

JUN

MINHA

79



Caetano
Auto

**INOVAR PARA SERVIR MELHOR
A NOVA IMAGEM DAS INSTALAÇÕES EM BRAGA**

VERSÃO
DIGITAL





JUNHO


**este mês
na sua
minha**

20

REPORTAGEM

16

EM OFF



25 perguntas.
Respostas diretas. Um perfil descontraído e surpreendente do conhecido speaker motivacional Jorge Sequeira, numa entrevista onde o humor e a autenticidade são palavra de ordem.

O Elevate Plant-Based Market, mais do que um mercado, é um manifesto ecológico. Conheça a história inspiradora de Chantal Di Donato e a sua missão de unir bem-estar, sustentabilidade e economia circular.

A large, stylized number '26' composed of multiple parallel lines, positioned at the top left of the page. The background features a light green and white color scheme with decorative elements like green leaves and purple petals scattered throughout.

CAPA E ENTREVISTA

A Caetano Auto em Braga entra numa nova era. Ricardo Pimenta, Diretor Geral, abre-nos as portas do espaço renovado que agora acolhe a marca Lexus. Uma conversa sobre inovação, sustentabilidade e a aposta contínua na proximidade com a comunidade.

A large, stylized number '85' composed of multiple parallel lines, positioned in the middle left of the page.

FINANÇAS

Com as taxas de juro a descer, será este o timing certo para comprar casa? A especialista Cátia Clemente responde com clareza e dicas úteis para quem está a ponderar dar este passo.

A large, stylized number '83' composed of multiple parallel lines, positioned in the middle right of the page.

MÚSICA

Depois de "Oceano-Mar", a banda bracarense está de volta com "Minho-Funk". Um novo som que promete marcar o verão, com alma, identidade e muitas influências.

Nesta edição, conduzimos a nossa atenção à Caetano Auto Braga, grupo empresarial que assume o lugar de destaque na capa. A marca, símbolo de excelência no setor automóvel, protagoniza uma nova era marcada pela modernidade e sofisticação. Em entrevista exclusiva, Ricardo Pimenta, Diretor Geral da empresa, abre-nos as portas de um projeto arrojado: a nova remodelação das instalações, agora enriquecidas com a integração da marca Lexus num espaço premium. Mais do que um novo capítulo arquitetónico, trata-se de uma visão estratégica que consolida a Caetano Auto como referência incontornável em mobilidade sustentável, inovação e compromisso com a comunidade.

Na rubrica EM OFF, damos a conhecer um rosto bem conhecido do grande público sob uma nova luz. Jorge Sequeira, professor, investigador, autor e speaker motivacional, conduz-nos por uma conversa genuína, descomplicada e recheada de energia, onde não faltam momentos inesperados e... “muito pedal”.

Na secção de Música, a banda bracarense OCENPSIEA volta a surpreender. Depois do aclamado Oceano-Mar (2021), o grupo lança agora “Minho-Funk”, um novo single que antecipa o próximo projeto. Uma composição marcada pela autenticidade e inspirada por múltiplas vozes que lhe dão alma.

E Braga continua a afirmar-se também como cidade-laboratório de práticas sustentáveis e iniciativas comunitárias com impacto. O Elevate Plant-Based Market, evento de periodicidade mensal, é disso exemplo: um espaço que vai além do conceito de mercado, propondo-se como ecossistema de sensibilização ambiental, bem-estar integral e promoção da economia circular local. Uma experiência que vale a pena conhecer.

Nos nossos Roteiros pelo Património, propomos-lhe uma viagem a Monção. A capela-mor da igreja paroquial de Longos Vales é apontada por especialistas como uma verdadeira obra-prima do românico português. Descubra a sua história e valor artístico nesta edição.

Na rubrica de Finanças, analisamos a atual tendência de descida das taxas de juro e colocamos a pergunta que muitos têm em mente: será este o momento ideal para comprar casa? Cátia Clemente ajuda a decifrar o cenário com clareza e objetividade.

Como já é hábito, trazemos-lhe ainda uma seleção de sugestões que apuram os sentidos e alimentam a mente: cinema e séries para ver com tempo, livros que entusiasmam à primeira página, eventos imperdíveis, trilhos que inspiram evasões, sabores que pedem pausa e contemplação, exercícios de bem-estar físico e mental, e conselhos práticos que simplificam o dia a dia, da tecnologia à organização financeira.

Agradecemos, como sempre, a sua companhia.

Voltamos em breve, com mais histórias e projetos que inspiram e convidam à descoberta.

DIRETOR
VASCO ALVES



MUSEU DOS BISCAINHOS REABRE COM NOVA ABORDAGEM MUSEOLÓGICA

O Museu dos Biscainhos reabriu oficialmente ao público, assinalando o culminar de uma profunda intervenção de requalificação integrada no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). A cerimónia de reabertura marcou um momento simbólico para a cidade de Braga, sublinhando a importância da preservação patrimonial aliada a uma visão cultural contemporânea. Com um investimento superior a um milhão de euros, a empreitada englobou não apenas obras de conservação e restauro do edifício, mas também a implementação de um novo programa museológico. Este reposicionamento valoriza a riqueza arquitetónica do palácio, bem como as suas coleções de artes decorativas, propondo uma leitura renovada e mais próxima do público atual. A nova narrativa museológica sublinha a dimensão palaciana do edifício e evidencia expressivos testemunhos artísticos que atravessam os séculos XVII a XIX. A articulação entre a morfologia arquitetónica e os temas ornamentais permite ao visitante uma experiência imersiva, mais inclusiva, sustentável e acessível, promovendo um diálogo entre a memória histórica e a sensibilidade contemporânea. O Museu dos Biscainhos reabre assim como um espaço cultural de excelência, preparado para receber visitantes de todas as gerações e afirmar-se, ainda mais, como referência na valorização do património histórico e artístico do país.



BRAGA RECEBE EM JULHO OS MELHORES NOMES DO JAZZ MODERNO

Os melhores nomes do jazz moderno passam por Braga no Julho é de Jazz. A décima primeira edição decorre entre 2 e 12 de julho e apresenta oito espetáculos e dois documentários, dividindo-se por duas semanas. Além dos bilhetes individuais, estão também disponíveis passes gerais que dão acesso a cada semana de programa. No Theatro Circo, o palco é ocupado por concertos de David Murray Quartet, Orquestra Jazz de Matosinhos com Peter Evans, Vijay Iyer Trio e Mary Halvorson's Amaryllis Sextet; serão ainda exibidos os documentários "Space is the Place" de John Coney, e "Inside Scofield", de Joerg Steineck. O gnracion recebe o encontro inédito entre Ava Mendoza, Brad Jones e Hamid Drake, o duo Ricardo Toscano e Gabriel Ferrandini, o ensemble de Zoh Amba e os bracarenses Fourward. Os passes semanais estão disponíveis nas bilheteiras do Theatro Circo e gnracion, em bol.pt, e nos locais habituais.



CALÇADA PORTUGUESA É DESTAQUE EM CONCURSO MUNICIPAL DE FOTOGRAFIA

A 22.ª edição do Concurso Municipal de Fotografia decorre entre os dias 27 de junho e 5 de julho de 2025. Este ano o tema escolhido é "A Calçada Portuguesa e outras calçadas de Braga", com o objetivo de valorizar e dar visibilidade ao património cultural da cidade, destacando a beleza estética e artística das emblemáticas calçadas que decoram as ruas, praças e passeios bracarenses. A iniciativa pretende ainda homenagear a Calçada Portuguesa no âmbito da candidatura da "Arte e Saber-fazer da Calçada Portuguesa" a Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO, da qual Braga é parceira. O concurso contará com duas modalidades de participação: uma através da utilização de máquinas fotográficas próprias (com fornecimento de rolo fotográfico); outra com recurso a máquinas descartáveis, disponibilizadas pela organização. No total, serão admitidos 50 participantes, sendo 20 vagas destinadas a quem utilizar a sua própria máquina e 30 para quem optar pelas máquinas descartáveis. Paralelamente, será convidado um fotógrafo profissional de Braga, que irá desenvolver um trabalho de autor composto por 20 imagens originais, com base no tema do concurso. Este portfólio integrará o espólio da autarquia e será apresentado numa exposição pública a realizar em data a anunciar. Durante o período do concurso, os participantes poderão utilizar gratuitamente os autocarros dos Transportes Urbanos de Braga, bastando para tal apresentar uma declaração emitida pela Câmara Municipal de Braga que funcionará como bilhete. Tal como em edições anteriores, será organizada uma exposição pública dos trabalhos premiados e de uma fotografia de cada participante. Esta mostra terá lugar na Fonte do Ídolo, dando visibilidade à criatividade e talento dos concorrentes. Este concurso é organizado pela Câmara Municipal de Braga, com o apoio dos TUB-EM e da empresa bracarense Koy Lab – Album Tailoring.



TUNA DE VETERANOS DE VIANA DO CASTELO DÁ CONCERTO NO TEATRO MUNICIPAL SÁ DE MIRANDA

A Tuna de Veteranos de Viana do Castelo promove, no âmbito das celebrações do seu 22.º aniversário, um espetáculo comemorativo no dia 21 de junho de 2025, pelas 21h00, no Teatro Municipal Sá de Miranda, em Viana do Castelo. Integrado na programação oficial de "Viana Capital da Cultura do Eixo Atlântico", este concerto constitui um momento de especial significado para a Tuna, traduzindo-se numa homenagem ao percurso artístico e humano construído ao longo de mais de duas décadas de atividade cultural. A apresentação em palco incluirá um repertório renovado e cuidadosamente preparado para a ocasião, no qual se cruzam novas composições e arranjos com algumas das obras mais emblemáticas do historial musical da Tuna de Veteranos. O espetáculo conta, ainda, com a participação especial do Coro Canto Encanto - grupo apadrinhado pela Tuna - e com a presença da bailarina Sílvia Lima, cuja interpretação artística contribuirá para uma abordagem multidisciplinar e sensorialmente enriquecedora do evento.





INTIMISTA

MUITO MAIS QUE COMIDA,
UMA EXPERIÊNCIA GASTRONÓMICA!



NOVA
ABETURA



INTIMISTA

935 422 798 ☎

R. Américo Ferreira 📍
Carvalho 66, 4715-001 Braga





S. JOÃO DE BRAGA PROMETE EDIÇÃO HISTÓRICA E CULTURALMENTE VIBRANTE

Num ano particularmente marcante, em que Braga ostenta o título de Capital Portuguesa da Cultura, a cidade prepara-se para viver aquela que é considerada a maior festa popular do país, com um cartaz ambicioso, profundamente enraizado na tradição, mas voltado também para a contemporaneidade artística.

Entre os dias 17 e 24 de junho, Braga transforma-se num autêntico palco a céu aberto, com mais de 200 horas de programação, sete cortejos emblemáticos, 365 entidades envolvidas e cerca de 10 mil participantes. A cidade acolherá, durante oito dias, uma efusão de cor, fé e identidade cultural, que promete atrair milhares de visitantes e afirmar, uma vez mais, o São João como expoente maior da tradição popular portuguesa.

O programa deste ano reflete uma cuidadosa curadoria cultural, reunindo alguns dos momentos mais icónicos da festa: o Cortejo Etnográfico, as tradicionais Rugsas, o desfile internacional de gigantones e cabeçudos, bem como as procissões solenes, momentos em que a religiosidade popular se entrelaça com a alegria profana. A Gala Sanjoanina, um dos eventos de maior prestígio da programação, trará a palco artistas de renome como Katia Guerreiro, Daniel Pereira Cristo, e uma atuação inédita que celebra as sonoridades nacionais, do Minho aos Açores.

Noites memoráveis de música ao vivo

No domínio dos grandes concertos populares, o cartaz apresenta nomes como Tony Carreira, Diogo Piçarra, Ágata, Sons do Minho, Ana Lua Caiano & Bandua, prometendo noites memoráveis de música ao vivo. O tradicional espetáculo de fogo de artifício no Monte Picoto encerrará, com imponência, uma semana de festa que combina o sagrado e o profano como nenhuma outra celebração em Portugal.

Encontro de gerações com impacto de 23 milhões de euros

Depois de sete anos à frente da Comissão de Festas de S. João, em jeito de despedida, Firmino Marques, agradece às dezenas de voluntários e movimentos associativos, e destaca a autenticidade desta celebração. «Este é o São João mais autêntico de Portugal. Um encontro entre gerações, tradições e emoções, que transforma Braga na verdadeira capital da alegria popular», referiu na apresentação, que decorreu como é habitual junto à Capela de S. João.

Em plena Capital Portuguesa da Cultura, o São João de 2025 ganha ainda maior projeção nacional e internacional. Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga, sublinha a importância simbólica e cultural



da festa. «Em ano de Capital Portuguesa da Cultura, o São João de Braga eleva ainda mais o seu valor patrimonial, cultural e afetivo, mostrando ao país e ao mundo o que de melhor temos: o espírito bracarense em festa», sublinhou.

Por seu turno, o presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça referiu que «o comércio local, a restauração, a hotelaria e os serviços vivem um momento de grande vitalidade, impulsionados pelos milhares de visitantes que selecionam Braga para celebrar o São João».

As previsões para a edição de 2025 são otimistas, com a AEB a estimar a presença de 1,3 milhões de pessoas e um impacto económico que poderá rondar os 23 milhões de euros.

Já o cônego Mário Martins recordou que João Baptista foi descrito por Jesus como «uma lâmpada que ardia e alumia», destacando o programa religioso das festas, particularmente a majestosa procissão e a eucaristia em honra de S. João.

Também presente na apresentação, Marco Sousa, da Entidade Regional de Turismo Porto e Norte de Portugal, aponta ao mérito da organização que mantém um programa onde estão bem intrínsecas as tradições da cidade, mas que, por outro lado, tem conseguido «inovar» e «elevar» a sua qualidade.

Festa é candidata ao Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial

A festa caminha também para um reconhecimento de maior envergadura, com a sua candidatura ao Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial, valorizando o seu papel insubstituível no panorama das romarias tradicionais portuguesas.

Este ano, a vertente visual e simbólica das festas terá como destaque a evocação de episódios bíblicos nas margens do Rio Este, como o Batismo de Cristo e a representação monumental de São Cristóvão - ícones visuais que remontam ao final do século XIX e continuam a moldar o imaginário coletivo da cidade.



Homenagem ao mestre José Veiga

O ano de 2025 será também marcado pela homenagem ao Mestre José Veiga, no centenário do seu nascimento, uma figura incontornável da cultura popular bracarense, cuja obra contribuiu para enraizar e dignificar as tradições sanjoaninas.

Com um programa que cruza tradição, modernidade e expressão artística, o São João de Braga 2025 afirma-se como um exemplo singular de celebração popular e património vivo, preparado para encantar, emocionar e unir todos aqueles que, em Braga, encontram um lar temporário de festa, memória e cultura.

LUÍSA COSTA GOMES VENCE A 30.ª EDIÇÃO DO GRANDE PRÉMIO DE LITERATURA DST

A escritora Luísa Costa Gomes foi distinguida com o Grande Prémio de Literatura dst 2024 pela obra *Visitar Amigos e Outros Contos*, uma coletânea que lhe valeu o reconhecimento unânime do júri, composto por José Manuel Mendes (presidente), Lídia Jorge e Carlos Mendes de Sousa. O galardão, no valor de 30 mil euros, assinala simultaneamente a excelência da autora e o 30.º aniversário de um dos mais prestigiados prémios literários em Portugal, promovido pelo dstgroup.

O júri destacou a «energia narrativa» presente nos contos, bem como «personagens poderosas na sua diversidade sociológica e afetiva», salientando ainda a «recusa da inércia existencial» e a «construção formal que enriquece a experiência de leitura». A decisão foi tomada por unanimidade.

José Teixeira, presidente do dstgroup, sublinha a missão transformadora do prémio. «O Grande Prémio de Literatura dst está há 30 anos a compreender a forma de construção de um mundo mais justo, usando a literatura como ferramenta de descoberta, de trilho, de desbravamento de um caminho iluminado pelos escritores, porque há coisas que só os poetas é que entendem. O livro de contos de Luísa Costa Gomes é um perfeito espelho do nosso alfabeto, da nossa gramática sensorial, da nossa forma de existência inquieta, atrevida e, ao mesmo tempo, espiritual».

A presente edição, dedicada à prosa, contou com mais de 200 candidaturas, reafirmando a relevância e o prestígio que o prémio tem vindo a consolidar ao longo das últimas três décadas. Sem desmerecer os restantes concorrentes, o júri fez questão de assinalar a qualidade de outras obras finalistas, entre as quais *Toda a Gente Tem um Plano* (Bruno Vieira Amaral), *Emídio e Ermelinda* (Sandro William Junqueira), *A*

Selva Dentro de Casa (Possidónio Cachapa), *Estendais* (Gisela Casimiro), *Livro da Doença* (Djaimilia Pereira de Almeida), *Morro da Pena Ventosa* (Rui Couceiro) e *A Vida Airada de Dom Perdigote* (Paulo Moreiras).

A cerimónia oficial de entrega do prémio terá lugar no Theatro Circo, em Braga, no dia 28 de junho, e integrará uma programação cultural inédita, concebida especialmente para assinalar os 30 anos da iniciativa. Esta celebração reforça o papel do dstgroup como um dos principais mecenas privados da cultura em Portugal.

Instituído em 1995, o Grande Prémio de Literatura dst alterna anualmente entre prosa e poesia, tendo distinguido ao longo dos anos figuras de referência da literatura portuguesa, como Teolinda Gersão, João de Melo, Lídia Jorge, José Viale Moutinho, João Luís Barreto Guimarães e Fernando Guimarães.



Pic: Matilde Fleschl | Expresso

FAMALICÃO REFORÇA A SUSTENTABILIDADE URBANA COM DOIS NOVOS PARQUES VERDES

Vila Nova de Famalicão prepara-se para ter dois novos parques urbanos que prometem transformar significativamente a paisagem da cidade e reforçar a sua aposta na sustentabilidade e qualidade de vida dos cidadãos. Com um investimento global de cerca de cinco milhões de euros, os futuros Parques do Pelhe e de Sinções Norte, situados nas entradas da cidade, representam uma nova centralidade verde com cerca de 10 hectares de extensão total. O arranque das obras está previsto até ao início de agosto.

O Parque de Sinções Norte, localizado em Gavião, constitui uma expansão do atual Parque de Sinções. A intervenção abrange uma área de aproximadamente 2,2 hectares e tem como principais objetivos a renaturalização da sub-bacia da ribeira local e a integração paisagística com o tecido urbano envolvente. O projeto prevê a criação de zonas verdes, eixos pedonais, plataformas e travessias, bem como a construção e reabilitação das infraestruturas públicas existentes, incluindo a requalificação do leito e margens da ribeira. Esta obra representa um investimento de 1,8 milhões de euros e permitirá a ligação entre o bairro de São Vicente e a nova área urbana, estendendo o parque até à zona do Tribunal, num espaço onde se plantarão mais de 500 árvores, promovendo um ambiente florido e natural.

Por sua vez, o Parque do Pelhe, situado no Lugar dos Queimados, na União de Freguesias de Famalicão e



Calendário, abrangerá uma área de cerca de 8 hectares e será dotado de uma forte componente lúdico-desportiva. O espaço será desenvolvido ao longo do Rio Pelhe e incluirá diversos equipamentos para a prática de atividade física, como campos de voleibol de praia e basquetebol, skate parque, zonas de rappel, minigolfe, petanca e jogo da malha. A área será embelezada por uma vasta mancha verde, composta por mais de 5 mil árvores e arbustos. O contrato de adjudicação da obra já foi celebrado, no valor de 2,9 milhões de euros.

Durante a apresentação pública dos projetos, o presidente da Câmara Municipal de Famalicão, Mário Passos, destacou a importância estratégica destas intervenções. «Estes são dois parques que contribuem decisivamente para a requalificação do espaço público e para a regeneração urbana das zonas envolventes, funcionando como autênticos pulmões verdes e promovendo uma melhor qualidade de vida». O autarca salientou ainda que «são projetos ambiciosos que criam novas centralidades urbanas e que se assumem como prolongamentos naturais da cidade a Norte e a Sul, em articulação com outros espaços verdes, como a Devesa e o Parque de Sinções». Ambos os projetos contam com financiamento no âmbito do programa Norte 2030, através de candidatura ao aviso de Reabilitação e Regeneração Urbana, reforçando o compromisso do município com uma cidade mais verde, inclusiva e preparada para os desafios do futuro.





MÃO MORTA, EMMY CURL, GANSO E RITA VIAN ANIMAM A NOVA TEMPORADA DOS BANHOS VELHOS

De Maio a Setembro, o Museu Cultural de Caldas das Taipas, em Guimarães, volta a acolher a programação cultural dos Banhos Velhos - Taipas Termal. Com uma proposta diversificada e de acesso gratuito, esta 14.ª edição promete mais de duas dezenas de iniciativas, entre concertos, cinema ao ar livre, teatro, tertúlias, visitas guiadas, oficinas infantis e até uma noite dedicada à astronomia.

Ano após ano, este ciclo cultural tem vindo a afirmar-se como uma referência incontornável no panorama cultural da região. Luís Mota, responsável pela organização, destaca o impacto crescente do evento, sublinhando que «os Banhos Velhos são já um marco importante na programação cultural local, valorizado por um espaço com uma mística absolutamente singular». A missão mantém-se firme: descentralizar a oferta cultural e garantir o acesso livre e inclusivo a todas as atividades. Em 2025, a programação musical

ganha um dia adicional, especialmente dedicado a projetos musicais nascidos nas Taipas, bem como uma tertúlia comemorativa dos 150 anos do emblemático edifício decagonal dos Banhos Velhos.

A programação musical estende-se por mais de quatro meses, com nomes de referência da música portuguesa. O arranque está marcado para 6 de Junho, com os concertos de Marquise e Rita Vian. Segue-se, a 4 de Julho, a atuação de emmy Curl e Homem em Catarse. Agosto, tradicionalmente o mês mais festivo, reserva três dias de concertos: a 9 de Agosto, uma noite de fado com o Grupo de Fados da Vila; a 22, os Ganso partilham o palco com os IBSXJAUR; e a 23, a nova geração de talentos locais sobe a cena com Noise at Valve, Correr Andar e Theo. A 12 de Setembro, a programação musical encerra com os estreadantes Galeria Incerteza e os intemporais Mão Morta, seguidos de um DJ set por Jubilee.



Cinema valoriza património histórico

O cinema ao ar livre reforça a valorização do património histórico, promovendo uma ponte simbólica entre passado e presente. Destaque, em Julho, para a exibição de *Small Things Like These / Pequenas Coisas como Estas*, de Tim Mielants. Em Agosto, terão lugar sessões especiais de *Emilia Pérez*, de Jacques Audiard, e *Grand Tour*, de Miguel Gomes.

Atividades para toda a família

O serviço educativo assume também um papel de relevo, com uma oferta pensada para todas as idades. A programação abre a 28 de Maio com um workshop de escrita criativa, ao qual se somam diversas oficinas infantis, de contadores de histórias a aulas de olaria. Entre as atividades familiares incluem-se ainda uma noite de observação astronómica e uma visita noturna ao património termal.

Teatro

O teatro marca presença em dois momentos especiais: em Julho, com a peça *A Noite*, pelo GTAC – Grupo de Teatro Amador de Campelos, e em Setembro, *Uma Noite em Família*, apresentada pelo grupo ATRAMA, que encerra a edição de 2025.

A entrada para todas as iniciativas é gratuita. A programação completa e respetivas atualizações podem ser consultadas em taipastermal.com/pages/banhos-velhos ou nas redes sociais oficiais dos Banhos Velhos – Taipas Termal.



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!



AutoFixIda

www.autofix.pt



EMOUFF

**COM
JORGE SEQUEIRA**

PROFESSOR, INVESTIGADOR,
AUTOR E SPEAKER MOTIVACIONAL



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 junho é Jorge Sequeira, professor, investigador, autor e speaker motivacional. Fomos à descoberta do seu lado menos conhecido, guiados por uma conversa leve, divertida, sem papas na língua e “com muito pedal”!

Qual seria o título da sua autobiografia?

A incrível aventura de um palhaço sério.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

O Pirata das Caraíbas.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Entusiasmado.

Qual é a sua música preferida?

"Imagine" - John Lennon

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Jesus Cristo

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

Desde que tenha Bacalhau, vai sempre!

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Chá sem açúcar

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Pudim Abade de Priscos

Verão ou inverno? E porquê?

Verão! Pouca roupa, luz e mar...

Um livro que o marcou?

Dar ao Pedal

Qual é a sua cidade de eleição?

Banguetcoque - Tailândia

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Óculos e calções.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Transparente! Para fazer coisas nunca vistas...

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

As horas.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Árabe.

Qual é o seu lema de vida?

A vida tem fases. Ou fazes ou não fazes!...

O que faz para se animar num dia mau?

Comer, beber e... ouvir música.

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

Futuro. Para ver o resultado do que estamos a fazer no Presente.

Viagem de sonho?

Japão

Clube do coração?

Braaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Poder-se votar para acabar com a democracia. Um paradoxo que me deixou furioso!

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

Sexo, drogas e rock'n'roll. Só a do meio está errada!...

Qual o maior medo que tem?

Falta de amor

Quem é o seu ídolo?

Zelensky - "Um palhaço sério"

Uma memória que nunca esquecerá?

A morte prematura do meu pai. Eu tinha 11 anos e senti-me perdido.

FIDUCIAL INFORMÁTICA INAUGURA NOVA SEDE EM BRAGA COM OLHOS POSTOS NO FUTURO TECNOLÓGICO



Foi com espírito de celebração e projeção estratégica que a Fiducial Informática inaugurou oficialmente, em Gualtar, Braga, o seu novo polo tecnológico, situado na Rua da Lameira. Apesar de as instalações estarem em pleno funcionamento há já um ano, após a saída da marca do centro de negócios Ideia Atlântico, a cerimónia de inauguração representou um marco importante no

processo de afirmação da empresa no contexto nacional e na consolidação da sua presença no ecossistema tecnológico bracarense.

O evento contou com a presença de colaboradores, parceiros institucionais, fornecedores, representantes do Município de Braga, da Universidade do Minho, da InvestBraga e estudantes universitários. Mais do que um simples ato simbólico, a iniciativa teve como objetivo reforçar laços entre os diferentes intervenientes do setor, ao mesmo tempo que procurou dar a conhecer aos jovens o trabalho desenvolvido pela empresa. Os novos escritórios, adaptados às necessidades de uma equipa altamente especializada, acolhem atualmente 50 colaboradores, maioritariamente engenheiros informáticos de elevado nível técnico. Este investimento traduz o compromisso da empresa em proporcionar condições de excelência aos seus profissionais e potenciar a inovação contínua na área da engenharia de software.

Fundada em 2017 em Leiria, a Fiducial Informática é a filial portuguesa do grupo internacional Fiducial, especializada no desenvolvimento de software de gestão e soluções digitais para empresas. A mudança para Braga foi motivada pela necessidade de crescimento e proximidade a polos de conhecimento e talento, como a Universidade do Minho, e culminou agora com a inauguração do espaço que alberga as equipas de desenvolvimento da empresa.

"Temos cada vez mais projetos internos dentro do Grupo Fiducial, e Braga revelou-se um ecossistema ideal para sustentar esse crescimento", afirma Filipe Mendes, responsável técnico da Fiducial Informática. "Queremos continuar a expandir equipas e atrair talento. Por isso, este evento é também uma forma de nos darmos a conhecer aos jovens que estão agora a sair da universidade", acrescenta.

A MISSÃO DE APOIAR A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL DO GRUPO FIDUCIAL

Ao contrário de empresas que operam no mercado com múltiplos clientes, a Fiducial Informática trabalha exclusivamente para o universo interno da Fiducial. A sua missão passa por desenvolver, manter e evoluir soluções digitais que suportam as atividades do grupo em áreas como direito, auditoria, contabilidade, banca, conselho financeiro, imobiliária, segurança humana e equipamento de

escritórios "Aqui em Braga, desenvolvemos, por exemplo, funcionalidades para a plataforma de e-commerce do Grupo, bem como aplicações de gestão de tesouraria e compras e vendas", explica Filipe Mendes. Os projetos são desenhados em articulação com as equipas funcionais em França - como os product owners - que transmitem as especificações e acompanham os desenvolvimentos realizados pelas equipas em Portugal.

Com um polo sólido e dinâmico em Braga, a empresa garante capacidade de resposta a projetos estratégicos, assegurando ao mesmo tempo a qualidade, segurança e fiabilidade que caracterizam a atuação da Fiducial.

MEIO SÉCULO DE SOLIDEZ E INOVAÇÃO

A FIDUCIAL foi fundada em 1970 por Christian Latouche, e é hoje uma referência europeia no apoio multidisciplinar a empresas. Conta com mais de 15.000 colaboradores, distribuídos por 860 agências, ao serviço de mais de 340 mil clientes em setores tão diversos como a contabilidade, o direito, a auditoria, os serviços bancários, a consultoria financeira, o imobiliário, a segurança e as tecnologias da informação.

A partir de Braga, a Fiducial Informática contribui para a continuidade da transformação digital que está no centro da estratégia do grupo, operando com rigor, segurança e um profundo conhecimento dos processos internos.

COMPROMISSO COM A REGIÃO E COM A RESPONSABILIDADE SOCIAL

A inauguração do novo polo em Braga não representa apenas um investimento em infraestruturas ou na expansão de uma equipa técnica. É, sobretudo, uma afirmação de compromisso com o desenvolvimento económico e social da região. A Fiducial Informática integra a estratégia de responsabilidade social do grupo, promovendo a formação contínua dos seus colaboradores, desenvolvendo parcerias educativas e contribuindo para o emprego local qualificado.

A empresa adota também práticas sustentáveis alinhadas com os valores da Fiducial: proximidade, rigor, responsabilidade e compromisso com o futuro. Ao envolver a comunidade académica no evento, a Fiducial Informática abre portas a uma nova geração de profissionais que poderá vir a integrar os seus quadros e contribuir ativamente para os desafios tecnológicos do grupo.

Com uma estrutura sólida, projetos em desenvolvimento constante e uma ligação estratégica à matriz francesa, a Fiducial Informática está hoje preparada para reforçar o seu papel dentro do grupo. A escolha de Braga como base de operações tecnológicas confirma o potencial da cidade como centro de inovação digital, e a empresa pretende continuar a crescer, atrair talento e investir em soluções que façam a diferença.

FIDUCIAL
INFORMÁTICA



R. da Lameira 88, 4710-093 Braga



Fiducial

ELEVATE PLANT-BASED MARKET UMA NOVA CULTURA SUSTENTÁVEL NO CORAÇÃO DE BRAGA

A cidade de Braga tem vindo a afirmar-se como palco de transformações sustentáveis e iniciativas comunitárias inovadoras. Uma das mais notáveis é o Elevate Plant-Based Market, evento mensal que, mais do que um mercado, se apresenta como um verdadeiro ecossistema de sensibilização ambiental, bem-estar holístico e apoio à economia circular local. A sua fundadora, Chantal Di Donato, descreve-o como «um espaço sem julgamentos, onde se inspira a comunidade a apoiar negócios que beneficiam o planeta e os animais». Esta é a história de como uma ideia se transformou num movimento.

A génese do projeto remonta a 2019, quando Chantal participou como oradora no CouraVeg, em Paredes de Coura. A experiência revelou-lhe o poder de inspirar e

de ser inspirada, levando-a a tomar a decisão de não ser apenas mais uma expatriada a usufruir do que Portugal tem para oferecer, mas alguém empenhada em retribuir. Daí germinou a vontade de criar um espaço que promovesse valores éticos, ecológicos e comunitários.

Com raízes na África do Sul e um percurso internacional que inclui certificações em nutrição holística, yoga e coaching de saúde, Chantal Di Donato traz consigo uma abordagem integral ao bem-estar e à sustentabilidade. Braga, por seu lado, oferecia o terreno fértil para semear a mudança - uma cidade vibrante, em crescimento, mas ainda carente de eventos consistentes que unissem educação ambiental, alimentação consciente e comércio local.





DO SONHO À CONCRETIZAÇÃO

Os primeiros passos do Elevate Plant-Based Market foram dados com o apoio da Associação Synergia, na Quinta da Capela. Embora a iniciativa tenha sido recebida com entusiasmo, a localização revelou-se limitadora em termos de visibilidade. «Os expositores sentiam-se pouco vistos», relembra Chantal. O verdadeiro ponto de viragem aconteceu em setembro de 2024, quando o mercado se transferiu para a Mesa na Praça, no Mercado Municipal de Braga, após um encontro promissor com a equipa de ambiente do Município.

A nova parceria deu-lhe não apenas um palco mais central, mas também uma colaboração mais estreita com a autarquia, que reconheceu no Elevate um aliado estratégico no seu compromisso com a sustentabilidade. Desde então, o mercado tem contado com 20 a 30 expositores por edição, oferecendo uma ampla variedade de produtos plant-based, artesanato, cosmética natural, joalheria artesanal, velas ecológicas e até brinquedos sustentáveis.

O Elevate distingue-se por integrar experiências educativas e sensoriais que transformam a simples visita ao mercado num verdadeiro momento de consciencialização. A iniciativa Yoga and Lunch, por exemplo, oferece aos participantes uma sessão de yoga matinal seguida de um almoço vegano com menus criativos e equilibrados, numa fusão entre bem-estar físico e alimentar.

Cada mercado é pensado como um evento familiar e pedagógico: há atividades para crianças, workshops de culinária vegetal, demonstrações de produtos de beleza

vegan, palestras sobre plantas medicinais e sessões de bem-estar. «É uma abordagem holística para um tema verdadeiramente holístico», defende a fundadora.

Importa destacar também o apoio regular a associações sem fins lucrativos, como a ABRA, a REFOOD e o projeto Let's Swap. Parte das receitas e donativos recolhidos durante os eventos revertem diretamente para estas entidades, reforçando o compromisso do Elevate com causas sociais e ambientais.





A VISÃO DE UM FUTURO SUSTENTÁVEL

O sucesso do mercado plant-based deu origem a novas ramificações. Uma delas é o Elevate Women, encontros mensais que reúnem empreendedoras locais para trocar ideias e potenciar negócios dentro de uma lógica de cooperação e apoio mútuo. Mais uma vez, a comunidade é o eixo central. «A economia circular e local é, em última instância, a mais sustentável», sublinha Chantal.

Mas talvez o projeto mais ambicioso seja a Conferência Elevate Braga, agendada para os dias 10 a 12 de outubro de 2025, com lugar marcado na Biblioteca Pública de Braga. Durante três dias, serão debatidos temas como o impacto ambiental das escolhas alimentares, a moda sustentável, a relação humana com a natureza e os efeitos positivos de uma dieta vegetal de inspiração mediterrânica na saúde pública. O evento contará com painéis,



webinars, mercados temáticos e diversas atividades abertas à comunidade, ainda em fase de angariação de patrocinadores.

A força do Elevate reside, em última análise, na sua capacidade de criar comunidade. Num mundo cada vez mais globalizado, «é reconfortante e necessário olhar para o que está perto. Desde os agricultores que vendem a sua produção sem intermediários, aos artesãos que produzem com ética e consciência, e aos pequenos negócios que se orientam por valores e não apenas por lucros», assinala.

Ao promover a partilha de saberes e recursos, o Elevate atua como catalisador de uma mudança cultural, sem recorrer a discursos extremistas ou polarizadores. «Queremos inspirar sem julgar. Reconheço o esforço da autarquia em concretizar projetos verdes ambiciosos e as dificuldades em mobilizar a população Adoro esta cidade e acredito que juntos podemos subir de nível», afirma Chantal Di Donato.

BRAGA, CAPITAL VERDE?

O desejo declarado da fundadora é ver Braga tornar-se a capital portuguesa da vida verde e da sustentabilidade. Uma meta ambiciosa, mas cada vez mais plausível, se iniciativas como o Elevate continuarem a crescer com a mesma vitalidade, criatividade e autenticidade com que nasceram.

Num tempo em que se impõe repensar hábitos, economias e prioridades, o Elevate Plant-Based Market assume-se como uma semente de transformação que já começa a florescer em múltiplas direções. E, como qualquer jardim bem cuidado, promete continuar a dar frutos.





palatial
restaurant

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

Primavera **NOVO MENU**



MICHELIN
2025





ENTREVISTA AO DIRETOR GERAL DA CAETANO AUTO EM BRAGA E GUIMARÃES, RICARDO PIMENTA

«AS NOVAS INSTALAÇÕES ESPELHAM A APOSTA DA TOYOTA E DA CAETANO AUTO EM INOVAÇÃO, SUSTENTABILIDADE E QUALIDADE NO SERVIÇO»

A Caetano Auto em Braga está a redefinir a experiência automóvel com um novo fôlego de modernidade e sofisticação. Em entrevista exclusiva à Revista Minha, Ricardo Pimenta, Diretor Geral da empresa, revela os bastidores da recente remodelação das instalações, que integra agora a marca Lexus num espaço premium, e partilha a visão estratégica que consolida a Caetano Auto como referência em mobilidade sustentável, inovação e proximidade com a comunidade.

A Caetano Auto em Braga passou recentemente por uma renovação profunda. Quais foram as principais motivações por detrás desta remodelação?

A remodelação foi impulsionada pela necessidade de alinhar o espaço físico à evolução da marca, reforçando a nossa imagem de modernidade, sofisticação e compromisso com a excelência no atendimento ao cliente. Procurámos também melhorar a experiência de quem nos visita, oferecendo um ambiente mais confortável, funcional e tecnologicamente avançado.

Que melhorias foram introduzidas nas novas instalações e de que forma refletem a evolução da marca?

As novas instalações foram pensadas ao detalhe, com zonas de exposição amplas, áreas de atendimento mais acolhedoras e modernas, espaços dedicados à digitalização da experiência e um após-venda mais eficiente. Tudo isto espelha a aposta da Toyota e da Caetano Auto em inovação, sustentabilidade e qualidade no serviço.

A marca Lexus já estava presente em Braga, mas agora passa a estar integrada nas novas instalações da Caetano Auto. O que motivou esta mudança estratégica?

Esta integração surge da vontade de oferecer uma experiência mais completa, diferenciadora e premium, em linha com o posicionamento da Lexus. Faz sentido que a presença da marca esteja integrada num espaço renovado, onde podemos assegurar elevados padrões de serviço e um contacto mais direto com os restantes serviços da Caetano Auto.

**«A nossa cultura
é marcada pela
proximidade, pelo
compromisso com a
qualidade e pelo foco
nas pessoas»**



«Queremos contribuir positivamente para o desenvolvimento da região»



Que vantagens representa esta integração, tanto para os clientes Lexus como para a operação da Caetano Auto?

Para os clientes, significa um serviço mais personalizado, centralizado e eficiente, num espaço moderno e exclusivo. Para a operação, permite sinergias entre equipas, otimização de processos e reforço da presença da Caetano Auto como referência em mobilidade de excelência na região.

Esta mudança implica um reforço na oferta de serviços e experiências para os clientes Lexus?

Sim, sem dúvida. Estamos a elevar a fasquia a nível de experiência do cliente, com um atendimento mais próximo, serviços dedicados e uma envolvimento mais alinhada com o universo da marca, onde cada detalhe faz a diferença.

Como é que esta integração reforça a posição da Caetano Auto enquanto representante de marcas de referência na região?

A integração reforça a nossa posição ao consolidar o portefólio das marcas que representamos, num espaço de referência. Demonstra também a confiança das marcas no nosso trabalho e o nosso compromisso contínuo com a qualidade e a inovação.

A Caetano Auto tem uma história sólida na região Minho. Como define a cultura da empresa?

A nossa cultura é marcada pela proximidade, pelo compromisso com a qualidade e pelo foco nas pessoas, sejam elas clientes ou colaboradores. Valorizamos relações duradouras, trabalho em equipa e um espírito de evolução constante.

Como tem evoluído o relacionamento com os clientes locais ao longo dos anos?

O relacionamento tem-se tornado cada vez mais próximo e personalizado. Apostamos no acompanhamento contínuo e em soluções que vão ao encontro das reais necessidades dos nossos clientes. A confiança que construímos ao longo do tempo é, para nós, um motivo de orgulho.



Ricardo Pimenta com Marco Oliveira (Responsável Pós Venda), Jorge Santos (Coordenador vendas Lexus e usados Toyota) e António Lopes (Chefe de Vendas Toyota)

A aposta nos últimos anos nas viaturas híbridas e elétricas tem sido evidente. Como avalia a adesão dos clientes a esta transição energética?

A adesão tem sido positiva e crescente. Os clientes estão cada vez mais informados e conscientes da importância da sustentabilidade. Cabe-nos a nós facilitar essa transição, com aconselhamento, test-drives e soluções adaptadas a cada perfil.

Que outras iniciativas sustentáveis a Caetano Auto em Braga e em Guimarães, através das marcas que comercializa, tem vindo a implementar, para além da mobilidade elétrica?

Temos vindo a implementar práticas como a redução do consumo energético nas instalações, a gestão eficiente de resíduos, e a aposta em tecnologias de manutenção mais sustentáveis. Também promovemos ações de sensibilização junto dos clientes e colaboradores.

O foco nas pessoas é um dos pilares da Caetano Auto. De que forma a empresa promove a proximidade com os seus clientes e a comunidade envolvente?

Promovemos essa proximidade através de um atendimento empático, iniciativas locais, eventos com a comunidade e uma comunicação transparente. Valorizamos o lado humano da mobilidade e procuramos sempre criar ligações reais.

E em termos de Responsabilidade Social, que tipo de ações ou parcerias locais a marca desenvolve ou apoia?

Temos parcerias com instituições locais, apoiamos eventos culturais e desportivos, e desenvolvemos ações solidárias que envolvem a comunidade. Acreditamos que o nosso papel vai além do setor automóvel - queremos contribuir positivamente para o desenvolvimento da região.

«Vejo um futuro mais sustentável, digital e centrado no cliente. A Caetano Auto estará na linha da frente dessa transformação na mobilidade»

O que mais valoriza nas pessoas que trabalham consigo?

Valorizo a atitude, o compromisso e a vontade de crescer. Gosto de pessoas com espírito de equipa, que trazem ideias, que se envolvem, que têm empatia e que colocam o cliente no centro de tudo o que fazem.

Quais são as principais valências e ou serviços que diferenciam a Caetano Auto?

A nossa diferenciação está na combinação entre as marcas de referência, um serviço após-venda de excelência, uma equipa especializada e uma abordagem muito focada no cliente. Apostamos também na digitalização e em experiências personalizadas.

Quais as mudanças do mercado automóvel mais relevantes que identifica, nos últimos anos e que soluções inovadoras têm vindo a ser adotadas pela empresa?

As principais mudanças passam pela eletrificação, digitalização e novas formas de mobilidade. Temos vindo a adaptar-nos com

soluções como agendamento online, propostas de mobilidade flexível e uma forte aposta na formação contínua da equipa.

Quais têm sido os pontos chave para o sucesso da marca Caetano Auto?

O foco no cliente, a solidez das parcerias com as marcas que representamos, a qualidade do serviço e, acima de tudo, as pessoas que fazem parte da equipa. É esse equilíbrio que nos mantém fortes e consistentes.

Que metas estratégicas estão traçadas para os próximos anos da Caetano Auto em Braga e em Guimarães?

Continuar a crescer de forma sustentável, reforçar a liderança regional, apostar na inovação e na digitalização e, claro, continuar a ser uma referência na experiência do cliente.





Há planos de expansão, novos serviços ou outras marcas a integrar no futuro?

Estamos sempre atentos ao mercado e abertos a novas oportunidades. A expansão e a diversificação fazem parte da nossa visão, desde que estejam alinhadas com os nossos valores e com o que os nossos clientes procuram.

Como imagina o futuro da mobilidade e o papel da Caetano Auto nesse novo cenário?

Vejo um futuro mais sustentável, digital e centrado no cliente. A Caetano Auto estará na linha da frente dessa transformação, como facilitador de novas soluções de mobilidade, sempre com um serviço de excelência e proximidade.

QUANDO OS GIGANTES VÃO À BRASA FAZ-SE HISTÓRIA

As segundas-feiras são, para a maioria, um dia cinzento. Para os mais corajosos, são apenas o prelúdio de mais uma semana. Mas nesta Segunda, com o feriado do dia seguinte a ajudar, algo diferente pairava no ar de Braga: fumo; cheiro a brasa, e um chamamento quase mitológico vindo da Tasca do Paiol. E quando o Paiol chama, é porque há festa grande, ou melhor, festa de gigantes. E gigantes, houve. Da grelha, do pote, da alma e da tradição. O pretexto? Uma justa, calorosa e deliciosa homenagem ao Sr. Victor (Victor Peixoto), fundador do icónico restaurante O Victor, da Póvoa de Lanhoso. Um nome que dispensa apresentações a quem conhece a verdadeira cozinha minhota, aquela que se faz com lume brando, mãos calejadas e um coração sempre à beira de ferver. A festa uniu dois dos mais inquietos e apaixonados criadores de momentos gastronómicos da região: a Tasca do Paiol e a Garagem 33. Tiago Carvalho e David Cunha, os anfitriões e cúmplices desta noite, deram o mote: celebrar o homem, o mito, o mestre da grelha, numa noite onde a comida foi tão importante quanto a memória.

UMA LENDA À MESA

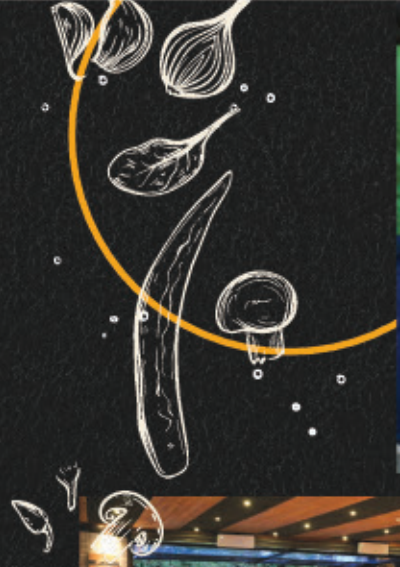
Mais do que um cozinheiro, o Sr. Victor é um contador de histórias... com lume e grelha. Na sua cozinha, o bacalhau dança sobre brasas como se fosse a primeira vez. O cabrito e a costeleta de vitela têm sabor de domingo e cheiro a infância. É um mestre da cozinha portuguesa que nunca se rendeu ao "gourmet por obrigação". O sabor é a sua assinatura: autêntico, potente e carregado de herança. E por isso, nesta "Segunda de Gigantes", o fogo não serviu apenas para cozinhar: serviu para honrar. Num dos momentos mais emocionantes da noite, foi-lhe entregue uma tela com a sua imagem, símbolo de uma vida entre

o fumo e a paixão pela gastronomia. Um retrato digno de um herói popular, daqueles que trocam espadas por grelhas.

UMA EMENTA SEM MEDO DA NÓDOA

A festa começou como mandam as regras do Minho: de pé, copo na mão, petisco na outra, olhos no lume. Presunto fatiado à mão, chouriços e farinhotes fritos, pão alentejano a estalar com queijo da serra, sandes de porco e lombelo, espargos e tomates com anchovas grelhados. Era um festim para os cinco sentidos, mas especialmente para o olfato e o paladar, ou melhor, para o apetite. Já sentados, o alinhamento do jantar não poupou corações fracos: tártaro de lombo com coração de alface, pastel de massa tenra com costela mendinha e maçã, carne de porco estufada e massada de vaca velha nos potes, costeletas de vaca na brasa com legumes grelhados. E, claro, fidalguinhos à sobremesa, um doce típico e incontornável, com nome nobre e sabor popular. Se a comida aquecia o corpo, a música tratava da alma. A desgarrada entre Soraia Araújo e Simão Marques levou gargalhadas e aplausos à brasa. Mais tarde, foi o DJ Berto Boss que pôs a malta a mexer, num bailarico rústico com aroma a fumo e alma solta. Casa cheia, alegria em lume alto. A Segunda de Gigantes foi uma declaração: de amor à cozinha tradicional, de respeito ao saber dos mestres, e de compromisso com um futuro que respeita as raízes. O fogo serviu para cozinhar, sim. Mas também para unir. O Paiol e a Garagem 33 provaram que se pode inovar sem esquecer o sabor da terra. E o Sr. Victor? Saiu com o coração cheio, a alma sorridente e uma plateia inteira a agradecer-lhe cada prato, cada grelha, cada chama. Como se ouviu por lá: "A roupa pode sujar-se, mas as memórias... essas brilham para sempre".





EXTERNATO PAULO VI

ENSINO INOVADOR, IDENTIDADE GLOBAL

Com mais de 50 anos de história, situado no coração de Braga, o Externato Paulo VI alia tradição e inovação numa proposta educativa centrada na excelência, na formação integral e no sucesso de cada aluno. Num ambiente familiar e exigente, os alunos aprendem a pensar, a ser e a agir com responsabilidade.

UM COLÉGIO GLOBAL EM PORTUGAL

Integrado na rede internacional dos Colégios ESSE — com 23 colégios em quatro continentes e uma universidade em desenvolvimento — o Externato Paulo VI é um dos representantes em Portugal desta missão educativa católica, com identidade própria e aberta a todos. Promove uma educação centrada na formação integral do aluno, na dignidade humana, na interioridade e na empatia. Com autonomia pedagógica, leciona do pré-escolar ao 9.º ano de escolaridade.

EDUCAR PARA O FUTURO, FORMAR PARA A VIDA

Aberto a todas as famílias, o colégio valoriza a diversidade de contextos, promovendo a inclusão, o pensamento crítico e a liberdade de consciência. O percurso escolar decorre num ambiente desafiante, onde os alunos são chamados a pensar, criar, experimentar e transformar. O compromisso do Externato Paulo VI com a excelência académica é evidente na adoção de tecnologias de ponta, como a robótica e o tablet, sem abdicar do manual impresso. Oferece ensino bilingue (Português-Inglês) com certificação Cambridge, complementado com Francês a partir do 5.º ano. Disciplinas como Empreendedorismo e Liderança, Geometria Aplicada, Arte e Comunicação, Escrita e Ilustração Recreativa, Design, Aprender a Pensar, Teatro, Dança e Formação Integral preparam os alunos para os desafios do mundo atual.

INFRAESTRUTURAS E AMBIENTE DE EXCELÊNCIA

Com uma localização privilegiada e património arquitetónico singular, o colégio alia tradição e modernidade. Os espaços são pensados para inspirar: salas com tecnologia de ponta, biblioteca, laboratórios, espaços criativos, campo desportivo, horta pedagógica e áreas exteriores de recreio que favorecem o bem-estar, a autonomia e a criatividade dos alunos. A Bandeira Verde, atribuída pela ABAE, reconhece o nosso compromisso ambiental. O selo “Escola Amiga da Criança” distingue o nosso cuidado com cada aluno.

EDUCAÇÃO PERSONALIZADA COM MÉTODO DAS INTELIGÊNCIAS MÚLTIPLAS

Uma marca distintiva do Externato Paulo VI é a abordagem pedagógica baseada nas Inteligências Múltiplas, com estímulos sensoriais, emocionais e cognitivos. Valorizando a diversidade de talentos, esta metodologia permite que cada aluno se desenvolva de forma holística, alcançando o seu potencial. O colégio aposta numa relação próxima entre educadores, alunos e famílias, construindo uma comunidade que cresce na exigência, no cuidado e na alegria de aprender. Através de projetos como o Erasmus+, Eco-Escolas e o Evento Desportivo Madre Trindade, os alunos desenvolvem competências sociais, culturais e de cidadania global. Neste último, que reúne anualmente estudantes de colégios ESSE de vários países, vivem uma experiência única de competição saudável, intercâmbio multicultural e amizade internacional — reforçando o espírito de equipa, o respeito pela diversidade e a pertença a uma comunidade educativa verdadeiramente global. O lema “Mais Humanos, Mais Cristãos, Mais Felizes” concretiza-se em ações diárias, dentro e fora da sala de aula, preparando os alunos para serem cidadãos conscientes, solidários e capazes de liderar com valores num mundo em constante transformação.



Paula Correia
Diretora Pedagógica do Externato Paulo VI





EXTERNATO
PAULO VI



A INOVAÇÃO PROMOVE A EDUCAÇÃO
diferenciada . dinâmica . integrada

**ALÉM DA OFERTA FORMATIVA OFICIAL
O PROJETO EDUCATIVO INCLUI**

POTENCIAMOS OS TALENTOS ÚNICOS DE CADA CRIANÇA
Modelo de aprendizagem baseado na Teoria das Inteligências Múltiplas.

PRÉ-ESCOLAR

Inglês Cambridge (diário)
Educação Física
(motricidade global)
Educação Musical e Dança
Expressão Dramática e
Teatro
Expressão Motora
(motricidade fina)
Expressão Plástica
Matemática
Linguagem Oral e
Abordagem à Escrita
Conhecimento do Mundo
Formação Integral
Horta Pedagógica
Campo de Férias Gratuito

1.º CICLO

Inglês Cambridge
CLIL - Content and
Language Integrated
Learning
Educação Musical (em
inglês)
Expressão Dramática
Expressão Plástica
Expressões Artísticas
TIC
Formação Integral
Apoio ao Estudo
Serviço de Psicologia
Eco-Escolas
Horta Pedagógica
Campo de Férias Gratuito

2.º CICLO

Inglês Cambridge
Francês a partir do 5.º Ano
(com Certificação pela
Alliance Française)
Educação Musical (em
inglês)
Formação Integral
Teatro
Dança
Apoio ao ao Estudo
Serviço de Psicologia
Campo de Férias Gratuito

3.º CICLO

Inglês Cambridge
Empreendedorismo e
Liderança
Arte e Comunicação
Escrita e Ilustração
Recreativa
Aprender a Pensar
Design
Geometria Aplicada
Formação Integral
Serviço de Psicologia e
Orientação Vocacional
Campo de Férias Gratuito

MAIS DO QUE UMA ESCOLA,
UMA FAMÍLIA



MARQUE UMA VISITA: 926 395 228 - 253 208 361

Pré-Inscrição em: <https://www.externatopaulovi.com/pré-inscrição>

BE A PART OF

THIS SCHOOL





PARE. RESPIRE. RELAXE

NOS HOTÉIS BOM JESUS

No coração do Bom Jesus do Monte, onde a natureza e a arte caminham lado a lado, os Hotéis do Bom Jesus acolhem quem procura descanso com alma e elegância.

O Hotel do Templo & Spa, totalmente renovado em 2025, é um refúgio de serenidade. Entre linhas elegantes e um spa completo, convida a abrandar, respirar fundo e reencontrar o equilíbrio.

O Hotel do Parque, rodeado pelos jardins românticos, preserva o charme do século XIX num ambiente moderno e tranquilo — ideal para quem valoriza autenticidade e silêncio.

No Restaurante Panorâmico, a vista sobre Braga encontra-se com os sabores do Norte, pelas mãos do chefe António Pinheiro, num verdadeiro banquete para os sentidos.

Aqui, o tempo ganha outro ritmo.
E cada momento importa.





UM REFÚGIO DE
SERENIDADE. ONDE O SPA
CONVIDA A DESLIGAR,
RELAAXAR E REENCONTRAR O
EQUILÍBRIO.

ENTRE JARDINS
CENTENÁRIOS, RESPIRA-SE
NATUREZA E REQUINTE NUM
AMBIENTE DE CHARME E
TRANQUILIDADE.



SABORES AUTÊNTICOS DO
NORTE, SERVIDOS COM
ELEGÂNCIA E TRADIÇÃO, SOB
UMA VISTA DESLUMBRANTE
SOBRE BRAGA.

ROTEIRO PELO MINHO

UMA VIAGEM PELA ALMA DO NORTE DE PORTUGAL



Viajar pelo Minho é como entrar num postal vivo onde a natureza, a cultura e a gastronomia se entrelaçam com um encanto quase mágico. Esta região do norte de Portugal respira autenticidade, as pessoas são genuínas, e está repleta de tradições, vilas pitorescas e paisagens de cortar a respiração. Do verde dos campos ao granito das casas, cada concelho conta uma história - e nós fomos à descoberta.

Braga, conhecida como a "Roma Portuguesa", é o ponto de partida perfeito. A cidade vibra com energia jovem, graças à sua universidade, mas mantém viva a alma de uma cidade milenar. O Santuário do Bom Jesus do Monte é paragem obrigatória, e para quem gosta de vistas panorâmicas, a vista sobre a cidade de Braga é de cortar a respiração. Sabias que o seu escadório em ziguezague representa as virtudes cristãs e tem uma leitura simbólica feita em pedra? No centro histórico, perca-se entre igrejas barrocas, esplanadas e pastelarias. Não deixe de provar o famoso pudim Abade de Priscos - criado por um padre "bon vivant" do século XIX e as Tíbias, um doce presente em todas as pastelarias da cidade.

Segue-se **Guimarães**, o berço da nação. As ruelas medievais bem preservadas conduzem-nos até ao Castelo e ao Paço dos Duques de Bragança. Mas a nova tendência leva-nos até ao baloiço do Monte de Santa Catarina, com vista sobre o concelho. E quando a fome aperta, experimente as tortas de Guimarães ou um típico arroz de cabidela. Uma curiosidade? A estátua de Dom Afonso Henriques em frente ao Castelo foi originalmente alvo de críticas por representar o rei com feições "demasiado duras" - o escultor defendeu que o fez como forma de mostrar firmeza.



Rumo a **Ponte de Lima**, a vila mais antiga de Portugal, onde a tradição se sente a cada passo. Às margens do rio Lima, a ponte romana convida a uma caminhada contemplativa. Aos domingos, o mercado é imperdível. E sabia que os romanos acreditavam que o rio Lima era o mítico rio Lethes, o rio do esquecimento? Os soldados recusavam-se a atravessá-lo com medo de perder a memória - até que o general Décimo Júnio Bruto o fez primeiro, chamando os seus homens um a um para provar que ainda se lembrava dos seus nomes. Para um toque moderno, suba ao baloiço do Miradouro da Madalena. A gastronomia aqui brilha com o sarrabulho e o famoso vinho verde tinto em malga ou o Loureiro, próprio do terroir do Vale do Lima.

Mais a norte, **Viana do Castelo** oferece uma simbiose perfeita entre mar e montanha. O Santuário de Santa Luzia é um dos ex-libris, com o seu elevador panorâmico - um dos poucos funiculares em funcionamento em Portugal - e o baloiço no monte, ideal para uma foto inesquecível. Uma curiosidade: o traje à vianesa tem mais de 30 variantes e cada mulher bordava o seu com símbolos que contavam a sua própria história. Aproveite a frescura atlântica para degustar arroz de lampreia (na época) ou uma boa caldeirada. Aproveite e vá ao Natário comer uma bola de berlim, uma coisa é certa, é impossível comer só uma.

Em **Arcos de Valdevez**, ou melhor, nos Arcos de Valdevez (onde Portugal se fez), como se diz, a natureza toma as rédeas. No coração do Parque Nacional da Peneda-Gerês, há cascatas escondidas, trilhos verdes e aldeias de xisto como Sistelo, o "pequeno Tibete português" graças aos seus socalcos agrícolas. Podes ainda visitar a Capela do Senhor da Boa Fortuna - um templo minúsculo no meio do nada que os locais tratam com enorme reverência. Os baloiços panorâmicos instalados na serra do Soajo são verdadeiras janelas para o infinito. A matança do porco continua a ser uma tradição forte, com enchidos caseiros que fazem as delícias de qualquer mesa minhota.



Melgaço e **Monção**, na raia com a Galiza, são território de Alvarinho - um vinho branco de carácter fresco e vibrante. Mas é preciso beber com moderação, porque como se diz na terra, o "vinho trepa", e ficar embriagado é num instante. Em Melgaço, visite o Solar do Alvarinho e experimente o célebre presunto. Em Monção, o paladar agradece uma posta à moda da terra ou um bacalhau à Monção.

Valença surpreende com as suas muralhas imponentes voltadas para o rio Minho e a Galiza. Passeie dentro da fortaleza, entre lojinhas de linho e aromas a fumeiro. Aqui encontra-se um dos poucos troços de muralha militar abaluartada em tão bom estado na Europa. Uma chouriça assada acompanhada de broa é o petisco ideal para este cenário.



No interior minhoto, **Terras de Bouro** e o **Cerês** revelam-se como um paraíso para os amantes da natureza. Com quedas de água cristalinas, miradouros impressionantes como o da Pedra Bela e baloiços como o do Miradouro da Ermida, a experiência é profundamente revitalizante. Passeie pela Via XVIII/Geira - Monumento Nacional, uma das estradas romanas melhor conservadas e mais investigadas do noroeste da Península Ibérica, aos quais estão associados 140 marcos miliários inventariados, dos quais 102 se conservam in loco, a maioria deles com epígrafes que dão testemunho das políticas regionais promovidas pelo Império Romano. Entre uma caminhada e um mergulho numa lagoa, saboreie uma posta de vitela barrosã.



Barcelos, terra do famoso galo, o Galo de Barcelos, é uma cidade onde o artesanato e as feiras ganham protagonismo. A feira semanal, às quintas, é uma das maiores do país e um ótimo lugar para provar rojões e papas de sarra-bulho. Sabias que a lenda do Galo de Barcelos nasceu de um milagre em que um peregrino galego injustamente acusado foi salvo, por um galo assado que cantou em tribunal?



Para um toque mais bucólico, **Vila Verde** e **Amares** oferecem experiências de enoturismo e romarias populares, como as festas das "namoradeiras". Aqui, os famosos Lenços dos Namorados - bordados por raparigas em idade de casar - serviam para declarar sentimentos à distância, com mensagens simples mas encantadoras, como "Amor sincero, sempre te espero". Perca-se nos campos de linho, visite os mosteiros e procure o baloiço do Monte de São Pedro Fins, onde o silêncio é apenas interrompido pelo chilrear dos pássaros.

A viagem pelo Minho é feita de contrastes: entre o antigo e o novo, é uma terra que se vive com todos os sentidos e que deixa saudade no regresso.



PEREGRINOS DA EUROPA



VIAJE
CONNOSCO!



Quem Somos

Os Peregrinos da Europa são uma empresa vocacionada para a organização de viagens em grupo, com enfoque no património cultural e religioso.

Em articulação com os seus parceiros, os Peregrinos da Europa dá uma resposta rápida e eficaz às diversas solicitações do mercado e um acompanhamento personalizado. A marca é internacional, e tem representações em Santiago de Compostela, Roma e Terra Santa.



TURISMO
RELIGIOSO



A GRANDE
OPORTUNIDADE
PARA EVANGELIZAR

PEREGRINOS DA EUROPA, LDA.

Bom Jesus do Monte - Tenões
4715-056 Braga

Email: info@peregrinosdaeuropa.pt

Web: www.peregrinosdaeuropa.pt

t. +351 **253 603 470**

Agente de Viagens
e Operador Turístico

RNAVT N.º 5571



O QUE FAZEMOS

→ **Visitas Guiadas**

→ **Viagens de Grupo**

→ **Consultores de Viagem**

→ **Programas à Medida**

→ **Transfers**

→ **Alojamento**

Lorem Ipsum



EVANGELIZAR PELO TURISMO



" A peregrinação é um sinal peculiar no Ano Santo, enquanto ícone do caminho que cada pessoa realiza na sua existência"

→ www.peregrinosdaeuropa.pt

RECEBER QUEM CHEGA (INCOMING)
PREPARAR QUEM VAI (OUTCOMING)

O QUE FAZER NAS FÉRIAS COM OS MIÚDOS? DESCUBRA ATIVIDADES DIVERTIDAS PARA TODA A FAMÍLIA!

Com a chegada das férias escolares, chega também a habitual pergunta: "E agora, como entreter os miúdos?" Pensando nisso, a Minha deste mês reuniu sugestões de atividades para aproveitar o verão dentro e fora de casa, em família e com muita alegria.

O fim do ano letivo marca o início de um tempo de descanso merecido para as crianças, mas também

de energia a transbordar. As férias são a oportunidade ideal para reforçar laços familiares, afastar-se das rotinas digitais e criar memórias que vão durar para sempre.

Com estas ideias simples e acessíveis, o verão pode ser vivido em pleno, sem necessidade de grandes gastos. O mais importante é o tempo de qualidade partilhado e disso, as crianças nunca se esquecem.

Dias de praia ou piscina

Sol, areia e água: a combinação perfeita para um dia inesquecível. Brincar com baldes e pás, construir castelos, jogar à bola ou simplesmente dar mergulhos são formas simples e eficazes de garantir diversão. Se preferir, troque o mar pela piscina ou por um rio com vigilância. O importante é refrescar o corpo e a alma!





Piqueniques e acampamentos

Transforme um simples almoço ao ar livre numa verdadeira aventura. Escolha um parque, monte uma manta e prepare snacks saudáveis. Se houver espaço e tempo, monte uma tenda no jardim e passem a noite a observar estrelas. Simples e mágico!

Visitas educativas

Museus interativos, quintas pedagógicas ou centros de ciência oferecem programas pensados para os mais novos, onde aprender é uma experiência divertida. Além de entreter, estas visitas despertam a curiosidade natural das crianças.

Oficinas criativas

Teatro, pintura, culinária ou reciclagem, há oficinas para todos os gostos! Participar nestas atividades ajuda a desenvolver a criatividade e a autoestima, ao mesmo tempo que preenche os dias com cor e imaginação.



Passeios na natureza

Explore trilhos, descubra animais e incentive caminhadas leves em família. Estar em contacto com a natureza ajuda a reduzir o stress, promove hábitos saudáveis e permite ensinar, de forma prática, a importância de cuidar do planeta.

Jogos tradicionais ao ar livre

Brincadeiras como a macaca, o jogo do lenço, do peão ou do elástico continuam a conquistar os mais novos. São fáceis de organizar, gratuitas e garantem momentos cheios de riso e movimento.



GLAMTOURS

EXPERIÊNCIAS COM ALMA E COM HISTÓRIAS PARA CONTAR

Nasceu em 2020, mas carrega um sonho que começou muito antes. A GlamTours surgiu em Vieira do Minho, no coração do Minho verdejante, com um propósito claro: dar vida à região, valorizar a sua essência e mostrar a quem a visita aquilo que a torna verdadeiramente única, desde a natureza intacta, às tradições ancestrais e gentes com alma. O que começou como um pequeno projeto de animação turística depressa se transformou numa marca com identidade própria, reconhecida pela autenticidade das experiências que oferece e pela forma como liga pessoas a lugares com emoção e verdade.

Desde os primeiros passeios ao ar livre, em parceria com pequenas unidades de turismo rural e produtores locais, até à atualidade, com viagens internacionais e uma visão cada vez mais global, a essência manteve-se inalterada: criar experiências que toquem quem viaja e valorizem quem recebe. Hoje, a GlamTours continua de alma enraizada em Vieira do Minho, entre o Rio Ave, o Rio Cávado e a Serra da Cabreira, mas com olhos postos no mundo.

Na GlamTours, cada detalhe conta. A oferta é vasta, mas o cuidado na criação de momentos memoráveis é transversal a todas as propostas. Os Sunset Boat Tours, na deslumbrante Barragem da Caniçada, são um verdadeiro

postal em movimento: música ambiente, céu dourado, águas serenas e a serra como cenário. Uma experiência sensorial que encanta qualquer um.

Os Passeios 4x4 turísticos e gastronómicos conduzem os participantes por aldeias onde o tempo parece ter parado, entre paisagens de cortar a respiração e sabores genuínos da cozinha minhota. Há ainda opções para todos os gostos: aluguer de e-bikes de BTT e Vespas vintage, passeios a cavalo por trilhos rurais e pacotes de férias de praia com tudo incluído, ideais para quem quer desligar do mundo sem abdicar de conforto e estilo.

«Não criamos pacotes iguais para toda a gente», afirma a equipa. Esta é, talvez, a maior assinatura da GlamTours, cada experiência é desenhada à medida dos desejos e do perfil de quem viaja. Seja uma escapadinha romântica, uma viagem de grupo, um retiro corporativo ou uma expedição em África, tudo é ajustado com minúcia, desde o alojamento às refeições, dos horários às atividades.

Esta personalização, aliada ao conhecimento profundo do terreno e à colaboração com guias locais, comunidades e produtores, garante algo que poucas marcas conseguem oferecer: autenticidade, ligação real ao lugar e uma narrativa própria em cada viagem.



Portugal no coração, o mundo na bagagem

Apesar de ter raízes profundas em Portugal, a GlamTours tem vindo a expandir horizontes. As Expedições a África, por exemplo, são hoje uma das propostas mais procuradas, através de experiências intensas, culturalmente ricas e com um lado humano muito forte. «Cada destino tem de ter identidade, emoção e uma ligação real à cultura local. Se não nos toca, não faz sentido partilhá-lo», dizem. A aposta em novos roteiros é constante. Em 2025, chegam propostas ainda mais imersivas, com enfoque na gastronomia, nas tradições e na ligação à paisagem, sempre com os icónicos jipes 4x4 como companheiros de estrada. A consciência ambiental e social faz parte do ADN da GlamTours. Apesar do uso de veículos motorizados, a empresa aposta em práticas sustentáveis, trabalhando com negócios familiares, evitando desperdícios, promovendo consumo responsável e sensibilizando os viajantes para a importância do respeito pela natureza e pelas comunidades. Mais do que seguir tendências, vive a sustentabilidade com coerência e sentido de responsabilidade.

Um espaço que é ponto de encontro

Entre metas e projetos, há um especial, o GlamSpot, que inicialmente foi pensado como uma sala de espera para os passeios, mas que já se transformou num verdadeiro espaço de encontro e partilha. Hoje é um café-bar com esplanada, onde locais e visitantes se cruzam, histórias se trocam e a energia da GlamTours se sente em cada canto. É o reflexo daquilo que a marca representa, com proximidade, autenticidade e boas memórias.

Um futuro cheio de histórias por contar

A missão da GlamTours mantém-se clara: criar experiências com emoção, valorizar o que é genuíno e construir relações de confiança com viajantes e parceiros. O crescimento continuará a ser feito com os pés bem assentes na terra e com o coração aberto ao mundo. Porque mais do que oferecer viagens, a GlamTours quer proporcionar momentos que fiquem na memória e que deem, sempre, boas histórias para contar.

GLAM TOUR

☎ +351 962 289 774 (Chamadas para rede fixa nacional)

✉ geral@glamtours.pt

📍 Rua do Pousadouro 133 RC, 4850-429 Braga





VAI À AVENTURA? APRENDA A PREPARAR UMA MOCHILA DE VIAGEM

Vai partir à aventura? Seja para um fim de semana numa escapadinha rural, ou para uma viagem mais longa de mochila às costas, saber prepará-la de forma inteligente pode marcar a diferença entre uma aventura tranquila e um verdadeiro pesadelo logístico. Menos é mais, mas esquecer o essencial pode custar caro. Organizar a mochila certa é o primeiro passo para garantir uma viagem mais leve, sustentável e prazerosa. Com estas dicas, está pronto para dizer "sim" à aventura, onde quer que ela o leve, com leveza e confiança.

Escolha a mochila certa

Antes de pensar no que levar, é crucial escolher a mochila adequada. Para viagens curtas (dois a três dias), uma mochila de 30 a 40 litros é suficiente. Para aventuras mais longas, opte por modelos entre 50 e 70 litros. Prefira mochilas ergonómicas, com apoio lombar, alças acolchoadas e ajuste no peito e cintura, para ter o maior conforto possível.

Pense no que realmente precisa

Evite o clássico "levar por precaução". A regra dos três é um bom guia para roupas: três camisolas, três partes de baixo (adaptadas ao clima), três pares de meias e roupa interior. Combine peças versáteis entre si e dê prioridade a tecidos leves, de secagem rápida e que não amarrotam facilmente. Inclua um casaco leve impermeável, calçado confortável e adaptado ao terreno, um par de chinelos ou sandálias para o descanso e acessórios como boné, óculos de sol e lenço multifuncional.

Indispensáveis que fazem a diferença

Há itens que, por mais pequenos que sejam, fazem toda a diferença na viagem. É o caso de um kit de higiene compacto (em frascos de até 100ml), toalha de microfibra, protetor solar e repelente, kit de primeiros socorros, cópia de documentos e um pouco de dinheiro em espécie, powerbank e adaptador de tomada universal e garrafa reutilizável (idealmente com filtro).

Como organizar a mochila

A organização interna é fundamental para manter o equilíbrio do peso e facilitar o acesso aos itens. Uma estratégia eficaz passa por colocar, na parte inferior, os objetos leves e volumosos, como o saco-cama ou roupa extra; no centro (junto às costas), colocar os itens mais pesados, como a nécessaire, comida e equipamentos eletrónicos; e no topo e bolsos externos, colocar coisas de acesso rápido, como lanche, um impermeável, documentos e mapas. Use ainda bolsas organizadoras ou sacos de compressão para manter tudo em ordem e otimizar espaço.

Teste antes de partir

Depois de arrumar tudo, experimente caminhar com a mochila durante alguns minutos. Ajuste as alças e redistribua o peso, se necessário. Se a mochila parecer desconfortável ou pesada demais, reveja o que pode ficar de fora.



TROIA HOTEL AMARES DO VERDE MINHO AO CONFORTO ABSOLUTO

Entre o bulício histórico de Braga e o encanto natural do Parque Nacional da Peneda-Gerês, ergue-se um recanto de tranquilidade e conforto: o Troia Hotel Amares. É desde 1976, um destino que combina hospitalidade minhota com um serviço funcional em pleno coração da região onde a tradição e a natureza se cruzam com harmonia rara.

Localizado em Amares, terra de sabores autênticos e paisagens que convidam à contemplação, o Troia Hotel assume-se como ponto de partida ideal para quem deseja explorar as riquezas culturais e naturais do Minho, sem abdicar do conforto, da tranquilidade e do bem-estar.

Ao chegar, o visitante é recebido de forma acolhedora por uma equipa de receção sempre pronta a dar as boas-vindas com a cordialidade típica da região. O estacionamento privado gratuito, disponível para todos os hóspedes, é apenas o primeiro de muitos gestos de conveniência que tornam a estadia aqui ainda mais agradável.



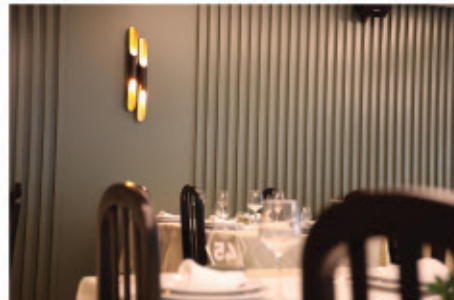
Os quartos são cuidadosamente preparados para proporcionar descanso absoluto. Equipados com ar condicionado, televisão, telefone e Wi-Fi gratuito, aliam funcionalidade a um ambiente acolhedor e luminoso. A acessibilidade não foi esquecida: o hotel está apto a receber hóspedes com mobilidade condicionada, num compromisso claro com a inclusão.

O dia começa com um despertar saboroso. O pequeno-almoço, incluído na tarifa, é servido todas as manhãs na área de refeições do hotel. Aqui, a simplicidade ganha charme com pães frescos, frutas da época e a habitual generosidade portuguesa. Mas é à hora das refeições principais que o restaurante Troia brilha verdadeiramente: da cozinha saem pratos tradicionais, preparados com mestria e respeito pela autenticidade gastronómica da região. Aqui, a alta cozinha encontra-se com um ambiente elegante e sofisticado, onde pode deliciar-se com pratos exclusivos, acompanhados por uma seleção de vinhos criteriosamente escolhidos na adega exclusiva. A esplanada é perfeita para desfrutar de refeições deliciosas ao ar livre e o jardim um espaço de tranquilidade para respirar os ares da região.

Para dar continuidade aos momentos de descontração, o bar do hotel propõe uma carta de bebidas variadas, com destaque para cocktails refrescantes, perfeitos após um dia de passeio entre as montanhas e mosteiros que marcam o território. É o local ideal para terminar a noite ao som de uma conversa tranquila ou da música ambiente que embala o espaço.

E se a localização é, por si só, um trunfo, o que dizer da proximidade a alguns dos destinos mais emblemáticos do Norte? Braga, com o seu património religioso e atmosfera vibrante, fica a escassos 17 quilómetros. Guimarães, berço da nação, está a pouco mais de meia hora de distância. E, para os amantes da natureza, o Gerês espreita ali ao lado, com os seus trilhos, cascatas e vistas de cortar a respiração. Para escapadelas de fim de semana, viagens em família ou retiros a dois, o Troia Hotel Amares é um convite irrecusável a descobrir o Minho em todo o seu esplendor, com a certeza de que o regresso ao conforto estará sempre à distância de uma chave de quarto.





☎ 253 993 240

📍 R. 25 de Abril 27, 4720-393 Ferreiros



Trovia

Pizzeria
RESTAURANTE






AMARES
☎ 253 995 238
@troiaestaurante
📍 Rua Santa Catarina, Amares, Portugal

ONE IMOBILIÁRIA

O TURISMO COMO MOTOR DE VALORIZAÇÃO EM TERRAS DE BOURO, AMARES E VILA VERDE

 mercado imobiliário rural está a ganhar uma nova dinâmica, impulsionado, em grande parte, pelo crescimento do turismo em regiões com forte identidade cultural e paisagística. Rui Simões é um dos protagonistas desta transformação. A sua agência imobiliária

tem vindo a destacar-se pela forma como integra o turismo e o investimento imobiliário, potenciando o desenvolvimento sustentável de Terras de Bouro, Amares e Vila Verde. Conversámos com Rui Simões sobre o impacto do turismo no mercado, os desafios e as oportunidades para o futuro.





Porque decidiu apostar nesta região?

Desde o início, o nosso foco foi muito claro: atuar num mercado com identidade própria, onde a natureza, a tranquilidade e a autenticidade se cruzam com uma procura crescente por experiências únicas - e isso é precisamente o que o turismo de qualidade procura. Terras de Bouro, Amares e Vila Verde oferecem um equilíbrio raro entre paisagem natural, património e acessibilidade. Terras de Bouro, em particular, é uma porta de entrada para o Parque Nacional da Peneda-Gerês, que tem ganho cada vez mais notoriedade internacional, e isso reflete-se na valorização do território.

De que forma o turismo influencia o mercado imobiliário local?

O turismo tem um papel fundamental. Muitos dos nossos clientes chegam inicialmente como visitantes - encantam-se com a região e decidem investir ou fixar residência. Vemos isso acontecer cada vez mais, tanto com famílias portuguesas como com estrangeiros. Além disso, o turismo de natureza e de bem-estar tem gerado novas oportunidades: desde casas de férias, alojamentos locais e projetos de turismo rural, até à reabilitação de imóveis com história. Tudo isso contribui para revitalizar as comunidades e dinamizar o mercado imobiliário.

Qual tem sido o papel da sua agência neste contexto?

Temos trabalhado como ponte entre quem visita e quem quer investir. A nossa abordagem é personalizada e profundamente enraizada no território. Ajudamos investidores a encontrar imóveis com potencial turístico, apoiamos famílias que procuram um novo estilo de vida e acompanhamos projetos de reabilitação que respeitam a identidade local.

Mais do que vender casas, procuramos contribuir para o crescimento equilibrado da região. Trabalhamos com parceiros locais, damos visibilidade a pequenos produtores e promovemos uma visão integrada de desenvolvimento.



Como avalia o papel das autarquias no fomento ao turismo sustentável?

Felizmente, temos assistido a um envolvimento sério por parte das autarquias. A Câmara de Terras de Bouro tem sido exemplar na promoção do turismo ligado ao Gerês e na valorização do património natural. Vila Verde e Amares também têm investido em eventos culturais, gastronomia e melhoria das infraestruturas, criando uma rede coesa de atratividade. O desafio está agora em garantir que este crescimento se faz com equilíbrio, respeitando os recursos locais e promovendo a fixação de população - e é nesse ponto que o imobiliário, aliado ao turismo, pode ter um papel decisivo.

O que diferencia a sua abordagem no setor?

Trabalhamos com uma marca global, inovadora e orientada para o futuro, o que nos permite captar um público mais diversificado. Mas o que nos diferencia verdadeiramente é o envolvimento com o território: conhecemos cada freguesia, falamos com as pessoas, valorizamos o que é autêntico. Não vendemos apenas imóveis - apresentamos projetos de vida. Queremos que quem invista aqui, seja para viver ou para empreender, sinta que está a contribuir para algo maior: para o crescimento de uma região viva e com futuro.

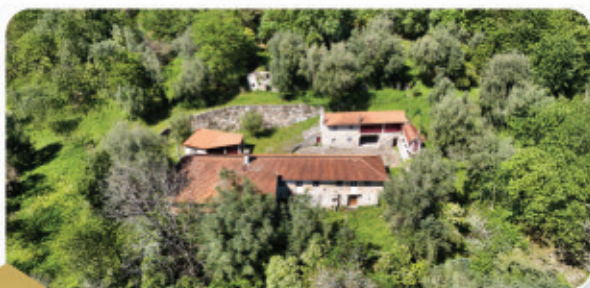
Quais são as perspetivas para os próximos anos?

Estamos apenas a começar. O turismo rural e sustentável vai continuar a crescer e, com ele, a procura por imóveis autênticos e bem localizados. O nosso objetivo é continuar a atrair pessoas que vejam nestes concelhos mais do que um destino - que os vejam como um lugar para viver, criar raízes e investir com propósito. Há muito por fazer, e queremos continuar a ser parte ativa deste movimento.

A agência está a crescer. Há oportunidades para novos profissionais?

Sim, estamos a contratar! Precisamos de pessoas motivadas, que conheçam ou queiram conhecer a região e que partilhem da nossa visão: um imobiliário com impacto positivo e sustentável. Se tens paixão por este setor e acreditas no potencial de Terras de Bouro, Amares e Vila Verde, junta-te a nós. Esta é uma oportunidade para crescer com um projeto sólido e com futuro.

IMÓVEIS DA ONE - TERRAS DE BOURO



N/A ONE141494-24

QUINTA DOS SONHOS VALBOM SÃO MARTINHO - VILA VERDE

No coração do Norte de Portugal, 5 hectares com casa senhorial, capela, ruínas, minas de água e árvores centenárias. Oportunidade única para criar um projeto turístico ou uma residência exclusiva rodeada de natureza e tranquilidade. Com projeto aprovado para as restantes ruínas.



N/A ONE141548-18

MORADIA T2 CIBÕES - TERRAS DE BOURO

Pronta a habitar! Dois pisos com áreas bem distribuídas e excelente localização, a 10 min de Terras de Bouro e 20 min do Gerês. Ideal para viver ou investir em plena natureza.



C ONE141494-39

REFÚGIO T2 VENTOSA - VIEIRA DO MINHO

Refúgio T2 com mezanine e piscina no Ventosa-Vieira do Minho, com vistas únicas sobre a Albufeira da Caniçada. Arquitetura de charme em zona tranquila, perfeita para viver, descansar ou investir. A 5 min dos principais pontos turísticos!



N/A ONE141494-37

MORADIA EM PEDRA SOUTO - TERRAS DE BOURO

Morada em pedra para recuperar, com 214 m² e 749 m² de terreno em Souto, Terras de Bouro. Projeto com alma e charme rústico, ideal para habitação ou turismo. A 8 km da sede do concelho e 18 km do Gerês.



N/A ONE141494-1

T2 COM PISCINA PASSÔ - VILA VERDE

Ruína em pedra com projeto aprovado para T2 com piscina, no coração do Minho. Localização privilegiada, Passô-Vila Verde. Construa o seu refúgio com charme e vista deslumbrante!



N/A ONE141548-7

RUÍNA COM 40 M² CHORENSE - TERRAS DE BOURO

Ruína com 40 m² em ChoreNSE, Terras de Bouro – ideal para projeto de casa de campo! Bons acessos, a 20 min do Gerês e 35 min de Braga. Natureza, tranquilidade e potencial de valorização!

ENVIAR A TUA CANDIDATURA E VEM FAZER PARTE DESTA TRANSFORMAÇÃO!



Recetas & Marmitas



A minha receita

Grace na Cozinha

CRACKERS

E estas crackers caseiras com bacon, queijo, alho, sementes e orégãos, parecem bem? Em parceria com a Salsicharia Limiana preparei estas bolachinhas salgadas. Foram mais um desafio, mas que resultaram numa combinação incrível! Além de amorosas, estas crackers ficam deliciosas e são uma ótima sugestão para fazerem e oferecerem a alguém especial!

INGREDIENTES

- 150 g Bacon Extra em Cubos ou Inteiro da Salsicharia Limiana
- 250 g de Farinha de trigo (sem fermento)
- 1 Ovo médio
- 2 Colheres de sopa de queijo creme de barrar
- 2 Colheres de sopa de manteiga
- 1 Colher de chá de alho granulado ou em pó
- 1 Colher de sopa de orégãos secos
- Sal grosso qb
- Sementes de sésamo e linhaça qb

PREPARAÇÃO:

- 1- Comece por picar o bacon numa picadora, até ficar em pedacinhos pequeninos.
- 2- Saltear o bacon numa frigideira (sem gordura), até ficar crocante.
- 3- Colocar num recipiente a farinha, manteiga, queijo creme, o ovo, alho, sal, orégãos e o bacon já tostado e envolver tudo com uma batedeira de varas até ficar tudo bem envolvido e a descolar do recipiente.
- 4- Colocar a massa na bancada ou em cima de um tapete de culinária (silicone) e moldar no formato de uma bola. Esticar a massa com um rolo, até que fique fina. Espalhar as sementes de sésamo e a linhaça por cima da massa esticada e pressionar um pouco com o rolo.
- 5- Cortar as crackers com um cortador rendado, num formato retangular e levar ao forno num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante cerca de 12 minutos.
- 6- Retirar do forno e deixá-las arrefecer em cima de uma grelha.

SUGESTÃO:

Ofereça as crackers numa caixinha bonita, adornadas com flores e fita de cetim.

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!

GRANDE ROTA DOS FOJOS (VIEIRA DO MINHO)

Percurso multifacetado, alterna os testemunhos do presente com os do passado, a paisagem natural com a paisagem humanizada. A paisagem urbana vai-se progressivamente esbatendo, sucedendo-lhe a bucólica paisagem agrícola, até sermos confrontados com a magnitude da paisagem serrana. A Serra vai-se revelando a cada curva do caminho. A farta vegetação dos

vales e encostas soalheiras alterna e quase choça com a rudeza das cumeadas e das ladeiras fustigadas pelos ventos. Encontram-se ainda perdidos na imensidão da Serra testemunhos da dialética milenar Homem/Serra. Como este trilho inicia no Parque de Campismo da Cabreira, bastará ao visitante seguir a sinalização existente.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 38 km

Tempo: 11h00m

Dificuldade: Difícil

PONTOS DE INTERESSE

- Parque de Campismo da Cabreira
- Cabreira
- Parque de merendas
- Casa de Guarda de Vilarchão
- Fontenários
- Nascente do rio Ave



TRILHO DAS POÇAS (BARCELOS)

Traçado classificado como de pequena rota (PR), com cerca de 10,5 KM, de tipologia circular e de dificuldade "fácil", caracterizado pela variedade de pontos de interesse de natureza paisagística e natural, que percorre maioritariamente o território da U.F. de Creixomil e Mariz, mas também uma pequena parte da UF de Tamel Sta. Leocádia e Vilar do Monte. O percurso tem uma forte componente ambiental e desenvolve-se numa das mais ricas áreas do concelho a nível de fauna e flora autóctones, sendo possível identificar, ao longo do percurso, manchas florestais repletas de carvalhos (*Quercus faginea* L.), castanheiros (*Castanea sativa* Miller) e principalmente espécies ripícolas como o salgueiro (*Salix atrocinerea* Brot.), o amieiro (*Alnus glutinosa*) e o freixo (*Fraxinus angustifolia* Vahl.), na bordadura dos cursos de água.

Os cogumelos são também uma constante nos meses de inverno, que mostram bem a riqueza deste percurso e fazem as delícias dos amantes de "Míscaros", face à diversidade de espécies que despontam ao longo da rota.

A capela de Nossa Senhora do Rosário é o ponto de referência do princípio e do fim. A partir daqui, parte à descoberta de um percurso de elevada beleza, atravessando ribeiras de água límpida, pequenas levadas, pontelhas, moinhos recuperados, tal como, o Moinho do Meio ou mesmo

a curiosa Azenha da Laranjeira que representam uma herança cultural de antanho. Ao longo do percurso, aprecie as inúmeras poças de rega que dão o nome ao percurso e que são uma curiosa forma do homem, na sua relação com a natureza, gerir a abundância de água que prolifera neste território. Cada poça tem uma significância e uma utilidade específica, dependendo dos lugares e comunidades, ora de serventia, ora de rega, ou apenas de retenção de águas. Todo este vasto contexto patrimonial está compilado em cerca de 10,5 km de percurso, onde a mãe natureza domina e veste a sua melhor indumentária.

Uma pequena parte do percurso coincide ainda com o caminho de S. Bento, que segue em direção à freguesia de Mariz. Em termos de fauna e avifauna, pode-se destacar a forte probabilidade do avistamento de raposas (*Vulpes vulpes*), de coelhos bravos (*Oryctolagus cuniculus*), da águia de asa-redonda (*Buteo buteo*), da pega (*Pica pica*), da rola brava (*Streptopelia turtur*), do ouriço-cacheiro (*Erinaceus europaeus*), da codorniz (*Coturnix coturnix*), da gralha-preta (*Corvus corone*), do melro-comum (*Turdus merula*), do pintassilgo (*Carduelis carduelis*), da cobra-rateira (*Malpolon monspessulanus*), da rã-verde (*Rana perezi*), do sapo comum (*Bufo bufo*), da Jesma preta (*Arion ater*), da salamandra-de-fogo (*Salamandra salamandra*), entre outros.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,5 km

Tempo: 03h00m

Dificuldade: Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Capela de N. Sra. do Rosário
- Poças de regadio
- Moinho do Meio
- Moinho de Pelandré
- Parque de merendas de Pelandré
- Azenha da Laranjeira



espaços

"À mesa, não há diferenças
apenas sabores"



O Rochedo

Marisqueira | Braga

Este espaço respira mar. É uma das principais marisqueiras da cidade e serve verdadeiros manjares de peixe e marisco. O peixe grelhado e o polvo à lagareiro evidenciam-se nas preferências, assim como o peixe galo frito com arroz de ovas que se tem tornado uma das especialidades desta casa. Mas há mais... marisco, bacalhau, lagosta ou sapateiras recheadas. Para outro tipo de palatos, há excelentes opções de carne, como a posta à mirandesa ou o bife à Rochedo.

N14, 3 - Priscos | 253 165 189

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00



Picalau

Portuguesa | Guimarães

Comida com alma, repleta de sabor e qualidade, numa casa decorada a preceito, cheia de detalhes rurais e tão nossos. Comece por umas pataniscas de bacalhau e siga o repasto com o bacalhau (na brasa ou com broa) ou o polvo na brasa. Se a opção recair nas carnes, sugerimos o naco de boi maturado ou o bife de boi grelhado na brasa. Por encomenda, há ainda pica no chão, cozido à portuguesa e cabrito e vitela barrosã, assados em forno a lenha. As sobremesas são caseiras e o vinho é bom!

Rua do Loureiro, 220 | 919 959 389

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 24h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Tio Pepe

Portuguesa | Esposende

É uma das casas mais antigas de Esposende em termos de cozinha regional e tradicional e continua a ser uma das mais visitadas. Desde logo pela simpatia em receber, mas principalmente, pelas iguarias que fazem as delícias de qualquer um. O peixe grelhado na brasa é sempre muito apreciado, mas as famosas costelinhas à Tio Pepe destacam-se, grelhadas na brasa e acompanhadas com arroz de feijão. São divinais, de lambuzar os dedos. Não deixe de provar também o bacalhau à casa ou o arroz de corvina.

Rua dos BV de Fão, 4 | 253 981 510

Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 22h30.



A Tasca da Quintinha

Portuguesa | Caminha

Nesta casa não se esquecem as origens e há uma clara aposta na gastronomia regional. O Caldo do Pote e o presigo, a Carne no Pote, o Cabrito à São João D'Arga, o Bacalhau com Broa à moda d'Arga ou o Polvo à moda do Lagar do Carvalhas são algumas opções que pode apreciar entre outras, igualmente, tradicionais e deliciosos. Na adega encontra o vinho perfeito para acompanhar o repasto. Diariamente, dispõe de quatro ou cinco pratos regionais e típicos da região. Às sextas feiras, desde o último fim de semana de Outubro até ao último fim de semana de Março, não pode perder os "Jantares de Caldo do Pote". E aos domingos de Novembro a Maio, o famoso "Cozido à Moda da Serra d'Arga".

Rua do Altinho - Dem | 966 275 591

Horário: De segunda a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 22h00. Às sextas e domingos, das 09h00 às 23h00. Aos sábados, das 09h00 às 23h30.

COULIROSKA DE FRUTOS VERMELHOS

COMO FAZER...

Num copo, coloque sumo de ½ lima, duas colheres de sopa do couli de frutos vermelhos, 4 cl de vodka e gelo. Bater até incorporar tudo. Decore com lima e hortelã! Pode fazer com a fruta que desejar. Se optar por fruta fresca coloque um pouco de água.

RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, DIRETAMENTE DE ZURICH, SUÍÇA, TRAZ-NOS UMA IRRESISTÍVEL BEBIDA DOCE E FRESCA PARA ESTES DIAS QUENTES. UMA ÓTIMA SUGESTÃO PARA BRUNCH, FINAIS DE TARDE OU NOITES ANIMADAS ENTRE AMIGOS. APRECIE... SEMPRE COM MODERAÇÃO.

RECEITA DE COULI DE FRUTOS VERMELHOS

NUMA PANELA COLOQUE 1KG DE FRUTOS VERMELHOS CONGELADOS, 150 G DE AÇÚCAR, DUAS CASCAS DE LIMA E UM PAU DE CANELA. DEIXE REDUZIR EM LUME BRANDO CERCA DE 40 MINUTOS. QUANTO MAIS REDUZIR MAIS ESPESSO E DOCE FICA.

Panda Cocktail Bar

Rua Dom Paio Mendes, 46 | Braga

Entre no universo vibrante do Panda Cocktail Bar, onde cada cocktail é uma viagem de sabor. Com criações de autor e clássicos reinventados, este espaço intimista conquista pelo ambiente jovem, música eclética e uma carta que desafia os sentidos. Um refúgio perfeito para noites memoráveis.



Route 206

Rua Fervença - Ribeirão | Vila Nova de Famalicão

O Route 206 é uma ode ao rock e à boa vida. Com música ao vivo que faz vibrar a alma, cocktails irrepreensíveis e uma decoração cheia de atitude, este bar acolhedor transforma cada visita numa celebração. Aqui, a autenticidade vive em cada acorde, em cada gole. Entre, ouça, desfrute.



Diplomata

Rua Prof. Manuel José Pereira
Taipas - Guimarães

No Diplomata, há sempre lugar para todos. Com uma seleção de cervejas de todo o mundo e petiscos reconfortantes - francesinhas, bifés, cachorros - este é o ponto de encontro ideal para famílias e grupos de amigos. Um ambiente caloroso, onde o convívio é rei e o sabor nunca falha.



TREINA. SENTE. EVOLUI.

LUÍS PERAMES

PERSONAL TRAINER



Chegou o mês de junho e a motivação extra para cuidares de ti. Mais do que preparar o corpo para o verão, é tempo de trabalharmos o foco, a consistência e a disciplina. Porque resultados duradouros não se fazem em dias, fazem-se com compromisso. Treina com intenção, respeita o teu ritmo e celebra cada progresso, por mais pequeno que pareça. O importante não é começar forte - é continuar, mesmo quando custa. Treina. Sente. Evolui.

MOUNTAIN CLIMBERS

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



BURPEES

- Fique em pé, com todos os segmentos corporais alinhados;
- Colocar as palmas das mãos no chão à frente dos pés;
- De seguida, enviar as pernas para trás através de um pequeno salto, de modo a ficar na posição de prancha;
- Depois, deixar cair o corpo no chão;
- Fazer todos os movimentos inversos para regressar à posição inicial, fazendo força para levantar o corpo e puxando as pernas para a frente com um pequeno salto;
- Erguer o tronco e efetuar um salto vertical para finalizar o movimento.



HIGH KNEES

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- Elevar um joelho até a linha da anca;
- De seguida, recolher a perna e executar com a outra o mesmo movimento, apoiando sempre o movimento das pernas com o balanço dos braços;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.



INCHWORMS

- Iniciar o exercício na posição de pé;
- Incliná-lo para a frente e tocar no chão com as duas mãos;
- "Caminhar" com as mãos para a frente, até chegar à posição de prancha com os braços esticados;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fazer o caminho inverso "caminhando" com as mãos até à posição inicial.



THRUSTER COM HALTERES

- Com os pés à largura dos ombros, colocar o kettlebell acima do peito e abaixo do queixo e segurá-lo com as duas mãos;
- Agachar de forma a conseguir boa amplitude do movimento (pelo menos os 90°);
- De seguida, estender as pernas e aproveitar a explosividade do movimento para elevar o kettlebell acima da cabeça no momento final da extensão;
- No final, os braços devem estar em extensão com o kettlebell acima da cabeça e a cabeça entre os braços;
- Repetir sucessivamente o movimento no número de repetições desejadas.



DIA MUNDIAL DO SUSHI

A 18 de junho celebra-se o Dia Mundial do Sushi, uma data que presta tributo a um dos pratos mais icônicos da gastronomia japonesa. A história do sushi remonta ao século VIII, tendo evoluído a partir do narezushi, um método de conservação de peixe em arroz fermentado. Ao longo dos séculos, esta prática deu origem a diferentes variações, culminando no edomae sushi, desenvolvido em Tóquio (então Edo) no início do século XIX. Este estilo, que privilegia o peixe fresco e o consumo imediato, é o mais próximo do que hoje conhecemos como sushi moderno.

Mais do que uma técnica culinária, o sushi representa um verdadeiro ritual de respeito pelos ingredientes, pelo tempo e pela natureza. O rigor do corte, a temperatura do arroz, a qualidade do vinagre, e até a disposição visual do prato, são aspetos que definem a excelência desta arte gastronómica.

Em Portugal, o sushi ganhou destaque nos últimos anos. Se no passado o sushi era uma curiosidade

exótica reservada a restaurantes especializados, hoje é presença assídua nos centros urbanos, nos supermercados e até em aplicações de entrega ao domicílio. Existem um pouco por todo o lado espaços que vão desde o fine dining ao sushi de fusão, frequentemente adaptado ao gosto ocidental, nem sempre com a bênção dos puristas.

Mas há também um movimento de regresso às origens. Chefs formados no Japão e projetos que prezam pela autenticidade vêm conquistando reconhecimento e clientes dispostos a valorizar a tradição. É o caso de restaurantes que optam por peixe da costa portuguesa, de aquacultura sustentável, respeitando sazonalidades e técnicas nipónicas rigorosas. Como curiosidade final, sabia que em japonês “sushi” não se refere necessariamente ao peixe, mas sim ao arroz temperado com vinagre (sumeshi)? O ingrediente mais nobre da peça é, afinal, o que sustenta tudo: o arroz.

Quer seja fã assumido ou apenas curioso, o Dia Mundial do Sushi é a desculpa perfeita para saborear algo diferente e brindar à fusão entre tradição e inovação. Celebre com sabor e um toque de wasabi!





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

MARION ZIMMER BRADLEY

ESCRITOR DE JUNHO

A norte-americana Marion Eleanor Zimmer Bradley, nascida em Albany, Nova Iorque, em 1930, emergiu no mundo da literatura na década de 1950 e ao longo do tempo assumiu-se como uma voz distinta, tecendo mitos antigos com preocupações modernas e oferecendo novas perspetivas ao imaginário da fantasia.

Foi, contudo, em 1983, com *As Brumas de Avalon* (*The Mists of Avalon*) que alcançou o seu maior sucesso. Esta reinterpretação do ciclo arturiano, contada a partir da perspetiva das mulheres - Morgaine, Viviane, Igraine e Guinevere - revolucionou o género da fantasia ao conferir centralidade às figuras femininas, tradicionalmente relegadas a papéis secundários. Numa prosa envolvente e profundamente simbólica, a autora entrelaça espiritualidade celta, conflitos religiosos e tensões políticas, numa crítica subtil ao patriarcado e à marginalização do sagrado feminino.

Para além do universo arturiano, Marion Zimmer Bradley é também reconhecida pela vasta série de *Darkover*, um ciclo de ficção científica que combina elementos de fantasia, sociologia e psicanálise. Nestes livros, explorou temas como o telepoder, a luta pela autodeterminação, a estrutura das castas e o papel da mulher em sociedades alternativas. *Darkover* é um microcosmo onde se experimentam

possibilidades utópicas e distópicas, refletindo os dilemas da própria civilização ocidental.

A escritora foi, ainda, uma promotora ativa da literatura escrita por mulheres. Fundou e editou a antologia *Sword and Sorceress*, com o objetivo de abrir espaço para personagens femininas fortes num género então dominado por figuras masculinas heróicas. O seu trabalho influenciou gerações de autores e leitores, afirmando que a fantasia também pode ser um território fértil para a crítica social e a subversão de normas.

Contudo, é impossível abordar o legado de Marion Zimmer Bradley sem reconhecer a polémica que, após a sua morte em 1999, envolveu o seu nome. Revelações gravíssimas sobre abuso dentro do seu círculo familiar colocaram a sua obra sob escrutínio ético e moral, levando a um debate profundo sobre a separação - ou não - entre criador e criação.

Ainda assim, a sua produção literária continua a ser estudada e debatida, não só pelo seu valor intrínseco, mas pela forma como ajudou a moldar novos caminhos dentro da fantasia especulativa. Marion Zimmer Bradley não foi apenas uma escritora de mundos imaginários, foi uma arquiteta de novos paradigmas, cujas vozes ecoam, ainda hoje, nas páginas que legou ao mundo.

aconselhamos

**A
LEITURA**

304 páginas

“AS BRUMAS DE AVALON”

Neste livro, a autora reinventa a lenda arturiana sob a perspetiva feminina, revelando o poder, o misticismo e os conflitos das mulheres por trás do mito de Camelot.



1 2 3 4

LIVROS JUNHO

AMOR DE PERDIÇÃO

Camilo Castelo Branco

280 páginas



É, sem dúvida, a obra mais conhecida e mais emblemática de Camilo Castelo Branco, e muitos críticos consideram que o autor atingiu com este livro a plena maturidade artística. Uma obra de texto conciso e de leitura rápida, tal a velocidade da ação e da narração, bem como o humor que impregna o livro. Voltou a integrar o programa de Língua Portuguesa no ensino secundário, o que é também uma marca da sua modernidade e da sua relevância.

HISTÓRIAS QUE NUNCA TE CONTARAM DA SEMANA SANTA DE BRAGA

Rui Ferreira

142 páginas



Resultado de um aprofundado trabalho académico e cultural realizado pelo "Bracarólogo", Rui Ferreira, surge com uma linguagem leve e direta, para que o leitor possa mergulhar nas tradições e histórias que moldam a identidade desta celebração tão significativa.

NO CORAÇÃO DA TEMPESTADE

Jesmyn Ward

256 páginas



Num sul dos EUA assolado pelo furacão Katrina, uma família luta contra a fúria da natureza e os fantasmas do passado. Uma história intensa de sobrevivência, amor e redenção contada com lirismo e emoção crua.

O LIVRO DOS SONHOS ROUBADOS

David Farr

320 páginas



Rachel e o Robert ajudam o seu pai bibliotecário a roubar um livro proibido e entram num mundo perigoso. Numa aventura épica, enfrentam forças sombrias para proteger o mundo dos sonhos. Uma fábula moderna sobre coragem, amizade e esperança.



16

War Requiem

TvCine Edition

Um filme sem diálogos, que tem como pano de fundo a música e a letra do "War Requiem" de Benjamin Britten, que inclui poesia do soldado da Primeira Guerra Mundial Wilfred Owen, refletindo os horrores da guerra.



25

The Matrix Revolutions

Syfy

A cidade humana de Zion defende-se da invasão massiva de máquinas. Enquanto isso, Neo luta para acabar com a guerra noutra frente, ao mesmo tempo que se opõe ao malvado Agente Smith.



28

Sherlock Holmes: Jogo de Sombras

Hollywood

Sherlock Holmes e o seu assistente, o recém-casado Dr. Watson, juntam forças para derrotar o seu mais temível adversário, o Professor Moriarty.



M. Séries

BAD BOY

+16

Drama / Comédia

2025

Netflix

Conta a história de Dean, um jovem preso num centro de detenção juvenil em Israel, que mais tarde se torna um comediante famoso. É baseada na vida real do ator Daniel Chen e mostra os traumas e desafios que ele enfrentou na juventude. É uma mistura de drama e comédia, com temas de redenção e sobrevivência.

A NOITE DE TODAS AS ALMAS

Série de fantasia baseada na trilogia All Souls, da autora Deborah Harkness. Conta a história de Diana Bishop, uma historiadora e bruxa que tenta evitar os seus poderes. Quando descobre um manuscrito mágico escondido na biblioteca de Oxford, acaba por ser arrastada para o mundo das criaturas sobrenaturais.

+16

Romance / Fantasia

2022

Prime Video



AS 4 ESTAÇÕES

Acompanha três casais que viajam juntos a cada estação do ano. A dinâmica do grupo muda quando um casal se separa e o ex-marido leva sua nova namorada. Com humor e drama, a série explora temas como amizade, casamento e envelhecimento. É uma produção divertida e emocionante, focada nas relações humanas ao longo do tempo.

+13

Drama / Comédia

2025

Netflix





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

A Hora Mais Negra

M12 (2018)

Gênero: Drama

Título Original: Darkest Hour

Realizador: Joe Wright

Atores: Lily James, Stephen Dillane, Gary Oldman, Kristin Scott Thomas, Ben Mendelsohn, Ronald Pickup, David Schofield, Olivier Broche

Duração (minutos): 125

Winston Churchill enfrenta o caos da Segunda Guerra, com o destino do mundo nas mãos. Decisões difíceis, coragem e palavras que mudam o rumo da História.

Sem Rasto

M12 (2018)

Gênero: Drama, Aventura

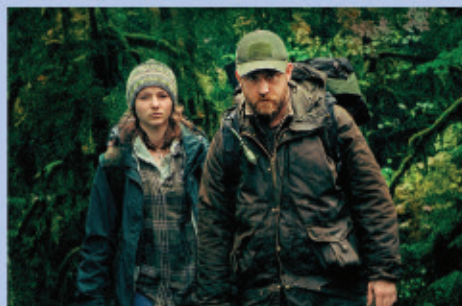
Título Original: Leave No Trace

Realizador: Debra Granik

Atores: Anne Harrison, Linda Reisman, Anne Rosellini

Duração (minutos): 108

Paí e filha vivem isolados na floresta até que a sociedade os força a regressar. Uma tocante história de amor, liberdade e pertença.



Robot Selvagem

M6 (2024)

Gênero: Animação, Aventura

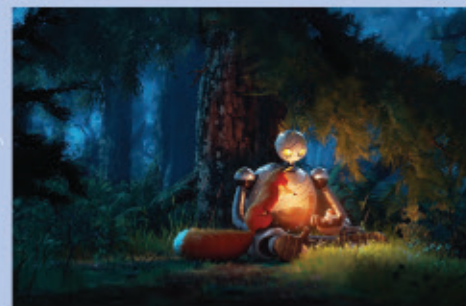
Título Original: The Wild Robot

Realizador: Chris Sanders

Atores: Vozes de Pedro Pascal, Kit Connor, Bill Nighy, Lupita Nyong'o, Mark Hamill, Matt Berry, Stephanie Hsu, Ving Rhames, Alexandra Novelle, Raphael Alejandro

Duração (minutos): 101

Um robot naufraga numa ilha e aprende a viver com os animais. Uma fábula emocionante sobre adaptação, empatia e o que significa ser "vivo".





PRIMEIROS SOCORROS PARA ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO COMO AGIR EM CASOS DE EMERGÊNCIA



Ter um animal de estimação é uma das maiores alegrias da vida. No entanto, assim como acontece com os humanos, também os nossos amigos de quatro patas podem enfrentar situações de emergência. Saber como reagir de forma rápida e correta pode fazer toda a diferença. Neste artigo, deixamos-lhe então um guia prático de primeiros socorros para animais de estimação.

A prevenção é sempre o melhor remédio, mas quando os imprevistos acontecem, estar preparado pode salvar vidas. Ao conhecer os fundamentos dos primeiros socorros para animais de estimação, estará não só a proteger o seu companheiro de quatro patas, mas também a reforçar o vínculo de amor e cuidado que o une a ele. Saiba então os pontos essenciais do socorro animal:

MANTENHA A CALMA E AVALIE A SITUAÇÃO

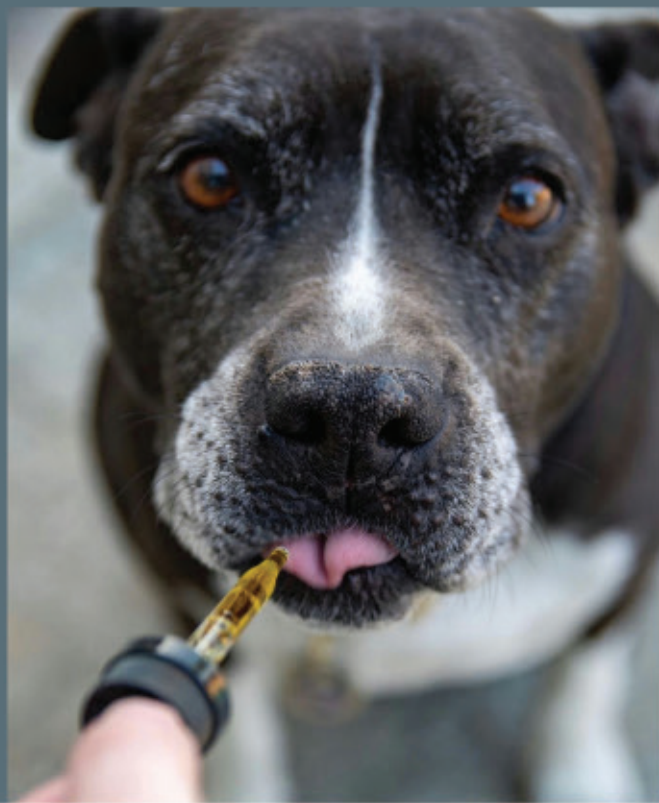
Perante uma emergência, o primeiro passo é manter a calma. Os animais sentem o nosso nervosismo e o pânico pode dificultar a intervenção. Avalie a situação: o animal está consciente? Respira com dificuldade? Há hemorragia visível? Cada segundo conta, mas uma mente clara toma melhores decisões.

TENHA UM KIT DE PRIMEIROS SOCORROS PARA PETS

Tal como temos um estojo de primeiros socorros em casa para nós, também devemos ter um para os nossos animais. Inclua compressas esterilizadas e ligaduras, uma tesoura de pontas arredondadas, uma manta térmica, um termómetro digital, soro fisiológico, uma pinça para remoção de corpos estranhos, luvas descartáveis e uma mordaza suave (em casos de dor extrema, até o animal mais dócil pode morder).

TENHA CONTACTOS DE EMERGÊNCIA SEMPRE À MÃO

Tenha sempre os contactos do veterinário habitual, do hospital veterinário mais próximo e do centro anti-venenos gravados no telemóvel. Em situações de emergência, cada minuto é valioso.



INVISTA EM FORMAÇÃO

Considere frequentar um workshop de primeiros socorros para animais. Vários hospitais veterinários e associações oferecem cursos práticos. Ter este conhecimento pode ser decisivo.

Conheça também alguns cenários típicos, de emergências mais comuns, e o que fazer em cada caso:

ENGASGAMENTO

Se o animal estiver a sufocar, tente abrir-lhe a boca com cuidado e veja se consegue remover o objeto visível com os dedos ou com uma pinça. Se não conseguir, aplique a manobra de Heimlich adaptada: com o animal em pé, pressione firmemente a zona abdominal por trás das costelas. Procure ajuda veterinária imediata.

CORTES OU HEMORRAGIAS

Pressione a ferida com uma compressa limpa para estancar o sangue. Se possível, enfaixe a zona com uma ligadura, mas sem apertar demasiado. Em seguida, leve o animal ao veterinário.

INTOXICAÇÃO

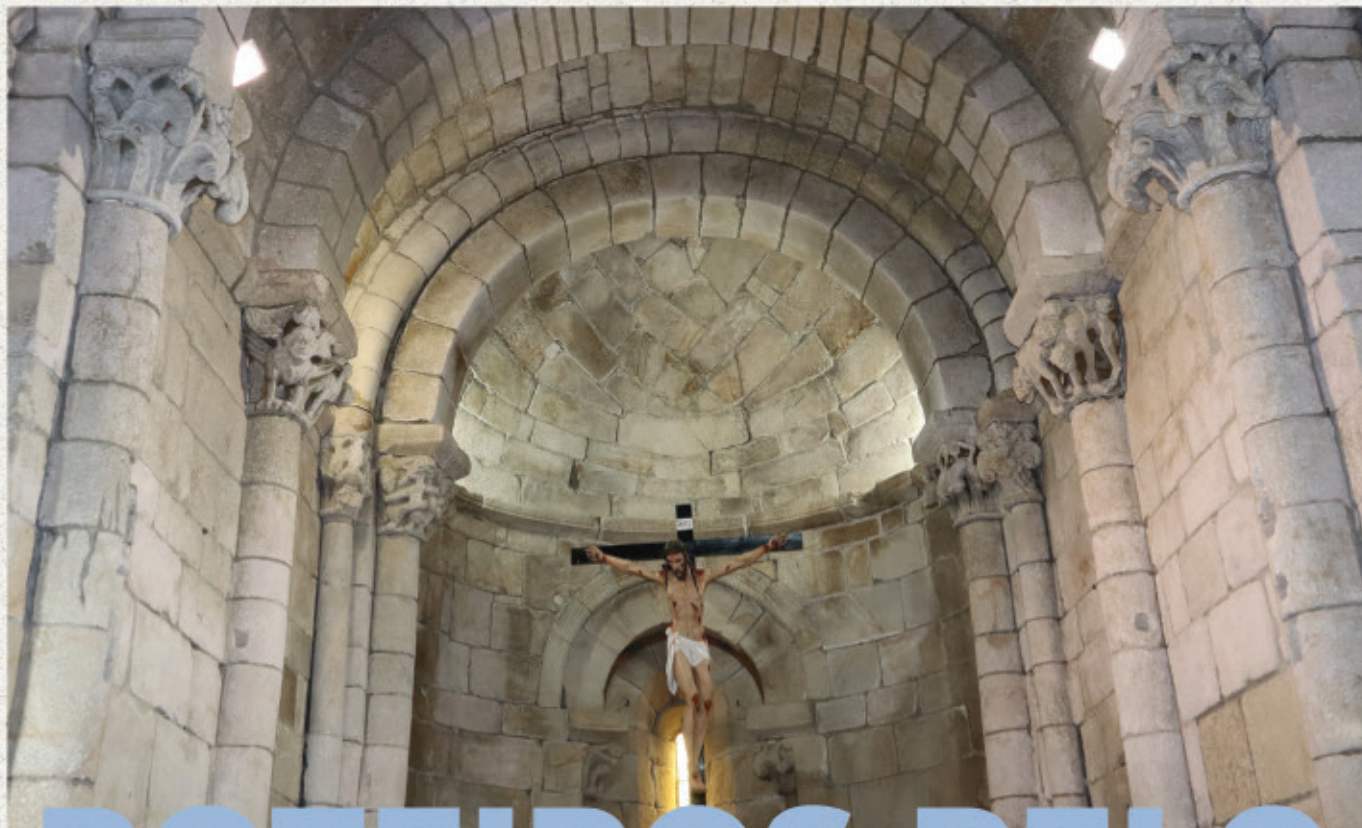
Nunca provoque o vômito sem orientação. Identifique o que foi ingerido (alimento, planta, medicamento, etc.) e contacte imediatamente um veterinário ou um centro de emergência.

CONVULSÕES

Afaste objetos ao redor do animal, para evitar lesões. Não tente segurá-lo. Após a convulsão, mantenha-o calmo e leve-o ao veterinário o mais rápido possível.

GOLPE DE CALOR

Os sinais deste problema incluem respiração ofegante, letargia e gengivas avermelhadas. Leve o animal para um local fresco, molhe patas e pescoço com água fria (nunca gelada) e procure assistência médica imediatamente.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

LONGOS VALES - MONÇÃO

TXT: José Carlos Ferreira

Não existe, na minha opinião, mês mais festivo em Portugal ao longo do ano do que o mês de junho, com a celebração dos três santos populares.

Desde o primeiro ao último dia, o cheiro a sardinha assada, às bancas de manjericos e os arcos e balões instalam-se no país, dando-lhe uma vivência festiva popular única.

Em Longos Vales, no concelho de Monção, o padroeiro é o S. João, que aqui é celebrado de forma genuína e muito popular, que se distingue no Alto Minho. Mas, ir a Longos

Vales apenas para celebrar este santo popular poderá ser muito redutor, sendo obrigatório visitar a igreja matriz, uma autêntica obra de arte.

A capela-mor da igreja paroquial de Longos Vales é, para os historiadores de arte, um verdadeiro manual da arquitetura românica em Portugal.

A igreja com o seu corpo reformado no século XVI, conserva a primitiva capela-mor românica que é uma das mais personalizadas construções deste estilo em Portugal. Mostra-nos uma arquitetura potente, de fortes arcadas e grossas colunas, adossadas, enriquecida por variada e

volumosa decoração tanto interna como externamente. Nos seus capitéis e na cachorrada, cheios de escultura, dominam os temas humanos e animais, como o do sagitário, o de bichas-mouras, o da cabeça de touro, ou de animais lutando», acrescenta.

Na "História da Arte em Portugal", da editora Alfa, Carlos Alberto Ferreira de Almeida volta a falar desta igreja, referindo o acréscimo do século XVI, a que deverá corresponder a data de 1585 inscrita na fachada. «talvez por necessidade de ampliar o seu tamanho, que não a sua altura. Segundo sustenta, a solução da cabeceira da igreja de Longos Vales foi a mesma que foi implementada na igreja do Mosteiro de Sanfins de Friestas, «na sua altura e na sua organização».

«A decoração que mostra é da mesma escola e até da mesma oficina, mas mais exuberante. Internamente, o gosto pelo decorativo escultórico como que explode, ocupando não só os capitéis, como também as bases e até um fuste da arcada da entrada da capela-mor», defende.

Carlos Alberto Ferreira de Almeida salienta que «a potência da sua arquitetura, a veemência e a exuberância da sua escultura, nos cachorros, nos capitéis internos e externos e até nas bases das colunas, fazem desta cabeceira um dos cumes do nosso estilo românico e um espaço onde há um grande delírio de formas, a que o granito empresta vida especial». «A sua obra e a sua escultura são tão semelhantes às de Friestas que as suas fábricas devem ter sido contemporâneas, ao menos em parte. Grandes são também as similitudes que apresenta com a igreja de Tominho», sustenta ainda Carlos Alberto Ferreira de Almeida.

Aliás, para este historiador de arte, Estilística e tematicamente, a decoração que encontramos na cabeceira da igreja do Mosteiro de Sanfins de Friestas «tem um paralelo muito próximo em Longos Vales, em Monção, e deriva, sem dúvida, da escola da fábrica românica da Sé de Tui, que se desenvolveu a partir dos meados do século XII», sendo que «esta, por sua vez, está na sequência da arte da Catedral de Compostela, da primeira parte do século XII». Não será por acaso que a capela-mor da igreja do Mosteiro de Longos Vales foi classificada como Monumento Nacional a 19 de fevereiro de 1926.

Para Carlos Alberto Ferreira de Almeida, não existem dúvidas que a abside redonda deste templo construído em Longos Vales se encontra no grupo que classifica como «muito bem construída, segundo os melhores modelos românicos».

O acesso à capela-mor na igreja do Mosteiro de Longos Vales possui um pormenor de grande valor artístico, que é sublinhado em todos os trabalhos realizados sobre este templo.

Estamos a referir-nos à representação de S. Pedro numa das colunas do arco cruzeiro da igreja que pode ser admirada por quem está sentado na nave no lado da epístola, ou seja, do lado direito, virado para a capela-mor.



M. even- tos

HUMOR

HERMANOTEU NA TERRA DE GODAH

Espaço Vita | Braga
20 de junho | 21h00
20-25 €

Com um elenco afiado e um humor irresistível, a montagem promete arrancar gargalhadas do público nesta tour especial que assinala 30 anos de percurso da Companhia de Comédia Os Melhores do Mundo. Com divertidas atuações, a peça traz a cena de quando Hermanoteu é Isaac, nos portões do Egito, anunciando o momento universalmente conhecido em que Moisés abre o Mar Vermelho.



HUMOR

ESPOSENDE COMEDY SESSION 2

Auditório Municipal | Esposende
26 de junho | 21h30
10 €

As noites de humor com hosts improváveis, comediantes consagrados e novos talentos estão de volta a Esposende. O segundo espetáculo da temporada vai contar com a atuação de Miguel 7 Estacas, Tiago Fonseca, e, ainda, open mics e convidados.



MÚSICA

SÍLVIA PÉREZ CRUZ E SALVADOR SOBRAL

Theatro Circo | Braga
27 de junho | 21h30
25 € | 12,5 € (Quadrilátero)

Sílvia Pérez Cruz, detentora de uma das vozes mais avassaladoras da nossa geração, é difícil de encaixar num só género - é versátil e inconfundível, duas qualidades que raramente coincidem. Salvador Sobral é bem mais do que o seu grande êxito, é um dos mais internacionais artistas portugueses e flutua entre o jazz, a bossa nova e as sonoridades da América Latina. A cumplicidade entre os dois une-os num registo com temas originais de Sílvia e Salvador, mas também de compositores próximos de ambos, como Jorge Drexler, Dora Morlenbaum, Marco Mezquida ou Luísa Sobral, que oferecem canções à especial ocasião. Numa verdadeira celebração da amizade, os dois brilhantes artistas, ambos veteranos no Theatro Circo, prenunciam um concerto inesquecível nesta que será a sua estreia nacional.



M. agen- da Kids

TATABITATO

Theatro Gil Vicente | Barcelos
15 de junho | 10h00 e 11h30
Presencial | 4 €

Uma oficina destinada a famílias onde os músicos, Ana Bento e Bruno Pinto, propõem aos mais novos a música como um encontro e instrumento de construção de felicidade para a vida. Como ponte de comunicação, expressão e interação, a música também pode servir para o crescimento das várias dimensões do ser, pois, afinal, a música é de todos e todos somos (da) música. Cada sessão, que pode ser desenhada à luz de uma temática específica, contempla dinâmicas participativas voz-corpo-movimento-objeto à volta de repertório musical variado que passa quer por temas originais, quer por música tradicional portuguesa, jazz, rock, entre outros estilos.



COLECIONA, RECORTA, IMPRIME!

Casa da Memória | Guimarães
15 de junho | 11h00
Presencial | 3-4 €

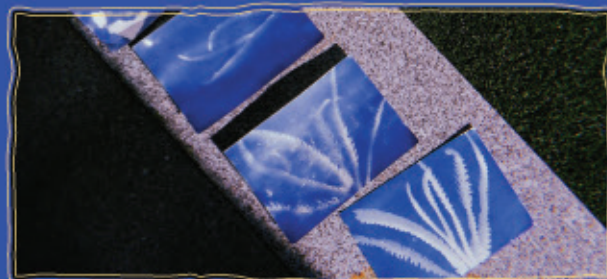
Nesta oficina prepare-se para explorar a técnica de serigrafia através da utilização de recortes de papel (stencil), de forma prática e colaborativa. Dentro do museu e através das suas coleções, vai recolher esboços simples para levar para a zona de impressão. Será feita uma apresentação dos materiais e ferramentas, preparação da tela e tintagem, impressão e limpeza dos quadros. Cada participante poderá experimentar imprimir em diferentes suportes e até acumular camadas dos restantes quadros. Os participantes podem trazer uma t-shirt caso queiram experimentar a impressão em têxtil, podendo vestir a sua impressão em qualquer ocasião. Recomenda-se que os participantes tragam roupa confortável e que possa ser manchada.



A ARTE É UM FENÓMENO: URBANOTIPIA

gnration | Braga
21 de junho | 10h30
Presencial | 3 € (criança) | 4 € (adulto)

Utilizando as técnicas de antotipia e cianotipia - dois métodos que revelam a magia da luz e das plantas - as crianças são desafiadas a explorar a cidade em busca de pequenos detalhes de vida, como folhas e flores que teimam em crescer nos espaços mais inesperados. Serão capturadas impressões efémeras da natureza, tingidas de cores vibrantes, que refletem a relação íntima entre arte e ciência. No final, as crianças levam para casa não apenas as suas criações, mas também uma nova visão sobre o que significa coexistir com a natureza num ambiente urbano.



Jorge Mario Bergoglio

Papa Francisco

“O único momento em que é lícito olhar uma pessoa de cima para baixo é quando queremos ajudá-la a levantar-se”



Jorge Mario Bergoglio nasceu a 17 de dezembro de 1936 em Buenos Aires, Argentina, e tornou-se uma figura marcante da Igreja Católica ao ser eleito Papa a 13 de março de 2013, assumindo o nome de Francisco. Foi o primeiro Papa oriundo da América Latina e o primeiro jesuíta a ascender ao trono de São Pedro, representando uma mudança significativa na história recente do Vaticano.

A escolha do nome, em homenagem a São Francisco de Assis, antecipou os valores que nortearam o seu pontificado, assentes na humildade, simplicidade, atenção aos pobres e compromisso com a paz e o cuidado da criação. Filho de emigrantes italianos, o seu pai, Mario José Bergoglio era ferroviário e a sua mãe, Regina María Sivoni era dona de casa. Criado na fé católica, recebeu grande influência da sua avó paterna que era presença constante na sua infância.

Jorge Mario Bergoglio licenciou-se em Química antes de entrar na Companhia de Jesus, em 1958. Foi ordenado sacerdote em 1969, destacando-se desde cedo pela sua vida austera e pelo profundo envolvimento pastoral, sobretudo junto das comunidades mais desfavorecidas. Foi nomeado Arcebispo de Buenos Aires em 1998 e criado cardeal por João Paulo II em 2001. Durante este período, ficou conhecido pelo seu estilo de vida modesto, recusando, por exemplo, a residência episcopal oficial, preferindo viver num pequeno apartamento e deslocar-se de transporte público.

Como Papa, Francisco promoveu uma reforma profunda e contínua da Cúria Romana, incentivando uma Igreja mais sinodal, missionária e próxima das periferias existenciais e geográficas.

Apesar das resistências internas, o Papa Francisco enfrentou temas sensíveis com coragem pastoral, desde a inclusão dos divorciados recasados, o papel da mulher na Igreja, a abordagem misericordiosa face às pessoas LGBTQ+ e a denúncia veemente de abusos e corrupção dentro da instituição eclesial.

A sua liderança ficou marcada por gestos simbólicos, como o lavar os pés a reclusos e imigrantes e por uma comunicação próxima, desprovida de formalismos excessivos. Francisco apresentou-se como um pastor entre o povo, procurando responder aos desafios de um mundo em mudança, sem perder de vista os valores evangélicos que o inspiravam.

A sua vida e obra evidenciaram um compromisso autêntico com a dignidade humana, fazendo dele uma das figuras mais influentes do nosso tempo.

A 14 de fevereiro de 2025, o Papa Francisco foi internado no Hospital Universitário Agostino Gemelli, em Roma, devido a uma bronquite que evoluiu para uma pneumonia bilateral. No dia 23 de março, recebeu alta, mas apresentava-se ainda muito debilitado depois de quase 40 dias de internamento.

Movendo-se através de uma cadeira de rodas, durante as celebrações de Páscoa, visitou uma prisão em Roma, para a cerimónia de lava pés de detidos, relembrando o ato de Jesus durante a Última Ceia. No Domingo de Páscoa apareceu na Praça de São Pedro, no Vaticano, para abençoar os fiéis que acompanhavam a celebração da missa de Páscoa. No dia 21 de abril de 2025, o Vaticano anunciou a sua morte. Derrame cerebral, coma e parada cardiorrespiratória irreversível foram as causas anunciadas.

O CANTINHO DAS ORIGENS

TRADIÇÃO E SUSTENTABILIDADE NUM SÓ LUGAR

O Cantinho das Origens é uma mercearia ecológica, a granel, situada em Celorico de Basto. O espaço apresenta como propostas vários produtos alimentares e não alimentares como alternativas eco sustentáveis, para o desperdício zero.

Tudo começou com um enorme desejo da gerente. Alice Portela olhava para o seu estilo de vida, repleto de consumismo, e sentia que algo não estava certo, sentia que as suas ações prejudicavam o planeta e não conseguia viver bem com isso. Foi então que decidiu fazer uma mudança radical e optar por um caminho minimalista que lhe permitisse ter um papel importantíssimo na conservação do planeta em prol das gerações futuras.

Foi assim que surgiu, a 11 de janeiro de 2021, O Cantinho das Origens, com o intuito de sensibilizar as pessoas a adotar práticas mais sustentáveis, que praticamente consistem na alteração fulcral dos seus hábitos de consumo, de modo a contribuir para a preservação do planeta para as gerações futuras, além de manter as tradições das antigas mercearias.

O Cantinho das Origens apresenta produtos desde bebidas, cabazes de mercearia e frescos, bem como produtos de casa, lazer, higiene e cosmética, saúde e bem estar.



OCENPSIEA

A APRESENTAM NOVO SINGLE “MINHO-FUNK”

A pós terem lançado o álbum Oceano-Mar, em 2021, a banda de Braga OCENPSIEA apresenta agora o novo single, “Minho-Funk”, que antecipa o lançamento do seu novo projeto. Trata-se, segundo os próprios, de uma música cheia de inspirações e com o cunho pessoal de muita gente. Tudo começou quando um dos membros, João Nuno, fez um beat de funk eletrônico com muito groove. Foi a partir daí que todos os envolvidos foram começando a juntar as peças. O rapper Ghais Guevara debitou uns versos cheios de energia, Gonçalo Cravinho adicionou uma linha de baixo que já tinha há muito tempo em loop na cabeça, João Ferreira (teclista) ouviu os primeiros segundos da música e começou logo a tocar uns acordes e umas escalas com sons de cordas que remontam à música de discoteca portuguesa dos anos 80. Por fim, tiveram ainda a ideia de adicionar um coro amador de cantadeiras do norte do país e o José Rios gravou a melodia principal na guitarra braguesa. Os próprios OCENPSIEA dizem ter ficado perplexos com a rapidez e naturalidade com que todas as ideias fluíram e se juntaram para a criação deste novo single. Ainda assim, quando lançaram a nova música, não

sabiam muito bem o que esperar, uma vez que já não lançavam nada de novo há quatro anos e porque esta é uma sonoridade bastante arrojada e com muitos elementos novos na música do grupo, que nunca tinha tido colaborações internacionais, nem tantos elementos tradicionais portugueses. No entanto, admitem que o feedback tem sido muito positivo e que tem vindo de muitos sítios inesperados.

O single “Minho-Funk” é apenas o ponto de partida para o novo álbum do grupo bracarense. O novo projeto, prometem, vai ter muitas surpresas, acima de tudo, muito groove, muitos sons novos, muitas referências e inspirações, quebras de paradigmas e a constante energia combativa em forma de expressões musicais da banda, para combater um mundo em que a criatividade e a voz singular e de pequenos coletivos é cada vez mais ameaçada. Será um trabalho sobre a existência humana e sobre a sociedade na qual a humanidade se enquadra.

Para já, os OCENPSIEA podem apenas deixar os leitores com curiosidade para que estejam atentos, porque em breve sairá o novo álbum, neste verão, e já têm datas de apresentação planeadas, que também serão anunciadas em breve.



HYROX A REVOLUÇÃO DO FITNESS COMPETITIVO



HYROX é uma competição internacional de fitness que tem vindo a conquistar atletas em todo o mundo e também já chegou a Portugal.

Com uma estrutura única e padronizada, combina 8 km de corrida com 8 estações de exercícios funcionais, como remo, lunges, burpees, SkiErg e empurrar ou puxar trenó. Cada quilómetro de corrida é seguido por um exercício, exigindo resistência, força e foco mental.

Criado na Alemanha, em 2017 por Christian Toetzke e Moritz Fürste (bicampeão olímpico de hóquei em campo), o HYROX nasceu com o objetivo de preencher o vazio entre provas de resistência como maratonas e competições de fitness como o CrossFit, o HYROX destaca-se por ser acessível a todos os níveis de condição física. As categorias vão desde atletas Open e Pro, até

duplas e equipas de estafeta, promovendo um ambiente competitivo, mas inclusivo.

Com eventos já realizados em Lisboa e no Porto, o HYROX está a crescer rapidamente em território nacional. Mais do que uma competição, é uma nova forma de treinar, desafiar limites e fazer parte de uma comunidade global em ascensão.

Várias boxes e centros de treino funcional em Portugal têm vindo a integrar o formato nos seus programas regulares, e há já atletas portugueses a destacar-se em rankings internacionais, como Rui Matos, que recentemente ficou entre os 10 melhores da sua faixa etária na prova de Madrid.

Se está à procura de um objetivo motivador e uma experiência intensa, o HYROX pode ser o próximo passo no teu percurso de fitness.



AS TAXAS DE JURO ESTÃO A DESCER: SERÁ AGORA O MELHOR MOMENTO PARA COMPRAR CASA?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em [@catiaclementee](https://www.instagram.com/catiaclementee)

Nos últimos meses, o mercado imobiliário português tem assistido a uma mudança significativa no panorama do crédito à habitação. Desde junho de 2024, o Banco Central Europeu (BCE) iniciou um ciclo de cortes nas taxas de juro, totalizando seis reduções consecutivas. A mais recente, em março de 2025, fixou a taxa de juro dos depósitos em 2,5%, após uma descida de 25 pontos base. Esta tendência de descida das taxas de juro tem-se refletido nas condições oferecidas pelos bancos portugueses. Em janeiro de 2025, a taxa de juro média do crédito à habitação situou-se em 3,98%, representando uma redução de 68 pontos base face ao mesmo período do ano anterior.

Paralelamente, o montante de novo crédito à habitação concedido pelas instituições financeiras registou um acréscimo de 27% em janeiro de 2025, totalizando 1.534 milhões de euros. Este aumento pode ser atribuído, em parte, a incentivos como a isenção de IMT para jovens e programas que permitem o financiamento a 100%.

No entanto, é importante considerar o contexto mais amplo do mercado imobiliário. Apesar do aumento na concessão de crédito, os preços das casas continuam a subir. Em dezembro de 2024, o preço mediano por metro quadrado atingiu os 2.827 euros, representando um aumento de 10,4% face ao ano anterior.

A construção de novas habitações também tem

mostrado sinais de recuperação. Em 2024, foram concluídos mais de 24.000 fogos de habitação familiar, o maior número desde 2011. Além disso, mais de 34.000 habitações já têm licenciamento aprovado para os próximos anos.

Contudo, desafios persistem. Os custos de construção aumentaram 4,2% em outubro de 2024 em comparação com o ano anterior, impulsionados principalmente pelo aumento de 9,7% no custo da mão de obra. Além disso, a escassez de mão de obra qualificada, estimada entre 80.000 e 90.000 profissionais, continua a ser um obstáculo significativo para o setor.

Diante deste cenário, a pergunta persiste: será este o melhor momento para comprar casa? A resposta depende de diversos fatores individuais, incluindo estabilidade financeira, necessidades familiares e objetivos a longo prazo. Embora as taxas de juro mais baixas tornem o crédito à habitação mais acessível, os preços elevados das casas e os desafios na oferta de novas habitações devem ser cuidadosamente considerados.

Em suma, não existe um momento "perfeito" universal para adquirir uma casa. Cada situação é única, e é essencial avaliar todas as variáveis envolvidas. Se as condições atuais se alinham com os seus objetivos e capacidades financeiras, este pode ser o momento certo para investir no seu património.

TENHO PAINÉIS SOLARES... MAS FIQUEI SEM LUZ. PORQUÊ?

Nos últimos tempos, muitos portugueses decidiram apostar em painéis fotovoltaicos. Uma escolha natural nos dias de hoje. Mas recentemente no apagão, houve quem ficasse surpreendido e frustrado ao perceber que, mesmo com painéis solares, ficou sem eletricidade.

Afinal, como é possível?

É simples, mas não muito conhecida: a maioria das instalações fotovoltaicas domésticas está ligada à rede elétrica e depende dela para funcionar.

Os sistemas fotovoltaicos precisam da rede elétrica?

Sim, pelo menos na maioria das casas. Os sistemas "normais", conhecidos como on-grid, estão ligados à rede pública. Quando há sol, os painéis produzem energia. Se estás a usar eletrodomésticos, essa energia produzida é usada diretamente em casa. Se produzes mais do que consumes, o excedente vai para a rede. À noite, ou quando não há sol, vais buscar eletricidade à rede, como sempre fizeste.

Porque é que a produção solar se desliga?

Também acontece por uma questão de segurança. Se os teus painéis continuassem a injetar energia na rede durante um apagão, estariam a enviar corrente elétrica para a rede, isso poderia pôr em risco a vida de técnicos que estão a trabalhar para resolver a avaria.

E se eu quiser ter luz mesmo durante um apagão?

É possível, mas é preciso um sistema diferente. A solução chama-se sistema com backup, também conhecido como sistema híbrido. Neste tipo de instalação, tens painéis, baterias para armazenar e um inversor híbrido. Quando há

produção solar a mais, essa energia pode ser guardada na bateria. E quando a rede falha, o sistema entra em "modo de emergência", usando a energia guardada ou a que está a ser gerada no momento para manter a casa a funcionar. Nem todos os sistemas com baterias têm esta funcionalidade de backup automático. É algo que deve ser pensado no momento da instalação, com o apoio de um técnico certificado.



Hélder Sousa
Eng.º Eletrotécnico

Vale a pena?

Um sistema com backup é mais caro, envolve aquisição de baterias, um inversor mais avançado, e uma instalação mais complexa. Mas para quem vive em zonas com falhas frequentes de eletricidade, trabalha a partir de casa, ou depende de equipamentos sensíveis, é um investimento que vale a pena. Além disso, há um lado emocional e prático importante: a sensação de autonomia e segurança. Saber que, mesmo que a rede vá abaixo, tens uma solução preparada para manter o essencial a funcionar, como o frigorífico, as luzes principais, é tranquilizador. Aliado à sensação de autonomia e segurança. Saber que, mesmo que a rede vá abaixo, tens uma solução preparada para manter o essencial a funcionar. Para isso, precisas de um sistema pensado para funcionar também sem a rede, com bateria e inversor híbrido, em modo full backup.

A boa notícia?

Quem já tem painéis pode, em muitos casos, adaptar o sistema. Fala com a empresa instaladora e pergunta pelas opções de upgrade. A energia solar é uma aliada do presente e do futuro. Com o sistema certo, podes tirar ainda mais partido dela.



VALORES CIRCUNSTANCIAIS



Carolina Galeão Figueiras

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

Vivemos tempos estranhos. Tudo muda depressa, as certezas duram pouco, e há sempre alguém pronto a trocar de ideias como quem vira a casaca. O discurso adapta-se ao momento, a coerência parece opcional e, se for preciso, reescreve-se a história para caber no argumento do dia.

Considero que a história não pode ser adaptada. Há valores que não deviam estar sujeitos a descontos ou campanhas de ocasião. Nem tudo é negociável. Nem tudo vale.

Permanecer naqueles tais princípios fundamentais que nos guiam, algo tão coletivo quanto pessoal, exige uma coragem diferente. Dizer que "não" quando era mais fácil alinhar, parecer antiquado ou até inconveniente, por memória ou convicção.

Falamos muito em flexibilidade, em compromisso, em

encontrar pontos de convergência, e sim, isso é importante, mas eu sempre concordei em discordar. Há uma linha que se cruza para normalizar o que sempre foi inaceitável em nome da estratégia, onde se abdica da decência. Onde o que é essencial se dilui no ruído do que é apenas útil.

Há ideias que não passam de moda, mesmo quando não dá votos. Mesmo quando a palavra se torna incómoda.

Não é fácil aguentar firme quando o que é ético dá lugar ao que é eficaz, quando o barulho do curto prazo tenta abafar a consciência.

Permanecer é escolher continuar a ser, mesmo quando é mais fácil parecer... e talvez seja disso que mais precisamos hoje como em outro dia qualquer: que saibamos o que não estamos dispostos a perder.





Instagram

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

564 publicações 228 mil seguidores A seguir 1034



joão amorim
📍 india
📷 viajo e faço fotografias e vídeos
🏠 a construir o @fundodaaldeia
🔗 links úteis
🌐 followthesun.pt/landing-page

Seguidores: laboratorioozte, s.atravelblog + 45 outras pessoas



himalayas



socotra



seguro de vi...



kumbh mela...



holafly



kumbh mela...



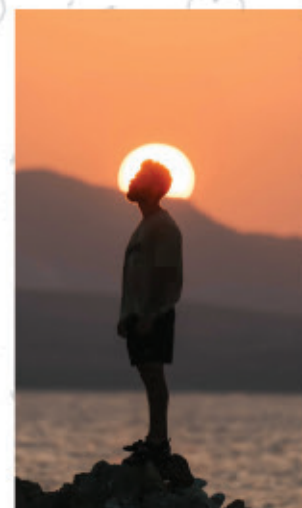
arouca ❤️

@followthesuntravel





Conta gerida por João Amorim, um criador de conteúdos e viajante português. O perfil foca-se em partilhas visuais de viagens autênticas, com destaque para experiências intensas e culturais em países como a Índia. João combina fotografia, vídeo e reflexões pessoais, transmitindo uma visão honesta e profunda do mundo.





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

grupomove.pt





RE/MAX
GRUPO MOVE



WEST CITY
PRIVATE CONDOMINIUM

APARTAMENTOS T3

**ÚLTIMAS
UNIDADES!**

CELEIRÓS - BRAGA

DESDE

€ 350.000



123331056-859/886



EQUIPA **MG**

Equipa

Manuel Gomes

910 920 930



PRETENDE OBTER MAIS INFORMAÇÃO? FALE CONNOSCO!

WWW.SAOJOAOBRAGA.PT

SÃO JOÃO BRAGA

17 A 24

JUNHO

2025

A maior festa popular de Portugal

#SaoJoaoBraga
#EUBOU

ORGANIZAÇÃO



PATROCINADORES



APOIOS



PATROCINADOR PRINCIPAL

