

JUL

MINHA.

80



25

Aniversário
Vergadela

*“Um marco importante, relembrando
o passado e construindo o futuro.”*

**CEO DA VERGADELA, ISABEL OLIVEIRA,
SOBRE A CELEBRAÇÃO DO 25º ANIVERSÁRIO**

VERSÃO
DIGITAL





“Há 25 anos, nasceu o desejo de criar espaços onde o design não se impõe, pertence.”

Isabel Oliveira – Diretora Executiva

Desde então, afirmámo-nos como uma marca de referência no setor do design de interiores, não apenas pela estética cuidada, mas por um olhar atento ao detalhe, à funcionalidade e, sobretudo, à forma como cada projeto serve verdadeiramente quem o habita.

Ao longo destas duas décadas e meia, construímos um percurso sólido, fiel à nossa identidade, mas sempre disponível para evoluir com o tempo. Com uma equipa multidisciplinar e uma abordagem que valoriza tanto a técnica como a emoção, somamos projetos residenciais e comerciais, marcados por elegância, rigor e intemporalidade.

Celebrar 25 anos é, por isso, mais do que assinalar uma data, é reconhecer o valor das relações construídas com clientes, parceiros e colaboradores que confiam e caminham ao nosso lado. É reafirmar um compromisso com o futuro: continuar a desenhar espaços onde se vive bem, com harmonia, propósito e autenticidade.

“O verdadeiro luxo está na subtileza dos detalhes e na capacidade de transformar espaços em experiências que perduram.”

Francisco Alves – Diretor de Operações





25

Aniversário
Vergadela



JULHO

**este mês
na sua
minha**

18

EM OFF

Conversamos com a atleta e estudante de medicina Mariana Machado, numa entrevista descontraída sobre equilíbrio, perseverança e os bastidores da sua rotina

10

MÚSICA



Apresentação do primeiro EP da jovem artista bracarense, Juliana Gomes, um trabalho profundamente pessoal que revela a sua identidade musical.

32

CAPA | ENTREVISTA

Isabel Oliveira, Diretora Executiva da Vergadela Interiores, fala-nos sobre o percurso de uma marca que celebra 25 anos de elegância e consistência no setor do design de interiores.

86

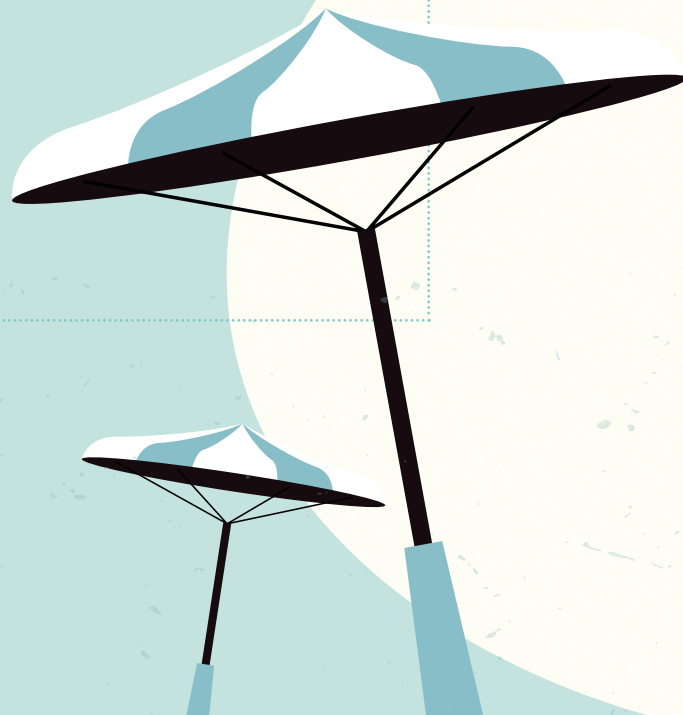
FINANÇAS

Análise da especialista Cátia Clemente sobre os prós e contras de financiar as férias, com conselhos práticos para decisões financeiras conscientes.

38

ESPECIAL CASAS & DESIGN

Uma viagem pelo universo da habitação e do design, com destaque para empresas de referência nas áreas da arquitetura, construção, imobiliário e decoração.



Nesta edição, entramos no universo multifacetado do tema Casas & Design. Reunimos empresas de referência que, em áreas distintas como a arquitetura, a construção, o imobiliário ou a decoração de interiores, contribuem para desenhar os espaços onde habitamos, trabalhamos e sonhamos.

Na capa, celebramos os 25 anos da Vergadela Interiores. Um quarto de século pautado por elegância, consistência e criatividade. Em conversa com Isabel Oliveira, Diretora Executiva, conhecemos a visão que tem norteador a empresa, os valores que resistem ao tempo e a forma como se adaptam, sem perder identidade, às exigências de um setor em permanente evolução.

Nesta edição de celebrações, damos também os parabéns à Vercoope - União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes, que assinala 60 anos de história e excelência. Estivemos presentes na cerimónia oficial em Agrela – Santo Tirso, marcada pela apresentação dos vinhos comemorativos, pela inauguração de um mural artístico assinado por Francisco Camilo, e pelo lançamento do livro Vercoope 60 Anos, da autoria do historiador Joaquim Luís Costa, testemunhos de um legado que honra o passado e brinda ao futuro da instituição.

No espaço EM OFF, abrimos alas para Mariana Machado, atleta do SC Braga e estudante de medicina, que nos conduz por uma conversa descontraída, longe das pistas. Conhecemos os hábitos, os gostos e a resiliência de uma jovem que faz da disciplina e da paixão o seu combustível diário.

Na secção de Música, damos voz a Juliana Gomes, que estreia o seu primeiro EP, Empatia, um registo íntimo, sincero e emocional, que revela a essência da jovem artista bracarense.

Em Finanças, a especialista Cátia Clemente debruça-se sobre um tema oportuno para a época: “Férias a Crédito: sim ou não?”. Uma reflexão útil que pode ajudá-lo a decidir com consciência e equilíbrio.

Nos Roteiros pelo Património, este mês propomos uma visita à igreja paroquial de Azurara, em Vila do Conde.

Como sempre, oferecemos ainda uma curadoria de sugestões para os seus momentos de lazer e bem-estar: cinema, espetáculos, livros, trilhos, sabores e hábitos que alimentam o corpo e elevam o espírito, porque o “design” da vida também se constrói nos pequenos detalhes.

Agradecemos a sua presença, a sua leitura e a confiança que deposita nesta publicação. Voltaremos em breve, com mais histórias, mais encontros e mais projetos que fazem da Revista Minha uma casa onde todos cabem.

DIRETOR
VASCO ALVES



BRAVAL SENSIBILIZA PARA RECICLAGEM DE VIDRO

A Braval apresentou o seu mais recente projeto de sensibilização para a reciclagem de vidro, apoiado pela Sociedade Ponto Verde (SPV), no âmbito do programa nacional Juntos a Reciclar ++. Com o mote “Vidro Reciclado, Futuro Sustentado”, o projeto tem como principal objetivo aumentar as taxas de separação e reciclagem de embalagens de vidro, com especial enfoque no canal HORECA (hotéis, restaurantes e cafés). A campanha incluirá também ações dirigidas à população em geral. As iniciativas previstas incluem visitas de sensibilização e premiação ao canal HORECA, ações em hipermercados e centros comerciais; ativações originais como os “Apanhados no Ecoponto” e dinâmicas nas redes sociais, com concursos e conteúdos interativos. A dinamização das redes sociais incluirá o testemunho de figuras conhecidas da região, de vários setores da sociedade (desporto, restauração, empresários, música, literatura, entre outros). A campanha representa um investimento de 49.500€, financiado a 66% pela SPV e decorre até outubro de 2025. «A Braval é um dos sistemas multi-municipais per capita que mais recicla em Portugal. A meta é agora chegar ainda mais longe, atingindo os 57% até ao final do ano, e crescer paulatinamente até chegar aos 90% em 2030. Juntos, vamos dar mais vida ao vidro», revelou Pedro Machado, diretor executivo da Braval.



CINEMA AO AR LIVRE ANIMA NOITES DE VERÃO EM FAMALICÃO

O verão famalicense volta a ser iluminado pela magia do cinema. De 2 de julho a 20 de agosto, o Cinema Paraíso transforma as noites quentes em experiências culturais inesquecíveis, com sete sessões gratuitas de cinema ao ar livre promovidas pelo Cineclube de Joane, a Casa das Artes e o Município de Vila Nova de Famalicão. Na sua 26.ª edição, o projeto convida o público a estender a manta e trazer as pipocas para sessões que celebram o melhor da sétima arte. O Parque da Devesa acolhe cinco projeções, sendo os restantes dois encontros realizados nas freguesias de Lagoa e Requião, mantendo o espírito itinerante que tem caracterizado esta iniciativa. A programação arranca a 2 de julho com *Battlejuice Battlejuice*, de Tim Burton, seguido de *Flow – À Deriva*, de Gints Zilbalodis (9 julho), vencedor do Óscar de Melhor Filme de Animação. Em Lagoa (13 julho), o destaque vai para *Ainda Estou Aqui*, protagonizado por Fernanda Torres, vencedor do Óscar de Melhor Filme Internacional. De regresso ao Parque da Devesa, *Conclave*, de Edward Berger (16 julho), traz um elenco de luxo e argumento galardoado. Já em Requião, a 20 de julho, *Robot Selvagem*, de Chris Sanders, fecha o mês com uma aventura animada. Agosto reserva *Mickey 17*, de Bong Joon Ho (13 agosto), e a comédia francesa *Siga a Banda!*, de Emmanuel Courcol (20 agosto), ambas no parque da cidade. Todas as sessões do Cinema Paraíso têm início pelas 22h00 e entrada livre.



ART'IN LIMA ATÉ 28 DE SETEMBRO EM PONTE DE LIMA

A Art'Lima, mostra internacional de arte contemporânea, já iniciou e decorre até 28 de setembro em três espaços emblemáticos de Ponte de Lima: Capela das Pereiras, Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde e Museu dos Terceiros. A exposição traz à vila mais antiga de Portugal cerca de 90 obras de arte, de 64 artistas nacionais e internacionais, sob o tema "História, Identidade e Tradição". Art'In Lima é um projeto cultural promovido pelo Município de Ponte de Lima que visa, na senda de outros projetos anteriores, atrair anualmente a produção artística contemporânea a esta antiga localidade portuguesa. Põe em contacto artistas de múltiplas proveniências, nacionais e estrangeiros, intérpretes de novos movimentos e tendências artísticas, que criam conceitos inovadores e exibem, na diversidade das técnicas e suportes utilizados, os seus trabalhos em monumentos históricos e museus desta vila. Para mais informações sobre o Art'In Lima 2025 consulte: www.artinlima.com



OBRA DO FOTÓGRAFO BRITÂNICO DAVID BAILEY EM EXPOSIÇÃO NA CORUNHA

A Corunha tem um motivo acrescido de interesse durante este Verão: a exposição “David Bailey’s Changing Fashion”, patente ao público no Centro MOP, localizado no Muelle de Bateria, na zona portuária da cidade galega, até 14 de setembro. Esta é a quinta de uma série de mostras de nível mundial apresentadas pela Fundação Marta Ortega Pérez (Fundação MOP), marcando a estreia da programação estival da instituição criada pela presidente do grupo Inditex. Depois de exposições dedicadas a Peter Lindbergh, Steven Meisel, Helmut Newton e Irving Penn, a Fundação MOP apresenta agora a primeira grande retrospectiva em Espanha do aclamado fotógrafo britânico David Bailey, atualmente com 87 anos. Comissariada por Tim Marlow, diretor do Design Museum de Londres, e por Camera Eye, o arquivo oficial do fotógrafo, a mostra percorre as décadas de 1960 e 1970, através da lente de David Bailey. Os visitantes são convidados a descobrir a sua obra, desde a primeira até à mais recente fotografia, num total de cerca de 250 imagens, algumas das quais inéditas. A mostra acompanha o fotógrafo desde as suas origens em East End, em Londres, e percorre os seus passos até à atualidade, com especial atenção para o portefólio “Box of Pin-Ups” e para a colaboração com músicos, culminado com um retrato tirado já em 2025. Para além das imagens, a exposição inclui uma coleção de objetos do autor, uma curta-metragem realizada especialmente para esta iniciativa e uma publicação gratuita inspirada na Ritz, a revista que Bailey fundou juntamente com David Litchfield, em 1976. A entrada na exposição é livre. Os lucros obtidos com a venda de merchandising revertem para o programa “Future Stories”, que apoia jovens criadores no início das suas carreiras artísticas.



ETHOS PREMIADA COMO UM DOS 10 MELHORES CONCESSIONÁRIOS DA EUROPA PELO GRUPO STELLANTIS

O Concessionário ETHOS em Braga é o vencedor em Portugal da primeira edição do Stellantis Club of Excellence, uma competição reservada aos concessionários que se destacaram na satisfação do cliente nos 10 principais mercados da Europa.

Organizada pelo Grupo Stellantis, esta competição contou com grande concorrência entre os Concessionários nacionais de cada país, selecionados tanto por parâmetros internos rigorosos como pelas avaliações dos clientes.

A ETHOS junta-se assim à elite dos 10 melhores concessionários da Europa, que se convertem numa referência de excelência na gestão da satisfação dos clientes, um fator-chave num mercado cada vez mais competitivo.

18 de junho de 2025 – 100 concessionários, 10 países, 1 vencedor por país e um vencedor geral para a Europa Alargada. Estes são os elementos-chave da primeira edição do Clube de Excelência Stellantis, uma competição reservada aos Concessionários da rede oficial Stellantis que tiveram o melhor desempenho em termos de satisfação do cliente.

Esta primeira edição, que acaba de realizar-se, foi precedida por um intenso processo de seleção dos participantes, classificados com base nos índices nacionais de satisfação do cliente.

O vencedor desta competição no mercado português foi a ETHOS, de Braga. Miguel Braga, proprietário e administrador

da ETHOS, recebeu o prémio das mãos de Fábio Catone, Diretor Europeu da marca Jeep e de Pedro Lazarino, Diretor da Stellantis Portugal.

Pedro Lazarino destacou “o serviço prestado pela Ethos ao longo de 57 anos e o crescimento sustentado obtido, mantendo-se fiel aos seus propósitos de servir os clientes com credibilidade e dedicação”. Expressou também o seu desejo de que “este prémio sirva, não apenas, como reconhecimento do trabalho realizado pela equipa da ETHOS, mas também como um incentivo a continuar a procura pela excelência no serviço prestado aos Clientes.”

A Ethos foi fundada em 1968 como concessionário Opel em Braga e em 2000 e 2019 abriu novos concessionários da Opel em Famalicão e Guimarães, respetivamente. Em 2023 aprofundou o seu relacionamento com a Stellantis e passou a representar a Citroën em Braga e Famalicão. Desde abril deste ano representa também a nova marca Leapmotor.

O evento foi presidido por Jean-Philippe Imparato, Diretor de Operações da Stellantis para a Europa Alargada, que afirmou: “Estou orgulhoso por estar aqui com os melhores concessionários europeus, que são um exemplo para toda a nossa rede. Além de celebrar os resultados, vejo este evento como uma grande oportunidade para criar um verdadeiro espírito de equipa e partilhar as experiências mais significativas que impulsionarão os nossos sucessos futuros.”



JULIANA GOMES

LANÇA “EMPATIA”, O PRIMEIRO EP DE UMA VOZ QUE ESCREVE COM O CORAÇÃO

Juli (Juliana Gomes), cantora e escritora brasileira acaba de lançar o seu primeiro EP, Empatia. Já disponível em todas as plataformas digitais, este trabalho não é apenas uma coleção de canções, é um registo emocional, um mergulho íntimo e delicado no universo sensível de uma artista que ainda se está a permitir ser ouvida.

Juli não tem pressa. A sua caminhada na música e na escrita é feita com pés de lã, por entre silêncios e montanhas interiores. «Sinto que ainda não há uma ligação entre mim e as pessoas», confessa-nos. «Quero que ouçam o que crio, mas ao mesmo tempo quero manter-me no cimo da montanha, onde ninguém me possa alcançar», explica.

Neste dilema reside, talvez, a essência mais pura do seu trabalho: o desejo de comunicar, envolto na necessidade de se proteger. A escrita e a música surgem como vasos comunicantes na vida da artista. Se a escrita é para Juliana um lugar íntimo, onde as palavras se tornam gente e revelam estados, a música é o abraço que dá corpo à fragilidade dessas palavras. «Uma música despe e desfia todas as palavras que brotam nela», descreve, com a doçura poética que a caracteriza.

O EP Empatia nasce desse equilíbrio delicado entre o verbo e o som. Com um tom melancólico e frágil, cada faixa é como uma peça de roupa que Juli veste e oferece

ao ouvinte. A canção que dá nome ao EP nasceu de um momento de urgência emocional, um apelo à fé na humanidade. «Sinto que o mundo está um pouco virado para dentro», diz. E, talvez por isso, este disco seja uma tentativa de olhar para fora, de se estender ao outro, mesmo que ainda com receio.

Inspirada por pequenos gestos do quotidiano, por manhãs em esplanadas e por aquele “oceano de desassossegos” que insiste em atravessá-la, Juli entrega-se num processo criativo que é tudo menos romântico. «Choro, frustro-me, escrevo e recomeço. Mas só consigo criar se o caminho for honesto», assinala.

Com Empatia, Juli procura transmitir uma mensagem de esperança e beleza, mesmo na ausência. «Apesar do amor nem sempre ser o bastante para mudar as coisas do lugar, não se deve perder o encanto», afirma. E é isso que este trabalho nos oferece: um convite à delicadeza, ao cuidado com o que sentimos e com quem somos.

Sem planos fechados para espetáculos ao vivo, a artista deseja que as suas canções encontrem o seu próprio caminho. «Quero que sigam o seu percurso, como tiver que ser, de forma leve e bonita», partilha, com a mesma ternura que impregna a sua música.

Empatia surge assim, mais do que um EP, como uma morada interior e talvez o início de um laço entre Juli e todos aqueles que se permitirem escutar com o coração.



www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893

Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição

de Monovolumes/Transformação de N1 para M1



HORÁRIO:

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30

Sábado - 08h00 às 17h00

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

Rua de Santo André 201 | Parque Industrial de Adaúfe | 4710- 596 | Adaúfe - Braga
ctib.geral@gmail.com

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

BRAGA APOSTA NA VANGUARDA DAS CIÊNCIAS DA VIDA E DA SAÚDE COM NOVO BIOMEDTECH HUB



Braga prepara-se para acolher um novo equipamento estratégico que promete colocar a cidade e a região na vanguarda das Ciências da Vida e da Saúde. Trata-se do BioMedTech Hub, um Centro de Valorização e Transferência de Tecnologia (CVTT), dedicado à investigação aplicada, inovação e incubação de start-ups tecnológicas nas áreas da saúde, bioengenharia e biotecnologia.

O projeto foi oficialmente apresentado por Ricardo Rio, Presidente da Câmara Municipal de Braga e da InvestBraga, durante o recente Fórum Económico integrado nas Semanas da Economia de Braga.

Com um investimento total de 6,1 milhões de euros, o BioMedTech Hub será financiado em 65% através do programa NORTE 2030, sendo os restantes 35% assegurados pelo Município de Braga. A infraestrutura será edificada junto ao parque de estacionamento do Fórum Braga, estando o início da construção previsto para o início de 2026 e a entrada em funcionamento agendada para 2028.

O novo centro terá mais de 4.500 m², distribuídos por três pisos e será dotado de condições avançadas para o apoio à investigação e desenvolvimento, experimentação tecnológica e aceleração de projetos inovadores. O objetivo central passa por impulsionar a validação pré-comercial de soluções disruptivas, ao mesmo tempo que se fomenta a transferência de tecnologia, a valorização do conhecimento e a capacitação de recursos humanos qualificados.

Segundo Ricardo Rio, este investimento insere-se numa aposta estratégica num «sector de elevado potencial, com amplas oportunidades de desenvolvimento para o concelho e para toda a região».

O projeto conta com uma rede de parcerias estratégicas, que inclui a Universidade do Minho (CEB, CQ-UM, CMEMS, ICVS), o 2CA – Centro Clínico Académico de Braga, o INL – Instituto Ibérico de Nanotecnologia, o IPCA (2Ai), o Instituto CCG/ZGDV, a P-BIO – Associação Portuguesa de Bioindústria, bem como empresas de base tecnológica como a SilicoLife, a PeekMed e a F3M.

GALERIA ALA DA FRENTE ASSINALA 10 ANOS DE PROMOÇÃO DA ARTE CONTEMPORÂNEA

A Galeria Municipal Ala da Frente, situada em Vila Nova de Famalicão e dedicada à promoção das artes plásticas contemporâneas, celebra uma década de atividade. As comemorações incluíram a apresentação da obra “10 Anos – Uma Linha de Tempo e Sensibilidade”, e a inauguração da exposição “Fumo e água que escorre entre os dedos”, com trabalhos do artista Pedro Calapez.

Sob curadoria de António Gonçalves, a Ala da Frente tem-se afirmado, ao longo dos últimos 10 anos, como um espaço de referência no panorama artístico nacional, acolhendo exposições individuais de artistas portugueses com percursos consolidados. Esta programação tem contribuído para a valorização da criação artística contemporânea em Portugal, reforçando o papel do município de Famalicão como agente cultural ativo.

Desde a sua fundação, a Galeria acolheu exposições de artistas como Adriana Molder, Alberto Carneiro, Alexandre Cornefrey, António Olaio, Francisco Tropa, Gil Heitor Cortesão, Ilda David, João Queiroz, Jorge Molder, Jorge Martins, Jorge Pinheiro, Jorge Queiroz, José Pedro Croft, Manuel Rosa, Maria Capelo, Miguel Branco, Pedro Cabrita Reis, Pedro Casqueiro, Pedro Chorão, Pedro Proença, Pedro Tudela, Pedro Tropa, Rui Chafes e Rui Sanches.

Cada exposição é acompanhada de uma publicação própria, constituindo um valioso acervo bibliográfico no contexto das artes visuais em Portugal. A edição especial agora lançada, produzida em parceria com a editora Documenta, reúne 24 postais com imagens das obras dos 24 artistas que já passaram pela galeria.

A nova exposição, “Fumo e água que escorre entre os dedos”, de Pedro Calapez, ficará patente até 11 de outubro de 2025, com entrada gratuita.

A Galeria Ala da Frente localiza-se na Rua Adriano Pinto Basto e está aberta ao público de terça a sexta-feira, entre as 10h00 e as 17h30, e aos fins de semana, das 14h30 às 17h30. Encerra às segundas-feiras, feriados nacionais e nos dias 24 e 31 de dezembro. A entrada é gratuita.



“ESPOSENDE VERÃO 2025” TRÊS MESES DE EMOÇÕES NUM CENÁRIO ÚNICO ENTRE MAR E RIO

Junto ao rio Cávado, com o pôr do sol como pano de fundo e ao som da animada banda local Os A28, o município de Esposende apresentou, em ambiente festivo, o muito aguardado programa “Esposende Verão 2025”. Numa celebração simbólica daquilo que aí vem, esta sessão inaugural revelou uma agenda ambiciosa que promete marcar o verão de quem por aqui vive ou visita esta terra privilegiada pela Natureza.

Com mais de uma centena de iniciativas planeadas entre julho e setembro, que prometem transformar o concelho num dos destinos mais vibrantes do país, o presidente da Câmara Municipal, Guilherme Emílio, não deixou dúvidas quanto à dimensão e abrangência da proposta. «O objetivo é proporcionar o melhor verão de sempre a todos: aos que cá vivem, aos que nos visitam e aos nossos emigrantes, que, nesta época, regressam à sua terra natal».

A diversidade de eventos é a grande marca desta edição. Da música à dança, passando pelo teatro, desporto, tradições e atividades ambientais, Esposende assume-se como um palco de emoções, capaz de atrair todas as idades e gostos.

GRANDES CONCERTOS, NOITES TEMÁTICAS E CELEBRAÇÕES POPULARES

Um dos pontos altos da programação é a vertente musical. Pedro Abrunhosa (19 de agosto, Dia do Município) e Diogo Piçarra (18 de agosto) são os grandes nomes que encabeçam um cartaz recheado de talento e energia. A estas datas somam-se outros momentos de forte impacto, como o tributo aos Queen, com o espetáculo Queen Revolution (16 de agosto), a Noite do Emigrante com Joana D’Arc (17 de agosto) e a imperdível Esposende Summer Party 80s/90s.

A concorrida Noite Branca, marcada para 9 de agosto, promete encher de cor (e branco) as ruas da cidade, promovendo o convívio e a animação urbana.

Outro momento emblemático será, sem dúvida, o regresso da GalaicoFolia (17 a 20 de julho), no ancestral Castro de S. Lourenço, em Vila Chã, uma celebração da herança galaico-romana que funde cultura, história e espetáculo ao ar livre.

Para o público mais jovem, o Festival da Juventude (9 a 12 de agosto) traz de volta iniciativas já consagradas como a Water Party e a Silent Party, e apresenta ainda o concerto da popular banda de hip-hop nacional Wet Bed Gang.



CULTURA, DESPORTO E TRADIÇÕES: UM VERÃO PARA TODOS OS GOSTOS

A cultura terá um lugar de destaque com espetáculos de dança, teatro, música ao vivo e stand-up comedy, a par de propostas culturais mais tradicionais como o Festival Internacional de Folclore (3 de agosto), desfolhadas, romarias e manifestações etnográficas que mantêm vivas as raízes do concelho.

Também o desporto assume um papel central, com uma multiplicidade de eventos que vão do Campeonato de Canoagem Esperanças III ao prestigiado Late Summer Equestrian Festival e ao impressionante Strongman: World's Strongest Latino. A já emblemática Corrida Marginal à Noite volta a desafiar os amantes da corrida num cenário único entre mar e rio.

No campo da educação ambiental, e no âmbito do programa da Bandeira Azul 2025, haverá inúmeras atividades tanto nas praias como no Centro de Educação Ambiental de Esposende, reforçando o compromisso do município com a sustentabilidade e a preservação dos seus ecossistemas.

RUAS VIVAS, PATRIMÓNIO E SABORES LOCAIS

Para quem procura conhecer ou redescobrir o território, o programa propõe visitas guiadas, caminhadas temáticas, exposições e atividades ligadas ao património e à memória coletiva. As feiras de artesanato e velharias, assim como as iniciativas de promoção dos produtos agroalimentares locais, darão vida à zona ribeirinha e funcionarão como ponto de encontro entre cultura, gastronomia e convívio.

Com uma programação eclética e criteriosamente pensada para acolher públicos diversos, Esposende afirma-se como um destino balnear de excelência e um centro cultural e de lazer em franco crescimento.

«Este verão, todos os caminhos vêm dar a Esposende, onde a diversão é garantida, com dias agradavelmente preenchidos e noites memoráveis», afirmou Guilherme Emílio, deixando o convite. «Desfrutem, em família ou com os amigos, porque há programas e atividades para todos», assinala.

Entre tradição e modernidade, natureza e cultura, calma e agitação, "Esposende Verão 2025" é assim um convite a viver o melhor que o verão tem para oferecer. Toda a programação do evento está disponível em www.municipio.esposende.pt/viver/eventos.



ROCK NO RIO FEBRAS

UM FESTIVAL DE MÚSICA E IMPACTO SOCIAL

Nos dias 25 e 26 de julho de 2025, a Quinta da Ponte, em Briteiros, volta a transformar-se no palco vibrante do Rock no Rio Febras, festival que alia música de qualidade, espírito comunitário e uma forte missão solidária. Com entrada gratuita, o evento afirma-se, na sua quarta edição, como um dos momentos culturais mais singulares do verão minhoto, reunindo artistas de renome nacional e internacional, público diverso e uma organização alicerçada no voluntariado local.

Criado em 2022 com o propósito de promover bandas e DJs oriundos do concelho de Guimarães, o festival evoluiu rapidamente para uma dimensão nacional - e mais recentemente, internacional - tanto no cartaz como na audiência. Hoje, o Rock no Rio Febras acolhe nomes consagrados da cena rock e eletrónica, sem nunca perder o seu ADN: uma celebração feita por e para a comunidade, com o objetivo maior de apoiar a Casa do Povo de Briteiros, instituição que presta apoio social a centenas de famílias da região.

CARTAZ DE PESO PARA TODOS OS GOSTOS

O alinhamento de 2025 inclui uma seleção eclética e poderosa de bandas. The Dandy Warhols, Linda Martini, José Pinhal – Post Mortem Experience, Indignu, Paraguaii, Travo, Growing Circles, Zamora e Copa Funda e PLUTO, projeto liderado por Manuel Cruz, figura icónica do rock português, são os nomes confirmados para este ano, num

cartaz que promete satisfazer os mais exigentes ouvidos. O festival mantém ainda o seu compromisso com a diversidade sonora através de uma série de DJ Sets, com o apoio do coletivo Batô e outros parceiros locais como Oublá, O Cunha, El Rock, Route 66 e Bar 21, garantindo momentos de dança e descontração ao longo dos dois dias.

Mas o Rock no Rio Febras não se distingue só pela oferta artística, diferenciando-se também pela criação de um ambiente que convida à permanência e à vivência plena. Pela primeira vez, será possível pernoitar junto ao rio, graças à disponibilização de um parque de campismo gratuito e de um parque de autocaravanismo, este último gerido pela associação Movaci. As inscrições são feitas online, reforçando o espírito moderno e um tanto irreverente da organização.

Durante o dia de sábado, os festivaleiros poderão usufruir de uma programação complementar, que inclui sessões de yoga, caminhadas, tertúlias, exposições e outras atividades inesperadas. A proposta é clara: criar um espaço inclusivo, descontraído e culturalmente enriquecedor, onde há lugar para o corpo, para a mente... e para a alma.

SOLIDARIEDADE QUE FAZ A DIFERENÇA

Desde a sua génese, o festival tem como missão maior a angariação de fundos para a Casa do Povo de Briteiros. Todas as receitas provenientes da venda de comida, bebida e merchandising reverterem integralmente para esta IPSS,



Growing Circles



Pluto

que tem um papel vital no apoio a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade. Este compromisso solidário é, segundo os próprios organizadores, o verdadeiro motor do evento.

De realçar ainda que o Rock no Rio Febras é inteiramente organizado por voluntários, oriundos de Briteiros e localidades vizinhas. Trata-se de um esforço coletivo que materializa a crença de que, com dedicação e entreaajuda, é possível construir algo extraordinário.

Apesar de ter enfrentado alguns desafios, como a mudança de nome em 2023, após notificação legal do Rock in Rio Lisboa, o festival não perdeu a sua identidade nem o seu humor característico. A resposta veio com criatividade e firmeza: passou a chamar-se Rock no Rio Febras, reforçando, com ironia, a ligação ao território e ao rio que lhe dá nome.

Com o cartaz fechado, o entusiasmo crescente e a estrutura preparada para acolher centenas de visitantes, o Rock no Rio Febras 2025 promete ser uma celebração da música, da generosidade e da força de uma comunidade que, ano após ano, mostra que em Briteiros, de facto, nada é impossível.



Linda Martini



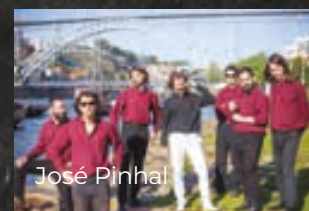
The Dandy Wahrols



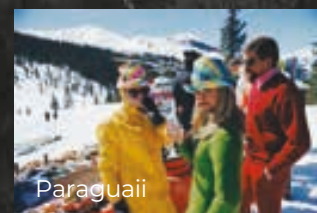
Zamora



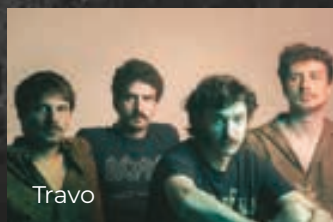
Indignu



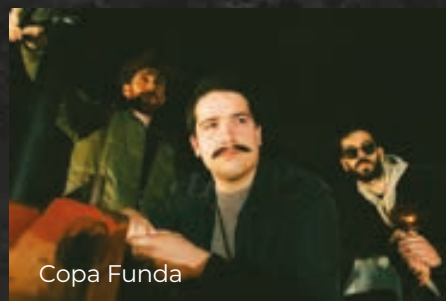
José Pinhal



Paraguaii



Travo



Copa Funda



EM OFF

COM
**MARIANA
MACHADO**
ATLETA OLÍMPICA



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. Neste mês, quem troca a pista pelas perguntas é Mariana Machado, atleta do SC Braga, futura médica em formação e herdeira de uma veia olímpica que corre no sangue. Entre Paris 2024, aulas na Universidade do Minho e memórias com cheiro a asfalto, tartan ou terra batida, descobrimos os sabores, manias e paixões de quem faz da resistência um estilo de vida. Prontificou-se a correr connosco... mas em modo off.

Qual seria o título da sua autobiografia?

A Corrida da Vida.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Não sei, mas italiano para comer massa e gelados todos os dias (sorrisos).

Uma palavra que a descreve, atualmente?

Resiliente.

Qual é a sua música preferida?

A Million Dreams.

Quem gostava de ter como convidado/a num jantar?

Cristiano Ronaldo.

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

Pasta italiana.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café com açúcar, mas só de manhã.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Mousse de chocolate, caseira!

Verão ou inverno? E porquê?

Verão! Ninguém gosta de correr à chuva e ao frio dias e dias sem fim.

Um livro que a marcou?

"Dentro da loja mágica", o último que li.

Qual é a sua cidade de eleição?

Braga, sempre! Mas adorei Nova York.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Sapatilhas nunca faltam.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Ser resiliente.

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

As horas.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Italiano porque é uma língua super gira e musical, mas o francês seria mais útil.

Qual é o seu lema de vida?

Go hard or go home.

O que faz para se animar num dia mau?

Passear pela natureza, como correr pela praia.

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

O futuro parece tentador, mas o passado tem cheiro de infância, de avós, de coisas que não voltam. Escolhia o passado... por amor.

Viagem de sonho?

Bali na Indonésia ou Maldivas para relaxar totalmente.

Clube do coração?

SC de Braga.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Desacelerar também é um treino. Para quem vive a mil, aprender a parar é inesperadamente difícil... mas necessário.

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

Gelados, quer seja no verão ou no inverno.

Qual o maior medo que tem?

Perder a coragem para me desafiar.

Quem é o seu ídolo?

A minha mãe, Albertina Machado.

Uma memória que nunca esquecerá?

Jogos Olímpicos 2024.

**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas



f X i AutoFixIda
www.autofix.pt



www.autofix.pt

Tel: 253 684 936
962 757 179
917 538 135

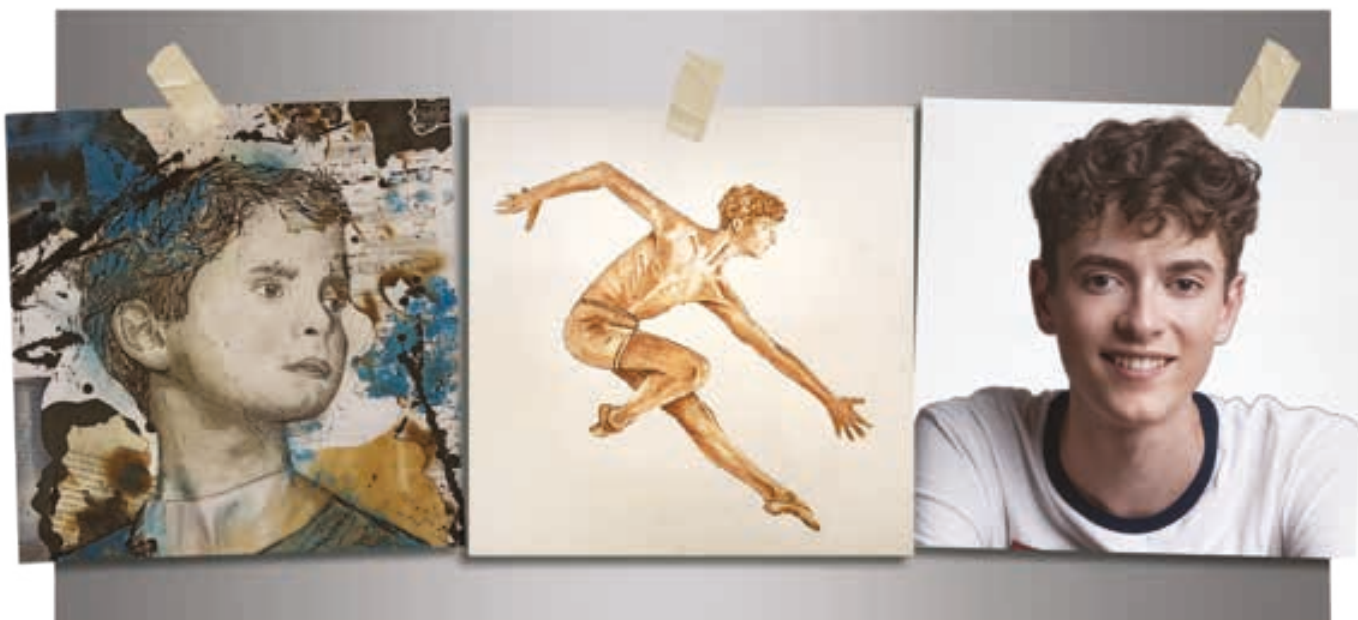
AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
www.autofix.pt Email: geral@autofix.pt
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00



MOMENTOS QUE REVELAM A UNIÃO INSPIRADORA
ENTRE DANÇA E ARTES VISUAIS

ARTE EM MOVIMENTO: A PINCELADA ARTÍSTICA DE AFONSO FERREIRA





Do universo das artes, onde o movimento se funde com a cor e a forma, surge a história de Afonso Ferreira, jovem talentoso que, desde cedo, demonstrou que a expressão criativa não conhece fronteiras. Com um percurso marcado pela paixão pela dança e pelas artes visuais, Afonso cativa tanto os olhares críticos de professores e especialistas quanto o coração daqueles que o acompanham de perto.

A força transformadora da arte em movimento

Aos 17 anos, Afonso já se consagra como uma referência internacional na dança, demonstrando um talento que ultrapassa a técnica e cativa plateias. O seu percurso teve início precocemente: com apenas 9 anos, conquistou uma medalha de prata na final mundial do Dance World Cup, realizada em Offenburg, Alemanha, antecipando o brilhante percurso que viria a seguir.

Entre os marcos mais notáveis da sua carreira, salienta-se o prémio de Ouro como Most Outstanding Junior Male Soloist, na final da Dance World Cup, em Braga, em 2023, um feito que realçou a sua singularidade e a forte presença em palco. Em março de 2025, conquistou medalhas de Ouro e Prata no Prix des Hivernales, em Liège, na Bélgica, demonstrando a sua versatilidade tanto na dança contemporânea como na dança clássica. O reconhecimento internacional do seu talento não se resume aos prémios. As oportunidades académicas que lhe foram concedidas, como a seleção para o Junior Ballet Project 2025–2026 e o convite para uma audição na prestigiada European Ballet School, com acesso à Malandain Ballet Performances, evidenciam a confiança depositada no Afonso por instituições de referência na área da dança.



Cada etapa da sua carreira comprova que o domínio técnico, aliado à paixão e à procura constante de inovação, transforma a sua arte num instrumento poderoso de expressão e transformação cultural.

Em entrevistas exclusivas para este documentário, quatro vozes se entrecruzam para narrar os instantes e desafios que moldaram o percurso artístico deste jovem. Professoras de Desenho e Oficina de Artes, a mãe e o próprio Afonso revelam como a fusão entre a dança e as artes visuais se converteu num caminho de constante descoberta e reinvenção.

O olhar dos especialistas: professores que acreditam no talento multidisciplinar

Ana Viseu, professora de Desenho, descreve o Afonso como «um aluno talentoso e aplicado, com um raro domínio de duas áreas artísticas distintas». Segundo ela, «a paixão, a dedicação e o domínio técnico que ele demonstra tanto na dança quanto nas artes visuais são a base para um futuro promissor».

Sylvie Castro, que leciona a disciplina Oficina de Artes, reforça essa perspetiva, ao afirmar que o Afonso «aprende rapidamente, resolve problemas criativamente e supera desafios com facilidade». Para a professora, «a sua expressividade na dança – que une técnica, ritmo e interpretação – vai além do movimento: ele utiliza o seu corpo como instrumento de criação, transformando emoções em cenários visuais e coreográficos».





O olhar materno: lembranças e revelações feitas pela Mãe

Clara Rodrigues, mãe de Afonso, relata que o talento artístico sempre esteve presente, mesmo quando o jovem tinha apenas quatro ou cinco anos. «Lembro-me de como, ainda na infância, ele já demonstrava sentido estético e interesse pela arte, ao oferecer flores e ao querer decorar a casa para o Natal. Até mesmo um simples gesto, como exibir o pé que se adapta ao ballet, já anunciava algo especial», recorda com emoção.

Além de relembrar episódios marcantes, Clara destaca a coragem e a resiliência necessárias para transformar sonhos em realidade. «Apesar dos desafios – as longas horas de ensaio, as viagens e os investimentos financeiros que a arte exige –, sempre fizemos o possível para garantir que cada oportunidade servisse de alicerce para o desenvolvimento profissional e pessoal do Afonso», confessa.

Entre os projetos e experiências que enriquecem o seu currículo artístico, destacam-se a participação em concursos internacionais e a classificação para as finais de grandes competições. Tais conquistas não só comprovam o seu potencial, como também abriram portas para programas de intercâmbio e estágios, como o Projecto Motus e o Programa Território.

O olhar interior: reflexões e desafios do próprio Afonso

Com uma sensibilidade que suplanta a expressão verbal, o jovem Afonso explica que «sempre senti algo diferente». «Via arte até mesmo numa flor ou numa folha caindo no chão», revela. Essa percepção levou-o a ver a dança como uma forma natural de expressar emoções e as

artes visuais como o modo de capturar a essência desses sentimentos em imagens. Afonso confessa que «conciliar a escola com a intensidade dos ensaios foi um dos maiores desafios». Ainda assim, ele destaca que essa rotina exigente se tornou parte do seu processo de autocohecimento, ensinando-o a gerir o tempo e a transformar adversidades em impulsos criativos.

Inspirado em artistas como Marcelino Sambé e Mariane-la Núñez, o jovem bailarino constrói a sua própria linguagem artística, que cruza a fluidez da dança e a solidez expressiva das artes plásticas. «A dança dá vida ao que sinto e o desenho captura aquilo que não consigo dizer apenas com palavras», afirma.

Convergência de linguagens: como Dança e Pintura se entrelaçam

Em espetáculos escolares, a sua intervenção criativa une o inesperado encontro entre a técnica da dança e a sensibilidade da pintura. Essa sobreposição de linguagens não só enriquece o espetáculo, como também enfatiza a versatilidade e a inovação presentes no seu processo artístico, sendo um passo rumo à realização de um sonho maior: a profissionalização na dança e a exploração contínua de novas fronteiras artísticas, como a cenografia, que pode vir a dialogar com o universo coreográfico de forma surpreendente e inovadora.

Convite à reinvenção da criatividade

O percurso artístico de Afonso Ferreira é muito mais do que o relato de uma carreira brilhante em ascensão. É uma narrativa que celebra a persistência, a resiliência e o poder transformador da arte. É a travessia de um «caminho alto e fragoso», que, no fim, se revela «doce, alegre e delicioso» (Camões).

Entre depoimentos sinceros e relatos de desafios superados, resta a visão de um jovem que, dia após dia, constrói, com disciplina e paixão, um caminho singular, mesclando a dança e as artes visuais numa expressão única e inspiradora. A história de Afonso Ferreira é, sem dúvida, um convite à exploração de horizontes inéditos e à redescoberta da nossa própria forma de sentir e criar.

Maria do Alívio Ribeiro



a arte em todos os sentidos

O Palatial é um espaço de excelência que combina arte, tradição e sofisticação.
Reúne um restaurante galardoado com estrela Michelin,
um hotel de charme e uma garrafeira premium com wine bar.
Aberto de terça a sábado para almoço e jantar, o Palatial Restaurante
propõe uma viagem sensorial através dos seus menus
de degustação — Tradição e Inovação — onde os sabores
autênticos do Minho e de Portugal são reinventados com mestria.

 **MICHELIN 2025**

palatial.pt

Av. da Independência 8, Arcos - 4705-162 Braga Portugal



PRAIA FLUVIAL DO CAVADINHO

UM DOS SEGREDOS
MAIS BEM GUARDADOS
DE BRAGA BRILHA AGORA
COM BANDEIRA AZUL



Entre a serenidade e o acolhimento rural de Crespos e Pousada, resplandece um dos mais belos segredos naturais de Braga, do Minho e do Norte de Portugal: a Praia Fluvial do Cavadinho.

Em 2025, este recanto foi oficialmente elevado à elite das águas interiores ao ser galardoado com a prestigiada Bandeira Azul, um símbolo de excelência ambiental e qualidade balnear que transforma esta praia fluvial numa referência incontornável do turismo sustentável. A Praia Fluvial do Cavadinho não é apenas um lugar, é uma experiência. Este espaço distingue-se pela qualidade de água, ostentando com orgulho a classificação de “excelente”, critério fulcral para a atribuição da Bandeira Azul. Esta distinção vem reforçar o compromisso contínuo da autarquia de Braga e da comunidade local com a preservação ambiental e a promoção de um lazer consciente, seguro e inclusivo.

E por entre margens frondosas e o espelho sereno do rio, sente-se a presença de um cuidado meticuloso que se materializa em intervenções estratégicas de melhoria. Foram executadas limpezas, desmatamentos seletivos e requalificações de acessos que dignificam o espaço e potenciam o seu usufruto por todos os visitantes. Um parque de estacionamento garante maior segurança e conforto à chegada, enquanto o passadiço conduz com elegância e facilidade até ao espaço verde de descanso e lazer e às águas límpidas que convidam a mergulhos longos e despreocupados.

O que outrora era apenas conhecido pela comunidade local transformou-se num destino amplamente celebrado nas redes sociais. Fotografias aéreas e vídeos envolventes não tardaram a catapultar o Cavadinho para o imaginário dos viajantes digitais, seduzidos pela sua beleza rústica e pela harmonia entre natureza e comodidade. A envolvência paisagística, marcada por vegetação autóctone, sons suaves da fauna e o brilho da água em dias de sol, oferece o cenário perfeito para momentos de contemplação e evasão do quotidiano urbano.

Mas a Praia Fluvial do Cavadinho não se limita à sua vertente paisagística. Devidamente equipada, esta zona de lazer oferece infraestruturas pensadas para todos. Entre as novidades e melhorias, destacam-se o bebedouro de acesso livre, mesas de piquenique para convívios ao ar livre e um passadiço em madeira para mergulhos. O espaço conta ainda com uma zona de estacionamento para bicicletas e pessoas com mobilidade condicionada, um bar de apoio que convida

a pequenas pausas refrescantes, posto de primeiros socorros, nadador-salvador e instalações sanitárias adaptadas, garantindo bem-estar e segurança a todos os banhistas. A bandeira ColorADD reforça o compromisso com a inclusão, enquanto ecopontos e contentores AGERE sublinham a aposta na sustentabilidade ambiental. A sinalização clara das zonas perigosas, o painel informativo da praia, as placas de proibição de animais domésticos e o duche ao ar livre completam uma infraestrutura pensada ao detalhe para que todos desfrutem de um verão tranquilo, refrescante e seguro. Futuramente, a praia fluvial do Cavadinho ficará ligada à Ecovia do Cávado, convidando a passeios tranquilos à beira-rio.

Este equilíbrio entre estrutura e natureza confere ao espaço uma versatilidade rara, acolhendo tanto quem procura tranquilidade como os que valorizam experiências mais dinâmicas.

A Praia Fluvial do Cavadinho afirma-se, assim, como um exemplo de como a valorização sustentável do território pode originar espaços de lazer que respeitam o meio ambiente, promovem o bem-estar coletivo e dinamizam o turismo local, emergindo como um convite irresistível à redescoberta do interior minhoto, mais próximo, mais puro, mais azul.

E durante a época balnear, entre um mergulho e um pôr do sol, o Cavadinho torna-se um lugar obrigatório, não só para refrescar o corpo, como para acalmar o espírito. E cada ida a este espaço de lazer será como abrir um livro que não se quer fechar, a última página é sempre um convite ao recomeço.



Minho hasteia 24 Bandeiras Azuis nesta época balnear

A época balnear de 2025 traz consigo a distinção de 24 zonas balneares no Minho com a prestigiada Bandeira Azul, símbolo internacional de qualidade ambiental, segurança, acessibilidade e sensibilização.

Embora se registe uma ligeira diminuição em relação ao ano anterior - menos uma praia galardoada - a região continua a afirmar-se como destino balnear de excelência no panorama nacional.

O concelho de Viana do Castelo volta a liderar a lista minhota, com um total de 11 praias distinguidas, reafirmando-se como referência incontornável da qualidade balnear no Norte de Portugal.

Seguem-se os municípios de Caminha e Esposende, com quatro praias cada, e Braga, que mantém três zonas fluviais galardoadas, embora com uma alteração na sua composição: a praia de Merelim S. Paio cede lugar à estreia da praia do Cavadinho, recentemente distinguida. Fafe e Vila Verde mantêm a distinção com uma praia fluvial cada.

Em Caminha, assinala-se a saída da praia de Vila Praia de Âncora da listagem, reduzindo o número de galardões do concelho de cinco para quatro. Os restantes municípios mantêm o número de praias galardoadas face à época balnear de 2024.



Praia Fluvial de Adaúfe



Praia Fluvial Ponte do Bico



Esposende Praia Cepães



Azenhas, Vilar de Mouros - Caminha



Albufeira da Queimadela



Viana do Castelo

PRAIAS COM BANDEIRA AZUL NO MINHO

Braga (3): Adaúfe, Cavadinho, Ponte do Bico

Caminha (4): Azenhas – Vilar de Mouros, Caminha, Forte do Cão, Moledo

Esposende (4): Apúlia, Fão-Ofir, Marinhas-Cepães, Suave Mar

Fafe (1): Albufeira da Queimadela

Viana do Castelo (11): Afife, Amorosa Norte, Amorosa Sul, Arda, Cabedelo, Carreço, Castelo de Neiva, Insua, Luziamar, Norte, Paçô

Vila Verde (1): Prado Faial



Praia Fluvial Faial de Prado

PORTUGAL ULTRAPASSA AS 400 BANDEIRAS AZUIS

A nível nacional, a Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE) anunciou a atribuição de 444 galardões: 404 a praias (mais seis do que no ano anterior), 18 a marinas e 22 a embarcações ecoturísticas. Um sinal claro da consolidação dos esforços ambientais e da aposta continuada na qualidade e sustentabilidade dos recursos balneares do país.

Portugal reforça, assim, a sua posição de destaque no contexto internacional, ocupando o sexto lugar entre os 51 países que integram o Programa Bandeira Azul, iniciativa promovida pela Foundation for Environmental Education (FEE). Um dado particularmente significativo é a atribuição de galardões a praias de todos os municípios costeiros do país, incluindo Sintra, que regressa à lista após uma década de ausência.

A cerimónia oficial de anúncio das distinções para 2025 teve lugar no emblemático Aquário Vasco da Gama, em Dafundo, Oeiras, com a presença de diversas entidades ligadas ao ambiente, turismo e autarquias locais. Na ocasião, José Archer, presidente da ABAAE, sublinhou a importância do compromisso contínuo dos municípios na promoção de um litoral mais limpo, seguro e educativo.

VERGADELA INTERIORES COMEMORA 25 ANOS DE ATIVIDADE

ENTREVISTA À DIRETORA EXECUTIVA, ISABEL OLIVEIRA

**«Não seguimos fórmulas,
criamos soluções distintas para pessoas únicas»**

Ao assinalar 25 anos de atividade, a Vergadela Interiores reafirma a sua posição de referência no setor do design de interiores e arquitetura integrada. Nesta entrevista, a Diretora Executiva, Isabel Oliveira, partilha a visão que tem guiado a empresa, os valores que resistem ao tempo e os desafios de manter a criatividade alinhada com as exigências de um setor em constante transformação.

Ao celebrar 25 anos de atividade, como considera que evoluiu a identidade da marca desde os primeiros passos no mobiliário até à abordagem atual de projetos integrados de arquitetura e design?

Ao longo destes 25 anos, a identidade da Vergadela Interiores evoluiu de forma natural e profundamente enraizada nos valores com que começámos: proximidade, qualidade e atenção ao detalhe. Iniciámos o nosso percurso com foco no mobiliário, mas desde cedo percebemos que os nossos clientes procuravam mais do que peças, procuravam espaços com alma, coerência e personalidade. Foi essa escuta ativa e a vontade constante de fazer mais e melhor que nos levou a abraçar uma abordagem mais abrangente, passando do mobiliário para projetos integrados que combinam arquitetura, design e funcionalidade. Hoje, a marca é sinónimo de soluções completas, personalizadas e que contam histórias únicas.

**«Prefiro parcerias sólidas
a soluções rápidas,
e acredito no poder
do trabalho em equipa»**

A internacionalização foi um passo determinante. De que forma esse processo transformou a visão e a estrutura interna da empresa?

A internacionalização foi, sem dúvida, um marco transformador na história da Vergadela Interiores. Levou-nos a olhar para além das fronteiras físicas e mentais, desafiando-nos a crescer em escala, ambição e organização. Trabalhar com mercados internacionais obrigou-nos a elevar os padrões de exigência, a investir em formação contínua, logística e comunicação, e a adaptar a nossa estrutura interna a uma realidade mais complexa e multicultural. Este processo ampliou a nossa visão sobre o design, enriquecendo-a com influências diversas e novas perspetivas, e fortaleceu a nossa equipa, que se tornou mais dinâmica, flexível e preparada para responder a desafios variados.





«Preservar os nossos valores é um esforço contínuo e consciente, que começa na cultura interna da Vergadela Interiores»

Quais considera serem hoje os grandes diferenciais competitivos da Vergadela Interiores, tanto no mercado nacional como global?

Ao fim de 25 anos, acreditamos que os nossos principais diferenciais residem na capacidade de unir experiência, sensibilidade estética e um serviço verdadeiramente personalizado. Cada projeto que desenvolvemos é pensado à medida, não seguimos fórmulas, criamos soluções distintas para pessoas únicas. Essa abordagem, profundamente humana, é cada vez mais valorizada tanto no mercado nacional como no contexto internacional. Além disso, destacamo-nos pela integração total entre design de interiores, mobiliário e arquitetura, o que nos permite oferecer respostas completas e coerentes. A consistência na qualidade, a atenção ao detalhe e a proximidade com o cliente também são fatores que nos distinguem.

Como se equilibra o cunho criativo da marca com a necessidade de acompanhar tendências e inovações do setor?

Na Vergadela Interiores, acreditamos que a criatividade verdadeira nasce do equilíbrio entre identidade e contexto. Mantemos uma visão muito clara daquilo que nos define enquanto marca - a elegância intemporal, a atenção ao detalhe, a busca pelo conforto e pela harmonia nos espaços - mas estamos sempre atentos às tendências, materiais inovadores e novas abordagens que o setor vai revelando. O segredo está em não seguir modas de forma automática, mas sim interpretar o que é relevante, o que tem valor duradouro, e integrar essas inovações com coerência e autenticidade. Desta forma, conseguimos inovar sem perder a nossa essência.

Num setor tão visual e sensorial, como se cultiva uma relação sólida e de confiança com os clientes, especialmente em projetos tão pessoais?

A relação com o cliente está no centro de tudo o que fazemos. Trabalhamos com espaços, mas, acima de tudo, com pessoas. E sabemos que cada projeto é uma extensão do quotidiano, dos sonhos e das emoções de quem nos procura. Por isso, cultivamos uma escuta ativa, empatia e uma enorme atenção ao detalhe desde o primeiro contacto. A confiança constrói-se com tempo, transparência e consistência. O nosso processo privilegia o diálogo: ouvimos com atenção, traduzimos desejos em soluções criativas, e acompanhamos de perto todas as fases do projeto. Mostramos ao cliente que está a ser verdadeiramente compreendido e que pode contar conosco, não apenas como técnicos, mas como parceiros.



O que valoriza mais nas relações humanas e profissionais?

Valorizo, acima de tudo, a autenticidade, o respeito e a lealdade. Acredito que as relações, sejam pessoais ou profissionais, só se constroem verdadeiramente quando há empatia, escuta e um sentido de compromisso mútuo. Gosto de trabalhar com pessoas que são coerentes com os seus princípios, que dizem o que fazem e fazem o que dizem. No contexto profissional, valorizo muito a transparência, a ética e a dedicação. Prefiro parcerias sólidas a soluções rápidas, e acredito no poder do trabalho em equipa, onde cada um contribui com o seu talento, mas todos partilham o mesmo objetivo.

Os valores da Vergadela, como a seriedade, o respeito e o compromisso, continuam a ser os pilares da equipa. Como se preservam ao longo do tempo?

Preservar os nossos valores é um esforço contínuo e consciente, que começa na cultura interna da Vergadela Interiores. Desde o primeiro dia, estes princípios estão enraizados no modo como escolhemos e formamos a nossa equipa, mas também na forma como

comunicamos e nos relacionamos, interna e externamente. Promovemos um ambiente de trabalho onde a transparência, o respeito mútuo e a responsabilidade são incentivados e reconhecidos. A seriedade com que encaramos cada projeto reflete-se no rigor dos processos, no cumprimento dos prazos e na qualidade final entregue.

Que importância tem o trabalho colaborativo e multidisciplinar na execução de projetos com elevada exigência?

O trabalho colaborativo e multidisciplinar é fundamental para o sucesso dos nossos projetos mais exigentes. Na Vergadela Interiores, entendemos que cada espaço é o resultado da conjugação de várias competências, desde arquitetura, design de interiores, engenharia, arte e até psicologia do espaço. Ao integrar diferentes especialidades e pontos de vista, conseguimos soluções mais completas, inovadoras e ajustadas às necessidades reais dos nossos clientes. A colaboração promove o diálogo constante, o intercâmbio de ideias e a capacidade de antecipar desafios antes que se tornem obstáculos.



«Queremos aprofundar a
nossa presença internacional,
explorando novos mercados
e parcerias que nos permitam
levar o design português a
mais pessoas, sem nunca
perder a autenticidade que
nos distingue»»

Qual considera ser a maior transformação que o setor de interiores viveu nas últimas duas décadas e como a empresa se posicionou nesse cenário?

Nas últimas duas décadas, o setor de interiores passou por uma transformação profunda, impulsionada por uma maior valorização do design como ferramenta de qualidade de vida e pelo avanço tecnológico. Hoje, os espaços deixam de ser apenas funcionais para se tornarem experiências sensoriais e emocionais, integrando sustentabilidade, inovação e personalização de forma inédita. A digitalização revolucionou a forma como concebemos e apresentamos projetos com modelações 3D, realidade aumentada e softwares colaborativos que facilitam a comunicação com o cliente e a execução rigorosa das ideias. A Vergadela Interiores acompanhou estas mudanças investindo na atualização tecnológica da equipa e na incorporação de novas metodologias, sem perder a essência do design atemporal e a atenção ao detalhe que nos caracteriza.

Como é que o vosso portfólio reflete a diversidade de áreas, desde o setor residencial aos hotéis de charme? Há uma área que esteja a ganhar mais expressão?

O portfólio da Vergadela Interiores é, sem dúvida, um reflexo da nossa capacidade de adaptação e versatilidade. Ao longo destes 25 anos, trabalhamos em projetos residenciais que valorizam a personalização e o conforto, mas também em empreendimentos hoteleiros de charme, espaços comerciais e corporativos, cada um com desafios e especificidades próprias. Nos últimos anos, temos observado um crescimento significativo na área dos hotéis de charme e alojamentos turísticos de luxo, impulsionado pelo aumento do turismo e pela procura de experiências únicas e diferenciadas. Este segmento desafia-nos a criar ambientes que combinam autenticidade, conforto e inovação, o que nos motiva e entusiasma muito.

Com 25 anos de experiência, o que ainda a motiva a continuar a inovar e a criar diariamente?

A motivação para continuar a inovar e a criar diariamente nasce do profundo amor pelo que fazemos e da paixão por transformar espaços em lugares de vida, conforto e inspiração. Cada projeto é uma nova história, uma nova oportunidade de superar expectativas e de deixar uma marca única. A curiosidade e o entusiasmo mantêm-se intactos. O design de interiores é uma área em constante evolução, cheia de desafios e possibilidades, e isso estimula-nos a aprender sempre mais, a experimentar novas ideias e a reinventar soluções.

E olhando para o futuro, que metas ou sonhos ainda deseja concretizar com a Vergadela Interiores?

Olhando para o futuro, o nosso maior objetivo é continuar a crescer mantendo a integridade e os valores que nos definem. Queremos aprofundar a nossa presença internacional, explorando novos mercados e parcerias que nos permitam levar o design português a mais pessoas, sem nunca perder a autenticidade que nos distingue. Desejamos investir cada vez mais em sustentabilidade, integrando práticas e materiais que respeitem o meio ambiente, porque acreditamos que o design responsável é essencial para o futuro do setor e do planeta.

Que mensagem gostaria de deixar àqueles que acompanham a marca desde o início e aos que agora a descobrem?

A todos que têm acompanhado a Vergadela Interiores desde os primeiros passos, o nosso mais profundo agradecimento. Vocês foram parte essencial da nossa história, confiaram no nosso trabalho, partilharam sonhos connosco e permitiram que crescêssemos e evoluíssemos. É por vocês que celebramos estes 25 anos com tanto orgulho e gratidão. Aos que agora nos descobrem, queremos dizer que a nossa porta está sempre aberta para receber novas histórias, novos desafios e novas inspirações. A Vergadela Interiores é feita de pessoas, de quem projeta, mas sobretudo de quem vive os espaços que criamos.

Se pudesse resumir estes 25 anos numa frase, qual seria?

“Vinte e cinco anos de dedicação, inovação e paixão, construindo espaços que contam histórias e acolhem vidas”.

ARQUITETURA COM ALMA

VIVER E RECONSTRUIR EM TERRAS DE BOURO

Entre montanhas verdejantes, rios cristalinos e aldeias de pedra, Terras de Bouro, Vila Verde e Amares erguem-se como um dos últimos refúgios autênticos de Portugal. Neste território onde o tempo parece desacelerar, a arquitetura assume um papel de guardião da memória coletiva, feita de granitos milenares, formas simples e uma ligação profunda à terra. Nesta entrevista, Rui Simões, Broker da One Eagle e profundo conhecedor da região, partilha a sua visão sobre a identidade arquitetónica destes concelhos, o equilíbrio entre tradição e inovação, e o encanto de reconstruir - transformando ruínas em casas com alma no coração do Parque Nacional Peneda-Gerês.

Enquanto profissional do setor imobiliário e profundo conhecedor da região, como descreve a arquitetura típica de Terras de Bouro?

A arquitetura de Terras de Bouro, Vila Verde e Amares no seu espaço rural reflete uma identidade muito enraizada na tradição. Predomina o uso da pedra granítica, com casas robustas, de linhas simples, mas carregadas de história. São construções pensadas para resistir ao tempo e ao clima da serra. Muitas mantêm os espigueiros e os socalcos agrícolas integrados na paisagem, o que reforça a autenticidade do território.

E no que toca à nova construção, como vê a evolução arquitetónica na região?

Há um equilíbrio cada vez mais evidente entre o respeito pelo património e a vontade de modernizar. Os novos projetos tentam integrar-se harmoniosamente na paisagem protegida do Parque Nacional Peneda-Gerês. Utilizam-se materiais naturais, soluções sustentáveis e traços contemporâneos, mas com respeito pelas formas e cores da arquitetura tradicional. É uma evolução saudável e necessária, que atrai quem procura qualidade de vida sem perder o caráter do lugar.

Falando em qualidade de vida... o que distingue estes concelhos nesse aspeto?

A qualidade de vida aqui é incomparável. Vivemos rodeados de natureza, com acesso a trilhos, rios, cascatas e uma tranquilidade difícil de encontrar noutros pontos do país. O Gerês é mais do que um parque, é um modo de vida. E para quem quer viver com mais tempo, mais silêncio e mais autenticidade, o Gerês é um refúgio com alma. Nestes concelhos, até uma ruína pode ser o ponto de partida para um projeto fantástico. Muitas destas casas antigas esperam por alguém que as devolva à vida — com mãos próprias ou com visão criativa — transformando pedra, madeira e memória em lares únicos, cheios de personalidade. Cada reconstrução aqui é uma homenagem à história e uma promessa de futuro.





**QUINTA DOS SONHOS
(VALBOM - SÃO MARTINHO - VILA VERDE)
UM REFÚGIO DE CHARME NO NORTE DE PORTUGAL**

Descubra esta deslumbrante propriedade de 5 hectares no coração do Minho. Uma quinta centenária com casa principal de 600 m², capela privada, ruínas para recuperar e mais de 400 árvores de fruto. Ideal para quem procura luxo, natureza e um enorme potencial de investimento. Com 4 minas de água, terrenos planos e vista deslumbrante, é perfeita para criar um retiro de bem-estar, eco-resort de charme ou vinícola exclusiva com alojamento. A 30 min de Braga e do Gerês | 1h do Aeroporto do Porto Potencial turístico, privacidade absoluta e beleza natural incomparável. Viva ou invista num pedaço raro do paraíso portugueses. Contacte-nos e descubra este tesouro único.nal, e isso reflete-se na valorização do território.



**PROJETO DE CASA DE SONHO NO MINHO
(PASSÔ - VILA VERDE)**

Transforme uma ruína de pedra cheia de história numa elegante moradia T2 com piscina, no coração de uma aldeia minhota. Com projeto aprovado e licença pronta a levantar, este refúgio combina o melhor da arquitetura tradicional com o conforto moderno. A 30 min de Braga e do Parque Nacional da Peneda-Gerês



IMÓVEIS PARA VENDA



N/A 120.000€ ONE141494-33

REFÚGIO COM CHARME NO MINHO VALDREU - VILA VERDE

Moradia T2 renovada com excelente gosto, ideal para férias ou investimento em Alojamento Local. Inserida numa aldeia tranquila, a 30 min do Gerês e de Braga, com paisagens naturais deslumbrantes. Conforto, autenticidade e localização privilegiada num só lugar. Marque já a sua visita e descubra o seu novo refúgio no Minho!



N/A 80.000€ ONE141548-22

MORADIA T2 SANTA ISABEL DO MONTE - TERRAS DE BOURO

Moradia T1 em pedra, totalmente equipada e mobilada, situada em Santa Isabel do Monte, Terras de Bouro. Um refúgio acolhedor com aquecimento completo e salamandra, perfeita para viver ou explorar como alojamento local. Rodeada de trilhos e natureza, está a poucos minutos do Gerês, Braga e gastronomia regional. Ideal para quem procura autenticidade, conforto e tranquilidade. Uma oportunidade única no coração do Minho.



N/A 40.000€ ONE141672-1

MORADIA T0 CARVALHEIRA - TERRAS DE BOURO

Com dois pisos de 35m², ideal para reabilitação e futuro alojamento local. Em processo de legalização como artigo urbano, oferece tranquilidade e boas acessibilidades. A apenas 10 minutos da vila de Terras de Bouro e perto do Parque Nacional da Peneda-Gerês. Um refúgio com enorme potencial no coração do Minho.



N/A 86.000€ ONE141548-6

RUÍNA PARA REABILITAR CHORENSE - TERRAS DE BOURO

Terreno de 1.311 m² com ruína de 120 m², ideal para casa de campo. A 20 min do Gerês e 35 min de Braga, com bons acessos e tranquilidade. Perto de comércio locais e paisagens naturais deslumbrantes. Excelente oportunidade de investimento turístico no coração do Minho.



N/A 220.000€ ONE141548-21

DUAS MORADIAS COM VISTA PARA A ALBUFEIRA DA CANIÇADA RIO CALDO - TERRAS DE BOURO

Propriedade com dois artigos independentes, ideal para habitação e alojamento local. Vista desafogada para a serra e a água, jardim, churrasqueira e potencial para piscina. Apenas 1,5 km da albufeira, com excelente exposição solar e tranquilidade. Investimento com enorme potencial turístico no coração do Gerês.



N/A 350.000€ ONE141494-36

MORADIA T3 VALDREU - VILA VERDE

Uma charmosa casa de pedra com 3 quartos e conceito open space, pronta para o seu toque pessoal. Num terreno plano de 5.177 m², desfrute de pomar, lago, piscina e churrasqueira, tudo rodeado pela natureza serena. Próxima do Parque Nacional da Peneda-Gerês, é o refúgio ideal para viver ou relaxar. Venha descobrir este pedaço de paraíso e crie o seu lar dos sonhos!

IMÓVEIS VENDIDOS



A

PONTE - VILA VERDE
MORADIA T5



F

COVIDE - TERRAS DE BOURO
MORADIA T2



N/A

ABOIM DA NÓBREGA - VILA VERDE
MORADIA T2



N/A

PASSÔ - VILA VERDE
RUINA P/RECONSTRUÇÃO



N/A

VILAR DA VEIGA- TERRAS DE BOURO
RUINA P/RECONSTRUÇÃO



F

CHORENSE - TERRAS DE BOURO
MORADIA T3

ENVIA A TUA CANDIDATURA E VEM FAZER PARTE DESTA TRANSFORMAÇÃO!



📍 RUA CARLOS ALBERTO RODRIGUES DE SOUSA PEREIRA | N°87-5840-100-TERRAS DE BOURO
☎ 253 138 820 | LICENÇA AMI: 23543 - REALTY ONE EAGLE
📞 RUI SIMÕES: 918 720 892

Entrevista a Cátia Coelho, CEO do atelier Kátia Koelho

«A CHAVE ESTÁ NA PAIXÃO COM QUE ABRAÇO CADA PROJETO»

Determinada, sensível e guiada por uma paixão inabalável pelo design de interiores, Cátia Coelho construiu, em menos de uma década, uma marca que transcende tendências e imprime identidade. Fundado em 2016, o Atelier Kátia Koelho é hoje sinónimo de elegância personalizada e inovação consciente. Nesta entrevista exclusiva, a fundadora revela o percurso que a levou da infância criativa aos grandes palcos do design, fala sobre o valor da escuta ativa e do detalhe, e partilha a visão que continua a transformar espaços em experiências com assinatura portuguesa.

A arte de criar espaços funcionais e bonitos sempre a acompanhou. Em que momento percebeu que o seu caminho passava por abrir o seu próprio estúdio de decoração e criar a sua marca?

Depois de vários anos a trabalhar por conta de outrem, senti que era altura de seguir um caminho mais autónomo, onde pudesse expressar a minha visão de forma livre. Assim, em 2016, nasceu o Atelier Kátia Koelho, fruto de uma decisão amadurecida e de uma paixão de longa data pelo design de interiores.

Ao longo destes anos, o Atelier Kátia Koelho tornou-se uma referência no design de interiores em Portugal.

Que fatores considera terem sido determinantes para esse crescimento tão rápido e sustentado?

A chave está na paixão com que abraço cada projeto e na escuta atenta das necessidades dos clientes. A empatia, o rigor e o foco no detalhe têm sido fundamentais para criar relações de confiança e consolidar o crescimento da marca.

A personalização é um dos pilares do seu trabalho. Como é que o Atelier consegue captar com precisão o estilo e a identidade de cada cliente?

Com experiência e sensibilidade, conseguimos interpretar desejos muitas vezes ainda indefinidos. Através de conversas e observação, captamos a essência de cada cliente e traduzimo-la em ambientes únicos e autênticos.

O seu percurso revela uma paixão desde a infância pela arte de decorar. Em que medida essa paixão influenciou a forma como lidera o Atelier e orienta os seus projetos? Onde se inspira para conseguir resultados diferenciados?

É verdade que desde muito cedo me fascinava com o mundo da decoração. Ainda criança, brincava às “casinhas” e mais tarde, através de jogos como os «Sims», dava os primeiros passos na organização de espaços. Esta paixão precoce moldou naturalmente o meu percurso e



influencia ainda hoje a forma como lidero o Atelier. Depois, inspiro-me em viagens, arte, natureza e tendências, mas são as pessoas, cada cliente e a sua história que mais me motivam a criar projetos verdadeiramente singulares. Como se consegue manter a originalidade e inovação em cada projeto, sem perder o foco nos desejos do cliente? A criatividade é constante, mas está sempre ao serviço do cliente. Procuramos soluções originais sem nunca comprometer a funcionalidade nem a identidade de quem nos confia os seus espaços, garantindo um equilíbrio entre inovação e personalização.

Sabemos que a equipa está constantemente atualizada quanto às tendências e tecnologias do setor. Que importância atribui à formação contínua e ao acompanhamento das grandes feiras internacionais?

A formação contínua é essencial. Incentivamos o desenvolvimento da equipa e a participação em feiras nacionais e internacionais, o que nos permite antecipar tendências e aplicar as melhores práticas globais nos nossos projetos.

Para além da decoração, o Atelier também se dedica ao fabrico de mobiliário e design de produto. Como é gerido esse equilíbrio entre criatividade, exclusividade e funcionalidade?

A gestão destes processos exige atenção ao detalhe e grande envolvimento. Cada peça é pensada para conjugar estética com funcionalidade, garantindo que o resultado final se adapta à vida real dos clientes, sem perder originalidade.

O Atelier já tem presença em cidades como Paris e no Mónaco. Que estratégias foram decisivas para o início da internacionalização e quais são os próximos passos nesse processo?

A expansão internacional surgiu de forma natural, através da recomendação de clientes satisfeitos. No futuro, queremos reforçar essa presença com parcerias estratégicas.

Por fim, olhando para o futuro, que sonhos ainda gostaria de ver concretizados com a assinatura Kátia Koelho?

Quero continuar a evoluir com autenticidade, investindo na inovação e na humanização dos espaços. O maior sonho é continuar a criar projetos que emocionem e que transformem, mantendo sempre a excelência e a proximidade com quem nos escolhe.




KÁTIA KOELHO®
ATELIER

4750-841 Vila Frescainha (São Pedro), Barcelos

253 030 401

atelierkatiakoelho@gmail.com



EM BRAGA, O GRUPO QUALISÁ RECONSTRÓI A ALMA DA CIDADE

O Grupo Qualisá, sob a liderança do arquiteto António Augusto Silva, é hoje uma referência na regeneração urbana do centro de Braga, alicerçado numa abordagem multidisciplinar que alia a mediação imobiliária, a construção civil, o design de interiores, o fornecimento de materiais e a arquitetura.

Constituído por quatro marcas - Qualisá (mediação e gestão imobiliária), Next Obras (construção e remodelação), Homepiso (comercialização de pavimentos e revestimentos) e Área Arquitectos (arquitetura e design), onde se destaca o trabalho da arquiteta Rafaela Silva, responsável pelo departamento, o grupo aposta numa atuação integrada e transversal, oferecendo soluções “chave-na-mão” a investidores e clientes finais.

Uma empresa multifacetada que engloba vários serviços na área da construção e reabilitação, nomeadamente estudos de viabilidade, o projeto de arquitetura e de interiores, design de comunicação e branding e a construção civil com todas as suas especialidades.

Esta estrutura empresarial permite assim acompanhar todo o ciclo do imóvel, desde a aquisição, licenciamento, projeto, construção, decoração, até à comercialização e gestão.

O foco está, assumidamente, na reabilitação do centro histórico de Braga. “Queremos concentrar cerca de 80% da nossa construção na área da reabilitação urbana”, sublinha António Augusto Silva. O objetivo é claro: devolver vida à cidade, resgatando o conceito de bairro, de vizinhança próxima, e de vivência urbana com identidade. A reabilitação é entendida como um compromisso com o passado e uma aposta no futuro, respeitando a alma dos edifícios, mas

adaptando-os às exigências do presente, nomeadamente ao teletrabalho e à proximidade a serviços, cultura e lazer.

Com mais de 50 colaboradores diretos e uma equipa técnica altamente dinâmica e especializada, o grupo está preparado para responder aos desafios específicos do mercado da reabilitação, onde o detalhe construtivo, a gestão burocrática, as exigências legais e patrimoniais são permanentes. “Reabilitar é viver desafios diários, mas é também profundamente compensador quando um velho prédio dá lugar a um edifício renascido”, afirma o CEO.

E a Qualisá é hoje muito mais do que uma imobiliária, assume-se como um interlocutor direto com investidores que procuram segurança, rentabilidade e clareza em todo o processo. São quatro os perfis principais de investimento que a empresa acompanha: do pequeno investidor que aposta no arrendamento, ao que adquire prédios para reabilitar e revender, passando pelo comprador particular.

Apesar do impacto dos custos da mão-de-obra e dos materiais, e da reconhecida escassez de profissionais qualificados, António Augusto Silva encara o futuro com confiança. “A procura no centro da cidade continuará a crescer, sobretudo impulsionada por investidores estrangeiros e pela atratividade crescente de Braga. Os próximos anos serão de forte crescimento, mas o ritmo de construção poderá não ser suficiente para dar resposta à elevada procura”, conclui.

Neste contexto, o grupo prepara o futuro com novos desafios em mente, reafirmando sempre o propósito de construir mais do que imóveis, propondo edificar comunidade, identidade e futuro para a cidade.



Rafaela Silva
Arquiteta



Augusto Silva
Arquiteto

A sua imobiliária
de confiança

QUALISÁ
IMOBILIÁRIA 

A REABILITAR
o centro histórico!



*Chamada para a rede fixa nacional
**Chamada para rede móvel nacional

AMI 11774

QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.

R. Dr. Domingos Soares, nº 2 R/c S. Vicente - Braga

Tel. 253 278 249* · Tlm. 927 402 890** · Email. comercial@qualisa.pt

www.qualisa.pt

ONE IMOBILIÁRIA

ONE SONHO AGORA NO CORAÇÃO DE BRAGA



Manuel António Mota Martins é o broker à frente da One Sonho Braga. Com uma sólida experiência no mercado imobiliário desde 2005, é reconhecido pela sua visão estratégica, ética profissional e forte capacidade de liderança.

Ligado à rede Realty One Group há um ano e meio, tem sido uma peça fundamental no crescimento da

marca em Portugal, com especial destaque para o sucesso alcançado na cidade de Braga.

Esse sucesso trouxe consigo um novo capítulo. A procura aumentou, a equipa cresceu e os desafios evoluíram. Com isso, surgiu a necessidade de um espaço à altura. Hoje, com orgulho, refere, «a One Sonho está agora no coração de Braga».

Uma loja com mais de 300 m²

O espaço apresenta-se com instalações modernas, amplas e elegantes, totalmente adaptadas às exigências dos seus clientes. Um espaço que reflete a identidade da marca e a cultura das pessoas: profissionalismo, transparência e ambição. «Para mim, a One Sonho tem ultrapassado todas as expectativas. O sucesso da marca tornou inevitável a expansão da loja. Esta nova fase é apenas o começo», refere Manuel António Mota Martins, Broker da One Sonho Braga. Com «os melhores profissionais da área», a nova loja afirma-se como a primeira e maior agência da rede em Braga e uma das mais emblemáticas da cidade.

Profissionais que fazem a diferença

Na One Sonho Braga, a excelência começa pelas pessoas. Conta com uma equipa premiada, multidisciplinar e altamente dedicada, preparada para oferecer um atendimento verdadeiramente diferenciado. Mais do que vender imóveis, constrói relações de confiança, com método, ética e foco nos resultados. Profissionais reconhecidos pelo mérito, pela entrega e pela consistência, que fazem da One Sonho uma referência em Braga e em toda a rede Realty One Group. Aqui, cada cliente é único. E cada detalhe conta. «É essa atenção que nos torna diferentes. É essa qualidade que nos faz crescer», assinala.

Um serviço à altura do nome

A One Sonho foi criada para fazer jus ao seu nome. Aqui, cada cliente é tratado como único. Quer seja proprietário, comprador ou investidor, oferecemos um serviço completo, próximo e altamente personalizado, incluindo apoio especializado na obtenção de crédito. Mais do que vender casas, o seu objetivo «é realizar sonhos com clareza, confiança e cuidado».

Mais do que uma agência

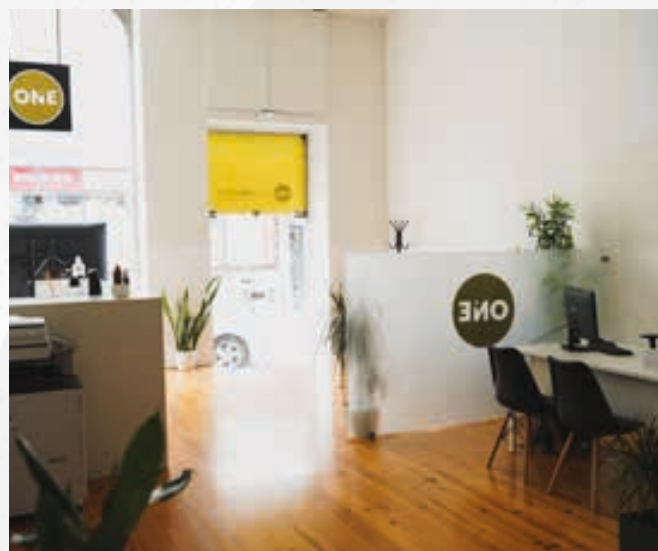
Na One Sonho, são valorizadas as pessoas. «Crescemos com elas, aprendemos com elas, servimos com elas. Acreditamos que o verdadeiro sucesso está em entregar valor real e construir relações duradouras. E é isso que nos distingue: não somos apenas uma agência imobiliária. Somos um ponto de partida para histórias com final feliz», conclui.





ISABELA NUNES GESTORA DE RECURSOS HUMANOS – ONE SONHO

Chamo-me Isabela Nunes e tive a sorte de receber uma oportunidade que mudou tudo para mim. Entrar para a One Sonho foi mais do que um passo profissional — foi um verdadeiro recomeço. Já passei por outras agências, mas a One... a One tem o meu coração. Há algo aqui que é difícil de explicar e fácil de sentir. Uma energia diferente. Um cuidado genuíno. Uma marca que olha para as pessoas com verdade. Se tivesse de resumir tudo numa só palavra, seria: transparência. Desde o primeiro contacto senti-me vista, ouvida, respeitada. E não é só sobre mim — é sobre todas as pessoas que estão a crescer aqui, a descobrir o seu potencial, a acreditar de novo. É por isso que faço questão de partilhar: quero que mais pessoas tenham esta oportunidade, que façam parte deste movimento que está a transformar carreiras e vidas. Porque a One Sonho não está sozinha. Faz parte de algo maior: a Realty One Group, uma marca global que está a abrir caminhos no mundo inteiro com a mesma paixão, os mesmos valores e o mesmo brilho. E é exatamente isso que somos aqui: uma família, unida pela ambição, pela ética e pelo sonho. Se estás a ler isto e sentes que queres mais para ti... talvez este seja o teu sinal. Se és uma pessoa transparente, que acredita no poder das relações verdadeiras, e tens ambição, sentido de compromisso e vontade de crescer num ambiente profissional então talvez o teu lugar seja aqui. Envia a tua candidatura e dá o primeiro passo para a tua transformação.



ENVIA A TUA CANDIDATURA E VEM FAZER PARTE DESTA TRANSFORMAÇÃO!



📍 RUA DE SANTA MARGARIDA, N.º 60, BRAGA
☎ 253 041 727 | LICENÇA AMI: 22289

MANUEL MARTINS: 924 437 533 ✉ SONHO@ONE.PT ✉ ISABELA.NUNES@ONE.PT

VTEXTURAS

DESIGN QUE NASCE DA NATUREZA

A

vTexturas é uma marca portuguesa que alia tradição artesanal, sustentabilidade e design contemporâneo. Fundada em 2017 por Marco Carvalho, inspirado pelo avô Domingos Teixeira, pintor de arte sacra, e pelo pai José Carvalho, mestre entalhador, a marca nasce da vontade de criar peças únicas que unem a simplicidade dos materiais naturais à sofisticação

das formas atuais.

Com mais de 15 anos de experiência em design de interiores, Marco Carvalho desenvolve propostas que se distinguem pela atenção ao detalhe, pelo uso criterioso de matérias-primas e por uma abordagem artística que valoriza a autenticidade. Cada peça é desenhada e produzida manualmente no seu atelier, num processo cuidado que combina técnica, sensibilidade e inovação.

O portefólio da marca inclui espelhos escultóricos, telas artísticas, painéis de musgo preservado, biombos texturizados, mobiliário decorativo e objetos feitos à medida. As criações são pensadas para valorizar ambientes residenciais, comerciais e institucionais, com soluções personalizadas ou em maior escala. A marca destaca-se pela flexibilidade de resposta e pelo compromisso com a qualidade.



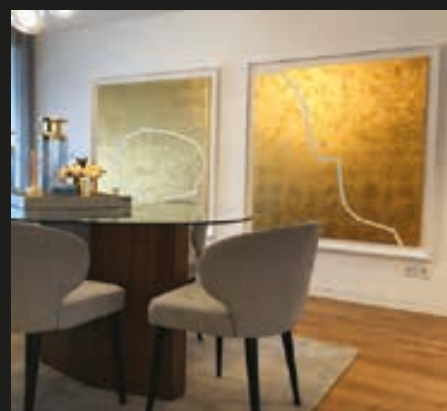
A madeira natural, cuidadosamente selecionada, é a base do trabalho da vTexturas. Mas é na combinação com materiais como metal reciclado, folha

de ouro, resina, tecidos orgânicos e o já característico musgo preservado que cada peça ganha profundidade e identidade. O resultado são composições ricas em texturas, que criam ligações visuais e emocionais com quem as observa.

A natureza é a principal fonte de inspiração. As peças evocam formas orgânicas e procuram restabelecer o diálogo entre o mundo natural e os espaços urbanos. Elementos como árvores decorativas, jardins verticais e instalações verdes funcionam como pontes visuais entre interior e exterior, oferecendo uma

presença tranquila, mas impactante.

As obras da vTexturas são expressões artísticas com propósito. Cada criação nasce do desejo de transformar a matéria-prima em algo duradouro e significativo. E a marca afirma-se pela originalidade, respeito pelo processo e uma estética que valoriza o que é feito com tempo e intenção.



TEXTURAS
INTERIORES

Parque Industrial de Celeirós,
Pav. 8, 4705-414 Braga
253 339 068 | 963 533 898
geral@vtexturas.com
www.vtexturas.com



VTexturas
@vtexturasoficial



TENDÊNCIAS DE DECORAÇÃO PARA 2025

A CASA COMO REFÚGIO EMOCIONAL E NATURAL

Num mundo cada vez mais acelerado, a casa transforma-se no verdadeiro santuário. Em 2025, as tendências de decoração refletem esta necessidade de conforto, autenticidade e reconexão com a natureza. Mais do que estética, o foco é o bem-estar. Este ano traz ambientes sensoriais, com paletas acolhedoras, formas orgânicas e espaços pensados para relaxar e até desintoxicar do digital. Estas tendências refletem o desejo profundo de viver com mais calma, mais conexão e mais autenticidade, porque a casa não é apenas um lugar para estar, é um espaço para sentir, respirar e ser.

Cores que abraçam

A paleta deste ano é dominada por tons terrosos e neutros quentes: castanhos profundos, terracotas, beges e taupes. A cor “Mocha Mousse” ganha protagonismo pela sua elegância e aconchego, ideal para criar ambientes serenos, sem serem monótonos.

Design biofílico: o verde nunca sai de moda

A natureza continua a entrar casa adentro. Madeira natural, pedra, fibras como rattan e palhinha, formas orgânicas e plantas estão por todo o lado. A proposta é clara: criar espaços que respiram e promovem uma sensação de equilíbrio interior.

Minimalismo com alma

O “minimalismo quente” vem substituir o branco clínico pelo conforto visual. Linhas simples, mas com textura. Espaços limpos, mas cheios de personalidade. A regra é ter menos — mas com significado.

Colour drenching: imersão cromática

Uma tendência ousada, mas elegante: usar o mesmo tom em paredes, tetos e móveis, criando uma atmosfera imersiva. Os tons terrosos e neutros são perfeitos para esta técnica, conferindo profundidade e sofisticação ao ambiente.

Espaços de desintoxicação digital

Com o excesso de estímulos digitais, surgem os chamados “digital detox corners”: recantos acolhedores, sem tecnologia, dedicados à leitura, meditação ou simplesmente ao silêncio. São zonas com luz suave, materiais naturais e conforto sensorial.



Encontre o Imóvel que procura aqui.



Apartamentos



Moradias



Empreendimentos



Terrenos



www.arys.pt

A photograph of a white wall decorated with various murals and recycled planters. The planters are painted with red, yellow, and white patterns. The murals include a blue oval with a red cross and a white ladder, and a red and white geometric pattern. A black scrollwork mural is also visible. The text is overlaid on a dark red rectangular background in the upper center of the image.

**DAR NOVA VIDA AO VELHO
DECORAÇÃO SUSTENTÁVEL
COM MATERIAIS RECICLADOS
E DE SEGUNDA MÃO**

Num tempo em que a consciência ambiental ganha cada vez mais força, a decoração sustentável deixou de ser apenas uma tendência para se tornar um verdadeiro estilo de vida. Quando o saber-fazer e o respeito pelos recursos se unem, nasce um movimento que dá nova vida ao antigo, transforma o usado em belo e reinventa o cotidiano com criatividade. Afinal, decorar com alma é também dar valor ao que já existe.

O conceito é simples: transformar objetos descartados, danificados ou fora de moda em peças de decoração originais e cheias de personalidade. Ao invés de contribuir para o desperdício, damos uma nova oportunidade a materiais que ainda têm muito para oferecer. Além de ecológico, este tipo de decoração é económico e profundamente autêntico, já que cada peça conta uma história, cada detalhe reflete o gosto e a criatividade de quem a criou.

E, muitas vezes, os melhores materiais estão mesmo à nossa frente, esquecidos numa arrecadação ou à venda por centavos num mercado de velharias. Aqui ficam alguns exemplos com grande potencial:

Paletes de madeira

Versáteis e resistentes, as paletes de madeira podem ser transformadas em mesas de centro, jardineiras verticais ou cabeceiras de cama.

Frascos e garrafas de vidro

Pintados, iluminados ou simplesmente limpos e decorados, os frascos e garrafas fazem jarras únicas, lanternas ou organizadores de cozinha.

Móveis antigos

Um aparador velho, com nova pintura ou puxadores diferentes, pode tornar-se o destaque de uma sala moderna.

Roupas ou tecidos usados

Lenços antigos podem ser usados como almofadas, colchas ou até tapeçarias de parede.

Caixas de fruta

Empilhadas ou penduradas, as caixas de fruta servem como estantes rústicas, sapateiras ou nichos decorativos.

E se ainda tem dúvidas do que fazer, aqui estão algumas dicas para começar a criar e a decorar:

Ver para além do óbvio

Um objeto partido ou desgastado pode ganhar uma nova função. Uma escada antiga, por exemplo, pode ser transformada em estante ou suporte para toalhas.

Aprender técnicas básicas: Pintura, lixagem, aplicação de cera ou verniz são processos simples e que fazem toda a diferença. Existem inúmeros tutoriais online que podem guiá-lo.

Misturar estilos: Não tenha medo de combinar o rústico com o moderno. Um espelho com moldura dourada pode ficar lindamente numa parede de betão ou papel de parede contemporâneo.



Usar tintas ecológicas: Para manter o espírito sustentável, opte por produtos com baixo impacto ambiental.

Ir às feiras e mercados locais: O Minho está repleto de mercados e feiras onde se encontram verdadeiros tesouros a preços simbólicos. Além disso, estará a apoiar a economia local. E dar uma nova vida a objetos usados não significa abdicar do bom gosto. Pelo contrário, significa criar um lar que reflete valores, histórias e intenções. Cada peça feita por nós, com as nossas mãos, ideias e dedicação, carrega uma beleza especial, que nenhuma loja de decoração em massa pode replicar. Mais do que decorar, estamos a criar com propósito e isso, num mundo cada vez mais descartável, é um gesto revolucionário.



CASA FRESCA E PERFUMADA
7 DICAS
PARA UM VERÃO MAIS LEVE



Com os dias quentes a instalar-se, o ambiente dentro de casa pode tornar-se abafado, pesado e até com odores menos agradáveis. Felizmente, com alguns gestos simples e algum cuidado com os detalhes e escolhas conscientes, é possível transformar o lar num verdadeiro refúgio fresco, leve e perfumado, perfeito para enfrentar o verão com conforto e estilo. O resultado? Um espaço mais agradável, acolhedor e pronto para os dias longos e ensolarados.

Ventilação estratégica

Abra janelas cedo pela manhã e ao final do dia, quando o ar está mais fresco. Crie corrente de ar entre divisões e aposte em ventoinhas silenciosas ou climatizadores com função de purificação.

Tecidos leves e respiráveis

Troque mantas pesadas e cortinas espessas por tecidos de algodão, linho ou gaze de algodão. Aposte em tons claros, que refletem a luz e ajudam a manter os espaços mais frescos.

Perfumar com ingredientes naturais

Faça difusores caseiros com paus de canela, cascas de citrinos e folhas de louro ou hortelã. Também pode ferver rodela de limão e alecrim para libertar um aroma fresco e herbal pela casa.

Plantas purificadoras

Invista em plantas que refrescam e purificam o ar, como a espada-de-são-jorge, lírio-da-paz, lavanda ou hortelã em vaso. Além de decorativas, ajudam a reduzir o calor e mantêm o ar mais limpo.

Limpezas leves e regulares

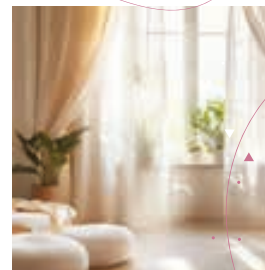
Limpezas mais frequentes evitam o acumular de pó e maus odores. Dê preferência a produtos com aromas cítricos, florais suaves ou neutros e, se possível, opte por versões ecológicas.

Elimine odores com bicarbonato

Coloque taças pequenas com bicarbonato de sódio em zonas estratégicas (cozinha, WC, armários). Ele neutraliza cheiros sem mascará-los, mantendo o ambiente leve.

Toques aromáticos personalizados

Use velas perfumadas com notas de eucalipto, chá verde ou limão siciliano ao fim da tarde. Um ambientador de lavanda no quarto também ajuda a relaxar e dá sensação de frescura.



TRÊS DÉCADAS A ABRIR PORTAS À INOVAÇÃO

PERFIL DA EMPRESA. DO INÍCIO À ATUALIDADE

Atualmente, a Autoportas está ativa em todo o país. A empresa nasceu em 1995, em Braga, com uma vocação: a instalação de automatismos para portas. Um espírito que permitiu criar uma fidelização muito estreita com quem opera no mundo da instalação e da automação. Uma mudança radical que levou a empresa a criar, em 2021, a sua própria marca ATP Automation. Desde então, sempre orientada para a máxima satisfação do cliente, a empresa começou a diversificar o serviço para cada tipo de cultura. Atualmente, a sua rede de distribuição internacional divide-se entre distribuidores diretos. Em sintonia com os tempos e próximo das pessoas, a sua tecnologia de vanguarda pulsa com um coração cheio de humanidade.

UMA VISÃO CENTRADA NO CLIENTE

A filosofia da empresa assenta numa premissa simples, mas poderosa: compreender a fundo as necessidades dos seus clientes e responder-lhes com rapidez, rigor e profissionalismo. A experiência acumulada permite-lhe analisar cada projeto de forma detalhada, oferecendo consultoria técnica especializada, desde a conceção à instalação, passando ainda pela manutenção preventiva e assistência técnica. Este acompanhamento integral reflete o compromisso com a excelência que a empresa mantém desde a sua génese. Cada cliente é único, e a solução proposta deve refletir essa singularidade, conjugando estética, funcionalidade e segurança.

SOLUÇÕES DE EXCELÊNCIA PARA ARQUITETURA E INDÚSTRIA

Portas e portões são, hoje, muito mais do que elementos funcionais de entrada e saída. São componentes fundamentais na linguagem arquitetónica de um edifício, com um impacto direto na sua identidade visual, eficiência energética e segurança. A Autoportas compreende esta realidade e trabalha lado a lado com os profissionais do setor, garantindo que os automatismos escolhidos respeitam a visão estética do projeto e cumprem com os mais exigentes padrões técnicos.

Dos automatismos para garagens residenciais às portas industriais de grande porte, a Autoportas oferece uma das gamas mais alargadas e tecnologicamente atualizadas do mercado. Os seus produtos são selecionados de acordo com critérios exigentes de qualidade, durabilidade e inovação, assegurando o melhor desempenho em qualquer cenário de aplicação.

Estes são os três pilares que sustentam a reputação da Autoportas. A empresa conta com profissionais altamente especializados, formados nas mais recentes tecnologias do setor, capazes de responder com eficácia a qualquer desafio técnico. Esta qualificação contínua da equipa é um dos fatores que distingue a marca e que justifica a confiança de centenas de clientes em todo o país.

Com presença ativa em obras de pequena e grande dimensão, tanto no setor residencial como industrial, e distribuição de automatismos para os quatro cantos do mundo, a Autoportas mantém uma postura de proximidade com o cliente, promovendo relações duradouras e baseadas na confiança mútua.

Com três décadas de sucesso como alicerce, a empresa projeta o futuro com a mesma paixão e ambição que marcou o seu início. O objetivo é claro: continuar a abrir portas, físicas e simbólicas, para o progresso, a inovação e a excelência no setor dos automatismos.



Renove as suas portas & portões com os nossos automatismos!

30 ANOS DE SOLUÇÕES PARA AUTOMATISMOS



Qualidade e Inovação

PORTAS DE CORRER
PORTAS DE GARAGEM
PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
BARREIRAS
GRADES DE SEGURANÇA
PORTÕES DE BATENTE
PORTAS DE VIDRO
PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
SISTEMAS DE CONTROLO DE ACESSO
DISSUADORES DE TRÂNSITO
PORTAS RÁPIDAS
CAIS DE CARGA
TORNQUETES

**este é
o nosso
caminho**





VERCOOPE BRINDA AOS 60 COM VINHOS COMEMORATIVOS E UM OLHAR INOVADOR SOBRE O CONSUMO

A Vercoope - União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes celebrou recentemente seis décadas de atividade, firmando-se como uma referência incontornável no setor vitivinícola nacional.

Fundada em 1964 com o propósito de dinamizar a comercialização dos vinhos produzidos pelas adegas cooperativas da região (Felgueiras, Amarante, Paredes, Famalicão, Braga, Guimarães e Vale de Cambra), a Vercoope mantém, desde então, um percurso de crescimento sustentado, equilíbrio entre tradição e modernidade, e valorização contínua dos produtores associados.

Atualmente, esta União de Adegas assegura a comercialização anual de cerca de 10 milhões de garrafas de Vinho Verde, desempenhando um papel essencial na sustentabilidade económica das suas sete adegas cooperantes e na promoção do trabalho de milhares de viticultores da Região Demarcada dos Vinhos Verdes.

Para assinalar este marco histórico, foram lançadas três edições especiais comemorativas: Loureiro, Alvarinho e Espadeiro. Estes vinhos, produzidos a partir de uvas criteriosamente selecionadas e com perfil de guarda, procuram homenagear as castas autóctones e a identidade

vínica da região. «São vinhos com carácter, que evocam a nossa origem e simbolizam o respeito pela tradição», afirma João Gaspar, enólogo da Vercoope.

Com os olhos postos no futuro, a cooperativa tem vindo a investir em soluções inovadoras, nomeadamente no desenvolvimento de vinhos aromatizados e cocktails com baixo teor alcoólico, dirigidos a novos segmentos de consumo. «Pretendemos atrair as gerações mais jovens através de propostas leves, refrescantes e acessíveis, promovendo uma aproximação ao universo vínico», explica Casimiro Alves, presidente do Conselho de Administração. A qualidade e a sustentabilidade continuam a constituir pilares fundamentais da atividade da Vercoope. Com o alcance de exigentes certificações como ISO, IFS Food, Vegan e Produção Vinícola Sustentável, a Vercoope assume compromissos com a responsabilidade ambiental e garante elevados padrões de segurança alimentar, rastreabilidade e respeito pelo ecossistema.

. Cerca de 35% da produção é atualmente exportada para mais de 40 mercados internacionais, entre os quais se destacam o Brasil, os Estados Unidos, o Japão e a Alemanha.

«Orgulhamo-nos do legado construído ao longo destes 60 anos. Consolidamos uma estrutura empresarial sólida, que honra os princípios fundadores e está preparada para os desafios da próxima década», conclui o administrador da Vercoope.

Na sessão comemorativa que decorreu nas suas instalações, em Agrela - Santo Tirso, para além da apresentação dos Vinhos Comemorativos e colheitas 2024 VERCOOPE – 60 ANOS, foi ainda apresentado um mural comemorativo, obra artística criada por Francisco Camilo que homenageia a história da cooperativa e a sua visão para o futuro, assim como do Livro VERCOOPE 60 anos, da autoria do historiador Joaquim Luís Costa. O momento contou com a presença da administração da Vercoope e das adegas associadas, colaboradores, parceiros institucionais e locais, e comunicação especializada.

A Vercoope entra, assim, numa nova etapa da sua história com espírito de missão reforçado, fidelidade às suas origens e uma clara orientação para a inovação, a qualidade e a internacionalização. Esta União de Adegas agrega no seu universo cerca de 3000 viticultores associados, mantendo uma forte presença no território a noroeste de Portugal. Com uma história de superação e sustentabilidade ao longo de 6 décadas, a VERCOOPE assume-se hoje com um dos maiores produtores da região dos Vinhos Verdes sendo líder em vários segmentos de mercado.



Rua 25 de Abril, 691
4825-010 Agrela STS
tel.: +351 229 698 180
uniao.adegas@vercoope.pt



Receitas & Marmitas



A minha receita

Grace na Cozinha

CREME DE ERVILHAS E CHOURIÇA

Só para vos abrir o apetite, deixo-vos este Creme de Ervilhas com óleo de chouriça picante. Prometo que conquista (não apreciadores) deste leguminoso, porque o caldo que acompanha a sua preparação é bem refrescante pelo uso da hortelã. Finaliza com a chouriça estaladiça e o óleo da mesma bem picantezinho para elevar este creme a outro patamar. Quem provou, disse que estava incrível, por isso, deixo-vos agora aqui a receita para que aproveitem a época alta das ervilhas e repliquem em casa. Poderão servir com estas bolachinhas de sementes (a receita já se encontra pela minha página de facebook) e da forma que apresento ou em pequenos copos, para um “shot” de sabor.

INGREDIENTES

1 Chouriça Carne Extra Picante (usei da Salsicharia Limiana)

500 g de Ervilhas

2 Cebolas picadas + 1 Alho francês

2 Dentes de Alho

Caldo de galinha caseiro (Cebola, alho francês, aipo, alho, hortelã, caniços de frango, vinho branco, água)

2 Colheres de sopa de Manteiga

Azeite, sal e pimenta preta q.b

Folhas de hortelã

PREPARAÇÃO:

1- Comece por fazer um refogado com a cebola, azeite, manteiga, o alho, alho francês e as ervilhas. Temperar com sal e pimenta e deixar cozinhar em lume médio.

2- Acrescente o caldo de frango caseiro (fazer um refogado com cebola, alho francês, cenoura, aipo, alho e carcaças de frango. Refrescar com vinho, deixar evaporar o álcool e juntar água. Deixar cozinhar durante cerca de 30 minutos (Coar e reservar).

3- À parte, saltear algumas ervilhas, juntamente com o chouriço picante em rodelas e reservar.

4- Para o óleo, triturar um pouco de chouriço picante e emulsionar com azeite. Coar com um funil de pano e reservar o óleo num recipiente próprio para servir molhos.

5 - Entretanto, triture o caldo até se transformar num creme aveludado de ervilhas e servir com as ervilhas inteiras e o chouriço salteado como topping e finalizar com um fio do óleo picante. Bom apetite!

SUGESTÃO:

Podem adornar com flores comestíveis, hortelã ou rebentos de ervilha.

TRILHOS

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

TRILHO DE GERMIL (PONTE DA BARCA)

Este itinerário tem início junto à capela da aldeia de montanha de Germil, nas faldas da Serra Amarela, no concelho de Ponte da Barca. Seguimos caminho pelo interior do núcleo rural e viramos à esquerda por um caminho empedrado muito bem conservado que gradualmente vai subindo e que permite, por um lado, vencer os declives da montanha e, por outro, que sejamos deslumbrados pelas majestosas paisagens sobre as Serras da Peneda, Amarela e Gerês. Depois de cruzarmos o riacho, pelas poldras, seguimos pelo empedrado para, posteriormente, virarmos à esquerda e tomarmos um caminho pouco definido (um trilho pastoril aberto pela passagem dos rebanhos e que desemboca

num caminho florestal). Escassos metros depois, este caminho conduz-nos a uma estrada asfaltada. Seguimos pela estrada e viramos à direita por um caminho empedrado que acompanha o rio de Germil. Durante este itinerário pode-se observar uma magnífica vegetação ripícola, rodeada por belíssimos exemplares de carvalhos. Pouco a pouco, começamos a avistar as primeiras casas de Germil de Baixo. Antes de chegarmos a este lugar, visitamos a ermida e fazemos uma curta e obrigatória paragem neste bucólico lugar para observarmos os espigueiros comunitários de elevado valor cultural e arquitetónico. Daqui seguimos em direção ao lugar onde teve início este percurso.



DADOS TÉCNICOS

Distância 7,3 km

Tempo 03h00m

Dificuldade Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Igreja de Germil
- Núcleo rural de Germil
- Poldras
- Vista panorâmica
- Bosque
- Espigueiros



PELA ARRIBA FÓSSIL (ESPOSENDE)

Desenvolvendo-se ao longo da costa, pela arriba fóssil, visitamos as freguesias de Belinho, Mar, Marinhas, Vila Chã e Palmeira de Faro. Os pontos de partida serão, a norte: o parque de estacionamento do santuário ou junto à escadaria de acesso ao Monte da Sr.^a da Guia; a sul da arriba poderemos caminhar a partir do Monte Faro (Palmeira). Uma excelente forma de conhecer parte do concelho de Esposende, este percurso permitirá descobrir o património natural, histórico-cultural e paisagístico. Permite um contacto direto do pedestrianista com a floresta, oferecendo-lhe a observação da flora e fauna locais. Outra grande mais-valia deste percurso é a beleza paisagística, que possibilitará a visualização de uma ampla área da orla costeira, desde a Póvoa de Varzim até Viana do Castelo, ou ainda locais tão distantes como o templo do Bom Jesus de Braga e a Serra d'Arga em Viana. Calcorreando grande parte da crista da arriba

fóssil - formada há cerca de 80 mil anos - poderá encontrar inúmeros vestígios de fósseis coevos do surgimento das primeiras plantas terrestres. De épocas mais recentes, poderá apreciar vestígios que marcam a presença do homem por estas paragens - dólmenes (dólmen da Portelagem e Cruzinha) e mamoa (cerca de 5 mil anos). Há ainda os castros ou cividades (Castro de S. Lourenço), que abrigaram os povos galaicos antes da chegada dos romanos. Com o advento da romanização, já sob a égide dos Imperadores cristãos, os povos viraram-se para as planícies, sendo a génese de muitas paróquias do Minho. No mundo medieval o monte de S. Lourenço serviu de base à edificação de um pequeno castelo, que terá sobrevivido aos ataques de Normandos (Vikings) e almorávidas. O tempo acabou por sepultar estes vestígios do passado que lentamente vão sendo trazidos à superfície através das escavações arqueológicas.



DADOS TÉCNICOS

Distância 12,4 km

Tempo 04h30m

Dificuldade Fácil/Médio

PONTOS DE INTERESSE

- Arriba Fóssil
- Dólmenes da Portelagem e Cruzinha
- Miradouros de S. Lourenço, Senhora da Paz e Senhora da Guia
- Castro de S. Lourenço
- Capela de N.^a Sr.^a da Paz
- Miradouro de Monte Faro
- Santuário da Senhora da Guia
- Capelas de S. Lourenço
- Senhora da Paz e Guia
- Geoformas do Alto do Porrinhoso
- Monte Faro
- "Castle Rock" de S. Lourenço
- Minas de Volfrâmio no Monte Faro



*“Na cozinha, a criatividade
é o tempero mais precioso”*





Velhos Tempos

Tradicional | Braga

É um excelente exemplo de promoção da comida tradicional minhota. Pequeno e acolhedor, distingue-se pela simplicidade da sua decoração rústica, com especial destaque para as paredes em granito e apontamentos de outros tempos. A sua cozinha, de doses fartas e bem confeccionada, e com uma excelente relação qualidade/preço fala por si. Sugerimos a entrada mista, o bacalhau à moda do Minho, o polvo com broa, a posta de vitela ou o pato com pinhões para prato principal. Para adoçar o palato, um pudim Abade de Priscos ou o doce da casa.

Rua do Carmo, 7 | 253 214 368

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 14h30 e das 19h30 às 22h30.



O Vítor

Portuguesa | Póvoa do Lanhoso

Longe dos grandes centros urbanos, esta casa fica na aldeia de São João de Rei, na Póvoa de Lanhoso. Envolto de um ambiente rural, assim este espaço se apresenta. Contudo, com o cuidado e requinte que já o caracteriza e muitos são os que se fazem à estrada para apreciar as suas iguarias tradicionais e sabores autênticos. O bacalhau assado na brasa com batatas a murro é a sua grande especialidade, mas há mais. Como a costeleta de vitela ou o cabritinho assado. Carnes suculentas e muito saborosas. Para terminar em beleza, recomendamos o leite creme. Tudo isto, regado com os melhores vinhos.

Largo das Antas, 1 - S. João de Rei | 253 909 100

Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 16h00 e das 19h30 às 22h00. Aos domingos, das 12h30 às 16h00.



A Tulha

Portuguesa | Ponte de Lima

Restaurante calmo, decoração tradicional e gastronomia a condizer, repleta de qualidade. Uma casa especialista em grelhados, no centro histórico de Ponte de Lima, onde pode apreciar também alguns pratos típicos da cozinha minhota, como o arroz de sarrabulho com rojões, que faz as honras durante o ano inteiro. Se a escolha recair noutras opções, alertamos, desde já, que a vitela grelhada é espetacular, assim como o bacalhau à Tulha ou o polvo. O peixe da costa grelhado é também muito apreciado. Referência ainda para a boa carta de vinhos. Nas sobremesas, não deixe de deliciar-se com o leite creme ou o pudim de laranja.

Rua Formosa, 4 | 258 942 879

Horário: De terça a sexta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 21h45. Aos sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.



Pico-Pico Maçarico

Tapas | Viana do Castelo

Tem um ambiente familiar e uma decoração cativante. Para além da comida tradicional, há opções vegetarianas e com preços muito convidativos. A massa fresca e os doces caseiros são os principais baluartes desta casa. Sugerimos os raviolis e os risotos, as saladas e os petiscos, que vão desde as batatas bravas, aos os ovos rotos com cogumelos, à tábua de enchidos e queijos, à tortilha ou aos bolinhos de feijoada. Mas há também pratos com doses mais generosas como a bochecha de porco ou o bacalhau confitado. Para adoçar o palato, delicie-se com uma pavlova, uma tarte de limão merengada ou um curd de limão com mirtilos. Apresenta ainda um menu diário, sempre com uma opção vegetariana.

Largo João Tomás da costa, 84/88 | 913 390 029

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

VELVET COOLER

A SUGESTÃO DE RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, PARA ESTA EDIÇÃO É MESMO PARA TODAS AS IDADES. UM SMOOTHIE SEM ÁLCOOL PARA SER APRECIADO EM FAMÍLIA, PERFEITO PARA COMBATER O CALOR DA ÉPOCA E PARA COMEMORAR O VERÃO COM DOÇURA E FRESCURA.

COMO FAZER...

No liquidificador, coloque o sumo de meio limão e meia lima. Acrescente uma chávena de café de xarope de açúcar, meia manga, seis morangos e o gelo. Bata tudo, em velocidade progressiva até obter a espessura desejada (depende da quantidade de gelo). Verta para um copo e decore com um ramo de hortelã!

DICA

SE PREFERIR UMA OPÇÃO COM ÁLCOOL, PODE JUNTAR 4 CL DE RUM, GIN OU VODKA. NESTE CASO, BEBA COM MODERAÇÃO!

Juno

Rua do Anjo, 49 | Braga

Um espaço diferenciador em Braga, ideal para conversar, beber um copo, dançar e ouvir boa música. Nos dias quentes e convidativos, as esplanadas no jardim são perfeitas para noites animadas entre amigos. A música eletrónica e o rock fazem parte do seu ADN, tal como a sua decoração que é tudo menos vulgar.



Mircatto

Rua das Pereiras, 19 | Sande São Martinho

Espaço bonito, é perfeito para bons momentos com os amigos. Sabores autênticos e uma atmosfera acolhedora que tornam cada visita memorável. Os sabores irresistíveis são acompanhados por uma carta de bebidas variada a criativa, entre sangrias, vinhos, cocktails, gins ou cervejas.



TioZé Cervejaria

Rua da Telheira, 187 | Galegos São Martinho - Barcelos

Casa acolhedora, com diversos pratos bem confeccionados, com destaque para a famosa francesinha da casa, para além de cachorros, hambúrgueres ou bifes da casa. Tudo isso, regado com bons vinhos, cervejas nacionais e internacionais ou refrescantes sangrias.



TREINO FUNCIONAL PARA MANTER O RITMO

Julho marca o verdadeiro arranque do verão e, com ele, surge a tentação de abrandar a rotina de treinos. No entanto, é precisamente nesta altura que manter a consistência pode fazer toda a diferença. Treinar em julho é sinónimo de compromisso com os objetivos e de aproveitar a energia dos dias longos e soalheiros. Nesta altura, é fundamental ajustar o tipo de treino à temperatura. Opte por sessões mais curtas e intensas durante as horas de menor calor - como de manhã cedo ou ao final da tarde. Hidratação e roupa leve são aliados indispensáveis. Aqui fica um treino funcional para realizar e manter o seu ritmo de treino.

REMADA NO TRX

- Segurar as alças do TRX em pega neutra (palma das mãos viradas uma para a outra);
- Levar os pés para a frente, inclinando ligeiramente o corpo, mas mantendo-o sempre alinhado dos ombros até aos tornozelos;
- Mantendo o tronco firme e o abdominal contraído, puxar o corpo em direção as pegas (nível das costelas);
- Manter os cotovelos junto ao tronco;
- No final, regressar à posição inicial executando a fase excêntrica de forma controlada.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

INCH WORMS PUSH UPS

- Iniciar o exercício na posição de pé;
- Inclinar-se 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 fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- Depois, deve fazer o caminho inverso “caminhando” com as mãos até à posição inicial.



SIT UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal e com os pés apoiados no chão;
- Elevar o tronco completamente, tocando com as mãos nas pontas dos pés;
- De seguida, vagarosamente, retornar à posição inicial;
- Repetir o movimento durante o número de repetições definidas.



LUNGES ALTERNADOS

- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a ponta do pé;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Após efetuar o movimento com a primeira perna, deve regressar à posição inicial e efetuar com a outra perna;
- Realizar sucessivamente com ambas as pernas até terminar o número de repetições ou o tempo estabelecido.



SWING KETTLEBELL

- Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros enquanto segura um kettlebell com as duas mãos.
- Envie a anca para trás e dobre ligeiramente os joelhos para colocar o kettlebell entre as pernas. Lembre-se de manter as costas retas e ativar o abdominal;
- Aperte os glúteos e empurre a anca para a frente. Deixe seus braços balançarem o peso o mais longe que puder naturalmente;
- Não deve usar a força do braço para levantar o kettlebell no balanço;
- Repetir o movimento durante o tempo ou as repetições estabelecidas.



SAUDÁVEIS & COMPANHIA

MERCEARIA A GRANEL ESPECIALIZADA E SUSTENTÁVEL

Localizada no centro de Monção, a Saudáveis & Companhia é uma mercearia especializada, que vende produtos a granel, bio, vegan, sem glúten e gourmet. O projeto trabalha ainda com a elaboração de cabazes, seja a nível pessoal ou empresarial. Abriu portas em junho de 2017 e é fruto do sonho de duas amigas de criar uma loja a granel saudável e sustentável. Com o conceito da loja, o objetivo é transmitir a preferência pela qualidade à quantidade.

Nesta mercearia especializada, pode encontrar desde frutos secos, leguminosas, farinhas, cereais, especiarias, chás, infusões, geleias e até azeite a granel. Há também opções de alimentação infantil, chocolate, garrafeira, suplementos e produtos artesanais. Por fim, conta ainda com uma drogaria “zero waste”, produtos de aromaterapia, produtos sem glúten e sem açúcar, ou probióticos, produtos locais e produtos gourmet.

A Saudáveis & Companhia dá preferência a trabalhar com pequenos produtores, pequenos empreendedores e comércio justo.



DIA INTERNACIONAL DA AMIZADE

Todos nós temos aquele amigo especial. Alguém com quem partilhamos risos, segredos, silêncios e até lágrimas. O Dia Internacional da Amizade, celebrado a 30 de julho, convida-nos a valorizar essas conexões tão humanas e essenciais. Instituído pela ONU em 2011, este dia pretende reforçar a amizade como um elo capaz de promover paz, união e empatia entre os povos. Num mundo marcado por diferenças e desafios, cultivar amizades sinceras é um ato de resistência e de esperança.

A data é também um bom pretexto para pequenos gestos que fazem toda a diferença: uma mensagem inesperada, um café partilhado, um telefonema sentido. A amizade não exige grandes planos, apenas presença, escuta e afeto. Mais do que uma comemoração, o Dia da Amizade lembra-nos que, independentemente da idade, cultura ou idioma, todos precisamos de alguém ao nosso lado. Porque, no fim, são os amigos que tornam a vida mais leve, mais rica e mais verdadeira!



HERMANN HESSE

ESCRITOR DE JULHO

Hermann Hesse, nascido em Calw, na Alemanha, e naturalizado suíço em 1923, foi um autor premiado com o Nobel da Literatura (1946) e um incansável viajante das paisagens interiores do espírito humano.

Filho de missionários protestantes, cresceu envolto numa atmosfera religiosa e intelectual que moldaria profundamente o seu percurso. Após experiências conturbadas em instituições religiosas e escolares, optou por trilhar um caminho solitário, guiado por uma obstinada procura de autenticidade.

Depois de ter abandonado os estudos. Trabalhou, primeiro como aprendiz de relojoeiro, como empregado de balcão numa livraria, como mecânico, e depois como livreiro em Tübingen, onde se teria juntado a uma tertúlia literária, “Le Petit Cénacle”, e que fomentaria, não só a sua voracidade pela leitura, como também determinado a sua vocação para a escrita.

Obras como Demian (1919), Siddhartha (1922) e O Lobo das Estepes (1927) são espelhos da sua travessia interior. A sua escrita, rica em simbolismo e introspeção, ganhou nova ressonância após as grandes guerras, quando a Europa desfeita procurava sentido num mundo em ruínas.

Hesse ofereceu então não respostas, mas caminhos, uma literatura meditativa, quase terapêutica, que apelava à reconciliação interior.

Menos conhecido, mas não menos relevante, foi o seu trabalho como pintor. Após uma crise depressiva, descobriu na aquarela uma forma de cura e expressão. Os seus quadros, delicados e intimistas, prolongam a atmosfera contemplativa dos seus livros, revelando uma sensibilidade estética que valoriza o instante e a paisagem interior.

Retirado em Montagnola, no Ticino suíço, viveu grande parte da sua vida num isolamento escolhido, onde cultivava a escrita, a pintura e o silêncio. Nesse refúgio alpino escreveu algumas das suas obras maiores, provando que o afastamento do mundo pode ser, paradoxalmente, uma forma de profunda ligação à humanidade.

Hermann Hesse permanece um autor atual, lido e relido por novas gerações em busca de sentido, liberdade e paz interior. Na sua obra, ecoa a eterna pergunta da alma “Quem sou eu?”. A resposta, como ele próprio intuiu, não se encontra nas palavras, mas no caminho lento, solitário e inevitavelmente humano.

—
aconselhamos

**A
LEITURA**

268 páginas

“O LOBO DAS ESTEPES”

Retrata o conflito interior de Harry Haller, um homem selvagem, estranho, tímido e alienado da sociedade, dividido entre o instinto selvagem e a busca espiritual, numa profunda reflexão sobre identidade e dualidade humana.





A FILHA DO ARCEDIAGO

Camilo Castelo Branco

392 páginas



Narra a história de uma relação invulgar e imoral do cínico padre Leonardo Taveira, arcediogo de Barroso, com Ana do Carmo, uma das suas várias amantes. Dessa ligação nasce Rosa Guilhermina Taveira, “filha do pecado” e a verdadeira protagonista deste enredo. Uma edição Opera Omnia com coordenação editorial de José Cândido de Oliveira Martins.

UMA QUESTÃO DE BELEZA

Zadie Smith

512 páginas



Uma meditação afiada sobre amizade, identidade e herança cultural, onde duas famílias se entrelaçam em conflitos intelectuais, diferenças raciais e segredos do passado. Uma comédia humana onde a beleza é apenas o ponto de partida.

A HISTÓRIA DO SOM

Ben Shattuck

272 páginas



Num cenário marcado pela Primeira Guerra Mundial, dois jovens americanos partem numa missão para gravar os sons do país. Entre paisagens e emoções, nasce uma ligação profunda e silenciosa, onde o amor ecoa mais alto que a guerra.

O FEITICEIRO DE OZ

L. Frank Baum

252 páginas



Dorothy é arrastada por um ciclone para a mágica terra de Oz, onde, com novos amigos, segue pela estrada de tijolos amarelos à procura do caminho de casa. Uma viagem de coragem, amizade e descobertas além do arco-íris.



17

Diabolica

TvCine Edition

A família Curtis é selecionada para testar um novo dispositivo doméstico: um assistente digital chamado AIA. A AIA aprende os comportamentos da família e começa a antecipar as suas necessidades.



24

Esquecido

Syfy

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



25

O Impossível

Hollywood

A história real de uma família apanhada pelo tsunami que assolou a Tailândia na manhã de 26 de dezembro de 2004. Umás férias paradisíacas, que se transformaram numa luta pela sobrevivência.

M.
Sé-
ries

SIRENS

+16

Comédia / Drama

2025

Netflix

Devon (Meghann Fahy) invade um fim de semana de elite para salvar a irmã, Simone (Milly Alcock), das garras carismáticas de Michaela (Julianne Moore), uma anfitriã enigmática e poderosa. Ao longo de cinco episódios, a série mistura humor ácido, tensão psicológica e crítica social, num cenário sofisticado.

SURVIVORS

Depois de anos longe, Kieran Elliott volta à sua vila natal na costa da Tasmânia, onde uma tragédia no mar mudou tudo. O retorno, no entanto, ganha contornos sombrios quando uma jovem é encontrada morta na praia e velhos segredos vêm à tona.

+16

Drama / Mistério

2025

Netflix



DEPT. Q

Depois de sobreviver a um atentado que deixa o seu parceiro paraplégico e outro polícia morto, o detetive Carl Morck (Matthew Goode) vai liderar a recém-criada Divisão de Casos Frios "Dept. Q" e, juntamente com o ex-polícia sírio Akram Salim (Alexej Manvelov) e uma equipa improvável, investiga o desaparecimento da procuradora Merritt Lingard, que ocorreu quatro anos antes.

+16

Crime / Mistério

2025

Netflix



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Ray

M12 (2004)

Gênero: Musical, Drama

Título Original: Ray

Realizador: Taylor Hackford

Atores: Jamie Fox, Kerry Washington, Regina King, Sharon Warren, Curtis Armstrong, Terrence Howard

Duração (minutos): 152

A inspiradora história de Ray Charles, músico brilhante que superou a cegueira, o racismo e os vícios para se tornar uma lenda do soul. Um retrato íntimo de dor, gênio e redenção através da música.

A Ilha do Medo

M16 (2010)

Gênero: Thriller, Drama

Título Original: Shutter Island

Realizador: Martin Scorsese

Atores: Leonardo DiCaprio, Ben Kingsley, Emily Mortimer, Mark Ruffalo, Bens Kingslijs, Max Von Sydow

Duração (minutos): 108

Em 1954, um agente federal investiga o desaparecimento de uma paciente num hospital psiquiátrico numa ilha remota. Mas à medida que descobre segredos perturbadores, começa a duvidar da sua própria realidade.



O Planeta do Tesouro

M6 (2002)

Gênero: Animação

Título Original: Treasure Planet

Realizador: Ron Clements, John Musker

Atores: Vozes de Joseph Gordon-Levitt, David Hyde Pierce, Dane A. Davis, Roscoe Lee Browne, Martins Shorte, Emma Thompson

Duração (minutos): 95

Jim Hawkins encontra um mapa estelar que o leva numa aventura espacial em busca de um mítico tesouro. A bordo de uma nave cheia de perigos e traições, descobre o valor da coragem, da amizade e do crescimento.



OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO MAIS INCOMUNS COMO CUIDAR DE EXÓTICOS COMO RÉPTEIS, ROEDORES E AVES



Num mundo onde os cães e gatos continuam a liderar a lista de animais de companhia, há quem opte por uma abordagem mais ousada e encantadora: os animais de estimação exóticos. No Minho, terra de tradições, mas também de inovação, é cada vez mais comum encontrar lares que acolhem desde iguanas tropicais a papagaios faladores. Mas será que estes companheiros invulgares são fáceis de cuidar? A resposta está no conhecimento e na dedicação.

Ter um animal exótico é assumir um compromisso com uma vida muitas vezes longa e exigente. É fundamental informar-se bem antes de adquirir qualquer espécie: conheça o seu comportamento, necessidades e se é legal e ético tê-lo como animal de estimação.

RÉPTEIS, UM FASCÍNIO SILENCIOSO

Cobras e iguanas são, sem dúvida, alguns dos animais de estimação mais exóticos que se pode ter. O seu ar enigmático atrai os mais curiosos, mas exigem cuidados muito específicos, tais como:

Habitat adequado

Os répteis precisam de terrários com temperatura, humidade e iluminação controladas. Uma lâmpada UVB é essencial para a síntese de vitamina D3, fundamental para o metabolismo do cálcio.

Alimentação específica

As cobras costumam alimentar-se de roedores congelados, enquanto as iguanas são herbívoras e devem receber vegetais frescos e folhas escuras (como agrião ou couve).

Manuseamento com respeito

Os répteis são animais de observação e não de contacto frequente. O stress pode afetar seriamente a sua saúde.

ROEDORES: PEQUENOS, MAS CHEIOS DE PERSONALIDADE

Hamsters e coelhos são populares entre famílias e jovens adultos por serem pequenos, engraçados e relativamente fáceis de manter. Mas saiba os cuidados especiais que requerem:

Espaço e estimulação

Apesar do tamanho reduzido, os hamsters precisam de gaiolas espaçosas com rodas, tubos e esconderijos. Já os coelhos adoram espaço para saltitar. O ideal é

permitir-lhes momentos fora da gaiola, num ambiente seguro.

Alimentação equilibrada

Feno de qualidade é a base da dieta dos coelhos, enquanto os hamsters beneficiam de uma mistura de sementes, frutas (em moderação) e vegetais frescos.

Interação e higiene

Os roedores são mais sociáveis do que se pensa e respondem bem à interação gentil. As gaiolas devem ser limpas com frequência para evitar odores e doenças.

AVES: CORES, SONS E CARINHO

Os papagaios, especialmente as araras e as caturras, são companheiros vibrantes e inteligentes, capazes de criar laços fortes com os tutores. Conheça alguns cuidados especiais com estes animais:

Socialização constante

Estas aves precisam de estímulo diário e não gostam de ficar sozinhas por longos períodos. Algumas espécies podem mesmo desenvolver comportamentos depressivos sem a atenção adequada.

Alimentação variada

Sementes, frutas, legumes e rações específicas são essenciais para uma dieta equilibrada. Evite abacate e chocolate, pois são tóxicos para as aves.

Liberdade e segurança

Estas aves exóticas devem ter a oportunidade de voar em espaços controlados e seguros dentro de casa, com janelas protegidas e sem correntes de ar.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

VILA DO CONDE

TXT: **José Carlos Ferreira**



Chegámos ao mês de julho, um dos meses de férias, por excelência, dos portugueses, por causa dos dias de sol que convidam a banhos na praia.

Por isso, quando chego a esta época não resisto em sugerir o belo património que temos nos concelhos que ficam à beira-mar situados. E, este mês, não é exceção, convidando-vos a ir até ao concelho de Vila do Conde.

A sugestão para este mês de julho é a belíssima igreja paroquial de Azurara, que fica na margem sul do rio Ave, praticamente logo após a ponte. Os documentos analisados

pelos investigadores mostram que no século XIII Azurara era um lugar que pertencia à grande paróquia de Pindelo, que integrava, por sua vez, a antiga “Terra da Maia”.

Segundo o que o monsenhor J. Augusto Ferreira defende no seu livro “Azurara do Minho – Breve notícia histórica”, «pertencem ao século XI os documentos mais antigos em que nos aparece mencionada a “Villa Pinidello”, cujo nome ainda hoje, com leve alteração fonética, se conserva na toponímia local».

O investigador explica que são duas cartas de venda publicadas nos “Portugaliae Monumenta Historica”. A primeira, acrescenta, é datada de 1067 e trata da venda

de uma parte da “Villa da Retorta”, e a segunda data de 1104, tratando-se de um instrumento de venda de uma propriedade situada na “Villa Pinidello”, No que diz respeito a Azurara, ou Zurara, o documento mais antigo e o mais importante com referência a esta localidade surge-nos nas Inquirições de 1258, de D. Afonso III.

A atual igreja matriz de Azurara foi construída com o dinheiro do povo, a quem foram cobrados os impostos exclusivamente para essa finalidade, e a ajuda do rei D. Manuel I que, tal como aconteceu com a igreja matriz de Vila do Conde, consentiu e deferiu a pretensão dos habitantes.

Tendo em consideração as investigações e a bibliografia publicada, com a criação da nova paróquia de Azurara em 1457, o povo começou a utilizar a capela de Nossa Senhora da Apresentação como a sua igreja matriz.

Contudo, o crescimento demográfico que se registou nestes anos acabou por fazer com que o pequeno templo deixasse de ser suficiente para albergar toda a comunidade cristã. Assim, tal como aconteceu em muitos outros locais, o povo pensou e decidiu construir uma igreja de maiores dimensões, com o objectivo de dar resposta às novas necessidades. E, tal como aconteceu em Vila do Conde, também o povo de Azurara aproveitou, em Outubro de 1502, a passagem do rei D. Manuel I, que se dirigia em peregrinação para Santiago de Compostela, para lhe pedir auxílio na construção do novo templo. Tendo em consideração um documento datado de 1517, mais concretamente uma carta de Gomes Paes ao rei D. Manuel I, ficamos a saber que nesse ano a nova igreja de Azurara já estava em construção, prevendo-se mesmo que a obra duraria 12 anos.

Por esta missiva, transcrita no livro “Vila do Conde e seu Alfoz”, pode depreender-se que em 1517 as obras na igreja já tinham sido iniciadas, com a construção da capela mor, faltando, no entanto, tudo o resto. Gomes Paes acusa a D. Manuel I a recepção de uma carta sua, onde se manda que se faça «o contrato com os empreiteiros a que se rematou de pedraria o corpo da igreja de Zurara a qual ha de ser feyta pellas mostras que me vosa alteza tem mandadas». A obra da capela-mor terminou em 1552, como se mostra da inscrição no fecho da abóbada, onde se pode ler “Gonçalo Lopez a fez 1552”.

No lado Norte da Igreja de Azurara podem apreciar-se alguns cachorros muito interessantes. Um deles é a figura de uma mãe que está a dar de mamar ao filho. A cabeça da mãe, por alguma acção, deve ter caído. No interior da igreja matriz de Azurara, mais concretamente na capela-mor, junto ao altar, existe uma pedra tumular do capitão Amador Álvares, da Póvoa de Varzim, que foi Provedor da Misericórdia e Ouvidor do Julgado de Azurara. Faleceu em 1661. Na talha do altar-mor encontram-se duas imagens que denotam alguma antiguidade. Uma delas é a imagem de S. Paulo. A outra, que está do lado esquerdo para quem está virado para o altar, é a imagem de S. Pedro.



M. even- tos

MÚSICA

ORQUESTRA XXI 5 SINFONIA DE SHOSTAKOVICH

CC Vila Flor | Guimarães
15 de julho | 21h30
7,5 € - 10 €

A Orquestra XXI propõe um concerto para grande orquestra, centrado na Sinfonia n.º 5 de Dmitri Shostakovich. Peça orquestral de fôlego, foi escrita durante um período crítico da vida do compositor, que então enfrentava a hostilidade declarada de Estaline. Será também feita a interpretação das Quatro Últimas Canções para soprano e orquestra, de Richard Strauss. A Orquestra XXI fará ainda a estreia nacional de Ciprés, da compositora portuguesa Andreia Pinto Correia.



EXPOSIÇÃO

EMMA

gnration | Braga
18 a 26 de julho
Gratuito

O Mestrado em Media Arts da Universidade do Minho tem cultivado uma forte parceria com o gnration e a Braga Media Arts. Nesta exposição de final de ano letivo, os estudantes – artistas emergentes – têm a oportunidade de mostrar à comunidade os projetos desenvolvidos, seja individualmente ou em colaboração. As obras apresentadas exploram temas tão diversos como identidade digital e memória individual e coletiva, alterações climáticas, migração e ativismo, processos generativos de criação artística e muito mais.



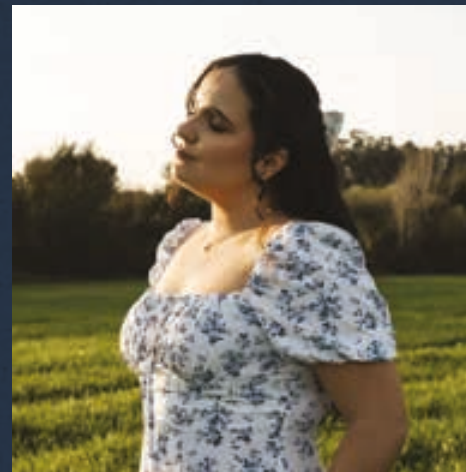
MÚSICA

ANA RITA

- SHOWCASE

FNAC | Braga
20 de julho | 17h00
Gratuito

Ana Rita vai apresentar-se ao vivo com dois temas originais e alguns covers. Recorde-se que a jovem artista bracarense ficou conhecida pelos vídeos de covers no Youtube, para além da sua participação no The Voice Portugal 2024. Já atuou em diversos estabelecimentos, em ambiente mais acústico, mas também em espaços maiores como o Hard Club no Porto e no Casino da Figueira da Foz e de Chaves, juntamente com o cantor Diogo Piçarra, na sua Tour "Vem Dançar Comigo".



M. agen- da Kids

AS CORES DO SOM

Theatro Circo | Braga
15 a 17 de julho | 10h30
Presencial | 12 €

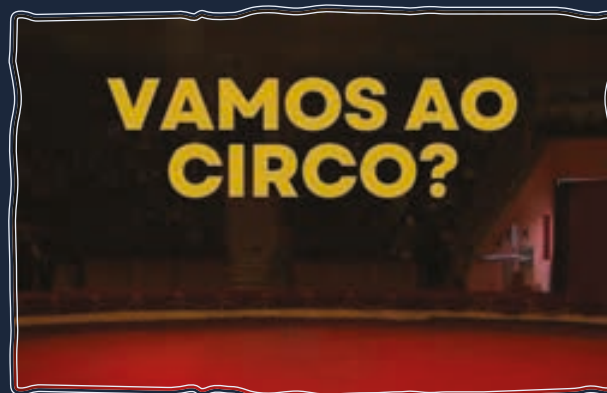
Nesta oficina criada por Carlo Giovani, vamos partir de uma banda sonora composta por vozes desconhecidas e sons urbanos para criar uma peça formada por várias camadas. Usando materiais coloridos e transparentes, como plásticos e acetato, os participantes desta oficina vão trabalhar com desenhos, colagens, impressões, vozes e sons para construir uma obra audiovisual que reflete como diferentes fragmentos se unem para formar algo único.



VAMOS AO CIRCO?

Forum Braga | Braga
17 de julho | 19h00 (Kids) e 21h30 (Teen+)
Presencial | 7,5 - 10 €

Espectáculo de dança da Bracara Team, inspirado no maravilhoso universo do circo. O espetáculo transporta o público para uma viagem encantadora entre palhaços divertidos, acrobatas destemidos, malabaristas habilidosos e mágicos enigmáticos - tudo contado através da linguagem da dança. Cada atuação revela uma parte desta história fantástica, onde a leveza e a energia dos dançarinos se fundem com o espírito alegre e nostálgico do circo. Dança desportiva (danças de salão a par, solo e em grupo), ballet, danças urbanas, dança contemporânea, jazz funk, hip hop, K-pop, danças afro-latinas, dança jazz e danças de salão estarão em palco.



OFICINA VESTIR A PRIMAVERA

Theatro Gil Vicente | Barcelos
23 de julho | 10h30 e 14h30
Presencial | Gratuito

Pelo processo de assemblagem, toda e qualquer matéria pode ser incorporada e mesclada, criando um novo conjunto sem que este perca o seu sentido original. Uma junção de elementos, objetos e materiais tridimensionais num conjunto maior, onde sempre é possível identificar cada peça aglomerada e finalizada numa forma final. Neste caso, a de pássaro.



Frida Kahlo

**“Para que preciso
de pés quando tenho
asas para voar?”**



Nascida a 6 de julho de 1907, na Cidade do México, Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón, mais conhecida por Frida Kahlo, foi, para além de uma reconhecida pintora surrealista, um símbolo de resistência, autenticidade e reinvenção feminina num mundo ainda moldado por cânones masculinos.

Criada num ambiente culturalmente rico, filha de um fotógrafo alemão e de uma mãe mexicana com ascendência indígena e espanhola, Frida Kahlo cresceu entre tradições contrastantes. A sua infância ficou marcada pela poliomielite, que a deixou com uma perna mais curta, e, mais tarde, por um trágico acidente de autocarro aos 18 anos, que quase lhe tirou a vida e a condenou a décadas de dores físicas insuportáveis. Contudo, foi neste sofrimento que a artista encontrou a sua voz.

Durante os longos meses de convalescença, confinada a uma cama e a um colete ortopédico, Frida começou a pintar. Um espelho colocado sobre a sua cama permitia-lhe observar-se e assim nasceu uma das mais intensas séries de autorretratos da história da arte. «Pinto-me a mim mesma porque sou aquela que conheço melhor», diria mais tarde. As suas obras, de uma sinceridade crua, mergulham nas profundezas da identidade, da sexualidade, da

maternidade negada e da dor física e emocional. Em 1929, casou-se com o famoso muralista Diego Rivera, numa relação tumultuosa marcada por infidelidades, separações e reconciliações. O casal, embora unido pela paixão e pela arte, viveu intensos contrastes: ele, o gigante político e pintor de grandes murais sociais; ela, a mulher de aparência frágil que pintava pequenos quadros com temas íntimos e universais.

Frida Kahlo nunca se considerou surrealista, apesar de ser frequentemente associada ao movimento. «Nunca pinteí sonhos. Pintava a minha realidade», dizia. E, de facto, a sua pintura é profundamente enraizada no seu quotidiano, nas suas dores, nos seus amores e na complexa identidade mexicana, que ela celebrava através de trajes tradicionais, cores vibrantes e elementos simbólicos do folclore e da cultura popular.

Para além da artista, existiu a mulher política, envolvida com ideais comunistas, e a ativista, defensora das minorias e das causas sociais. O seu lar, a icónica Casa Azul, tornou-se um santuário da cultura e da resistência. Hoje, é um museu que atrai milhares de visitantes todos os anos. Frida Kahlo faleceu a 13 de julho de 1954, aos 47 anos, em Coyoacán, no México, devido a uma embolia pulmonar.

BILHAR

O DESPORTO DE PRECISÃO QUE COMBINA TÉCNICA, ESTRATÉGIA E ESTILO

Nos salões antigos, nos cafés das vilas ou nas modernas casas de jogos, o Bilhar mantém o seu charme intacto. Entre o som seco das bolas a colidir e o olhar atento dos jogadores, este desporto combina elegância, raciocínio e concentração. Mas onde nasceu o bilhar? E o que é que torna este jogo tão cativante, geração após geração?

A origem do bilhar remonta ao século XV e, ao contrário do que muitos pensam, começou ao ar livre, como um jogo jogado em relvados, uma espécie de críquete primitivo. Com o tempo, passou para dentro de portas e evoluiu para o que hoje conhecemos como bilhar de mesa.

Existem várias modalidades de bilhar, sendo as mais conhecidas o bilhar francês (ou carambola), o pool americano e o snooker. Apesar das diferenças, há algumas regras e princípios comuns:

Objetivo principal: Dependendo da variante, o jogador deve embater a bola branca nas outras bolas de forma estratégica, utilizando um taco, com o objetivo de marcar pontos ou embocar bolas.

Faltas e penalizações: Toques ilegais, bolas fora da mesa ou jogar fora da vez resultam em perda de jogada ou em pontos para o adversário.

Vitória: No snooker e pool, ganha quem embocar todas

as bolas da sua cor ou ordem. Já no bilhar francês, vence quem atingir primeiro o número de pontos definido.

Apesar da sua popularidade em bares e cafés, o bilhar é um desporto exigente que requer técnica apurada, controlo emocional e treino contínuo. Os jogadores mais experientes falam do “sentir do taco” como uma extensão do corpo, onde cada jogada é “milimetricamente” pensada.

A concentração e calma são necessárias, já que cada jogada exige foco absoluto. Um pequeno erro pode mudar completamente o rumo da partida. A física também está sempre presente, sendo necessário prever ângulos, velocidades e até a rotação das bolas.

Curiosidades que vale a pena saber:

- O termo “pool” vem dos salões de apostas onde o jogo era jogado e referia-se ao conjunto de apostas reunidas.
- O snooker é uma das modalidades mais complexas e populares no Reino Unido e na Ásia, com torneios internacionais muito disputados.
- Em Portugal, existem clubes e federações que promovem o bilhar como desporto federado, com atletas de alto nível e competições nacionais.



LG

NOSTALGIA DAS SUAS INOVAÇÕES

A LG foi uma das marcas mais inovadoras no setor dos telemóveis, com uma trajetória que incluiu designs únicos e funcionalidades pioneiras. A empresa entrou no mercado de dispositivos móveis no final dos anos 90, destacando-se rapidamente pela sua criatividade e diferenciação face ao que oferecia a concorrência.

O LG Chocolate, lançado em 2006, foi um dos primeiros telemóveis a apostar num design elegante com teclas sensíveis ao toque.

Apesar de muita gente achar que a seguinte inovação foi introduzida no mercado pela Apple no seu Iphone, o LG Prada, lançado em 2007, foi o primeiro smartphone com ecrã tátil capacitivo.

Outro modelo inovador foi o LG Viewty, um dos primeiros telemóveis com uma câmara de alta qualidade (5 MP), focado na fotografia. Posteriormente, outra das grandes inovações da LG - foram estes os primeiros a introduzir lentes "grande angular" nos telemóveis.

Ainda na época "pré-smartphones", a marca lançou o LG Crystal com teclado numérico transparente e que também servia como touchpad, tal como ainda hoje temos nos portáteis atuais.

Em 2011, lançaram o LG Optimus 3D onde era possível ver imagens e vídeos em 3D diretamente no ecrã, sem necessidade de óculos especiais.

Era de tal forma o sucesso da LG na altura que a Google, em 2012, a escolheu para fabricar o seu telemóvel Nexus 4. Continuando a apostar em designs arrojados, em 2013, a LG lançou o G2 que foi elogiado pelo seu design sem botões frontais e, em 2015, o LG G4 que se destacava pelo uso

de couro genuíno na capa traseira.

Estes foram os anos dourados da LG neste sector, o G2 e o G3 foram considerados por muitos sites da especialidade como os melhores smartphones do ano. No entanto, e apesar disso, a empresa começou a perder terreno para concorrentes como a Samsung e a Apple.

Tentando recuperar relevância, a LG lançou modelos experimentais como o LG G5 em 2016, um smartphone modular que permitia adicionar acessórios, mas que não teve sucesso devido à falta de compatibilidade e elevado custo.

Os LG G Flex e G Flex 2 foram os primeiros smartphones com ecrã curvo e flexível e ainda tinham uma parte traseira "auto regenerativa" cujos arranhões desapareciam com o tempo!

Mais tarde, o LG Wing (2020) apresentou um ecrã rotativo inovador, mas também não conquistou o mercado pelo seu alto custo face aos componentes oferecidos e software não otimizado.

Antes de desistir do setor dos telemóveis, quando a concorrência apresentava os smartphones "foldable", a LG mostrou o seu protótipo do LG Rollable com ecrã extensível que aumentava de tamanho lateralmente!

Infelizmente, nunca chegou ao mercado pois foi cancelado quando em abril de 2021, a LG anunciou o encerramento da divisão de smartphones.

Os avanços tecnológicos da LG influenciam a indústria até hoje e olhando para o mercado atual em que todos os smartphones parecem iguais, a LG deixa certa nostalgia, e, em 2025, poderiam não ter o sucesso da Apple ou Samsung, mas, com certeza, teríamos alternativas muito mais interessantes...



Filipe Silva
Informático



FÉRIAS A CRÉDITO: SIM OU NÃO?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em [@catiaclementee](#)

Chegou aquela altura do ano em que paramos para descansar. Seja por vontade própria, pelas crianças em casa, pelo encerramento temporário de empresas ou mesmo por imposição legal - em Portugal, a lei prevê que o trabalhador deve gozar, no mínimo, 10 dias úteis de férias consecutivos entre 1 de maio e 31 de outubro (artigo 241.º do Código do Trabalho).

Enquanto alguns planeiam esta pausa com antecedência, outros deixam tudo para a última hora, deixando-se levar pelas muitas campanhas que surgem nesta altura - seja online, nas redes sociais ou em conversas entre amigos. Mas será que o orçamento para as férias foi pensado logo no início do ano? E, afinal, como é que se vão pagar estas férias?

Para quem não pôs dinheiro de lado, não faltam ofertas de crédito para viabilizar a viagem: propostas associadas à compra direta das férias, créditos pessoais promovidos por instituições financeiras ou até o recurso ao cartão de crédito - prático, rápido, sempre à mão. Mas fará sentido recorrer a crédito só para ir de férias?

A resposta depende de ti, claro, mas aqui ficam algumas reflexões importantes antes de tomares essa decisão: durante quanto tempo vais estar a pagar uma semana de descanso? Qual o impacto desta prestação

no orçamento familiar? Que outras despesas vais ter de adiar e por quanto tempo? E para o próximo ano, como vai ser?

E se, entretanto, decidires pedir financiamento para comprar casa? Sabias que esse crédito de férias pode dificultar - ou até inviabilizar - o teu pedido? Explico: esse compromisso, mesmo que pequeno (digamos, 100€ por mês durante dois anos), é tido em conta na análise do banco. Vai reduzir a tua taxa de esforço e, consequentemente, a tua capacidade de contrair crédito. Além disso, o número de créditos pessoais ou a utilização frequente do cartão pode levantar dúvidas sobre o teu perfil financeiro, podendo levar à recusa do crédito habitação.

Por isso, pensa bem: vale a pena uma semana de prazer comprometer um investimento de longo prazo?

A melhor estratégia é sempre a preparação. No orçamento familiar, poupar para as férias deve ser encarado como uma prioridade. Começa hoje a planear as do próximo ano - para que possas viajar com mais tranquilidade e sem pesos na consciência... ou na carteira.

Desejo-te um excelente verão, com tempo para descansar, aproveitar e recarregar energias. Voltamos a encontrar-nos em setembro!

A MARATONA DAS DORES



Carolina Galeão Figueiras

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

Quando somos miúdos, as doenças têm um lado quase romântico e recreativo: ficar em casa, sofá, desenhos animados e, se tivermos sorte, gelado. A febre é um bilhete para um dia sem escola, dia de pijama e atenção redobrada.

Há uma idade (e digo isto com base em estudos altamente científicos feitos à base da minha experiência empírica) em que as doenças deixam de ser uma desculpa para faltar (espero) e passam a ser tema de conversa. Diria que é ali por volta dos 30, em que a coisa começa de forma discreta, quase como quem testa o terreno a falar de uma dor de costas que abre a caixa de Pandora.

Em menos de nada, um jantar entre amigos rapidamente se transforma num simpósio médico informal. Cada um com a sua história, o seu sintoma, o seu diagnóstico pendente e um amigo que também já teve isso. Há quem venha já munido de exames no telemóvel, não vá alguém duvidar da gravidade da situação. O curioso é que deixamos de ouvir o outro. Aquela dor alheia serve apenas de trampolim para puxarmos a nossa:

“Nem digas nada, o meu ombro parece que vai cair.”

“Isso não é nada, eu nem consigo sentar-me direito.”

“E eu? Ninguém me sabe dizer o que isto é” - cai sempre bem dar aquele toque de exclusividade.

As doenças tornaram-se uma espécie de programa de pontos de validação social. Quem sofre mais, ganha. É todo um status. Contra mim falo, que já participei e,

modéstia à parte, já ganhei algumas dessas rodadas. Ando a dizer que estou velha provavelmente desde os 20 anos, comecei cedo.

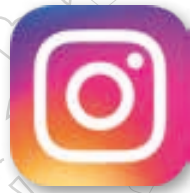
A coisa tende a piorar com a idade. A certa altura já se fala de medicamentos com a mesma naturalidade com que se discute o estado do mundo. Daí para a frente, é tópico oficial de todas as interações sociais e resposta padrão ao “como tens andado?”. Há todo um vocabulário técnico que se domina com orgulho, desde o colesterol ao potássio, passando pelas siglas dos exames e jargões médicos em inglês, de um qualquer episódio do Dr. House.

No meio de tudo isto, ninguém sofre de empatia aguda. Atiramos um “pelo menos...” como quem cola um penso rápido em cima da fratura exposta, ou o muito reputado “nunca pior”. É o equivalente emocional de oferecer chá a alguém que partiu uma perna. Conforta quem dá, não resolve nada a quem anda mal.

A verdade é que todos gostamos de um bocadinho de dramatismo clínico: dá assunto, dá validação, dá aquela sensação estranha de pertença. Estamos todos na mesma maratona de maleitas, a trocar relatos, receitas e histórias de um amigo do amigo que já teve, como quem troca figurinhas.

Estar só ali, sem diagnósticos, sem palpites, sem tentar ganhar no campeonato das maleitas? Talvez não vá lá nem com receita médica, mas um bocadinho de silêncio já é meio tratamento.





Instagram



nerointerior

Seguir

Enviar mensagem

...

584 publicações

11,3 mil seguidores

A seguir 830

Nero Interior|Photo & Styling

Fotógrafa

Interior Photo & Homestyling - info@nerointerior.se

Hälsingegatan 17, Stockholm, Sweden 113 23

📧 nerointerior.se + 2



Projects



Behind cam...



Film



Before/After



Achievements



Events

@nerointerior





Está numa fase em que necessita de uma renovação, a começar pela sua casa, mas não sabe bem o que fazer? Então esta conta de Instagram é ideal para si. No perfil Nero Interior pode encontrar várias opções de decoração de interiores, do mais moderno ao mais clássico, com jogos de cores e de estilo de peças, que lhe vão dar a inspiração de que precisa para dar o primeiro passo.





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



grupomove.pt





GRUPO
MOVE

EQUIPA
MG
Manuel Gomes

South City Selection II

**ÚLTIMAS
UNIDADES**



APARTAMENTOS T3

NOGUEIRA - BRAGA

123331056-1088



133 m²



3



A

O Empreendimento fica localizado em Nogueira, junto ao Hospital Privado de Braga, está integrado numa zona habitacional com excelentes acessos. Os apartamentos dispõem de excelentes áreas, cozinha em open space totalmente mobilada e equipada e varanda com churrasqueira, entre muitas outras características.

DESDE

€ 336.000

Contacte-nos para mais informação
ou para agendar uma visita!

Equipa

MANUEL GOMES

910 920 930



BRAGA25
CAPITAL
PORTUGUESA
DA CULTURA

ABRE A TUA PORTA
**A CIDADE
É TUA**
BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA

ABRE A TUA PORTA
**A CIDADE
É TUA**
BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA

ABRE A TUA PORTA
**A CIDADE
É TUA**
BRAGA25 CAPITAL PORTUGUESA DA CULTURA

**PROGRAMA
JUL-SET
BRAGA25.PT**