDADE ELEVADA > ALCANÇA O TEU FUTURO COM BONS SALÁRIOS



9.º Ano

CURSO CEF DE

MECÂNICO/A DE AUTOMÓVEIS LIGEIOS

Destinado a jovens
dos 15 aos 17 anos
e o 8.º Ano completo



12.º Ano

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO/A DE

MECATRÓNICA AUTOMÓVEL



Destinados a jovens
com menos de 20 anos
e o 9.º Ano completo



12.º Ano

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO/A DE

ELETRÓNICA E TELECOMUNI- CAÇÕES



REGALIAS

+ Bolsa de Profissionalização

78,37€ por mês

(apenas no período de PCT/estágio)

+ Subsídio de Alimentação

6,00€ por dia

+ Bolsa para Material de Estudo

163,00€ (escalaõ 1)

+ Subsídio de Transporte

O Futuro dos Jovens passa pela



☎ 253 818 120
www.epbarcelos.pt

geral@escolaprofissionaldebarcelos.pt



Os Fundos Europeus mais próximos de si

Um Futuro para os Jovens da Região

CURSOS PROFISSIONAIS DA ACIB

Em Barcelos e Esposende a ACIB apoia-te no teu futuro

Fazer o 12.º Ano

- ✓ Técnico/a de Restaurante/Bar
- ✓ Técnico/a de Alojamento Hoteleiro
- ✓ Técnico/a Auxiliar de Saúde
- ✓ Programador/a de Informática
- ✓ Técnico/a de Informática - Instalação e Gestão de Redes
- ✓ Técnico/a de Design de Comunicação Gráfica
- ✓ Técnico/a de Multimédia
- ✓ Técnico/a de Comunicação e Serviço Digital

TRÊS CASOS DE SUCESSO

David Gaifém

ex-aluno da ACIB

Sócio-Gerente do
Restaurante "3 Copos"



Natural da Apúlia, David Gaifém, encontrou na ACIB o melhor local de ensino profissional para concluir o 12.º Ano em Técnico/a Comercial.

“

Toda esta experiência e aquisição de conhecimentos permitiu-me ser o profissional que sou.

Com o apoio da ACIB encontrei a minha paixão! Criei o meu próprio negócio e hoje sou sócio-gerente de um restaurante!

”

Jessica Silva

aluna da ACIB

Curso de Técnico/a de
Comunicação e Serviço Digital



Jessica Silva gosta de comunicar, de estar com pessoas e sempre teve curiosidade em perceber como funcionam as redes sociais no mundo das empresas.

“

As metodologias que temos na ACIB ajudam-me a crescer, tanto a nível pessoal como profissional.

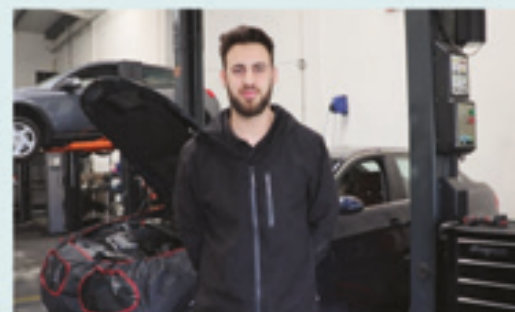
O estágio é uma das partes mais importantes, pois permite aplicar o que aprendemos e ver como será a nossa realidade depois do curso.

”

Gonzalo Herman Cinque

ex-aluno da ACIB

Gerente da empresa
"Gonz_Garage"



Gonzalo Cinque, concluiu com sucesso um percurso profissional na área de Mecatrónica Automóvel na ACIB, com estágio integrado em empresa.

“

Com o apoio da ACIB entrei na BMCar e uns anos depois abri o meu próprio negócio!

Os cursos profissionais desenvolvidos pela ACIB são muito importantes para as empresas.

”

RECEBES APOIOS ECONÓMICOS TODOS OS MESES

ENSINO SUPERIOR COM FORTE SENTIDO DE CIDADANIA

Fundada em 1947, a Faculdade de Filosofia é a instituição universitária mais antiga da cidade de Braga e distingue-se como a herdeira da secular presença da Companhia de Jesus no Ensino Superior. Em 1967, passou a integrar a Universidade Católica Portuguesa, que corresponde à sua primeira Faculdade. O passo seguinte foi alicerçar a Faculdade de Teologia, em 1968. Esta Faculdade constitui-se como um espaço académico fundamental de ensino e investigação, cuja missão específica é o cultivo e a promoção da Teologia e das Ciências Religiosas, bem como de áreas afins, sempre com particular atenção ao papel central da Teologia. É precisamente através da investigação científica rigorosa e de uma docência superior qualificada que a Teologia assume um papel imprescindível, garantindo não apenas a profundidade e a coerência da reflexão académica, mas também a relevância cultural e social destas disciplinas no mundo contemporâneo.

O Centro Regional de Braga foi aprovado pela UCP em 1999 e, em 2001, surge a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS), que procurou responder a necessidades prementes em áreas profissionais da região, com a oferta formativa de licenciaturas, mestrados, pós-graduações e cursos de especialização exigidas pelo seu tempo. Em 2015, deu-se a união da Faculdade de Filosofia e da Faculdade de Ciências Sociais, passando a haver, no atual Campus de Braga, a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS) e a Faculdade de Teologia (FT).

O Campus de Braga da Universidade Católica Portuguesa

pauta a sua atividade pela excelência do ensino e investigação, pelo serviço à sociedade e pela transmissão dos valores do humanismo cristão. Neste contexto, a Católica Braga assume como missão a formação de homens e mulheres que possuem um forte sentido de cidadania e se responsabilizam pela criação de uma sociedade mais justa e mais humana.

Alunos como membros ativos da academia

A Universidade é um espaço e representa um tempo privilegiado na vida e no desenvolvimento dos estudantes. Não é um momento apenas para estudar. A instituição convida todos os estudantes a viverem o seu trajeto académico com o direito a usufruírem das oportunidades que a academia tem para oferecer: desde as tunas ao coro académico, passando pelo voluntariado. «Há imensas atividades e iniciativas do interesse dos estudantes. Juntem-se às associações! As Associações de Estudantes servem para fazer valer os vossos interesses e lutar pelos direitos académicos. Associem-se à vossa Faculdade, participem nas iniciativas e tornem-se um membro ativo na vossa Comunidade Académica».

10 Licenciaturas, 12 mestrados e 4 doutoramentos

Entre os cursos ministrados, a Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS) disponibiliza 10 licenciaturas: Ciência e Tecnologia de Dados (Ensino a Distância, lecionada em inglês); Ciência de Dados Aplicada, Ciências da Comunicação, Estudos Portugueses, Filosofia, Psicologia, Serviço Social e Turismo. A estas juntam-se as licenciaturas de Ciências Religiosas (Ensino a Distância) e Teologia, lecionadas pela Faculdade de Teologia (FT). O universo das duas unidades propõe, ainda, 12 mestrados: Ciências da Educação; Ciências Religiosas (Ensino a Distância); Comunicação Digital; Filosofia; Gerontologia Social Aplicada; Português Língua Estrangeira/Língua Segunda; Psicologia Clínica e da Saúde; Psicologia da Educação; Psicologia do Trabalho e das Organizações; Turismo – Especialização em Administração e Gestão do Turismo e Especialização em Turismo Cultural e Religioso e 4 doutoramentos: Estudos da Religião, Filosofia, Linguística e Teologia. Em todo o percurso, a UCP mantém uma formação de excelência, que promove um ensino exigente e próximo ao aluno, que permite que este tire todo o proveito em toda a sua rede nacional e internacional, inclusive de diversas outras redes internacionais das quais faz parte e que estão entre as melhores do mundo.



YOUR DREAM YOUR LEAGUE



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

BRAGA

CANDIDATURAS 2025/2026

LICENCIATURAS

- Ciência e Tecnologias de Dados
- Ciência de Dados Aplicada
- Ciências da Comunicação
- Ciências Religiosas
- Estudos Portugueses
- Filosofia
- Psicologia
- Serviço Social
- Teologia
- Turismo

MESTRADOS

- Ciências da Educação
- Ciências Religiosas
- Comunicação Digital
- Filosofia
- Gerontologia Social Aplicada
- Português Língua Estrangeira/Língua Segunda
- Psicologia
 - - Clínica e da Saúde
 - - Da Educação
 - - Do Trabalho e das Organizações
- Teologia
- Turismo
 - - Especialização em Administração e Gestão do Turismo
 - - Especialização em Turismo Cultural e Religioso

DOCTORAMENTOS

- Estudos da Religião
- Filosofia
- Linguística
- Teologia



ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA

INOVAÇÃO, QUALIDADE E COMPROMISSO COM O FUTURO

Uma escola de referência

A EPB – Escola Profissional de Braga, com mais de 35 anos de experiência, destaca-se pela excelência na educação e formação profissional, promovendo um projeto pedagógico dinâmico, inclusivo e tecnologicamente avançado. Com cerca de 500 alunos, mantém uma cultura de proximidade, rigor e dedicação, envolvendo a comunidade e instituições locais.

Centros Tecnológicos Especializados | Aposta na modernização

A escola prepara-se para abrir, no ano letivo 2025/2026, dois Centros Tecnológicos Especializados nas áreas industrial e informática, reforçando a modernização das suas infraestruturas e o alinhamento com as necessidades do mercado.

Alunos em ação | Aprender fazendo

Os alunos participam em eventos e iniciativas na cidade, prestando serviços em diversas áreas como secretariado, design, imagem e saúde, demonstrando profissionalismo e qualidade técnica reconhecidos pelos parceiros.

Mobilidade Erasmus+ | Uma escola com espírito global

Desde 2002, a EPB promove a internacionalização através do programa Erasmus+, oferecendo aos alunos e docentes experiências formativas em empresas europeias que desenvolvem competências técnicas e culturais.

Parcerias estratégicas para um ensino de excelência

Integrada no Grupo Rumos, a EPB conta com mais de 500 parcerias locais, regionais e internacionais que enriquecem o projeto educativo, permitindo aos alunos experiências reais em contexto empresarial.

Certificações que diferenciam

A EPB possui várias certificações que atestam a qualidade e inovação do seu ensino, incluindo acreditação Erasmus+, selo EQAVET, "Escola eTwinning", "Escola Sem Bullying", "Eco-Escola" e selo de Segurança Digital.

Microsoft Showcase School

Distinguida como Microsoft Showcase School 2024-2025, a EPB é reconhecida pela sua inovação na transformação digital do ensino, utilizando ferramentas Microsoft para personalizar a aprendizagem e preparar os alunos para os desafios futuros.



epb

escola profissional
de braga

técnico de
auxiliar de saúde



técnico de
comunicação e serviço digital
comércio e marketing digital



técnico de
contabilidade



técnico de
design de comunicação gráfico



técnico de
eletrónica, automação
e comando



técnico de
gestão e programação
de sistemas informáticos



técnico de
gestão de equipamentos
informáticos



técnico de
mecatrónica automóvel



técnico de
medições e orçamentos
gestão de projetos de construção civil



técnico de
refrigeração e climatização

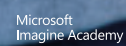


* Cursos sujeitos a aprovação

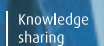
Futuro

#atuaprimeiraescolho

epb.pt



uma escola



Os Fundos Europeus mais próximos de si.

DO INGLÊS AO ALEMÃO. UM PERCURSO DE EXCELÊNCIA EM BRAGA

Fundado em 1958, o Instituto Britânico de Braga (IBB) é um pilar no panorama educativo do norte de Portugal, distinguindo-se pela excelência no ensino das línguas inglesa e alemã. Desde 1983, sob a liderança de Virgílio Rodrigues e, atualmente, com a gestão a cargo da sua filha, Aline Guerreiro, a instituição tem consolidado a sua reputação como uma das mais prestigiadas escolas de línguas da região.

Com sede na Rua Conselheiro Januário, em São Vicente, Braga, o IBB alia tradição e inovação, dispondo de um vasto leque de recursos que potenciam o processo de aprendizagem: salas equipadas com tecnologia multimédia, acesso à internet, biblioteca, sala de jogos e espaços de convívio. Reconhecido oficialmente pelo Ministério da Educação, o Instituto tem ainda contribuído para o panorama educativo com a publicação de diversas obras didáticas, estando igualmente habilitado a emitir diplomas com certificação da "Cambridge Assessment English".

Os cursos ministrados no IBB estão plenamente alinhados com os níveis do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, o que garante uma estrutura pedagógica sólida e transversal. Esta abordagem rigorosa tem resultado numa elevada procura, com o Instituto a acolher anualmente cerca de mil alunos provenientes de todo o distrito de Braga.

O corpo docente, constituído por profissionais altamente qualificados e, na sua maioria, nativos da língua inglesa, destaca-se pela dedicação, competência e entusiasmo com que orienta os estudantes ao longo do percurso formativo. Além da preparação para os exames de Cambridge (FCE, CAE, CPE), o Instituto oferece ainda apoio específico para certificações internacionais como IELTS, TOEFL, e, no caso do ensino da língua alemã, os exames do Instituto Goethe.

A propósito do crescimento sustentado da instituição, Aline Guerreiro sublinha que «o IBB tem crescido a todos os níveis». «Os nossos cursos têm tido muita procura, devido sobretudo à qualidade que

apresentam. Na nossa base, não basta ensinar inglês ou alemão, ambicionamos que os alunos saibam falar bem as línguas gramaticalmente, e, desta forma, saem com o inglês e o alemão nativo. Nunca deixamos de ter os olhos postos no futuro», assinala.

OFERTA FORMATIVA

O curso de Inglês do Instituto Britânico de Braga contempla sete níveis distintos, para além das classes dedicadas ao público infantil. No domínio do ensino do Alemão, a instituição disponibiliza, desde 1978, um curso próprio, cuidadosamente desenhado para crianças, jovens e adultos, consolidando-se como uma referência também nesta área.

O IBB atribui também todos os anos os diplomas aos alunos que obtiveram aprovação nos exames de Cambridge, com o objetivo de os homenagear pela dedicação e entrega que sempre demonstraram ao longo dos anos. Mais uma vez, os alunos envolvidos destacaram-se nos exames da Universidade de Cambridge, Advanced English CAE e Proficiency English CPE. Este ano, obtiveram uma taxa de sucesso de 75% no exame de Advanced English e 100% no exame de Proficiency.

VISITA A LONDRES

O Instituto Britânico de Braga retomou este ano a habitual visita a Londres, iniciativa que tem como objetivo dar a conhecer aos alunos participantes a capital do Reino Unido, numa ação onde tiveram a oportunidade de visitar museus e outros lugares históricos de interesse. Foram 6 dias de pura diversão, descoberta e muita aprendizagem, onde os alunos mergulharam na verdadeira cultura britânica, explorando, convivendo e aprendendo para além da sala de aula. «Acreditamos que educar é também criar experiências que marcam para a vida», refere Aline Guerreiro.

Cursos intensivos de verão

O IBB abriu as inscrições para os Cursos de Verão 2025, agendados para todo o mês de julho, estando previstos quatro níveis de inglês e

Alemão (A1, A2, B1, B2), abertas a pessoas de todas as idades.



01

ESCOLA Nº1



**EM JULHO TEMOS CURSOS DE VERÃO,
ESPECIALIZADOS!**

**JÁ A PENSAR
NO PROXIMO ANO
LETIVO?**



**Instituto Britânico
de Braga**

INSCREVA-SE

**Aprenda linguas com
quem sabe ensinar!
Inglês e Alemão ao mais
alto nível de ensino.**

Mais informações em:



www.institutobritanicodebraga.com

Rua Conselheiro Januário, 119/123 - 4711-907 Braga
253 263 298 (Chamada para a rede fixa nacional)





APRENDE INOVA CONSTRÓI

Escolher um curso é muito mais do que preencher uma candidatura. É decidir quem queres ser. O que queres fazer. Como queres viver.

No **IPVC**, sabemos que cada estudante é único. Por isso, oferecemos mais do que formação, damos-te ferramentas para construíres o teu próprio percurso.

Seja através de **cursos técnicos (CTeSP), licenciaturas ou mestrados**, damos-te o que precisas para transformar ideias em ação.

Aqui vais encontrar estágios reais, laboratórios bem equipados, desafios com empresas e professores que te conhecem pelo nome.

No **IPVC**, ÉS PARTE de uma comunidade criativa, colaborativa e aberta ao mundo. Participa em projetos internacionais, vive experiências Erasmus+, faz amigos de diferentes países e aprende em ambientes próximos e inspiradores.

Queres pôr as mãos na prática desde o primeiro dia?

Queres sentir que fazes parte de algo maior?

Ainda não tens a certeza do que escolher?

Explora as nossas áreas: Educação, Gerontologia, Artes, Cinema, Agronomia, Biotecnologia, Enfermagem Veterinária, Ambiente, Geoinformática, Design, Alimentar, Informática, Mecânica, Mecatrónica, Gastronomia, Gestão, Turismo, Saúde, Contabilidade, Logística, Marketing, Desporto, Lazer e Animação Desportiva



**Instituto Politécnico
de Viana do Castelo**

o teu ● de partida

Onde o conhecimento UNE e INSPIRA!

Com escolas em Viana do Castelo, Ponte de Lima, Valença e Melgaço, o IPVC é uma instituição de ensino superior pública.

Estamos perto de ti, mas com os olhos postos no futuro.
Formamos profissionais prontos para os desafios de hoje e os de amanhã.



+40 cursos

> CTeSP



Erasmus e redes internacionais

> Licenciaturas



Estágios garantidos

> Mestrados



Proximidade real com empresas

> Bolsas e Apoios



Acompanhamento personalizado

ipvcese

Educação

ipvcesa

Agrária

ipvcestg

Tecnologia
e Gestão

ipvcess

Saúde

ipvcesce

Ciências
Empresariais

ipvcesdl

Desporto
e Lazer



INTERNATIONAL HOUSE BRAGA

MAIS DO QUE UMA ESCOLA DE LÍNGUAS UMA PONTE PARA O MUNDO

Desde 1985, a International House Braga tem sido uma referência no ensino de línguas em Braga, afirmando-se como uma instituição inovadora, dinâmica e com visão global. Integrada na International House World Organisation (IHWO) - uma rede prestigiada com mais de 140 escolas em 45 países - a IH Braga distingue-se pela excelência no ensino de línguas e pela aposta contínua na formação de qualidade.

Dos mais pequenos aos adultos, a IH Braga oferece cursos de Inglês e Alemão para todos os níveis, do A1 ao C2 do Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas. Além disso, prepara alunos para exames de certificação internacionalmente reconhecidos, como os exames de Cambridge English, essenciais para o acesso ao ensino superior ou à progressão profissional. A IH Braga é, aliás, o único centro autorizado no Minho para a organização e realização destes exames, acolhendo anualmente centenas de candidatos.

O verdadeiro diferencial da IH Braga reside na abordagem centrada no aluno e orientada para o futuro. As aulas seguem metodologias comunicativas e baseadas em tarefas, promovendo a confiança e a capacidade de comunicar eficazmente em contextos reais. A equipa pedagógica é composta por professores experientes, de várias nacionalidades, altamente qualificados, que recebem formação contínua e participam regularmente em conferências nacionais e internacionais.

Desde cedo, os alunos são incentivados a aprender de forma ativa e motivadora, com recurso a estratégias como o storytelling e o Total Physical Response. Esta abordagem

permite-lhes desenvolver competências linguísticas sólidas desde o 1º dia – uma base segura para o futuro.

A pensar nos desafios do século XXI, a escola vai muito além do ensino de idiomas. A IH Braga promove competências como pensamento crítico, criatividade, colaboração, comunicação e liderança. Todos os anos, organiza ações de responsabilidade social com forte impacto na comunidade. Este ano, por exemplo, as turmas participaram na atividade "Sponsored Spell" e angariaram mais de 2.000 euros, doados à associação bracarense Virar a Página e à organização internacional Médicos Sem Fronteiras.

A IH Braga foi também, pelo 5.º ano consecutivo, parceira linguística no projeto de voluntariado "How Can I Help You?", em colaboração com a empresa Creative Zone. Durante a Semana Santa, 50 alunos voluntários acolheram mais de 500 turistas de 24 nacionalidades, promovendo o uso prático do inglês e reforçando o espírito de cidadania global.

Na International House Braga, os cursos para adultos são pensados para quem quer evoluir profissionalmente e ganhar novas competências linguísticas – uma aposta segura em upskilling e empregabilidade num mercado cada vez mais exigente.

Excelência, experiência e sucesso – são estes os valores que definem a International House Braga. Muito mais do que uma escola de línguas, é um espaço onde se formam cidadãos, preparados para comunicar, colaborar e conquistar o seu lugar num mundo em constante transformação.

Para mais informações, visite www.ihbraga.com, siga a escola no Facebook (@ihbraga), Instagram (@ih_braga) ou envie um e-mail para info@ihbraga.com.



Get World Ready



*Preparados
para o Mundo!*

CURSOS DE INGLÊS E ALEMÃO
Ano letivo 2025/26

Cursos de Verão em julho (20h/30h)

Inscrições Abertas 25/26 a partir do dia 17 de junho 2025

Rua dos Chãos 168, 4710-230 Braga

info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180

Facebook.com/ihbraga | Instagram.com/ih_braga/

ihbraga.com | ihportugal.com



**International
House**
Braga



**International
House**
Portugal

— Especial Ensino & Formação



IPCA

INOVAÇÃO, TECNOLOGIA E IMPACTO SOCIAL AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

TRÊS DÉCADAS A FORMAR PROFISSIONAIS PREPARADOS PARA TRANSFORMAR O PRESENTE E LIDERAR O FUTURO

Há 30 anos, o Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) assumiu o compromisso de ser uma instituição de ensino superior próxima do território, atenta às exigências do mercado e focada na inovação. Hoje, é referência na formação de profissionais capazes de liderar a transformação digital, social e económica.

Com 7.700 estudantes e sede em Barcelos, o IPCA está presente também em Braga, Guimarães, Famalicão, Esposende e Vila Verde. Oferece licenciaturas, mestrados, mestrados profissionais, Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) e pós-graduações nas áreas da gestão, tecnologia, design, turismo, hotelaria e desporto — em regime diurno, pós-laboral e a distância.

A partir de outubro, a presença em Guimarães ganhará novo destaque. A cidade já acolhe a licenciatura em Desporto, no Campus de Couros, e cursos TeSP no Polo do IPCA no Ave Park. Com a instalação da Escola Superior de Hotelaria e Turismo na futura Escola-Hotel — em fase final de construção na antiga Quinta do Costeado — passarão também a funcionar em Guimarães os primeiros anos das licenciaturas em Gestão de Atividades Turísticas e Gestão Hoteleira. Esta mudança reforça a vertente prática da formação e a ligação ao setor turístico local. O IPCA aposta num ensino aplicado, com oficinas e laboratórios tecnológicos nas áreas de inteligência artificial, robótica, eletrónica, jogos digitais, audiovisuais e design do produto. Dispõe ainda de salas de simulação empresarial e jurídica, e brevemente terá a Escola-Hotel a funcionar como espaço formativo.

Com um corpo docente altamente qualificado e parcerias estratégicas, o IPCA promove estágios, intercâmbios e projetos que reforçam a ligação ao mercado e a empregabilidade. Como membro da Universidade Europeia (RUN-EU), oferece ainda oferece programas de mobilidade internacional e experiências multiculturais que preparam os estudantes para competir num mercado global.

A vivência académica no IPCA também se destaca. Salas de estudo abertas 24h, bicicletas híbridas, um pomar comunitário e iniciativas de responsabilidade social, são apenas alguns exemplos de iniciativas que criam um ambiente propício à aprendizagem, ao bem-estar e à cidadania ativa.

Mestrados Profissionais: Qualificação Avançada em Apenas Um Ano

Até 19 de maio, estão abertas as candidaturas aos Mestrados Profissionais do IPCA — formações em horário pós-laboral, com duração de um ano, pensadas para profissionais com cinco ou mais anos de experiência, que procuram uma re-qualificação ou aquisição de novas competências.

Para o próximo ano letivo, estão disponíveis vagas em áreas estratégicas, como Cibersegurança Aplicada, Gestão Digital para Serviços Públicos, Gestão Fiscal, Gestão das Operações, Gestão para Executivos, Logística e Gestão da Cadeia de Abastecimento e Tecnologias de Apoio à Educação STEAM.

Mais informações em: estudar.ipca.pt

IPCA

BARCELOS | BRAGA | FAMILIÇÃO
GUIMARÃES | ESPOSENDE | VILA VERDE
ENSINO SUPERIOR PÚBLICO



7.700
ESTUDANTES



51*
MESTRADOS, MESTRADOS
PROFISSIONAIS E
PÓS-GRADUAÇÕES



611
PESSOAL DOCENTE,
INVESTIGADORES,
DIRIGENTES E TÉCNICOS



54
CTeSP



3
DOUTORAMENTOS
(em Associação)



4
UNIDADES DE
INVESTIGAÇÃO



17
LICENCIATURAS



6
ESCOLAS/POLOS



303
PARCERIAS

ESCOLA SUPERIOR
DE GESTÃO

ESCOLA SUPERIOR
DE TECNOLOGIA

ESCOLA SUPERIOR
DE DESIGN

ESCOLA SUPERIOR
DE HOTELARIA E TURISMO

ESCOLA TÉCNICA
SUPERIOR PROFISSIONAL

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO
BEM-ESTAR E SISTEMAS BIOMÉDICOS

*21 Mestrados 7 Mestrados Profissionais 23 Pós-graduações

CANDIDATURAS
estudar.
ipca.pt



O ALUNO NO CENTRO DA APRENDIZAGEM

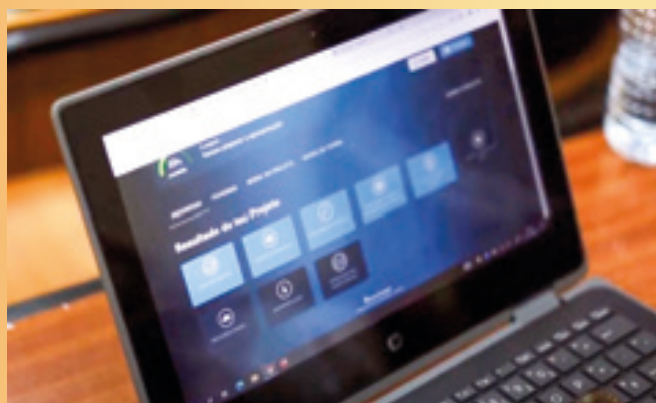
A Profitecla pretende sempre acompanhar a evolução do tempo para dar uma melhor resposta às necessidades dos alunos que, ano após ano, nos procuram. Rompemos com formas de ensino tradicionais, abraçamos a era digital e aplicamos metodologias de ensino mais atuais.

Colocamos o aluno no centro da aprendizagem, retirando o professor do papel de transmissor único de conhecimentos. Não realizamos testes nem exames. Abandonamos o método tradicional de transmissão de conhecimento, aquele em que um professor fala e o aluno apenas ouve. O aluno passou a ter um papel mais ativo na busca do seu conhecimento, com a orientação do professor. Utilizamos a metodologia de trabalho por projeto, o que significa que o aluno, aula após aula, através de diferentes tarefas vai construindo o conhecimento acerca dos conteúdos a abordar, seja por pesquisas, seja por visualização de conteúdos de média, seja por visitas de estudo, entre outras coisas. Esta construção culmina num Projeto Final de Módulo, que é no fundo um projeto representativo dos conteúdos abordados. Os alunos têm para suporte e orientação uma plataforma digital, a Dreamshaper, no qual constroem o seu projeto Pandora, o projeto de aprendizagem utilizado pela escola. Esta metodologia de ensino vem também ajudar a resolver uma outra questão que tem sido cada vez mais presente na escola: a educação inclusiva. Os nossos alunos têm ritmos de aprendizagem diferentes, moldados pelas suas

características, facilidades e dificuldades. Não aprendemos todos da mesma forma, nem ao mesmo tempo. Esta metodologia respeita o ritmo de cada um, permitindo que a aprendizagem seja feita de forma mais autónoma e completa pois, ao permitir que seja o aluno de forma individual a procurar o conhecimento com a orientação do professor, garante uma melhor aquisição de conhecimentos e retira a pressão do cumprimento de objetivos para todos os alunos em simultâneo, algo impensável e impossível de concretizar em absoluto.

Assim, podemos dizer que na Profitecla de Braga o aluno entra para aprender de acordo com as suas competências, capacidades, forças e fraquezas. Não somos todos iguais e temos de saber respeitar isso. Aqui o aluno não sente que está mais avançado ou mais atrasado em relação aos outros, pois não lhe é pedido que acompanhe ou espere pelos colegas. Aqui aprende-se ao ritmo próprio, ajuda-se a aprender, trabalha-se em equipa, complementa-se saberes e competências entre alunos. Desta forma conseguimos trabalhar a autonomia, o saber estar e o saber fazer, a capacidade de adaptação, entre outras ferramentas que tornam os nossos alunos futuros profissionais capazes de se inserir no mercado de trabalho com polivalência.

Ana Luísa Ribeiro - Responsável de Profitecla Braga



TORNA-TE O MELHOR NA MAIOR ESCOLA Profissional

Cursos
com
Subsídios
e Bolsas

ENCONTRA O CURSO PROFISSIONAL
QUE PROCURAS

Profitecla Braga

Gestão e Marketing

Restaurante/Bar

Comunicação: Mkt, RP e Publicidade

Turismo

Cozinha/Pastelaria

CEF – Empregado/a de Mesa



SABE MAIS AQUI

O IMPACTO DO ERASMUS NA VIDA DE UM ESTUDANTE



programa Erasmus tem sido uma das experiências mais transformadoras para milhares de estudantes ao redor do mundo. Desde a sua criação em 1987, o Erasmus não só tem dado a oportunidade de estudar em universidades de outros países da União Europeia, mas também tem promovido uma troca cultural rica e um crescimento pessoal único.

CURIOSIDADES SOBRE O ERASMUS

Crescimento Exponencial

O programa Erasmus começou com apenas 11 países e 3.200 estudantes. Hoje, são mais de 4.000 universidades participantes e mais de 10 milhões de estudantes já beneficiaram do programa desde a sua criação.

Erasmus +

Com a expansão para além da educação, o Erasmus + inclui também programas de mobilidade para jovens, voluntários, estagiários e até para o pessoal universitário, permitindo uma experiência mais ampla em termos de desenvolvimento pessoal e profissional.

Conexões duradouras

Muitos estudantes relatam que as amizades feitas durante o Erasmus se mantêm ao longo da vida. Afinal, viver num novo país, muitas vezes com pessoas de diferentes partes do mundo, cria vínculos fortes e inesquecíveis.

VANTAGENS PROFISSIONAIS

Valorização no mercado de trabalho

Ter vivido e estudado no estrangeiro é um grande diferencial no currículo. A experiência internacional é altamente valorizada pelas empresas, que apreciam a adaptabilidade, o conhecimento cultural e as competências linguísticas adquiridas durante o Erasmus.

Networking Internacional

Durante o Erasmus, os estudantes têm a oportunidade de criar uma rede de contactos internacionais. Essa rede pode ser útil, seja para futuras oportunidades de estágio, emprego ou até parcerias profissionais.

Aperfeiçoamento de idiomas

A imersão linguística é uma das maiores vantagens de estudar no estrangeiro. Aprender uma nova língua ou melhorar uma já existente é uma mais-valia não só para o currículo, mas também para o desenvolvimento pessoal.



SUGESTÕES E DICAS PARA APROVEITAR AO MÁXIMO

Abraçar novas experiências

O Erasmus é sobre sair da zona de conforto. Esteja disposto a explorar, seja na culinária, nas pessoas ou nas atividades culturais. Cada momento é uma oportunidade de aprender algo novo.

Organizar-se financeiramente

Embora os Erasmus ofereçam um apoio financeiro, é importante fazer um orçamento e planejar bem as despesas. Contar com um plano financeiro sólido garante mais tranquilidade durante a estadia no estrangeiro.

Falar a língua local

Mesmo que o inglês seja amplamente falado, fazer um esforço para aprender a língua do país pode tornar a experiência mais rica e facilitadora. Além disso, isso ajudará a criar uma ligação mais forte com a comunidade local.

Participar em atividades extracurriculares

Muitas universidades oferecem programas e atividades para estudantes internacionais, como passeios, clubes e eventos sociais. Participar ativamente em tais atividades ajudará a fazer novas amizades e a integrar-se mais rapidamente.

Documentar a experiência

Não se esqueça de documentar a sua experiência, seja através de fotos, vídeos ou até um diário. Essas memórias serão valiosas no futuro e poderão ser partilhadas com amigos e familiares.

Os Erasmus são uma oportunidade única para estudantes que desejam expandir os seus horizontes. Além de melhorar as suas competências profissionais, o programa oferece uma experiência pessoal inesquecível, que molda o futuro de quem a vive.



COMO PREPARAR UMA ENTREVISTA DE EMPREGO DE SUCESSO

A entrevista de emprego continua a ser um dos momentos mais decisivos - e, por isso, também o que gera mais stress para o candidato - no processo de recrutamento. É na entrevista que os candidatos têm a oportunidade de mostrar quem são, o que sabem e, sobretudo, como podem contribuir para a empresa. A boa notícia é que, com a preparação certa, é possível transformar o nervosismo em confiança e deixar uma impressão duradoura. A preparação é a base. Mostrar quem é, com confiança e autenticidade, é o que realmente marca a diferença. E lembre-se: cada entrevista é também uma oportunidade para aprender mais sobre si próprio e sobre o que procura no seu próximo desafio profissional. Conheça alguns passos essenciais para se preparar da melhor forma:





Investigue mais sobre a empresa

Antes de entrar numa entrevista, deve conhecer bem a empresa. É importante investigar pontos como missão e valores, principais produtos ou serviços, as últimas notícias ou projetos em destaque e a cultura organizacional. Mostrar que há um “trabalho de casa” feito demonstra interesse genuíno e prepara-o para responder (e fazer) perguntas mais relevantes.

Reveja o anúncio de emprego

É importante ler com atenção o anúncio da vaga. É importante saber que competências estão a pedir e que tarefas irá desempenhar, de modo a poder preparar exemplos concretos da sua experiência que respondam diretamente ao que procuram e antecipar perguntas relacionadas com essas competências.

Treine as perguntas mais comuns

“Fale-me sobre si”, “Quais são os seus pontos fortes e fracos?”, “Onde se vê daqui a cinco anos?”, ou “Porque quer trabalhar connosco?”. Estas são perguntas que são quase sempre colocadas em entrevistas de emprego. Por isso, pode preparar já respostas autênticas para elas. Contudo, evite decorar. A chave está em mostrar clareza, coerência e autoconhecimento, tudo com naturalidade.

Saiba apresentar-se da melhor forma

Num ou dois minutos, deve conseguir apresentar-se de forma clara e apelativa: quem é, o que faz e o que o diferencia. Este pequeno discurso pode abrir a entrevista de forma forte e confiante.

Cuide da comunicação não verbal

A linguagem corporal diz tanto quanto as palavras. Mantenha contacto visual, sorria, aperte a mão com firmeza (ou cumprimente o entrevistador conforme o contexto) e

mantenha uma postura profissional. A atitude transmite segurança e entusiasmo. Da mesma forma, é importante escolher uma roupa adequada, adaptando o visual ao estilo da empresa, sem deixar de lado a apresentação cuidada. Quando em dúvida, pode optar por um “look” mais formal, pois é preferível estar ligeiramente acima das expectativas do que parecer desleixado.

Prepare perguntas inteligentes

No final da entrevista, é comum ter um momento para colocar as suas próprias questões. Aproveite a ocasião para mostrar interesse e curiosidade. Pode perguntar, por exemplo, como é o dia a dia na função, como definem o sucesso na equipa, ou se há oportunidades de crescimento interno. Evite perguntar apenas sobre salário ou benefícios logo na primeira entrevista, a menos que o entrevistador aborde o tema.

Simule entrevistas

Treinar com um amigo ou mentor pode ajudar a ganhar confiança e a corrigir respostas ou tiques nervosos. Se possível, grave-se a responder e observe a sua postura e expressão.

Não deixe espaço para imprevistos

Confirme bem o dia, hora e local (ou link, se for online) da entrevista. Verifique se tem tudo preparado: documentos, computador carregado e ligação à internet. Chegar com tempo ou ligar com antecedência mostra respeito e profissionalismo.

Faça o seguimento pós-entrevista

Depois da entrevista, enviar um e-mail curto a agradecer a oportunidade e reforçar o interesse pela vaga pode fazer a diferença. Mostra cortesia e mantém-no presente na memória do recrutador.

TELEMÓVEIS NAS ESCOLAS: PROIBIR OU PERMITIR?



Num mundo cada vez mais digital, os telemóveis tornaram-se extensões naturais do nosso corpo e isso inclui os mais novos. No entanto, o seu uso dentro das escolas continua a ser motivo de debate. Por todo o país, são cada vez mais os agrupamentos escolares que optam por restringir ou até proibir o uso de telemóveis em contexto letivo. Mas será esta uma medida acertada?

Começemos pelas vantagens. Vários estudos, incluindo um relatório de 2019 da London School of Economics, indicam que a proibição de telemóveis em escolas está associada a uma melhoria significativa no desempenho académico, sobretudo entre os alunos com maiores dificuldades de aprendizagem. A explicação? Menos distrações, mais foco nas tarefas e um ambiente de sala de aula mais controlado. Em tempos de déficite de atenção generalizado, esta pode ser uma resposta eficaz.

Além disso, há uma questão social: ao reduzir o uso de telemóveis, limita-se também a exposição ao cyberbullying, fenómeno que tem crescido entre os adolescentes portugueses. De acordo com a psicóloga educacional Ana Moreira, da Universidade do Minho, «a ausência de telemóveis durante o horário escolar pode proporcionar um espaço mais seguro, onde os alunos estão menos sujeitos à comparação constante nas redes sociais».

No entanto, a proibição não está isenta de críticas – e de desvantagens. Muitos pais e encarregados de educação sentem-se inseguros sem poder contactar os filhos durante o dia. Embora os psicólogos alertem que esta preocupação deve ser equilibrada com a autonomia e confiança nas instituições, não deixa de ser um ponto sensível, sobretudo em zonas rurais, onde os transportes e comunicações nem sempre são eficazes.

Há também argumentos pedagógicos contra a proibição total. Alguns especialistas defendem que os telemóveis,

quando bem utilizados, podem ser aliados na aprendizagem. Aplicações educativas, acesso rápido a informação e ferramentas de organização pessoal são apenas algumas das funcionalidades úteis em contexto escolar. O problema, dizem os peritos, está no uso descontrolado – não no dispositivo em si.

O incentivo à literacia digital

Segundo um estudo publicado na revista *Frontiers in Psychology*, a chave poderá estar numa abordagem regulada: em vez de proibir, ensinar. Incentivar a literacia digital, sensibilizar para os riscos do uso excessivo e estabelecer regras claras de utilização pode ser mais eficaz a longo prazo do que a simples interdição.

No entanto, esta abordagem requer formação adequada de professores, o que nem sempre está disponível. Em muitas escolas, os recursos humanos e financeiros são limitados, dificultando a implementação de estratégias de gestão digital mais sofisticadas. A proibição acaba, por isso, por ser a solução mais simples, ainda que não necessariamente a mais formativa.

Um aspeto curioso é o impacto no comportamento social dos alunos. Segundo observações em escolas que implementaram a proibição, os recreios tornaram-se mais ativos, com mais interações cara a cara e até um regresso tímido aos jogos tradicionais. Em Ponte de Lima, por exemplo, um agrupamento reportou que «o silêncio do intervalo deu lugar a conversas e gargalhadas», um sintoma positivo da reconexão humana?

Repensar o uso

Em última análise, talvez a resposta não esteja em proibir ou permitir, mas em repensar. Como educar para um uso saudável da tecnologia? Como criar um equilíbrio entre proteção e liberdade, entre foco e inovação? A resposta pode ser diferente consoante a idade dos alunos, o contexto da escola e as dinâmicas familiares.



A top-down photograph of a braided loaf of bread, likely a challah, resting on a piece of parchment paper. The bread is golden-brown with dark, irregular spots, possibly raisins or chocolate chips, and is garnished with several sprigs of fresh rosemary. To the left of the bread is a bundle of dried wheat stalks. To the right is a glass carafe filled with olive oil, with a sprig of rosemary tied to its neck. Below the carafe is a small, white, teardrop-shaped dish containing a small amount of olive oil. The entire scene is set on a light-colored, textured surface, possibly a stone or marble countertop. The text "Receitas & Marmmitas" is overlaid in a yellow, cursive font across the bottom half of the image.

*Receitas
& Marmmitas*



A minha receita

Grace na Cozinha

FOCACCIA COM MORCELA E ALECRIM

Quando experimentei fazer pela primeira vez, pelo que vi em 1000 receitas que pesquisei, a massa é realmente o mais importante. Uma experiência maravilhosa pela textura da própria massa, que parece estar viva. No topo, simplicidade acima de tudo, poderá ser salgada, mas também existem versões doces deste pão. Ora, minhota que sou e uma aficcionada por enchidos, achei que uns pedacinhos de morcela e alecrim como "topping" seriam perfeitos para personalizar este pão originalmente italiano ao meu gosto português. Penso que ficaria lindamente também apenas com flor de sal e alecrim, ou queijo roquefort e tomilho, ou azeitonas e orégãos, o céu aqui é o limite e vou com certeza experimentar todos. É um pão incrível, super fofo e aromático!

INGREDIENTES

100 g de morcela (Usei da Salsicharia Limiana)
500 g de farinha T65 (sem fermento)
1 saqueta de fermento de padeiro seco (11 g)
10 g de sal fino
1 colher de sopa de alho seco picado
40 ml de azeite (+ algum para finalizar)
350 ml de água
Alecrim fresco a gosto
Sal marinho q.b

PREPARAÇÃO:

1 - Colocar a farinha num recipiente com o alho seco e fermento. Adicione o azeite e $\frac{3}{4}$ da água. Ligar a batedeira e vá adicionando a água restante e junte o sal fino.
2 - Amasse na batedeira cerca de 10 minutos em velocidade média até começar a formar uma textura lisa. O que se pretende é uma massa elástica e leve.
3 - Depois de untar um tabuleiro com um pouco de azeite, transferir cuidadosamente a massa. Tapar

com película aderente e deixar a massa dobrar de volume cerca de 1 hora, num ambiente morno e sem correntes de ar (dentro do forno é um ótimo lugar para a massa levedar bem).

4 - Preparar outro tabuleiro retangular forrado com papel vegetal. Untar o papel com azeite e transferir com cautela a massa para este último. É importante manter o máximo de ar possível dentro da massa. Esticar a massa delicadamente até ocupar o total do tabuleiro.

5 - Retirar a pele à morcela e picar num triturador. Coloque por cima da massa e com os dedos carregue ligeiramente na morcela para entranhar na massa. Tape novamente com película aderente e deixe levedar novamente até duplicar de volume.

6 - Quando estiver levedada, pincelar generosamente com azeite e com ajuda dos dedos pressionar delicadamente para fazer os vários buracinhos como a original Focaccia Italiana. Levar ao forno pré-aquecido a 220 graus e deixar cozinhar até estar dourada por cima (25 a 30 minutos).

7 - Retirar do forno, salpicar com sal marinho e adornar com raminhos de alecrim ou alecrim picado. Deixar arrefecer quase na totalidade antes de a cortar e servir.

TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Todos os meses, publicamos dois trilhos diferentes. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!

TRILHO DOS MOINHOS E REGADIOS (TERRAS DE BOURO)

Este trilho que percorre o território da união de freguesias de Chamoim e Vilar, traduz-se num percurso rural que confere um reconhecimento da utilidade e valor das antigas redes viárias caídas em desuso, tais como os caminhos de pé posto e os caminhos agrícolas lajeados.

As linhas de água, as levadas, os poços, os regadios e os moinhos-de-água, no seu conjunto, constituem autênticas relíquias

da arquitetura popular de tempos remotos.

O Trilho dos Moinhos e Regadios Tradicionais inclui um pequeno troço da Via Militar Romana XVIII do Itinerário Antonino, mais conhecida por Geira, entre as milhas XXI e XXII. Em alguns pontos, ainda é possível observar restos da calçada e muros em alvenaria granítica.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 8 km

Tempo: 04h00m

Dificuldade: Média

PONTOS DE INTERESSE

- Igreja de Chamoim
- Fábrica "Água do fastio"
- Milha XXII
- Milha XXI
- Moinhos de água

TRILHO CASTREJO (MELGAÇO)

Inicia na vila de Castro Laboreiro, no cruzamento da Igreja (junto ao painel informativo). Desenvolve-se pelos antigos caminhos que remontam à idade média dos quais restam algumas antigas pedras de calçada e pontes de arco que ligavam as Brandas às Inverneiras.

Estes núcleos populacionais constituem uma forma única de ocupação do território. As brandas são aldeias que estão em terras elevadas e soalheiras, mais adequadas para o tempo quente; e as Inverneiras constituem povoações que estão em vales abrigados e que permitiam aos Castrejos protegerem-se dos rigores atmosféricos do inverno na montanha. São caminhos repletos de história e de uma riqueza natural deslumbrante. Umas vezes cruzam-se frondosos bosques de carvalho; outras vezes matos rasteiros e floridos e, ainda, galerias ripícolas biodiversas. Percorre-se um território em

que a ocupação humana se fez em estreita harmonia com o meio, o que modernamente se designa por “desenvolvimento sustentável”, mas que há muito é a forma de ser e de estar das populações castrejas na sua relação com a Montanha e a Natureza.

Destaca-se um importante património cultural do qual é bom exemplo a ponte da Cava da Velha (B) (Monumento Nacional), o moinho, ponte e Capela de S. Brás. Junto desta última o moinho de água, utilizado no passado de forma engenhosa para moer os cereais, enriquecem ainda mais a paisagem. Ainda merecedora de atenção é a formação geológica designada “Bico de Patelo” (C). Os afloramentos graníticos constituem, também, uma imagem forte desta paisagem de montanha.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 16,7 km

Tempo: 06h00m

Dificuldade: Difícil

PONTOS DE INTERESSE

- Pântano da Ramisqueira
- Moinho Ponte e Capela de S. Brás
- Ponte Cava da Velha
- Inverneira de Curveira
- Bico de Patelo
- Capela da Anamão
- Pena de Anamão
- Ponte das Cainheiras
- Ponte de Varziela
- Castelo de Castro Laboreiro



“Uma mesa cheia
é sinónimo de coração aquecido”





Francesinha Portuguesa

Portuguesa | Braga

Na Francesinha Portuguesa, comer torna-se uma experiência para partilhar e recordar. Seja ao almoço ou ao jantar, num ambiente descontraído e acolhedor, há sempre um lugar à mesa para quem aprecia boa comida e bons momentos. Ao entrar, sente-se o calor da hospitalidade, num ambiente acolhedor que convida a encontros entre amigos e família. Porque numa casa portuguesa é assim: sabores autênticos, companhia agradável e uma receção de braços abertos.

Rua Cidade do Porto, 139 | 253 692 657

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 24h00. Aos domingos, das 18h30 às 24h00.



Velho Minho

Portuguesa | Póvoa de Lanhoso

Aberto em 1997, de cozinha típica portuguesa, o restaurante Velho Minho é um local aprazível para apreciar a excelente gastronomia minhota. Com ambiente bastante acolhedor e atendimento personalizado, prima pela arte de bem receber e servir. Na mesa, não faltam iguarias tentadoras. Logo a abrir, o polvo à poveira ou as bolinhas de alheira recheadas com queijo e grelos. Na refeição principal, sugerimos os mimos de porco preto, a posta barrosã grelhada, o cabrito assado, o bacalhau à lagareiro ou o arroz de tamboril. Termine em beleza com uma sobremesa caseira.

Rua Dr. Manuel Ferreira, 8 | 253 634 522

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



Dom Júlio

Tradicional | VN Cerveira

Harmoniosamente envolvido nas incríveis paisagens da região, neste espaço a tradição e a modernidade unem-se na cozinha e também aos olhos de quem o visita, destacando-se um amplo espaço exterior, com um lago, um picadeiro, uma capela, uma quinta com animais, um parque infantil e uma horta biológica, de onde saem muitos dos produtos confeccionados. Aposta no conceito de comida tradicional portuguesa e cozinha de autor, destacando-se o veado do bosque, a picanha, o polvo com batata a murro e grelos ou um peixe de mar com cuscus de Bragança, servido com tinta de choco e couve pak-choi.

EN 13 Vila Meã | 251 700 240

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



Caruso

Italiana | Póvoa de Varzim

Apresenta na sua ementa produtos genuinamente italianos e oferece aos seus clientes pizzas cozidas em pedra e pastas caseiras feitas diariamente seguindo a tradição italiana. O ambiente é acolhedor e familiar, ideal para boas experiências à mesa com amigos e família, para partilhar sabores que nos fazem salivar só de olhar. Sugerimos o Carpaccio Di Bresaola, a Lasanha al forno, o Gnocchi Alla Napoletana, a Pizza Calzone, e as massas Linguine Nero Al Gambero, Pomodoro Secchi e Burrata e Tagliatelle Al Funghi Porcini Trufatto. No final, sem hesitar, adoce o palato com um delicioso tiramisú ou uma delicada pannacotta.

Avenida dos Banhos, 1116 | 252 614 512

Horário: Às segundas e quintas, das 19h00 às 22h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30.

The Strudel

Mais uma bebida fantástica, enviada pelo Renato Costa, do bar Os Zés, diretamente de Zurich, Suíça, perfeita para acompanhar os dias mais quentes que começam a surgir. Se preferir sem álcool, é uma ótima sugestão para brunch a acompanhar um delicioso croissant folhado. Aprecie... sempre com moderação.

COMO FAZER...

Num copo largo, coloque gelo, acrescente 4 cl de vodka e top up com gelado de maçã (strudel) descongelado em fogo baixo. Decore com canela em pó e maçã em cubos.



BerBer

Av. General Norton de Matos, 118 | Braga

Bar marroquino muito descontraído, acolhedor e intimista, com excelente ambiente, música ao vivo, dança do ventre, karaoke, quiz e outras ações temáticas. É um dos melhores locais da região para os apreciadores de shisha, pois disponibiliza vários sabores. Ideal para apreciar cocktails, batidos, cervejas, chás, chocolate quente, crepes, kebabs, hambúrgueres, entre outros snacks.



Rio

Alameda Ribeirinha 5 de Agosto de 1982
| Caldas de Vizela

Situado nas margens do Rio Vizela, neste espaço pode usufruir da beleza natural exterior, envolvido pelas áreas verdes. É ideal para momentos em família ou com amigos, a qualquer hora do dia. Seja para um pequeno almoço, almoço ou jantar à beira rio, mas também para aproveitar os finais de tarde, a apreciar um bom vinho ou uma deliciosa sangria.



Didu Bar

Rua do Porto, Cardielos | Viana do Castelo

Situado junto à praia fluvial de Cardielos, é ideal para comer um delicioso snack ou beber um cocktail refrescante! Um espaço acolhedor, descontraído e confortável à tua espera! Para apreciar com amigos. Entre brindes e conversas animadas. Com sangrias, vinhos, cervejas ou gins de mãos dadas com cachorros, hambúrgueres, tostas, crepes e gelados. Tudo resulta num espaço cativante e cheio de virtudes para partilhar.



DOMINE A BARRA E QUEIME CALORIAS

LUÍS PERAMES

PERSONAL TRAINER

Maio chegou e o verão está cada vez mais próximo. Depois do mês de abril, brindado pela Páscoa e recheado de amêndoas, ovos de chocolate, pão de ló e outros exageros, será importante voltar aos treinos e ao foco. Deixo-vos um treino utilizando apenas uma barra para que possam treinar o corpo todo e queimar alguns dos excessos.



AGACHAMENTO COM BARRA

- Colocar os pés à largura dos ombros, com a barra colocada nos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- De seguida, deve procurar efetuar o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final deve regressar à posição inicial.



DEADLIFT

- Colocar os pés, virados para a frente, à largura da anca, mantendo todos os segmentos corporais na vertical;
- Mandar 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, ativando os músculos do core e mantendo sempre a barra bem junto do corpo;
- Realizar o movimento até chegar a meio da canela e de seguida, regressar à posição inicial.



REMADA COM BARRA EM SUPINAÇÃO

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, com as palmas voltadas para cima e os braços estendidos, com os cotovelos relaxados;
- Executar o movimento de remada, puxando a barra até que a barra toque próximo da zona do umbigo e, de seguida, deve baixar lentamente a barra até à posição inicial.



SUPINO COM BARRA

- Deitar-se de barriga para cima no chão ou num banco e agarrar na barra com as mãos à largura dos ombros;
- Iniciar o movimento com os braços em extensão, de seguida, deve-se baixar lentamente a barra, dobrando os cotovelos, até ficar junto ao esterno;
- Imediatamente antes da barra tocar no peito ou os cotovelos toquem no chão (para quem não tiver banco), deve-se voltar a empurrar a barra para cima, esticando os cotovelos, contraindo os peitorais e os braços, mas sempre executando o movimento de forma controlada.



TRÍCEPS – BARRA À TESTA

- Deitar-se no chão, apoiando completamente a coluna e mantendo a sua curvatura fisiológica preservada e com os pés apoiados no chão;
- Segurar a barra com os braços estendidos e as mãos na mesma linha dos ombros;
- Fletir os braços até formar, aproximadamente, um ângulo de 90 graus, descendo a barra um pouco acima da testa;
- Após a flexão, estender os braços até contrair ao máximo o tríceps, regressando à posição inicial.



BICEPS CURL COM BARRA

- Iniciar o movimento em pé, com a barra nas mãos;
- Segurar a barra na posição de supinação, ou seja, com as palmas das mãos a apontar para cima;
- Com os cotovelos juntos e ao lado do tronco, realizar a flexão do antebraço sobre o braço;
- Procurar manter os cotovelos sempre no mesmo local junto ao tronco;
- No final, deve regressar à posição inicial.



DIA MUNDIAL DO COCKTAIL

No dia 13 de maio assinala-se o Dia Mundial do Cocktail, uma celebração global da arte de misturar bebidas com criatividade e sabor. É a ocasião ideal para descobrir combinações surpreendentes, relembrar clássicos como o Mojito, a Margarita ou o Martini, ou até experimentar algo completamente novo.

Clássicos como o Negroni, a Margarita ou o Martini continuam a marcar presença nos bares de todo o mundo, enquanto novas criações ganham espaço com toques de inovação e ingredientes locais.

Em Portugal, a mixologia tem vindo a crescer, com bartenders que reinventam receitas usando ingredientes nacionais - da ginja ao vinho do Porto, passando por ervas aromáticas bem portuguesas.

Neste dia, celebre com moderação: experimente um cocktail diferente, brinde num bar de confiança ou arrisque a preparar a sua própria receita em casa. Porque cada cocktail é mais do que uma bebida, é um momento para saborear. Se preferir, aproveite para dar uma vista de olhos na nossa sugestão de bebida do mês que temos para si. Para esta edição temos o cocktail The Strudel Bons brindes!





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**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

SVETLANA ALEXIEVICH

ESCRITOR DE MAIO

Nascida em 1948, em Stanislav, então parte da União Soviética e hoje território ucraniano, Svetlana Alexievich cresceu na Bielorrússia, país que viria a marcar profundamente a sua identidade e a sua obra. Filha de pai bielorrusso e mãe ucraniana, desde cedo revelou sensibilidade para as palavras e uma inquietação perante o silêncio imposto pelos regimes autoritários. Formou-se em jornalismo na Universidade de Minsk nos anos 70, mas depressa percebeu que não queria apenas relatar factos, queria escutar pessoas, mergulhar nos recantos mais íntimos da experiência humana e dar voz àquilo que os livros de História não registam.

A sua obra distingue-se por um estilo único, híbrido entre o jornalismo e a literatura, que ela própria apelida de “romance de vozes”. Svetlana Alexievich não escreve ficção, constrói as suas narrativas a partir de centenas de entrevistas que realiza ao longo de anos a homens e mulheres anónimos que viveram guerras, colapsos, tragédias nucleares e transformações sociais profundas. Das suas palavras, nasce uma polifonia emocional, onde cada testemunho é uma peça de um mosaico maior.

Entre os seus livros mais impactantes, destaca-se *Vozes de Chernobyl* (1997), *A Guerra não tem Rosto de Mulher* (1985) ou *O Fim do Homem Soviético* (2013), talvez o seu trabalho mais ambicioso, que retrata o colapso da URSS e o vazio ideológico que se seguiu. Com grande sensibilidade, revela o trauma coletivo de um povo que, de um dia para o outro, viu ruir o mundo onde nasceu e cresceu.

Apesar do reconhecimento mundial, a sua obra nem sempre foi bem-recebida no seu país natal. A frontalidade com que expõe as feridas do regime soviético valeu-lhe perseguições, censura e o exílio. Mas nem isso a demoveu. Em 2015, o seu contributo singular para a literatura e a memória histórica foi consagrado com o Prémio Nobel da Literatura, uma distinção rara para alguém que escreve não romances, mas realidades. Svetlana Alexievich não escreve para entreter, escreve para lembrar. A sua literatura é um ato de resistência, um tributo à dignidade humana. Em tempos de ruído e desinformação, a sua escuta paciente transforma a dor dos outros numa forma de conhecimento profundo. Porque, como ela própria diz, “nada é mais espantoso do que a vida real”.

—
aconselhamos

A LEITURA

400 páginas

“A GUERRA NÃO TEM ROSTO DE MULHER”

Alexievich dá palco às memórias silenciadas das mulheres soviéticas que combateram na Segunda Guerra Mundial, vozes que, até então, tinham sido omitidas do grande relato patriótico.





MISTÉRIOS DE FAFE

Camilo Castelo Branco

274 páginas



Esta obra de Camilo narra com estilo vivo e cativante as mudanças sociais entre 1838 e 1868, da celebração dos heróis liberais do Mindelo, passando pelos excessos sentimentais do ultrarromantismo, até à prática dos novos casamentos com “brasileiros” nobilitados, no Portugal da Regeneração. Uma edição Opera Omnia com coordenação editorial de José Cândido de Oliveira Martins.

BEL CANTO

Ann Patchett

308 páginas



Numa mansão tomada por terroristas, nasce uma inesperada comunhão entre reféns e captores. A música, em especial a ópera, torna-se ponte de esperança e humanidade num cenário de tensão e beleza improvável.

O PALÁCIO DE GELO

Tarjei Vesaas

224 páginas



Na Noruega gelada, uma amizade intensa entre duas raparigas é abalada quando uma desaparece num misterioso palácio de gelo. Um conto poético sobre perda, silêncio e os segredos que a neve guarda.

A FÊNIX E O TAPETE

Edith Nesbit

284 páginas



Cinco irmãos descobrem um tapete mágico e uma fênix faladora, embarcando em aventuras encantadas. Entre desejos desgovernados e lições divertidas, mergulham num mundo de magia com humor e ternura.



20

A musa de Bonnard

TvCine Edition

Em 1893, o artista francês Pierre Bonnard conhece Marthe de Mélny, que se torna a musa e peça central da sua vida e obra. Ao longo de cinco décadas, o casal explora o amor, os ciúmes e a arte, numa relação que desafia as normas da época.



23

Homem de aço

Syfy

Uma criança alienígena é evacuada do seu mundo moribundo e enviada para a Terra para viver entre os humanos. A sua paz é, no entanto, ameaçada quando outros sobreviventes do seu planeta natal invadem a Terra...



31

Vice | Cidade sem regras

Hollywood

Julian Michaels é dono de um hotel onde tudo funciona roboticamente e os clientes podem fazer o que quiserem com as máquinas. Mas estas olham, sentem e pensam como seres humanos e quando um robot se torna consciente e foge vai apanhar/se num fogo cruzado.



M. Séries

O JARDINEIRO

+16
Suspense / Drama
2025
Netflix

Narra a história de Elmer, um assassino apático controlado pela sua mãe, La China, que lidera um negócio de homicídios por encomenda. Quando Elmer se apaixona por Violeta, a sua próxima vítima, ele enfrenta um dilema entre seguir o plano ou arriscar tudo por amor, enquanto a sua mãe tenta matar Violeta a qualquer custo.

O ETERNAUTA

Adaptação live-action da graphic novel argentina, onde uma nevasca mortal, causada por uma invasão alienígena, dizimou a humanidade. Juan Salvo (Ricardo Darín) lidera um grupo de sobreviventes numa luta desesperada pela sobrevivência contra os extraterrestres, explorando temas de resistência e sacrifício.

+16
Drama / Ficção Científica
2025
Netflix



POR TRÁS DOS SEUS OLHOS

Série que segue Louise, uma mãe solteira que, em busca de aventuras, conhece David, um homem misterioso que, mais tarde, descobre ser o seu chefe e casado com Adele. Quando Louise começa a aproximar-se de Adele, uma amizade surge, mas ela vê-se presa numa teia de mentiras, traição e segredos obscuros sobre o casamento aparentemente perfeito do casal.

+18
Thriller / Suspense
2021
Netflix





DESTAQUE

M.
Fil-
mes

Depois do Ódio

M12 (2002)

Gênero: Drama, Thriller

Título Original: Monster's Ball

Realizador: Marc Forster

Atores: Halle Berry, Peter Boyle, Puff Daddy, Billy Bob Thornton, Heath Ledger, Milo Addica, Gabriellew Witcher, Amber Rules

Duração (minutos): 111

Uma relação improvável nasce entre um guarda prisional racista e a viúva de um homem que ele ajudou a executar. À medida que enfrentam o luto e a culpa, descobrem redenção e humanidade onde menos esperavam.

Harriet

M12 (2019)

Gênero: Ação, Drama, Biografia

Título Original: Harriet

Realizador: Kasi Lemmons

Atores: Cynthia Erivo, Leslie Odom Jr., Joe Alwyn, Janelle Monáe, Henry Hunter Hall, Vondie Curtis-Hall, Deborah Ayorinde, Jennifer Nettles

Duração (minutos): 125

Baseado em factos reais, o filme segue Harriet Tubman, uma mulher corajosa que escapou da escravidão e liderou centenas à liberdade através da Underground Railroad, tornando-se um símbolo de resistência e justiça.



ParaNorman

M6 (2012)

Gênero: Animação

Título Original: ParaNorman

Realizador: Sam Fell e Chris Butler

Atores: Vozes de Anna Kendrick, Christopher Mintz-Plasse, Kodi Smit-McPhee, Casey Affleck, John Goodman, Leslie Mann, Jeff Garlin, Elaine Stritch

Duração (minutos): 114

Norman, um rapaz que vê fantasmas e que se comunica com eles, é o único que pode salvar a sua cidade de uma maldição ancestral. Entre sustos e gargalhadas, aprende a aceitar quem é e a usar o seu dom para o bem.



CURLING

O “XADREZ NO GELO”

Curling é um desporto muito interessante e cheio de estratégia. Trata-se de uma modalidade de inverno, praticada no gelo, na qual duas equipas competem ao lançar pedras de granito em direção a um alvo circular chamado “casa”. O objetivo é posicionar as suas pedras próximas do centro do alvo, chamado “tee”.

O Curling surgiu por volta de 1500, quando agricultores escoceses deslizavam pedras sobre lagos congelados como forma de lazer durante os invernos mais rigorosos. No entanto, a modalidade tornou-se mais organizada no século XVIII, especialmente com a fundação do Royal Caledonian Curling Club, em 1838, que definiu regras e promoveu a prática.

Mais tarde, com a migração de vários escoceses, o Curling espalhou-se para o Canadá, onde ganhou enorme popularidade. O Canadá foi, na realidade, essencial para o desenvolvimento de pistas cobertas e do Curling moderno. A modalidade chegou aos Jogos Olímpicos mais tarde, em 1924 (como desporto de demonstração), e foi oficializada

como modalidade olímpica em 1998.

Mas como funciona o jogo? Basicamente, cada equipa é composta por quatro jogadores e o jogo consiste em “ends” (semelhante aos “innings” no baseball). Em cada “end”, as equipas lançam oito pedras alternadamente. Depois de todas as pedras serem lançadas num “end”, a equipa com a pedra mais próxima do centro ganha pontos. A equipa que tiver pedras mais próximas do centro do que qualquer pedra da equipa adversária marca pontos – uma por cada pedra melhor posicionada.

Um aspeto curioso do Curling é o uso de escovas ou vassouras. Os jogadores varrem o gelo à frente da pedra em movimento para controlar a sua velocidade e direção. Ao varrer, reduzem a fricção, fazendo a pedra deslizar mais longe e mais reta.

O Curling é também muitas vezes apelidado de “xadrez no gelo”, porque exige grande precisão, planeamento e trabalho em equipa. Os jogadores decidem quando atacar, defender, bloquear ou remover pedras adversárias.



FILIPE COELHO PRESIDENTE DO CLUBE CICLISMO TEAM OPTICAL +

«QUEREMOS CRESCER DE FORMA SUSTENTADA



O Clube de Ciclismo Team Optical + parte para a nova temporada com perspetivas de um crescimento sustentado. O clube minhoto, que movimenta 52 praticantes, aposta nas provas de ciclismo de estrada, sobretudo nas provas de Granfondo e clássicas.

As provas de BTT [resistência, maratonas e ultramaratonas] são outra aposta do Clube Ciclismo Team Optical + que apresentou recentemente os equipamentos para as temporadas 2025/26 e 2026/27.

«Queremos crescer de forma sustentada nesta

modalidade. O clube tem sete anos e temos evoluído a cada ano que passa, por isso, a perspetiva é de crescer sempre de forma segura de modo a garantir a nossa atividade», referiu Filipe Coelho, presidente do clube.

Quero agradecer também o apoio de todos os nossos patrocinadores, que são essenciais para a nossa atividade, porque todos eles são importantes para nós. O Clube Ciclismo Team Optical + tem atletas oriundos de vários concelhos do Minho como Braga, Guimarães, Vieira do Minho, Barcelos, Amares, entre outros.

PATROCINADORES:





**PETS NAS REDES SOCIAIS
CRIE UM PERFIL DE SUCESSO
PARA SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO**

Nos últimos anos, e com o crescimento das tecnologias e apps, os animais de estimação ganharam um espaço especial nas redes sociais. Perfis de cães, gatos e até animais exóticos acumulam milhares - ou até milhões - de seguidores, tornando-se verdadeiras celebridades digitais. Mas o que faz com que o perfil de um pet se destaque entre tantos? Criar um perfil de sucesso para o seu animal de estimação vai muito além de publicar fotos fofas. Envolve estratégia, consistência e, acima de tudo, autenticidade. Aqui estão algumas dicas:

ESCOLHA UM NOME CRIATIVO E MEMORÁVEL

O nome do perfil é o primeiro passo para atrair atenção. Opte por algo curto, fácil de lembrar e que tenha a ver com a personalidade do seu pet. Incluir o nome do animal com uma característica divertida, por exemplo, pode ajudar na identificação e diferenciação.

DEFINA A PERSONALIDADE DO PET

Um dos segredos do sucesso é criar uma "persona" para o seu animal. O seu pet é engraçado, teimoso, elegante, ou preguiçoso? Defina esse traço e mantenha-o consistente nas legendas, fotos e vídeos, porque isso ajuda o público a conectar-se emocionalmente com o conteúdo.



PRODUZA CONTEÚDO DE QUALIDADE

Iluminação natural, cenários interessantes e ângulos criativos fazem toda a diferença. Aplicações de edição também ajudam a melhorar o visual sem perder a naturalidade e autenticidade. Mostre momentos do dia a dia, brincadeiras, hábitos engraçados e reações espontâneas, pois o público nas redes sociais valoriza perfis genuínos, sem comportamentos forçados ou desconfortáveis.

INTERAJA COM OUTROS PERFIS

A troca de interações com perfis de outros pets aumenta a visibilidade e pode gerar parcerias ou colaborações. Participar em desafios e trends também é uma forma divertida de interagir e gerar interação.

MANTENHA UMA FREQUÊNCIA

Postar com regularidade mantém o público interessado. Pode ser uma vez por dia ou algumas vezes por semana - o importante é manter um ritmo. Usar stories para mostrar bastidores ou momentos espontâneos também fortalece a conexão com os seguidores.





ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

VILA NOVA DE FAMALICÃO

TXT: José Carlos Ferreira

Eis-nos chegados ao mês de maio, altura em que todos nós já sentimos que as férias estão quase à porta, que o tempo está a ficar mais quente e mais convidativo para passeios.

Em família, ou mesmo com os amigos, a sugestão é sair de casa e partir à descoberta do nosso património de grande valor, repleto de histórias para contar. E este mês, a nossa sugestão leva-nos até ao concelho de Vila Nova de Famalicão para conhecer um dos mosteiros mais antigos deste território.

Os investigadores que se debruçaram sobre a história do

Mosteiro de Oliveira Santa Maria dizem não ter dúvidas sobre a antiguidade deste conjunto monástico, até porque os dados mais antigos existentes reportam-se ao ano de 1033, ou seja, muito antes da nacionalidade.

O historiador José Marques, na sua obra "A Arquidiocese de Braga no século XV", aponta mesmo a hipótese de este ser um domínio monástico de tradição visigótica. Mas, faltando documentação anterior a 1033, não será complicado imaginar que, apurar a sua origem e o seu desenvolvimento é uma tarefa de grande dificuldade para os historiadores.

Não se conhecendo documentação da época mais remota

do mosteiro, é, contudo, a partir de 1033 que começa a ser possível atestar, em termos documentais, a existência deste conjunto monástico, havendo aqui referência a possíveis fundadores. No entanto, ressalve-se que aqui os termos fundação e fundadores deverão ser entendidos com reticências. Assim, uma das hipóteses para a fundação do mosteiro é avançada por D. Nicolau de Santa Maria, na Crónica da Ordem de Santo Agostinho, que aponta Arias de Brito como fundador do mosteiro em 1033, referindo que à data já aí existiam clérigos «que viviam em comum com seu Prior D. Antão, a quem o fundador fez huã larga doação de todas as herdades que tinha na villa de Oliveira, em Carrazedo, em Subilhaes».

O Mosteiro de Oliveira Santa Maria foi um dos conjuntos monásticos no Norte de Portugal que aderiu à Regra de Santo Agostinho. Ainda hoje, a igreja tem num dos lados do seu Altar-Mor a imagem de Santo Agostinho e, no outro lado, a imagem de São Teotónio que foi o primeiro prior de Santa Cruz de Coimbra, a Casa Mãe em Portugal desta ordem.

Segundo José Marques, no seu livro "A Arquidiocese de Braga no século XV", «à semelhança do que tinha acontecido com os beneditinos, os Cónegos Regrantes de Santo Agostinho instalaram-se em mosteiros pré-existentis, atraídos à sua regra e observância». «Isto equivale a dizer que houve um movimento maciço de filiações ou adesões, não havendo notícia de fundações propriamente ditas», acrescenta. É possível dizer com toda a certeza que esta adesão «se situou entre 1131, ano da fundação de Santa Cruz de Coimbra que, como é sabido, foi a instituição a partir da qual irradiou a Regra Agostinha em Portugal.

Na lista de priores que lideraram ao longo da Idade Média o Mosteiro de Oliveira Santa Maria há um que se destaca. Trata-se de Fernando Pires Coelho que, durante a sua vida e mesmo depois da sua morte, teve a fama de santo.

Segundo Maria do Rosário da Costa Bastos, no livro "Santa Maria de Oliveira – Um domínio monástico do Entre-Douro-E-Minho em finais da Idade Média", a ascendência de Fernando Pires Coelho não é conhecida, sabendo-se apenas que era irmão de Pedro Eanes Coelho que, com a sua mulher, doou ao mosteiro três casais que possuíam na Terra de Vieira.

Ainda segundo a investigação que efectuou, a historiadora diz saber que Fernando Pires Coelho governava o mosteiro em 1299 e faleceu a 18 de Janeiro de 1340, tendo recebido uma sepultura honrosa no claustro, junto à parede da igreja.

«Pela fama de santo que granjeara, consta que muita gente acorria ao seu túmulo em veneração, especialmente na data de aniversário da morte deste prior», afirma.

Se na liderança do Mosteiro de Oliveira Santa Maria há a registar um homem que teve a fama de santo, parece também ter havido quem se desleixou nos preceitos espirituais da instituição. Estamos a falar de Sixto da Cunha, o primeiro dos três comendatários de Oliveira. A sua demasiado breve passagem pela cleresia secular, o seu completo desconhecimento da vida claustral, a falta de disciplina imposta ao convento que dirigia ou, pura e simplesmente, todos estes fatores combinados, levaram a um deplorável relaxamento dos preceitos espirituais de Oliveira.



M.
even-
tos

TEATRO

SOLTEIRA,
CASADA, VIÚVA,
DIVORCIADA

Forum Braga | Braga
24 de maio | 21h30
16-29 €

Para comemorar 20 anos de carreira, Melânia Gomes apresenta-nos quatro mulheres muito especiais: Vera, solteira; Carmo, casada; Celeste, viúva; e Catarina, divorciada. Uma comédia delirante, numa visita guiada a cada estado civil com uma atriz em estado de graça, que vai deixar tudo em estado de sítio!



MÚSICA

SARA CORREIA

CC Vila Flor | Guimarães
30 de maio | 21h30
17,5 € - 20 €

É Sara Correia quem diz: "Liberdade", o seu terceiro disco, é o "mais fadista". À linguagem melódica fadista, de portugalidade vincada, vestiram-se depois as melodias de arranjos distintos e sonoridades mais ecléticas, livres, sem estereótipos. Em palco, em conjunto com a sua banda, Sara Correia apresenta um espetáculo uniforme e coeso, mas tingido por muitas cores distintas e texturas que resultam de subtis experiências e influências captadas noutros géneros.



MÚSICA

ANA MOURA

Casa das Artes | Famalicão
31 de maio
21h30
20 €

Ana Moura, um dos nomes mais acarinhados da música feita em Portugal promete um grande concerto em Famalicão. Recorde-se que a artista editou em 2022 o seu sétimo álbum de estúdio "Casa Guilhermina", trabalho que deu luz a uma artista renascida e plural, que Portugal e o Mundo aprenderam a amar e a aplaudir. Ana Moura surgiu renascida, plural, consciente das diferentes tradições que a formaram mas interessada em explorar o melhor que o presente tem para oferecer.



M.
agen-
da

Kids

○ PRÍNCIPE NABO

Theatro Gil Vicente | Barcelos
21 de maio | 10h30
Presencial - Gratuito

Adaptação teatral da célebre obra de Ilse Losa, que transmite uma importante lição sobre humildade, empatia e a verdadeira essência da nobreza. A história desenrola-se num reino onde vive a bela, mas arrogante, Princesa Beatriz. Orgulhosa e vaidosa, a princesa rejeita todos os pretendentes que lhe pedem a mão, ridicularizando-os pelas suas aparências e qualidades. Entre eles está um príncipe bondoso, mas modesto, a quem ela chama "Príncipe Nabó". Cansado da sua soberba, o Rei decide dar-lhe uma lição e casa-a com um humilde camponês.



OFICINA PARA FAMÍLIAS: CASA DAS COISAS

gnration | Braga
24 de maio | 10h30
Presencial
3-4 €

Os espaços onde moramos guardam sempre um lugar especial na nossa memória, são lugares que nos moldam e que são também moldados por nós. Por onde é que se começa a construir uma casa? O que fazemos nas diferentes divisões da casa, e que coisas precisamos de ter lá dentro? Aqui vamos começar pelo chão e imaginar o resto. Vamos todos ser arquitetos, decoradores e moradores desta casa de brincar que vai dar que pensar!



○Z OU A ESTRADA?

Theatro Circo | Braga
30 de maio | 10h30 e 21h30
Presencial
9 € | 4,5 € (quadrilátero)

Após chegar em grande estilo à queer terra de Oz, Dorothy faz-se à Estrada Amarela conhecendo Espantalho, Rapaz-de Lata e Leo Cobarde. Este grupo insólito parte numa roadtrip em busca de um tal de Feiticeiro, com muitos seguidores mas pouco conteúdo. Alerta spoiler: como em qualquer filme de roadtrips, não é o destino que importa, mas sim o caminho.



Val Kilmer

"Tendemos sempre a amar quem nos ouve"

A carreira de Val Kilmer é daquelas que se cruzam com a própria história do cinema norte-americano. Nascido a 31 de dezembro de 1959 em Los Angeles, Califórnia, Val Edward Kilmer cresceu numa família onde a arte tinha espaço, mas foi com a perda precoce de um irmão que o jovem Val mergulhou de forma mais intensa no teatro. Estudou na prestigiada Juilliard School e logo demonstrou talento para personagens complexas. O seu primeiro grande papel no cinema chegou em 1984, na comédia *Top Secret!*, onde já se vislumbrava a sua aptidão para a transformação camaleónica.

A década de 1990 foi o auge da sua fama: Kilmer deu vida a figuras lendárias com uma entrega rara. Foi Jim Morrison em *The Doors*, Doc Holliday em *Tombstone*, e até o próprio Cavaleiro das Trevas em *Batman Forever*. A sua interpretação de Holliday, em particular, é considerada por muitos uma das mais intensas da história do western moderno.

Contudo, por detrás das câmaras, Kilmer era conhecido por ser exigente, até mesmo difícil. Perfeccionista, lutava por cada detalhe das suas personagens, o que nem sempre era

bem acolhido em produções de grande orçamento. Mas essa mesma paixão era o motor da sua arte.

Nos anos 2000, a fama começou a esmorecer. Os papéis tornaram-se menos frequentes e os holofotes menos intensos. Em 2015, Val enfrentou o maior desafio da sua vida: um cancro na garganta que o deixou com dificuldades em falar e com mudanças físicas profundas. Muitos pensariam que seria o fim de uma carreira. Mas Kilmer reinventou-se.

Com coragem e uma honestidade desarmante, documentou a sua luta no emocionante *Val* (2021), um documentário construído a partir de décadas de filmagens pessoais. Nele, revela-se um homem sensível, espirituoso e profundamente artístico, que nunca deixou de criar, seja através da pintura, da escrita ou da performance, mesmo com limitações vocais. Val Kilmer foi um símbolo de resiliência criativa, um artista que ousou ser vulnerável perante o mundo, sem perder a essência que o tornou único. A sua participação em *Top Gun: Maverick* (2022), ainda que breve, foi um tributo emocionante ao seu legado e uma prova de que o talento verdadeiro nunca desaparece. Val Kilmer faleceu a 1 de abril de 2025, com 65 anos, vítima de uma pneumonia.



BE MY EYES A TECNOLOGIA AO SERVIÇO DA VISÃO

E, de repente, vemos uma notícia de uma inovação que verdadeiramente pode mesmo fazer a diferença no dia a dia das pessoas! Já há algum tempo no mercado, os óculos Ray-Ban Meta disponibilizam o serviço "Be My Eyes" que

oferece suporte visual a pessoas com deficiência visual ou baixa visão.

Esta funcionalidade permite que os utilizadores acedam a assistência remota através da câmara embutida nos óculos, conectando-se a voluntários ou a inteligência artificial para obter descrições em tempo real do ambiente ao seu redor.

Ao ativar o "Be My Eyes" nos óculos Ray-Ban Meta, uma pessoa pode iniciar uma chamada com um voluntário que poderá ver, através da câmara dos óculos, o que está à sua frente e fornecer informações visuais detalhadas. Espera-se que esta função possa no futuro ser realizada totalmente pela inteligência artificial para responder a perguntas sobre objetos, textos e espaços.

Tarefas simples do quotidiano para a maioria das pessoas, mas que resultam em enormes entraves para quem tem problemas de visão. Eis aqui alguns exemplos práticos de limitações que podem ser ultrapassados com esta funcionalidade:

Identificação de objetos: Ao fazer compras, uma pessoa pode precisar de encontrar um determinado artigo numa prateleira de supermercado. Com os óculos, pode pedir

ajuda a um voluntário que lhe indicará a localização exata do produto desejado.

Leitura de rótulos e documentos: Se uma pessoa precisar de ler a informação nutricional de um alimento, ler a bula de um medicamento ou verificar um bilhete de transporte, pode utilizar a funcionalidade para obter a leitura em tempo real.

Navegação em espaços públicos: Em locais como aeroportos ou centros comerciais, os óculos podem ajudar na orientação, permitindo que o utilizador se desloque de forma mais independente.

Escolha de vestuário: Uma pessoa com problemas de visão pode usar os óculos para pedir feedback sobre a combinação de roupas ou cores antes de sair de casa.

A Meta tem planos de expandir esta funcionalidade para outras regiões no futuro, mas de momento este serviço apenas está disponível nos mercados da Austrália, Canadá, Irlanda, Reino Unido e Estados Unidos.

Infelizmente, a lei de proteção de dados europeia limita muito a adoção deste tipo de tecnologias, motivo pelo qual em Portugal ainda nem os óculos estão disponíveis para compra.

Cabe a esperança de que algum dia se agilize este processo e que tenhamos acesso a estes, com um pequeno investimento na ordem de 300 a 400 euros, para que o dia a dia das pessoas com problemas de visão seja bem melhor.



Filipe Silva
Informático

tecnologia

COMO TORNAR AS CRIANÇAS LÁ DE CASA MAIS RESPONSÁVEIS ENQUANTO CONSUMIDORES



educação financeira deve começar desde cedo, em casa, para que as crianças aprendam não só o valor do dinheiro, mas também, de forma consciente, como é importante saber geri-lo para, mais tarde, conseguirem fazer crescer os seus recursos.

Vivemos num mundo em que somos constantemente bombardeados com incentivos ao consumo - seja

através da televisão, do telemóvel, do computador ou até das próprias brincadeiras. E o mesmo acontece com as crianças, que muitas vezes absorvem essas mensagens sem filtro. Por isso, é fundamental que os pais estejam atentos, ajudando os mais pequenos a desenvolverem espírito crítico: ensinar a reter o que é verdadeiramente importante, a fazer escolhas acertadas e a perceber de que forma essas decisões podem influenciar não só a sua vida, mas também a vida financeira da família.

Um dos pilares mais importantes para o crescimento saudável de uma criança é o exemplo. As crianças aprendem sobretudo pelo que observam e não apenas pelo que lhes é dito. Se veem os pais a gerir bem o dinheiro, a ponderar antes de gastar, a comparar preços, a dar valor às pequenas poupanças, é natural que repliquem essas atitudes.

No dia a dia, há inúmeras formas simples de lhes transmitir esta consciência financeira. Pequenos gestos, como lavar os dentes sem deixar a torneira aberta, apagar as luzes quando se sai de uma divisão, ou utilizar uma lista de compras para evitar gastos desnecessários, são exemplos práticos que ajudam a criar hábitos de responsabilidade.

Além disso, a prática e o exemplo aceleram a aprendizagem. Quando, por exemplo, se faz uma compra por impulso e mais tarde se percebe que foi desnecessária, é importante explicar

isso à criança. Mostrar que todos podemos errar, mas que o mais importante é aprender com os erros, ajuda-os a construir uma relação mais saudável com o consumo.

Incluir as crianças no planeamento das compras familiares é outra ferramenta poderosa. Pode começar por algo simples: criar uma lista de compras, definir um orçamento, comparar preços no supermercado, identificar promoções que realmente valham a pena e discutir em conjunto se determinado produto é mesmo necessário. Desta forma, as crianças passam a fazer parte de uma aprendizagem constante e natural, que lhes permitirá tornarem-se adultos mais conscientes e organizados.

Falar de dinheiro com naturalidade, ajustando a linguagem à idade da criança, também é essencial. Explicar, por exemplo, que se um café custa 0,90€ e pagamos com 1€, vamos receber 0,10€ de troco. Incentivar a criança a conferir o troco e a reconhecer as moedas não só desenvolve a sua autonomia como também reforça conceitos de matemática de forma prática.

Outro passo importante é dar-lhes a oportunidade de gerir pequenas quantias, através de uma semanada ou mesada, conforme a idade. Esta prática permite-lhes perceber a importância de definir prioridades, poupar para um objetivo e resistir a gastos impulsivos. A experiência de juntar dinheiro para concretizar um sonho, seja um brinquedo desejado ou uma atividade especial, é extremamente enriquecedora e reforça valores como o esforço, a paciência e a gratificação adiada.

Por fim, vale sempre lembrar: as crianças são os melhores alunos do mundo! E com a Milla, terão sempre acesso a histórias divertidas e educativas, que, com a ajuda fundamental dos pais, os verdadeiros heróis desta missão, irão preparar os pequenos para serem adultos mais responsáveis, conscientes e financeiramente equilibrados.

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

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

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

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

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

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

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCu3Cy-pEXD7L8RCdbY6vNzg>



DIA INTERNACIONAL DE ENFERMAGEM E DO ENFERMEIRO



Enf. Ana Rita Amorim
(OE94683)



Enf. Vitor Pinheiro Guimarães
(OE94711)



Enf. Sandra Vieira Carvalho
(OE100371)

No dia 12 de maio celebra-se o Dia Internacional de Enfermagem e do Enfermeiro, estabelecido pelo Conselho Internacional de Enfermeiros (ICN).

No relatório deste Conselho relativo à comemoração do Dia Internacional do Enfermeiro de 2025, o lema é “Os nossos enfermeiros. O nosso futuro. Cuidar dos enfermeiros fortalece economias”, priorizando a saúde da classe profissional e reconhecendo a sua importância para os sistemas de saúde, as comunidades e economias – isto é, cuidar de quem cuida rumo a um futuro sustentável. Os países que priorizem a cobertura universal de saúde e investem numa força de trabalho de Enfermagem, com adequado suporte, registam maior esperança de vida e populações mais saudáveis, o que aumenta diretamente a produtividade económica da sociedade.

O dia escolhido assinala o nascimento de Florence Nightingale (1820-1910), Enfermeira com impacto na Guerra da Crimeia (1853-1956) no tratamento das pessoas sacrificadas. Destacou-se sobretudo na mudança de paradigma para a identificação da profissão como disciplina do conhecimento, dando ênfase à importância da higiene, da adequação nutricional e da humanização dos cuidados.

De acordo com o Regulamento do Exercício Profissional do Enfermeiro (Decreto-Lei nº161/96, de 4 de setembro, alterado pelo Decreto-Lei nº104/98, de 21 de Abril), a Enfermagem é “a profissão que, na área da saúde, tem como objetivo prestar cuidados de Enfermagem ao ser humano, são ou doente, ao longo do ciclo vital, e aos grupos sociais em que ele está integrado, de forma que mantenham, melhorem e recuperem a saúde, ajudando-os a atingir a sua máxima capacidade funcional tão rapidamente quanto possível”. Este é o nosso propósito contínuo!

Nós somos a linha da frente e o exemplo de comprometimento e dedicação no estabelecimento de uma relação terapêutica com o utente e cuidador informal, mas também com a equipa multidisciplinar, numa perspetiva de complementaridade, obtendo ganhos em saúde e qualidade de vida. Para além da figura empática tradicionalmente reconhecida, somos detentores de conhecimentos abrangentes que permitem nortear a prática clínica na melhor evidência

científica. Esta deverá ser a nossa autêntica identidade! Num momento em que se assume a saúde como física, mental e social, não sendo apenas a ausência de doença, conceito da Organização Mundial de Saúde (1946), é crucial evidenciar a elevada percentagem de situações relatadas face à saúde mental dos Enfermeiros, desde disfunção social, stress ocupacional à depressão, aumentando consequentemente o consumo de psicofármacos. Como haveremos de cuidar dos outros se nos encontramos doentes? Na “Agenda Cuidar dos enfermeiros para o bem-estar e sustentabilidade da força de trabalho” para o ano de 2025 do ICN encontram-se 7 domínios que, a nosso ver, deveriam encontrar-se no centro das preocupações políticas e cuja ação coordenada pode transformar e salvaguardar a força de trabalho de Enfermagem:

- Assegurar dotações adequadas para a prestação de cuidados eficazes;
- Investir nos recursos e equipamentos adequados;
- Disponibilizar condições de trabalho seguras e dignas;
- Apoiar a formação, o desenvolvimento profissional e o pleno exercício da prática profissional;
- Criar culturas organizacionais de apoio e de elevado desempenho;
- Melhorar o acesso aos cuidados de saúde e aos serviços de apoio ao bem-estar;
- Valorizar os Enfermeiros com uma remuneração justa e competitiva, reconhecendo Enfermagem como “profissão de risco” e promovendo a equidade de oportunidades profissionais.

Para que esta luta tenha impacto, consideramos fundamental a união dos Enfermeiros, impedindo que profissionais qualificados se vejam “forçados” a deixar o seu país. A necessidade de ação é urgente e o momento de agir é agora! Apesar das contrariedades, resta fazer jus ao nosso juramento, pois somos a “luz que nunca se apaga”, citando Luís Filipe Barreira, Bastonário da Ordem dos Enfermeiros. Não largamos a mão de ninguém!

JÁ REGARAM A PLANTA, HOJE?



Carolina Galeão Figueiras

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

Primeiro, eu disse que queria ter uma planta. Achei bonito. Achei que faria sentido e que seria natural para mim cuidar dela. Escolhi uma orquídea, porque, sendo quem sou, não podia começar de forma modesta, com algo resistente como uma suculenta. Não. Fui logo para a liga dos campeões do cuidado de plantas.

Comprei a orquídea cheia de entusiasmo. Imaginei-a a florescer durante meses, a oferecer-lhe a quantidade certa de luz, água e amor. Nos primeiros dias, cumpri o prometido regando-a com a delicadeza de quem cuida de um tesouro raro – por aqui vemos logo que comecei mal, que as orquídeas são para regar com parcimónia.

Falava-lhe. Mudava-a de lugar para que apanhasse sol indireto e mais uns lugares-comuns de entendedores de orquídeas. Estava convicta de que ia ser capaz de perceber logo todas as complexidades de uma planta ligeiramente suicida.

O tempo foi passando. E, com ele, passou também o entusiasmo. Fui deixando de olhar para ela e de reparar se as folhas estavam viçosas ou se o substrato secava. Deixei de perceber se precisava de mais luz ou menos água porque o foco já não estava lá. A planta foi murchando devagarinho, de forma quase impercetível, até ao dia em que percebi que já não havia nada a fazer. Estava morta. Com alguma vergonha – e alguma teimosia – comprei outra. Desta vez, prometi a mim mesma que seria diferente.

Durante algum tempo, de facto, pareceu que sim.

Bastaram umas semanas mais atribuladas – mais trabalho, cansaço, falta de espaço mental, outras prioridades que se impuseram – para começar a esquecer-me. Primeiro foram só uns dias, depois a inconsistência passou para níveis mais consistentes. Quando tentei compensar com cuidados apressados, já era tarde.

Entendi que o problema não era a falta de vontade. Eu queria ter uma planta bonita. Mas querer não é suficiente. Nunca foi.

Só quando eu decidi que aquela rotina ia fazer parte da minha vida – e não ser apenas uma coisa que ficava para o meu tempo vago – é que consegui mantê-la viva. Só quando deixei de a ver como algo bonito para os dias bons e passei a integrá-la nos meus dias, nos bons e nos maus, é que a coisa mudou de verdade.

As boas intenções não mantêm plantas vivas, nem as promessas que fazemos a nós próprios em dias de sol. É o cuidado diário. A atenção constante. A escolha deliberada de cuidar, mesmo quando há mil outras coisas a puxar por nós. Mesmo quando não apetece. Mesmo quando parece que não é grave se for só mais um dia sem regar.

Entre o querer e o fazer existe uma distância considerável, que se percorre todos os dias, com pequenas ações que, somadas, se tornam em algo.

Este texto não é necessariamente sobre plantas.





Instagram



pelemecare_bemtequer [Seguir](#) [Enviar mensagem](#) [...](#)

1264 publicações 130 mil seguidores A seguir 439

Iolanda Pereira

pelemecare_bemtequer
Farmacêutica | PG Cosmetologia
Autora do livro "Pele Me Quer, Bem Te Quer"
Consulta Skincare, Livro, Aulas, Blog... mais
pelemecarebemtequer.com/links

Seguidores: marleneandrade30, nutriguipetite e 7 outras pessoas



Skincare II



Livro II



Perfume II



Eventos II



Serviços



Sobre mim



Antes/Depois

@pelemecare_bemtequer





Gerida por Iolanda Pereira, farmacêutica e especialista em Cosmetologia, oferece consultoria personalizada para condições como acne e envelhecimento cutâneo, compartilhando resultados de tratamentos e também recomenda produtos a preços acessíveis a todas as carteiras. Além disso, partilha conteúdos educativos sobre cuidados com a pele e a importância da saúde mental para uma pele saudável.





No **Minho** e na **Habitação**,
O **Grupo Move** é **Solução!**

grupomove.pt





GRUPO
MOVE



EQUIPA
MG
Manuel Gomes



EMPREENDIMENTO
**SOUTH CITY
SELECTION II**

NOGUEIRA, BRAGA

APARTAMENTOS T2 E T3

123331056-1020/1039



DESDE

€ 305.000

Equipa
MANUEL GOMES
910 920 930



**Abre a
tua porta
e vem
para a rua**

CAPITAL
PORTUGUESA
DA CULTURA

Programa
abril-junho
já disponível

www.braga25.pt

25