

AGO

MINHA. 81

VERSÃO
DIGITAL



**«A qualidade de vida
em Braga é impressionante»**

Marcello Valle Consultor Imobiliário Internacional

AGOSTO

este mês
na sua
minha

07

MÚSICA

A banda The Same Way, composta por quatro amigos naturais de Viana do Castelo, encontrou no Pop e Rock contemporâneo o seu ponto de encontro artístico e tem vindo a trilhar um percurso sólido, impulsionado por uma energia autêntica e um forte espírito de colaboração.

18

EM OFF

Sofia Escobar, atriz e cantora com alma de palco e coração de Guimarães, empresta-nos a sua autenticidade. Numa entrevista descontraída, descobrimos o que a move, inspira e diverte.

28

CAPA | ENTREVISTA

Marcello Valle é um nome cada vez mais reconhecido no setor imobiliário nacional. Com grande experiência internacional e uma notável fluência cultural, encontrou em Braga o cenário ideal para materializar uma abordagem culturalmente fluente e centrada nas pessoas.

76

FINANÇAS

A consultora financeira, Carina Meireles traz-lhe estratégias para enfrentar o stress financeiro com serenidade, promovendo escolhas conscientes e eficazes no dia a dia.

34

REPORTAGEM PÓVOA DE LANHOSO

Terra de ouro e história viva, o concelho afirma-se como destino autêntico, onde tradição e inovação se encontram em harmonia. Conheça as suas potencialidades!

Na capa desta edição, damos destaque a Marcello Valle, uma figura em ascensão no panorama imobiliário nacional. Com grande experiência internacional e uma notável fluência cultural, Marcello Valle encontrou em Braga o cenário ideal para materializar uma abordagem distinta e profundamente humana, propondo-se a construir pontes entre estilos de vida, pessoas e territórios.

Na rubrica EM OFF, Sofia Escobar, atriz e cantora com alma de palco e coração de Guimarães, empresta-nos a sua autenticidade. Entre meditações matinais, colheradas de leite condensado e sonhos com o Japão, descobrimos o que a move, inspira e diverte.

Na Música, viajamos até Viana do Castelo, onde quatro amigos deram origem aos The Same Way. Com raízes sólidas no Pop e Rock contemporâneo, a banda tem vindo a afirmar-se com autenticidade, talento e uma notável coesão criativa. O novo single, “Hold Me Tonight”, revela uma nova maturidade artística e projeta as ambições futuras do grupo.

Rumamos também à Póvoa de Lanhoso, um concelho que honra a sua herança e se projeta como destino de alma. A arte do ouro, o património histórico e a harmonia entre tradição e inovação tornam esta terra minhota num lugar de descoberta e contemplação. Não perca a reportagem!

Nos nossos Roteiros pelo Património, fizemos uma paragem no Mosteiro de S. Martinho de Crasto, em Ponte da Barca, um lugar que convoca a memória, o silêncio e a beleza intemporal da arquitetura religiosa.

Nas Finanças, Carina Meireles partilha estratégias práticas para lidar com o stress financeiro, sublinhando a importância de uma nova perspetiva sobre as finanças pessoais, mais consciente, mais serena, mais eficaz.

Como habitualmente, encerramos com uma seleção de conteúdos que enriquecem o nosso quotidiano: livros, filmes, trilhos, sabores, práticas de bem-estar e dicas úteis, pensadas para lhe oferecer momentos de pausa, reflexão e diversão.

Grato pela sua preferência! Voltamos em breve com mais histórias que inspiram.

DIRETOR
VASCO ALVES



MOSTEIRO DE TIBÃES ABRE A CASA DAS PINTURAS

No contexto das celebrações do Dia de São Bento, foi inaugurada ao público a Casa das Pinturas, no Mosteiro de São Martinho de Tibães, em Braga. A Casa das Pinturas, originalmente criada em 1813 pelos monges beneditinos, presta homenagem ao pintor neoclássico português Fr. José da Apresentação Teixeira Barreto, ex-monge da comunidade de Tibães. O espaço agora reaberto recria o ambiente do antigo museu monástico, permitindo ao público apreciar parte da coleção de obras doada pelo próprio artista. Esta coleção, atualmente pertencente ao acervo do Museu Nacional Soares dos Reis, encontra-se em depósito no Mosteiro de Tibães, reafirmando a ligação histórica e patrimonial entre as duas instituições. A inauguração foi também marcada pelo lançamento da obra "Conhecer o Mosteiro de Tibães – A Casa das Pinturas", da autoria de Aida Mata, Luís Casimiro e Paulo Oliveira. O evento incluiu ainda uma mostra de receituário tradicional do Mosteiro, resgatando sabores e saberes da antiga tradição beneditina. A cerimónia contou com a presença de Ana Catarina Sousa, Vice-Presidente do Património Cultural, I.P., e de António Ponte, Diretor do Museu Nacional Soares dos Reis.



HENRIQUE RAPOSO VENCE PRÉMIO LITERÁRIO CAMILO CASTELO BRANCO

O escritor e cronista Henrique Raposo é o grande vencedor da primeira edição do Prémio Literário Camilo Castelo Branco, promovido pelo Município de Vila Nova de Famalicão. Das mais de 300 obras em análise, o júri do concurso decidiu, por unanimidade, atribuir o prémio a "As Três Mortes de Lucas Andrade" (Quetzal Editores, 2023), que marca a estreia de Henrique Raposo no romance. "As Três Mortes de Lucas Andrade" é a saga de um suicida que vive em constante conflito com os códigos masculinos da pobreza. A obra fixa-se na segunda metade do século XX e retrata as migrações do campo para a cidade, os choques entre a cidade e a periferia e o nascimento dos subúrbios dos anos 60 e 70. Recorde-se que o Prémio Literário Camilo Castelo Branco, cujo prémio corresponde a um valor monetário de 7500 euros, é um concurso bienal, instituído e patrocinado pelo Município de Vila Nova de Famalicão. Pretende promover a criação literária em língua portuguesa e destina-se a escritores lusófonos. O seu lançamento inseriu-se nas comemorações do bicentenário de nascimento do romancista Camilo Castelo Branco.



BARCA JOVEM, DE 12 A 16 DE AGOSTO, COM FOCO NA JUVENTUDE ATIVA

O evento de verão Barca Jovem 2025 vai realizar-se, em Ponte da Barca, entre os dias 12 a 16 de agosto, num compromisso do município com uma juventude ativa, criativa e ligada ao território. Durante cinco dias, os jovens serão os protagonistas de um programa dinâmico e multidisciplinar que aposta na cultura, no desporto, no talento e no sentimento de pertença. O grande destaque da edição deste ano recai sobre o concerto de Dillaz, marcado para o último dia do evento. O artista, um dos nomes mais influentes da cena musical urbana portuguesa, promete encher o recinto com energia, rimas e uma ligação única ao público jovem, que há muito o segue com entusiasmo. O espetáculo será, sem dúvida, o ponto alto da programação e tem tudo para atrair muitos visitantes e residentes. Outro dos momentos marcantes será o Concurso de Talentos, no dia 13, oferecendo aos jovens do concelho um palco onde podem dar a conhecer as suas capacidades artísticas e qualquer forma de expressão criativa. Entre as restantes iniciativas previstas, destaque ainda para a apresentação do Cartão Jovem Municipal, a 12 de agosto, Dia Internacional da Juventude, uma ferramenta prática que permitirá aos jovens usufruírem de benefícios nas áreas do desporto, cultura e comércio local. Haverá também Atividades desportivas e de aventura, ao longo dos dias, com torneios de futebol 5x5, street basket, paddle, canoagem, entre outros, criando momentos de diversão, inclusão e bem-estar. Para fechar a semana de festividades, a noite de 16 de agosto será animada pela atuação de DJ Sally e DJ Falcão que prometem um set de música inesquecível na Praça Terras da Nóbrega, encerrando o Barca Jovem 2025 em grande estilo.



VINHO DO PORTO HARMONIZA-SE COM CHOCOLATE PARA DIVERSIFICAR MOMENTOS DE CONSUMO

O Vinho do Porto quer estar presente em mais momentos das nossas vidas, para além do Natal e de ocasiões festivas muito especiais. A harmonização com chocolate é um dos caminhos para tornar este ícone nacional mais presente no quotidiano das pessoas. Esta foi a proposta que o Instituto dos Vinhos do Douro e do Porto (IVDP) apresentou, nas suas instalações, na rua Ferreira Borges, no Porto, para comemorar o Dia do Chocolate, que se assinala anualmente a 7 de julho. Numa parceria com a Feitoria do Cacao, projeto que Tomoko Suga e Susana Tavares desenvolvem há dez anos em Aveiro, foram apresentados diferentes “casamentos” entre chocolate artesanal e Vinho do Porto. Um Senhora do Convento Tawny 10 anos harmonizou com chocolate com 60% de cacau da Tanzânia e leite de ovelha, um Sandman Tawny 40 anos com um chocolate com 58% de cacau da Colômbia e café do mesmo país e um Burmester Vintage 2017 com chocolate negro com 72% de cacau da Tailândia. Paulo Pinto, da área de comunicação do IVDP e membro da Câmara de Provedores da instituição, explica que o intuito é «desritualizar» o Vinho do Porto, diversificando os momentos de consumo. «O objetivo é colocar o vinho do Porto como uma bebida da qual nos lembramos, que pode e deve ser consumida sem termos de esperar por ocasiões especiais», afirma. Para chegar ao público mais jovem, tem havido uma aposta nos cocktails, impulsionada pela afirmação da mixologia e de profissionais do setor que trabalham produtos de grande qualidade. A estratégia é levar «o Vinho do Porto e os vinhos do Douro para o caminho da valorização do produto», refere. Uma visita ao IVDP, instalado num edifício de 1843, na zona histórica do Porto, permite descobrir a região e os seus vinhos. Aqui é possível visitar o Centro Interpretativo Porto & Douro, descobrir os laboratórios e a Câmara de Provedores, provar e comprar vinho, para que a região esteja sempre à distância de um copo, que se bebe com prazer.



THE SAME WAY

ENTRE VIANA E O FUTURO DA MÚSICA NACIONAL

Nascida da amizade e da paixão partilhada pela música, The Same Way é uma banda em ascensão no panorama musical português. Composta por quatro amigos naturais de Viana do Castelo, encontrou no Pop e Rock contemporâneo o seu ponto de encontro artístico e tem vindo a trilhar um percurso sólido, impulsionado por uma energia autêntica e um forte espírito de colaboração.

«O grupo surgiu de uma amizade sólida e da vontade comum de fazer música com significado. Em palco ou em estúdio, procuramos transmitir essa ligação», explicam à Revista Minha. O resultado é uma sonoridade versátil que se move entre baladas intimistas e faixas com energia rock, sempre com uma identidade marcadamente pessoal.

A origem em Viana do Castelo, longe dos grandes centros urbanos, moldou também o percurso do grupo. Embora reconheçam os desafios que uma cidade de menor dimensão pode impor, salientam o apoio consistente à cultura como uma mais-valia. «Viana não é uma cidade grande, mas aposta bastante na cultura, o que nos tem proporcionado oportunidades de mostrar o nosso trabalho em vários eventos locais», destacam.

A trajetória da banda já conta com marcos importantes. O primeiro concerto, na escola Frei Bartolomeu dos Mártires em 2023, marcou o início de um percurso que se expandiu rapidamente. Seguiram-se atuações

em eventos de referência na região, como o Festival Wine & Blues na Praça da Liberdade, em 2024, e o Beer Fest na marina da cidade. Em 2025, deram um passo significativo com o lançamento do seu primeiro single, “American Girl”, de sonoridade Punk Rock, revelando ao público uma faceta enérgica e direta da banda.

Contudo, é com o novo single “Hold Me Tonight” que os The Same Way revelam outra dimensão da sua identidade musical. «Foi uma tentativa do nosso guitarrista Francisco de criar a música de amor perfeita. A partir daí, cada um de nós contribuiu com o seu toque pessoal», contam. O resultado é uma balada emocional que celebra a simplicidade dos afetos, um abraço como expressão máxima de amor. «Mudamos completamente de estilo neste tema. É uma abordagem mais íntima, mais sentimental», explicam, numa clara demonstração da sua versatilidade artística.

O futuro promete mais. A banda garante que está determinada a continuar a crescer, explorando novas oportunidades para apresentar o seu trabalho em palco e em estúdio. «Estamos focados em novas músicas e concertos. Queremos continuar a mostrar aquilo que somos, sempre com autenticidade», dizem.

Com talento, dedicação e uma ligação genuína ao público, os The Same Way começam a percorrer um caminho que promete levá-los para palcos cada vez maiores, sempre fiéis às suas raízes e à amizade que os une.



PROGRAMAÇÃO
COM MAIS DE 170 EVENTOS
**BRAGA VOLTA A VESTIR-SE
DE BRANCO E DE CULTURA**



Nos dias 5, 6 e 7 de setembro, Braga volta a “vestir-se” de branco e a afirmar-se na criação artística e participação cultural, com a realização da Noite Branca. Com mais de 170 atividades distribuídas por três dias, o evento transforma o centro histórico da cidade num palco dinâmico e plural, acolhendo milhares de visitantes e posicionando Braga como uma cidade cultural viva, acessível e participativa. A edição deste ano reveste-se de um significado especial ao integrar-se na programação de Braga25 - Capital Portuguesa da Cultura, reforçando o compromisso com a criação artística, a valorização do património e a internacionalização. Sob o mote “cidade aberta à criação, ao encontro e à participação”, a Noite Branca deste ano assume-se como um dos pontos altos do calendário cultural, com ruas, praças e jardins do centro de Braga a acolher uma programação multidisciplinar que inclui teatro de rua, instalações interativas, circo contemporâneo, música itinerante, marionetas e dança. Entre os destaques internacionais estão os

espetáculos “Légendaires”, da companhia francesa Cie Remue Ménage, e “O Estranho Caso do Dentista da Rua Brasov”, da companhia espanhola Troula Animación, que prometem surpreender o público com criatividade e imaginação.

O ambiente festivo será ainda marcado por arruadas e fanfarras com os Bombar’t, Batalá, Moustache Brass Band, Funk You Brass Band e a arruada do Clube Raiz, criada no âmbito da programação Braga25.

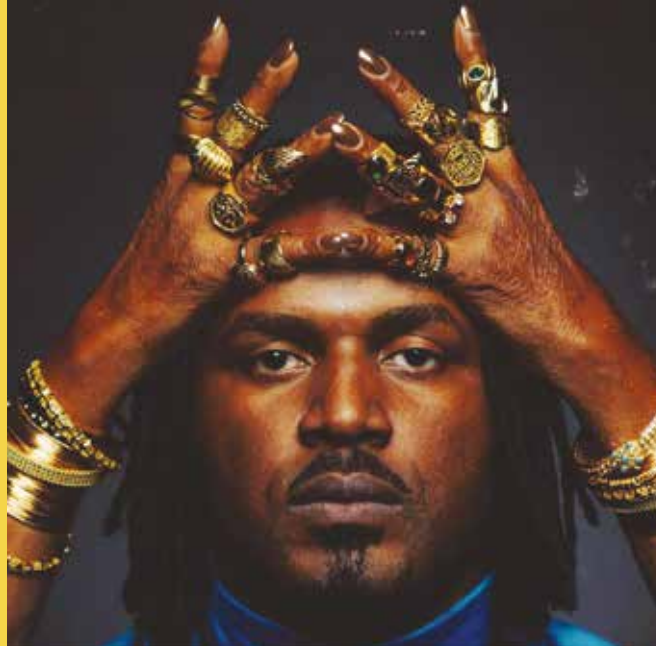


Praça Municipal acolhe programação infantil

A Praça Municipal será este ano o centro da programação infantil, com propostas imersivas como El Laberint e Titeretú, da companhia Cia Itinerània, e o carrossel ecológico Le Manège Du Contrevent, da Cie Grandet Douglas. Também a WoodToys apresentará o seu carrossel movido a energia gerada pelas próprias crianças, promovendo experiências lúdicas e sustentáveis.

Concertos para todos os gostos

A componente musical será repartida por quatro palcos principais. O Palco Avenida acolherá artistas como Lon3r Johny, Plutónio, Julinho KSD e Richie Campbell. O Palco Pópulo receberá nomes consagrados como Marco Rodrigues, Calema, The Gift, Rui Veloso e Capicua, que atuará com o Coro Comunitário Braga Fora. O Palco Jazz, situado no Museu D. Diogo de Sousa, e o Palco Braga25, no Campo da Vinha, dedicado às artes performativas, completam a oferta com propostas inovadoras e diferenciadoras.



Equipamentos culturais reforçam a programação

À semelhança das edições anteriores, os principais equipamentos culturais de Braga associam-se à Noite Branca com programação complementar. O Theatro Circo apresenta o músico Daniel Pereira Cristo, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva promove o Poetril - Festival de Poesia Infantil, e o gnracion e a Zet Gallery destacam-se com exposições e concertos. A Praça - Mercado Municipal de Braga acolherá ainda uma zona de gaming inovadora, em colaboração com a plataforma Guess The Choice.

Área alimentar solidária

A área alimentar estará localizada na Praça do Comércio e será dinamizada por associações e IPSS's locais, com os lucros a reverterem para projetos de impacto social. A acessibilidade mantém-se como prioridade, com concertos com interpretação em Língua Gestual Portuguesa e zonas reservadas para pessoas com mobilidade reduzida, promovendo uma vivência inclusiva e para todos.

Toda a programação é de acesso gratuito e pode ser consultada em noitebrancabraga.com e nas redes sociais do evento.



Noite Branca Braga 25

**PERFORMANCE • MÚSICA • LITERATURA
• TEATRO • ANIMAÇÃO • EXPOSIÇÕES •
E MUITO MAIS**

5 SET

**FEEL THE STEEL BRASS BAND
MOUSTACHE BRASS BAND
PEDRO NEVES QUARTETO**

6 SET

**CIA LA TAL
TIRITIRANTES
MARQUES/CABAUD**

7 SET

**LA NÖRDIKA
CIA. LA CHURRY
FOURWARD**

**5 • 6 • 7
Setembro
2025**



**48 HORAS DE
MÚSICA, ARTE
E CULTURA.**

Organização

BRAGA
SOA A FUTURO.

Patrocinador
Oficial



Media
Partner

**RADIO
COMERCIAL**



Sabe mais em
noitebrancabraga.com

INICIATIVA JUNTOU 25 EMPRESÁRIOS NO BÔ ZEN OPEN AIR, NO BOM JESUS

CERCI BRAGA LANÇA CAMPANHA SOLIDÁRIA PARA CONSTRUIR NOVO COMPLEXO DE RESPOSTAS SOCIAIS

A CERCI Braga – Cooperativa de Educação e Reabilitação para Cidadãos Mais Incluídos apresentou, recentemente, a sua nova campanha solidária, intitulada “Sonhos a Metro”, com o objetivo de angariar fundos para a construção de um novo Complexo de Respostas Sociais, orçamentado em 3,5 milhões de euros. A apresentação decorreu no espaço Bô Zen, no Bom Jesus, e reuniu 25 empresários, além de membros da direção, familiares e utentes da instituição.

O evento marcou igualmente o lançamento do novo site da CERCI Braga, que servirá como plataforma central da campanha. A presidente do Conselho de Administração, Vera Vaz, apelou à mobilização da comunidade empresarial e da sociedade civil para apoiar financeiramente este projeto, essencial para colmatar as necessidades do concelho ao nível do apoio a pessoas com deficiência. Com esta campanha, a CERCI

Braga pretende melhorar a vida de jovens e adultos com deficiência intelectual e multideficiência, através da construção de um Complexo de Respostas Sociais, composto por um Lar Residencial, que seja um espaço seguro e acolhedor para quem não pode viver com a família; um Centro de Atividades de Capacitação e Inclusão, com atividades que promovem a autonomia e integração na comunidade; e por um Serviço de Apoio Domiciliário Especializado, com apoio especializado para quem necessita de cuidados personalizados no seu lar. «O objetivo é envolver empresas, mecenas e a comunidade em geral neste projeto ambicioso, que visa criar respostas residenciais e alargar a capacidade dos Centros de Atividades para Capacitação e Inclusão, bem como do Serviço de Apoio Domiciliário Especializado», afirmou Vera Vaz.

Com a sede atual limitada em termos de expansão, a



CERCI Braga prevê a construção de um novo edifício na freguesia de Esporões, capaz de dar resposta às exigências atuais e futuras da população. A candidatura ao programa PARES será uma das vias de financiamento, mas o envolvimento da sociedade civil é crucial para garantir o sucesso da iniciativa.

Através do novo site – acessível em cercibraga.pt e também nas redes sociais da instituição – é possível efetuar donativos de forma simples, por transferência bancária (IBAN: PT50 0010 0000 4596 8760 0012 5) ou via MB WAY (939 117 862). Os contributos podem ser feitos por qualquer valor, sendo que empresas ou particulares podem optar por financiar metros quadrados do futuro edifício, numa abordagem simbólica que reforça o conceito de construção partilhada.

Durante a sessão, os utentes da CERCI Braga protagonizaram um momento de ensaio de um espetáculo que protagonizaram posteriormente na Praça do Município de Braga, contribuindo para dar visibilidade ao projeto e ao talento dos seus participantes.

A presidente da CERCI Braga sublinhou ainda a importância da transparência e da tangibilidade da campanha. «Através do site, as pessoas veem algo concreto. Há um compromisso do governo para a abertura de aviso, há uma necessidade real e identificada. Estamos preparados para avançar. Agora é começar a construir», concluiu.

Com este novo projeto, a CERCI Braga renova o seu compromisso com a inclusão e dignidade das pessoas com deficiência, desafiando a sociedade a ser parte ativa desta missão.





No Stress

BRAGA

Juntos construímos

Futuro

DE MÃOS DADAS COM A SAÚDE MENTAL

NO STRESS BRAGA

**PROJETO INOVADOR
DE SAÚDE MENTAL INFANTIL
CHEGA A MAIS DE 1200
CRIANÇAS DO CONCELHO**

As Irmãs Hospitaleiras de Braga lançaram o programa No Stress Braga, uma iniciativa inovadora de promoção da saúde mental dirigida a crianças do 1.º ciclo, respetivas famílias e professores do concelho de Braga. O projeto, que decorre entre os anos letivos de 2025/2026 e 2027/2028, é apoiado pela Portugal Inovação Social, através de fundos da União Europeia, e pelo Município de Braga, na qualidade de investidor social.

Com um caráter multicontextual e uma abordagem multidisciplinar, o No Stress Braga visa promover, prevenir e intervir na saúde mental infantil, especialmente junto de crianças em situação de vulnerabilidade psicossocial. Ao todo, serão abrangidas mais de 1200 crianças, organizadas em 70 turmas do 4.º ano do ensino básico, bem como 1200 famílias e 70 professores. A metodologia do programa integra psicólogos clínicos e enfermeiros especialistas em saúde mental e psiquiatria, com vasta experiência na área. O projeto contempla, entre outras ações, 840 sessões educativas em sala de aula, 210 sessões direcionadas ao desenvolvimento de competências parentais, 10 sessões com professores, rastreios do estado de saúde mental de 1200 alunos e a disponibilização de 600 consultas gratuitas de Psicologia, dirigidas a crianças com manifestações de sofrimento psíquico identificadas nas avaliações clínicas iniciais e finais.

A intervenção prioriza contextos educativos com maior incidência de vulnerabilidade psicossocial, nomeadamente em situações de migração, desfavorecimento socioeconómico, sinais de sofrimento psicológico ou alterações comportamentais significativas.

RESULTADOS CONSISTENTES E IMPACTO POSITIVO

Desde o início da sua implementação, o programa tem demonstrado resultados extremamente positivos. Na edição de 2024/2025, entre vários dados, alguns revelam que:

97% das crianças consideram importante a participação no projeto;

91% referem melhor capacidade de gerir emoções e aumento da autoestima;

90% sentem-se mais felizes após a experiência;

98% recomendariam o programa a outros colegas.

Os ganhos são comprovados por instrumentos clínicos e questionários de autoperceção, destacando a redução de sintomas ansiosos e emocionais, o aumento do conhecimento sobre saúde mental e a melhoria do comportamento pró-social.

Reconhecimento Nacional

O No Stress Braga foi distinguido com os Prémios Caixa Social 2023, na categoria de prevenção e cuidados de saúde, e voltou a ser reconhecido em 2024 como um exemplo de projeto de elevado impacto comunitário. A sua presença nas cerimónias da Caixa Geral de Depósitos reforça o seu estatuto como modelo inspirador e diferenciador em contexto nacional.

Segundo as Irmãs Hospitaleiras de Braga, o apoio do Portugal Inovação Social representa um marco fundamental para a expansão da iniciativa. «Este apoio valida o trabalho da nossa equipa e permite-nos ampliar significativamente o impacto do projeto, promovendo esperança, saúde mental e bem-estar a mais crianças, famílias e escolas», assinalam.

O No Stress Braga reforça, assim, o papel essencial da intervenção precoce e comunitária na promoção da saúde mental infantil, numa resposta concreta, sustentada e transformadora às necessidades emergentes da sociedade atual.





Aniversário
Vergadela®



Da primeira palavra ao último aplauso

Revivemos os momentos que tornaram esta
celebração inesquecível.

No emblemático espaço Colunata Eventos, em Braga, celebrámos um marco que é também um legado: os 25 anos da Vergadela Interiores. Com o requinte e a sofisticação que nos definem, o evento reuniu clientes, parceiros, amigos e colaboradores, numa noite memorável de partilha, elegância e emoção. À semelhança de uma verdadeira gala, a passadeira vermelha acolheu convidados que, com charme e entusiasmo, brindaram ao percurso da empresa — construído com dedicação, sensibilidade estética e relações genuínas. A celebração foi feita de sorrisos, abraços, discursos emocionantes e momentos que reforçaram aquilo que sempre nos distinguui: **a proximidade com as pessoas e a paixão pelo design de interiores**. Entre brindes ao futuro e homenagens ao passado, o evento refletiu aquilo que tem sido o centro da marca ao longo destes 25 anos — um projeto familiar que

cresceu com os valores certos e com uma visão clara: **transformar espaços em lugares com alma**.





Agradecemos a todos os que fizeram e continuam a fazer parte da nossa história. Foi uma celebração de memórias, de pessoas, de futuro.

Juntos, vamos continuar a criar e inovar.

EM OFF

COM
**SOFIA
ESCOBAR**
ATRIZ E CANTORA



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. Este mês, Sofia Escobar, atriz e cantora com alma de palco e coração de Guimarães, empresta-nos a sua autenticidade. Entre meditações matinais, colheradas de leite condensado e sonhos com o Japão, descobrimos o que a move, inspira e diverte. Prepare-se: está prestes a conhecer a Sofia... em off.

Qual seria o título da sua autobiografia?

Viver com coragem, determinação e amor.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

O Fabuloso Destino de Amélie.

Uma palavra que a descreve, atualmente?

Alinhada.

Qual é a sua música preferida?

Depende do meu estado de espírito! Ultimamente, ouço muito Loreena McKennitt.

Quem gostava de ter como convidado/a num jantar?

Jay Shetty.

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

Sopa!

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café, com açúcar!

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Coulant de chocolate com gelado de baunilha.

Verão ou inverno? E porquê?

Verão, apesar de gostar do Inverno dou-me melhor com o calor do que com o frio.

Um livro que a marcou?

É recente, o Let Them de Mel Robbins.

Qual é a sua cidade de eleição?

Guimarães.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

8 Hour Cream de Elizabeth Arden, um livro e os meus phones!

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Estar em vários sítios ao mesmo tempo e respirar debaixo de água! Ups, são duas.

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

Abro a minha app de meditação. Começo o dia com uma meditação curta.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Japonês.

Qual é o seu lema de vida?

Ser a melhor influência possível no mundo e com todos os que se cruzam no meu caminho.

O que faz para se animar num dia mau?

Meditação, uma chávena de Cacau, escrever.

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

Para o passado. Sempre tive a sensação de que há imensa coisa na história que não está relatada com verdade completa e adorava poder ver certas coisas com os meus próprios olhos, por exemplo, como se construíram as pirâmides e qual era o objetivo das estátuas Moais na Ilha de Páscoa.

Viagem de sonho?

Japão.

Clube do coração?

Confesso que não sou fã de futebol, mas a ter um clube seria o da minha cidade, Vitória de Guimarães.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que afinal há muita coisa no meu passado que não está tão curada como eu pensava e que tenho que continuar a trabalhar no meu desenvolvimento pessoal com mais força ainda.

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

Leite condensado cozido à colherada e maratona de O Sexo e a Cidade.

Qual o maior medo que tem?

Não ser o suficiente.

Quem é o seu ídolo?

Audrey Hepburn!

Uma memória que nunca esquecerá?

O parto dos meus dois filhos, impossível de descrever a onda de amor.

**Usados certificados?
Compre com segurança!**

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos
Origem nacional
Viaturas certificadas





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



AGRIFER COMEMORA 60 ANOS DE ATIVIDADE
ENTREVISTA AO LÍDER DA EMPRESA, FRANCISCO FERREIRA

SEIS DÉCADAS DE HISTÓRIA, UM FUTURO DE ESPERANÇA

Com 60 anos de história, a AGRIFER mantém-se como um exemplo de resiliência e visão estratégica. Nesta entrevista, Francisco Ferreira, o atual líder partilha o desafio da sucessão familiar, os marcos da transformação empresarial e a ambição de projetar a empresa para o futuro.

A AGRIFER é um exemplo notável de longevidade empresarial. Como foi o processo de transição geracional entre o seu pai e si? Foi um desafio assumir a liderança de um legado tão marcante?

A sucessão foi um processo gradual e exigente. Apesar de familiar, houve momentos de tensão ou perturbação pela diferença de visões entre gerações. Com o tempo e com cedências da minha parte, a transição tornou-se mais fluida e tranquila. Assumi a liderança num espírito de continuidade, valorizando os princípios que sempre orientaram a AGRIFER. No início, falei com os colaboradores, e depois mantive a essência do legado, sem ruturas com o passado, adaptando apenas o necessário para responder aos desafios atuais. E passados 3 anos da morte do meu pai, continuei a fazer o trabalho que ele desenvolvia e a verdade é que a empresa continuou a crescer.

Qual o significado de liderar uma empresa de âmbito familiar que está a comemorar 60 anos de atividade?

Liderar uma empresa com seis décadas de história é uma

responsabilidade imensa. Dar continuidade a uma obra consolidada é, muitas vezes, mais exigente do que iniciar um novo projeto. É necessário compreender os processos, preservar os valores e garantir que não se comprometa o percurso já alcançado. A fasquia está elevada e não há margem para falhas. Honrar o passado exige rigor, empenho e visão.

A mudança de foco do setor agrícola para o industrial revelou-se decisiva. O que motivou essa transformação estratégica e como foi o processo de adaptação?

A mudança foi impulsionada por circunstâncias de mercado. A forte concorrência no setor agrícola, com a entrada de novas marcas apoiadas pelos primeiros fundos comunitários, obrigou-nos a reavaliar o rumo. O convite da JCB para representar a marca abriu portas à construção civil. Foi um salto arriscado, mas transformou-se num ponto de viragem decisivo e num vetor de crescimento sustentável.



A AGRIFER tem sido caracterizada por uma gestão prudente e sustentada. Que princípios orientam esta filosofia empresarial e como isso influencia o vosso dia a dia?

A nossa gestão assenta na paixão pelo trabalho e no cumprimento rigoroso das obrigações com trabalhadores, fornecedores, os diferentes organismos do Estado e banca, quando foi necessário recorrer-lhe. Esta postura responsável e ética tem permitido à AGRIFER crescer de forma sustentada, mantendo relações de confiança e credibilidade com todos os seus interlocutores.

A parceria com marcas como a JCB, a Mitsubishi ou a ATLAS COPCO tem sido essencial para o vosso posicionamento no mercado. Que critérios seguem para escolher os vossos parceiros?

Privilegiamos marcas de referência, com qualidade comprovada, fiabilidade e bom serviço pós-venda. Valorizamos o suporte técnico e o fornecimento de peças durante toda a vida útil dos equipamentos. A longevidade das nossas máquinas exige parceiros com capacidade de resposta a longo prazo, assegurando tranquilidade aos nossos clientes.

Ao longo deste ano de comemorações, decidiram promover almoços temáticos na empresa com pessoas ilustres com quem se identificam pela sua experiência empresarial e clientes que vos acompanham há mais tempo, para além dos eventos “Dia do Cliente” (JCB e Mitsubishi) e da ação de descerramento da placa em memória do fundador. Que propósitos tiveram estas iniciativas e que impacto têm as relações duradouras no vosso crescimento e reputação?

Estas iniciativas reforçam a ligação com os nossos clientes e parceiros. Procurámos partilhar a nossa história e visão de futuro. Mais do que celebrar o passado, estas ações acompanham uma transformação profunda na organização interna, com foco na eficiência, agilidade e proximidade com o cliente.

Muitos colaboradores estão na AGRIFER há mais de 20 anos. Que valores acredita que fazem com que os trabalhadores “vistam a camisola” da empresa?

O fator principal é o fator humano, o ambiente de trabalho e a proximidade vivida na empresa entre a gerência e a equipa de trabalho. Apesar de exigirmos profissionalismo e rigor, cultivamos relações de respeito e solidariedade, promovendo um espírito de equipa e um ambiente familiar. Oferecemos boas condições de trabalho, premiamos a produtividade e criamos um espaço onde as pessoas se sentem valorizadas. Mais do que o salário, é este espírito de união que fideliza os colaboradores.

A PROPOSAL nasceu de uma ideia académica e tornou-se uma extensão relevante da AGRIFER. Qual o papel que esta empresa assume hoje no vosso ecossistema?

A PROPOSAL, criada em 2002, surgiu como uma extensão

natural da AGRIFER, focando-se no aluguer de equipamentos para construção civil. Embora com estruturas e gestões autónomas, as duas empresas complementam-se: a AGRIFER vende e repara máquinas, e a PROPOSAL aluga-as. É uma relação de cooperação com um toque de concorrência, mas que funciona em harmonia, uma vez que os proprietários são comuns e os objetivos estão alinhados.

A responsabilidade social da AGRIFER para com o meio envolvente é publicamente ativa, tendo promovido, nos últimos anos, diversas ações de solidariedade, através de práticas desportivas, apoio a eventos culturais e angariando verbas para diferentes causas sociais. Acredita que as empresas têm um papel ativo no desenvolvimento das comunidades onde estão inseridas?

Sim. As empresas não existem apenas para gerar lucro, mas também para contribuir para a sociedade. Devem criar emprego, pagar impostos e, sempre que possível, apoiar causas sociais. Na AGRIFER, procuramos ser um exemplo de responsabilidade social, colaborando com instituições e promovendo iniciativas locais. Fazemo-lo com convicção, por dever moral e não por necessidade de visibilidade.

Nos últimos 60 anos, atravessaram crises económicas e momentos de incerteza. Qual foi o episódio mais desafiante da história da AGRIFER?

O momento mais difícil foi o incêndio de 2016. Em poucas horas, perdemos quase tudo. Apesar do estado deplorável das instalações provocado por este grave incidente, em dois meses já estávamos operacionais. Também ultrapassamos várias crises económicas graças à visão e intuição do meu pai, que sempre soube antecipar dificuldades e tomar medidas prudentes. A resiliência da equipa foi essencial para superar estes desafios.

O mercado nacional continua a ser o foco principal. Mas nunca sentiram que poderiam levar o vosso know-how além-fronteiras?

Recebemos vários convites para expandir, nomeadamente para Angola, mas optámos por manter o foco regional. A nossa prioridade sempre foi a excelência no serviço, e acreditámos que crescer demasiado poderia comprometer a qualidade que nos distingue. Essa escolha limitou a dimensão, mas consolidou a nossa reputação como uma das melhores empresas do setor na região.

Olhando para o futuro, como imagina a AGRIFER daqui a 10 anos? Há planos para reforçar áreas como a digitalização, a sustentabilidade ou novos segmentos de negócio?

Estamos a preparar o futuro com uma estratégia clara de continuidade. Temos uma equipa equilibrada entre experiência, maturidade e juventude, e estamos a formar novos talentos para garantir a sustentabilidade da empresa. O objetivo é assegurar que a AGRIFER não apenas sobreviva, mas prospere nas próximas décadas. Queremos que chegue aos 100 anos, com qualidade, inovação e responsabilidade social.

FESTIVAL VILAR DE MOUROS 2025

60 ANOS DE HISTÓRIA, MÚSICA E MEMÓRIA VIVA



Vilar de Mouros, pequena e bucólica aldeia mi-nhota, volta a ser palco de um dos momentos mais aguardados do calendário cultural português: o Festival CA Vilar de Mouros. Em 2025, a celebração é dupla, além de mais uma edição de excelência, assinalam-se os 60 anos desde a sua fundação. É o decano dos festivais da Península Ibérica, uma referência incontornável no panorama musical europeu, e este ano apresenta um cartaz que honra o passado e abraça o futuro com igual intensidade. Tudo começou em 1965, pelas mãos visionárias do médico António Barge, que quis dar palco à música popular do Alto Minho e da Galiza. Poucos imaginariam que, seis décadas depois, o festival viesse a transformar-se num símbolo da cultura musical em Portugal. A edição de 1971, apelidada de "Woodstock à portuguesa", com Elton John e Manfred Mann, foi um marco de irreverência e vanguarda. Em 2025, essa chama continua acesa. Comemorando seis décadas de existência, o Festival CA Vilar de Mouros reafirma-se como um espaço de cruzamento geracional, onde o peso da história coexiste com a frescura da novidade. O cartaz de 2025 espelha essa dualidade com rara mestria.



Cartaz de excelência para 4 dias de celebração

Esta edição especial marca também o regresso do formato de quatro dias e, entre 20 e 23 de agosto, as margens do Coura vão ecoar com nomes sonantes da cena musical nacional e internacional. A abrir, dia 20, uma noite dominada pela música britânica: James, The Kooks, The Stranglers e Starsailor darão o mote para um festival memorável.

No dia seguinte, 21, o punk toma conta do recinto com a presença histórica dos Sex Pistols, agora com Frank Carter ao leme, acompanhados pelos igualmente icónicos The Damned, pelos enérgicos Palaye Royale e pelas alternativas Girlband!.

A 22 de agosto, é a vez de uma noite intensa: o rock de estádio dos Papa Roach, o regresso dos revolucionários Refused, a homenagem aos Linkin Park através dos Hybrid Theory, e o talento fresco de Girl Scout.



A fechar, no dia 23, um regresso há muito aguardado: Da Weasel, acompanhados por I Prevail, The Ting Tings e os carismáticos Stereo MC's. Um fecho à altura de uma edição histórica.

Mais do que um festival, uma comunidade em festa

O Festival CA Vilar de Mouros é mais do que música. É um exemplo de simbiose entre cultura e território. As equipas de produção, formadas maioritariamente por habitantes locais, são o coração de um evento que valoriza a comunidade. Esta aposta na inclusão é um reflexo do profundo respeito que o festival tem pela região que o viu nascer. O apoio do Município de Caminha e da Junta de Freguesia de Vilar de Mouros continua a ser essencial, tal como a parceria com o Crédito Agrícola, naming sponsor desde 2023 e que permanece em 2025. Esta ligação entre o mundo financeiro e a cultura tem permitido fortalecer o evento e garantir a sua continuidade com identidade e ambição.



Um museu para a história

Mas a comemoração dos 60 anos não se esgota no festival. A Câmara Municipal de Caminha anunciou para 2026 a inauguração de um museu dedicado ao Festival de Vilar de Mouros, com curadoria do professor Fernando Zamith, da Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Instalar-se-á na Casa do Barrocas, edifício de valor simbólico para a freguesia, e pretende ser mais do que um repositório do passado, transformando-se num espaço vivo, onde se celebra a cultura e se projeta o futuro.

O espólio reunido ao longo das décadas, com a participação ativa da comunidade local, será a base desta nova instituição cultural. Um convite já foi lançado a todos aqueles que possam contribuir com materiais históricos do festival, para que esta memória seja preservada e partilhada.

Sessenta anos depois da sua génese, o Festival CA Vilar de Mouros permanece assim como um exemplo ímpar de resistência cultural, inovação estética e ligação afetiva a um território. É um festival que soube envelhecer com irreverência e que continua a emocionar novas gerações.

Em 2025, esta pequena aldeia minhota volta a vibrar com a intensidade da música, a comunhão do público e o pulsar da história. Não é apenas um festival. É uma celebração de quem fomos, de quem somos e do que queremos continuar a ser. E por todas estas razões, podemos afirmar sem rodeios que Vilar de Mouros está vivo e a festa está prestes a começar!

Marcello Valle

CONSULTOR IMOBILIÁRIO INTERNACIONAL

«BRAGA TEM TUDO: QUALIDADE DE VIDA, CULTURA E OPORTUNIDADES»

TXT: VASCO ALVES
PIC: NELSON GONÇALVES | NG VIDEO STUDIO

Marcello Valle é um nome cada vez mais reconhecido no setor imobiliário nacional, em especial na cidade de Braga, onde se tem destacado pelo seu olhar internacional e abordagem personalizada. Com uma trajetória marcada por experiências em múltiplos países e uma notável fluência intercultural, alia sensibilidade humana a um profundo conhecimento do mercado para oferecer um serviço verdadeiramente diferenciador. Marcello Valle construiu um percurso singular, que hoje coloca ao serviço de famílias e investidores estrangeiros que procuram em Braga não apenas uma casa, mas um novo estilo de vida. Nesta entrevista, revela-nos o que o trouxe até à cidade minhota, a forma como a multiculturalidade influencia a sua prática profissional e os valores que definem a sua visão de sucesso.

Para começar, faça-nos uma breve apresentação de si, em termos pessoais?

Costo muito desta pergunta pois as minhas origens são uma mescla de culturas que moldaram a minha vida e a pessoa que me tornei hoje. Nasci no Rio de Janeiro, mas sou filho de mãe portuguesa, natural da região de Santa Maria da Feira, no norte de Portugal. Aos 15 anos, a minha vida tomou um rumo internacional quando decidi mudar-me para a Suíça, para estudar no renomado colégio interno Collège du Léman em Versoix, Geneve. Após a conclusão do secundário, iniciei os meus estudos em Gestão e Marketing em Lugano, uma cidade situada no coração da Suíça italiana. A fluência em cinco idiomas - Português, Inglês, Espanhol, Francês e Italiano - abriu-me muitas portas e, após concluir essa fase, resolvi concluir os meus estudos em San Diego, na Califórnia. Entretanto, a vida trouxe-me de volta ao Rio de Janeiro, com a separação dos meus pais, para assumir o negócio familiar - uma rede de postos de gasolina. Foi neste regresso que

«A minha vivência internacional é o que me diferencia dos demais consultores»

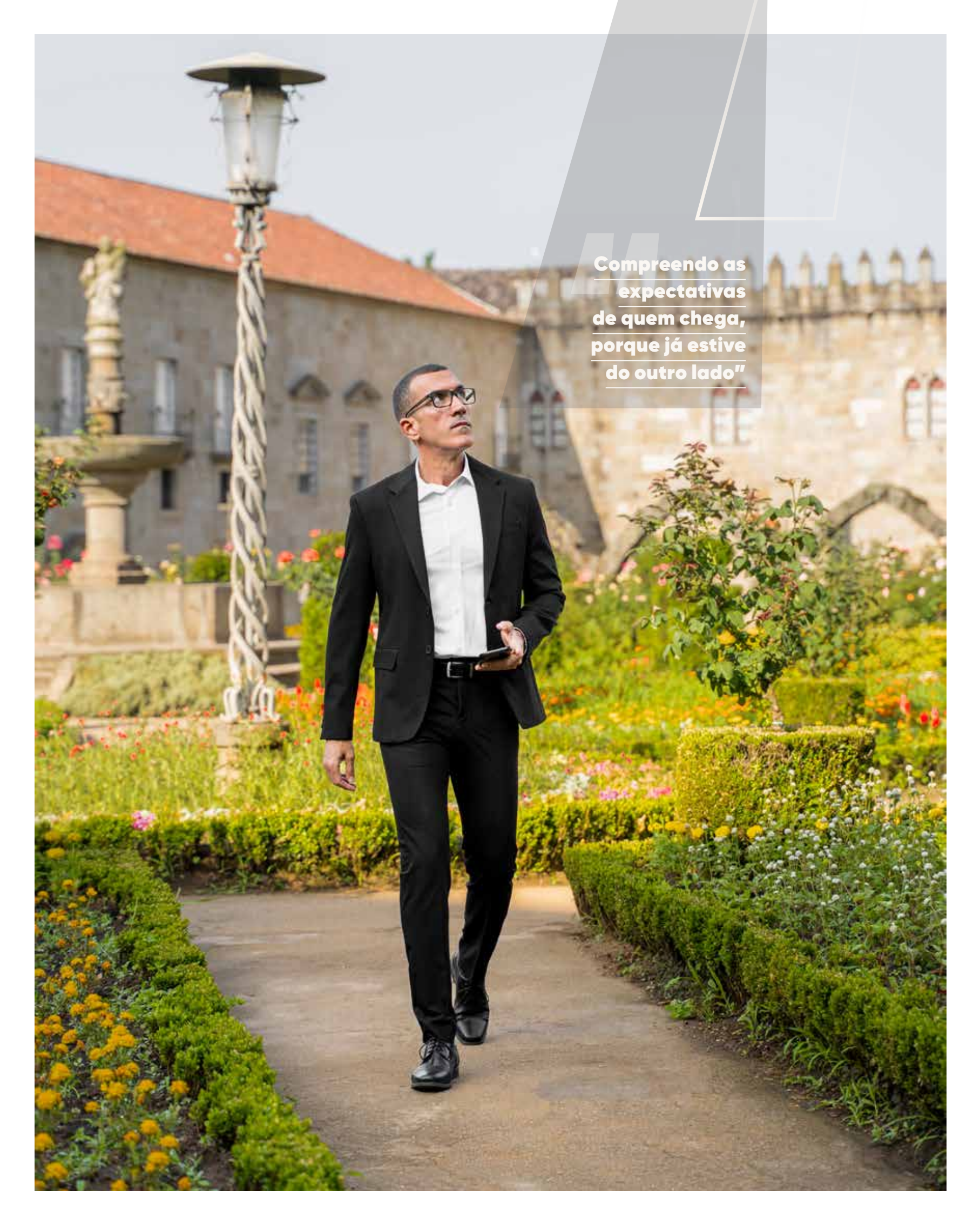
conheci a minha esposa, Gizelis. Estamos casados há 25 anos e temos dois filhos, o Leonardo Valle de 13 anos e o Kaio Valle de 23 anos.

Quando e porque decidiu vir para Braga?

Após passar alguns anos no Rio de Janeiro a organizar e a estruturar a minha empresa, acabei por vender parte dela, o que me permitiu regressar aos Estados Unidos, desta vez já com a minha família. A escolha desta vez recaiu na Flórida, mais precisamente em Windermere, onde vivemos durante bastante tempo. A opção da Flórida deveu-se ao facto de a minha sogra já lá residir, o que facilitou a nossa transição. Só mais tarde é que decidimos vir para Braga. Após muita pesquisa, percebi que Braga seria o local ideal para mim e para a minha família. Em dezembro de 2020, no auge da pandemia, mudamo-nos para Portugal. Não foi uma decisão tomada com facilidade, mas percebi de imediato que a nossa escolha estava certa. Em muito menos tempo do que imaginamos, não só nos adaptamos, como nos apaixonamos profundamente pela cidade.

Quando iniciou o seu percurso no mercado imobiliário?

Recordo-me desde sempre de ouvir os meus pais e avós portugueses, sempre a dizer que o melhor investimento

A man in a black suit and glasses is walking along a path in a garden. He is looking up and to the right, holding a smartphone in his left hand. The garden is filled with various flowers, including yellow and pink blooms. In the background, there is a large, historic stone building with a red-tiled roof and a tall, ornate stone lamp post. The scene is set in a sunny, outdoor environment.

**Compreendo as
expectativas
de quem chega,
porque já estive
do outro lado"**



«A minha missão é garantir que cada cliente se sinta seguro em todas as fases do processo»

que há é investir em imóveis. Desde jovem, mesmo quando vivia no estrangeiro, estive sempre atento às oportunidades no mercado imobiliário. No entanto, foi aqui em Braga, após a minha mudança em 2020, que decidi dedicar-me a 100% à consultoria imobiliária.

Como é que a sua multiculturalidade e experiência internacional moldaram a sua visão do setor imobiliário em Portugal?

Quando cheguei a Portugal, percebi rapidamente que muitos amigos e conhecidos americanos estavam a manifestar um grande interesse em viver e investir aqui. Portugal e, especialmente Braga, estava a tornar-se num destino cada vez mais apelativo, não só pela qualidade de vida, mas também pelos preços atrativos no mercado imobiliário, comparativamente com os Estados Unidos. Notei, no entanto, que apesar de existirem consultores imobiliários competentes, poucos compreendiam verdadeiramente o mindset, cultura e expectativas dos estrangeiros, especialmente dos americanos. Foi aí que vi não só uma oportunidade, mas também a necessidade dentro do mercado imobiliário de Braga: aproveitar a minha experiência internacional e o meu entendimento profundo das culturas americana e portuguesa para oferecer um serviço diferenciado. E quase que imediato e naturalmente, logo após o meu início neste novo desafio, comecei a ter resultados fantásticos. Hoje, orgulho-me de ter ajudado vários investidores e famílias a encontrarem o seu novo lar ou o seu próximo grande investimento em Braga.

Qual foi o maior desafio da sua mudança de vida da Flórida para Braga, e o que mais o surpreendeu na cidade bracarense?

O maior desafio foi mesmo a decisão de irmos em definitivo para Portugal. Porque desde a nossa chegada a Braga só temos tido experiências fantásticas. Braga é uma cidade muito dinâmica e uma das coisas mais surpreendentes é o fato de Braga possuir um calendário cultural com eventos durante todo o ano e para todos os gostos. Já tendo sido eleita a melhor cidade para se visitar na Europa, Braga tem o São João de Braga, a Noite Branca, a Semana Santa e a Braga Romana (minha favorita) entre muitas outras atrações e atividades durante todo o ano. Realmente, não tem como se entediar a viver cá. O município de Braga está de parabéns por todas estas iniciativas e, principalmente, pela forma como gerem tudo isso.

Considera que a sua vivência em diferentes países lhe dá uma vantagem competitiva no mercado português?

Sim, é exatamente isso que me diferencia dos demais consultores imobiliários em Portugal. A minha vivência e conhecimento profundo da cultura norte-americana



proporcionam-me um diferencial que dificilmente é equiparado por outros consultores. Isso trouxe-me não só um entendimento preciso das reais expectativas dos meus clientes, como também a capacidade de os servir com transparência comunicando sempre como todo o procedimento da compra ou venda de um imóvel em Portugal deve proceder-se.

O que faz de Braga um destino tão atrativo para estrangeiros, especialmente para brasileiros, americanos e canadianos?

Braga destaca-se pela sua segurança, mas há muito mais que nos atrai. O sistema de educação é de excelente qualidade, os serviços de saúde são acessíveis e eficazes, e o transporte público é eficiente, o que facilita imenso a vida do dia-a-dia. A qualidade de vida em Braga é realmente impressionante: é uma cidade que proporciona o ambiente tranquilo de uma cidade de pequena dimensão, mas com todas as comodidades e atrativos de uma cidade maior. Além disso, a localização geográfica é uma mais-valia inegável. Estamos a menos de 45 minutos do Porto, 30 da praia e a 55 minutos de Espanha, o que amplia ainda mais as nossas opções de lazer e cultura. Este equilíbrio entre qualidade de vida, acessos e oportunidades faz de Braga o local perfeito.

Que diferenças culturais mais marcam o processo de compra de imóveis entre portugueses e estrangeiros?

As principais diferenças culturais no processo de compra de imóveis entre portugueses e estrangeiros estão na forma de comunicar, nas expectativas e nos níveis de informação. E é exatamente aí que ter alguém como eu e uma empresa como a ARYS por trás faz toda a diferença. Os portugueses tendem a valorizar relações pessoais e

negociações diretas, já os estrangeiros podem ter abordagens mais formais e procurar informações detalhadas. Além disso, estrangeiros podem desconhecer os aspetos legais e fiscais específicos de Portugal, como impostos e documentação necessária. Com a experiência que tenho no setor imobiliário nos dois lados, consigo não só esclarecer todas as dúvidas, como também garantir que somente iremos avançar, seja com quem for o processo, quando ele esteja 100% seguro e no momento em que tudo irá correr legalmente bem.

Em que aspetos considera que a sua abordagem ao cliente é verdadeiramente diferenciadora dentro do setor?

O meu grande diferencial reside no atendimento personalizado que ofereço aos meus clientes. Existem consultores imobiliários bons e competentes em Braga e a nível nacional, mas consultores com a minha experiência de vida são menos comuns. O meu percurso pessoal e profissional permite-me compreender profundamente as expectativas e necessidades dos meus clientes, independentemente da sua origem. Este entendimento profundo é a chave para que eu possa dedicar-me integralmente à procura das soluções que melhor correspondem aos seus objetivos. Estou constantemente empenhado em dar o meu melhor todos os dias, sem me preocupar excessivamente com o resultado final, pois confio que o resultado acabará por acontecer naturalmente.

Que estratégias utiliza para manter-se atualizado e competitivo num mercado global cada vez mais dinâmico?

Esta é uma pergunta muito interessante pois o mercado global é exatamente assim... cada vez mais dinâmico. E

**Escolhi a ARYS
porque, como cliente,
senti confiança
desde o primeiro
momento»**



para me manter informado e atualizado uso os meus conhecimentos e contactos internacionais para constantemente estar a par do que o mundo do imobiliário traz de novidade. Estar em contacto constante com consultores internacionais como a família Kretz na França, Ryan Serhant nos Estados Unidos, Ruy Moura no Brasil e Daniel Daggers na Inglaterra faz com que eu esteja sempre atualizado com os acontecimentos no mundo do imobiliário global.

É considerado uma referência nacional na área do imobiliário. O que considera que leva o público estrangeiro a solicitar os seus serviços?

Acredito que tudo isso aconteceu devido a uma combinação de vários fatores. Em primeiro lugar, sou alguém que também já viveu o que os meus clientes estão a passar, o que cria uma identificação imediata e reforça a confiança nos meus serviços. A minha experiência de vida, acumulada em diversos países e setores de negócios, deu-me um conhecimento profundo e uma perspetiva que me diferenciam de outros consultores. Além disso, na minha opinião, o que realmente me destacou como uma referência para este público foi a paixão que tenho pelo que faço. Essa paixão reflete-se na forma como me relaciono com os meus clientes, que sentem essa dedicação genuína. Eles sabem que podem confiar em mim e na minha equipa, pois estamos sempre empenhados em encontrar as melhores soluções para cada um deles. O sucesso deles é o meu sucesso e é isso que nos motiva todos os dias.

Como vê o futuro do mercado imobiliário internacional em Braga nos próximos 5 a 10 anos?

Ao invés de prever sobre o mercado imobiliário internacional em Braga prefiro prever que nos próximos 5, 10 ou 15 anos eu esteja a servir clientes por todo o mundo da mesma forma como já o faço hoje em Portugal. Proporcionando uma experiência única e exclusiva seja onde estivermos. Isso ao lado dos meus filhos e podendo passar tudo que aprendi ao longo de todos estes tempos para eles. E que, assim como eu, possam aprender a amar o que fazemos. Pois trabalhar no que amamos é um privilégio que eu reconheço e agradeço todos os dias.

Começou este trajeto através da DS Braga Centro e está agora na ARYS. De que forma este percurso tem contribuído para esse crescimento e confiança no setor? E o que o levou a escolher estas agências em detrimento de outras redes?

Foi precisamente através da DS Braga Centro, hoje conhecida como ARYS, que comprei a casa onde moro com a minha família, bem como alguns imóveis para

investimento quando me mudei para Braga. A experiência foi tão positiva que, ao decidir enveredar pelo ramo imobiliário, não tive dúvidas sobre qual agência escolher. O Ricardo Costa, a Cátia Clemente e, especialmente, o Daniel Walter acolheram-me de braços abertos, proporcionando-me todo o apoio e orientação necessários. Graças a esse suporte e à equipa altamente profissional, consegui alcançar um nível de sucesso notável em muito pouco tempo. Escolhi a ARYS não só pela excelência no serviço e o profundo conhecimento do mercado imobiliário local, mas também pelo seu compromisso em acompanhar o cliente em todas as etapas do processo, desde a escolha do imóvel até ao fecho do negócio. A sua capacidade de antecipar necessidades e resolver desafios com rapidez e eficácia foi determinante na minha decisão. Além disso, a rede de contactos e a reputação sólida da ARYS no mercado de Braga deram-me a confiança de que estava a trabalhar com os melhores. A ARYS tem um profundo entendimento do que significa investir ou adquirir uma casa em Braga, o que foi crucial na minha própria experiência como cliente e, mais tarde, como profissional do setor.

Para si, o que é o verdadeiro sucesso profissional e o que ainda ambiciona alcançar?

Para mim, o sucesso vai muito além dos resultados financeiros. O sucesso está diretamente ligado à satisfação plena dos meus clientes, sejam eles vendedores ou compradores. O meu papel é guiá-los de forma eficiente, ajudando-os a alcançar os seus objetivos, seja na compra ou na venda de um imóvel. Sinto-me realizado quando vejo uma família, seja de Braga ou do estrangeiro, estabelecer-se com confiança no seu novo lar, sabendo que teve todo o apoio necessário ao longo do processo. Sucesso significa conseguir um bom negócio para os meus clientes vendedores, garantindo que o seu imóvel seja valorizado de forma justa e vendido dentro dos prazos previstos. É uma questão de garantir transparência, confiança e profissionalismo em cada etapa. Acima de tudo, o sucesso está na confiança que os meus clientes depositam em mim. Quando me recomendam a amigos e familiares, sei que fiz um trabalho bem feito. Esse é o meu verdadeiro medidor de sucesso: a satisfação e a felicidade daqueles com quem trabalho. É isso que me motiva diariamente - saber que contribuo para um momento tão importante na vida das pessoas. Quanto ao que ambiciono para o futuro, expandir internacionalmente podendo atender clientes compradores e vendedores de todas as partes da Europa e do mundo é um dos meus objetivos a curto e médio prazo. E fazê-lo juntamente com o meu filho Kaio Valle que recentemente começou a trabalhar comigo. E, sempre, é claro, com todo o amparo do grupo ARYS.

NUNES - AGÊNCIA DE VIAGENS E TURISMO

UMA HISTÓRIA DE ESTRADA, FAMÍLIA E CONFIANÇA

Na Póvoa de Lanhoso, pulsa uma empresa onde cada quilómetro percorrido conta uma história. A Nunes - Agência de Viagens e Turismo é um nome de credibilidade no setor do transporte de passageiros, mas também o reflexo de uma trajetória de persistência, de espírito familiar e de uma dedicação indiscutível à qualidade e ao conforto de quem escolhe viajar com eles.

Tudo começou no início dos anos 90, quando Melchior Nunes, natural da Régua, conduzia emigrantes entre a Suíça e Portugal nas épocas festivas. A ligação com a Póvoa de Lanhoso cresceu a cada regresso e, em 2002, decidiu estabelecer ali a sede da sua própria empresa. Começou com um autocarro alugado à empresa suíça onde trabalhava. Com o passar do tempo, a confiança do público, aliada ao boca-a-boca e a uma comunicação cuidada, fizeram a marca crescer.

Frota moderna com 24 autocarros

Hoje, a Nunes Viagens conta com uma frota moderna de 24 autocarros, com capacidade entre 50 e 80 lugares, aptos a responder a todas as necessidades, desde excursões turísticas e viagens corporativas, a passeios de estudantes ou eventos de grupos seniores e associações.

Seja em território nacional ou pelas estradas da Europa, a empresa garante uma experiência de viagem marcada pela comodidade, segurança e eficiência.

Entre os marcos da sua história, destaca-se a aquisição, em 2007, de um Setra 431, o primeiro modelo da marca na Península Ibérica, um símbolo da aposta contínua em qualidade e inovação. Mas não são apenas os veículos que se destacam. A equipa que os conduz e que os mantém operacionais é o verdadeiro motor da empresa: motoristas experientes e atentos, técnicos de oficina qualificados e uma equipa de BackOffice incansável. Todos partilham o mesmo objetivo: garantir que cada cliente chega ao seu destino com um sorriso no rosto.

Um serviço de qualidade e proximidade

A personalização do serviço é uma das imagens de marca. Para além do habitual conforto a bordo, a Nunes Viagens oferece pequeno-almoço durante as viagens, reforçando a atenção ao detalhe e o cuidado com quem viaja. A empresa é ainda conhecida pela sua pontualidade, rigor e fiabilidade, elementos que conquistaram uma clientela fiel, que não troca esta casa por nenhuma outra.

A presença da Nunes no mercado internacional está





também consolidada através de uma empresa sediada em Zurique, na Suíça, que integra o mesmo grupo. Esta ligação permite uma atuação ainda mais eficaz junto das comunidades emigrantes, facilitando a coordenação de serviços de transporte entre os dois países e garantindo uma presença direta junto de um dos principais públicos-alvo da empresa.

E porque a Nunes é um parceiro de viagem, o seu leque de serviços vai além das rotas internacionais para emigrantes (sobretudo entre Suíça e Portugal) ou da participação na Linha da Alsa para a Corunha. A empresa dedica-se, igualmente, com igual afinco à organização criativa e profissional de roteiros turísticos em território nacional, principalmente, no Norte do país, desenhados à medida de cada grupo, com um acompanhamento próximo em todas as etapas.

Apesar do crescimento ao longo dos anos, a empresa mantém-se fiel às suas raízes: uma estrutura familiar, onde os valores da proximidade, confiança e empenho são passados de geração em geração. O futuro, esse, é encarado com ambição, mas também com os pés bem assentes na estrada. O plano é claro: um crescimento sustentado, sempre com foco na qualidade do serviço, na modernização contínua da frota e na formação da equipa. Sempre com o objetivo de garantir a satisfação total dos seus clientes, fazendo-o com a certeza de que cada viagem, por mais longa que seja, começa com um “bem-vindo a bordo” e termina com a vontade de repetir.



Nunes
AGÊNCIA DE VIAGENS



RNAVT n.º 2588

Avenida da Esperança, 824
4830-815 Póvoa de Lanhoso



253 730 030

(+351) 919 404 080

facebook.com/nunesagenciaviagens/

PÓVOA DE LANHOSO

UM TESOURO DE TRADIÇÃO, PATRIMÓNIO E NATUREZA

Póvoa de Lanhoso afirma-se como um dos mais autênticos concelhos do norte de Portugal. Combinando um invejável património histórico, um legado cultural profundo e uma ligação ancestral à arte do ouro, esta terra minhota é um destino que merece ser conhecido, vivido e valorizado. Assume-se como um território de alma, onde a tradição abraça a modernidade, o património dialoga com a natureza, e a arte do ouro continua a brilhar com o fulgor de outrora. Um destino que honra o passado, vive intensamente o presente e olha com confiança para o futuro.



A TERRA DO OURO E DA FILIGRANA

Designada como a *terra do ouro*, a Póvoa de Lanhoso é reconhecida nacional e internacionalmente pelo seu papel ímpar na preservação da arte da filigrana, uma das mais finas expressões do artesanato tradicional português. A técnica milenar, transmitida de geração em geração, encontra aqui um dos seus mais respeitados bastiões, com especial destaque para as freguesias de Travassos e Sobradelo da Goma.

A **Sala de Interpretação da Filigrana**, situada na Casa da Botica, é um espaço museológico e pedagógico que revela os segredos desta arte, desde a manipulação dos delicados fios de ouro até ao processo de polimento final. Através de painéis interpretativos e um itinerário expositivo, os visitantes são conduzidos por um universo de minúcia, destreza e beleza rara, homenageando os mestres filigraneiros locais.

Complementar a este percurso é o **Museu do Ouro** de Travassos, inaugurado em 2001, que resulta da visão e dedicação de Francisco de Carvalho e Sousa, ourives de profissão e guardião desta tradição. O museu preserva duas antigas oficinas, apresentando uma reconstituição fiel de uma oficina dos anos 50, uma sala dedicada ao ouro e espaços para exposições temporárias. É um centro de dinamização cultural e formativa que reforça a importância da filigrana na identidade povoense.



CASTELO DE LANHOSO, O GUARDIÃO DA HISTÓRIA

Elevando-se no topo do maior afloramento granítico monolítico da Península Ibérica, o **Castelo de Lanhoso** domina a paisagem como guardião silencioso de séculos de história. A sua origem remonta ao período medieval, embora o monte tenha sido habitado desde o Calcolítico. A sua localização estratégica, entre os vales dos rios Ave e Cávado, garantiu-lhe um papel central na defesa e controlo da região.

D. Dinis atribuiu foral ao concelho em 1292, reforçando a importância da fortaleza. Hoje, é símbolo patrimonial e cultural da Póvoa de Lanhoso, palco de reencontros com o passado e cenário privilegiado para visitas pedagógicas e turísticas.

Ali bem perto, implantado no Monte do Pilar, o **Castro de Lanhoso** beneficia de uma localização privilegiada, que lhe conferia naturais condições de defesa. As estruturas habitacionais, de planta circular e retangular, distribuem-se em socalcos na vertente oriental do monte, sustentadas por muros de suporte.

O sítio arqueológico foi alvo de intervenções pontuais ao longo do século XX. As escavações conduzidas por Carlos Teixeira, nos anos 30, e por K. Petruso, em 1982, revelaram diferentes fases de ocupação anteriores à romanização.

Em 2001, a Câmara Municipal da Póvoa de Lanhoso promoveu ações de valorização do espaço, com a limpeza das estruturas existentes e a construção de um núcleo de três habitações castrejas reconstituídas, baseadas em dados arqueológicos. O conjunto integra ainda um percurso interpretativo dedicado ao Castro de Lanhoso e à Cultura Castreja, proporcionando uma experiência educativa e imersiva aos visitantes.





CULTURA E NATUREZA

A **estátua de Maria da Fonte** constitui o mais emblemático símbolo da Revolução homónima, deflagrada na Primavera de 1846, na freguesia de Fontarcada, concelho da Póvoa de Lanhoso. Este movimento popular, liderado por centenas de mulheres da região, teve como catalisador a contestação das chamadas “Leis da Saúde”, mas rapidamente evoluiu para uma contestação mais profunda à autoridade das recém-instaladas estruturas liberais. Os confrontos, inicialmente localizados, depressa se propagaram por todo o Minho e, subsequentemente, a diversas regiões do país, culminando na queda do Governo. Figura icónica da resistência popular e da luta pelos ideais de justiça e igualdade, Maria da Fonte viria a

afirmar-se, ao longo do tempo, como uma das mais notáveis heroínas da história portuguesa. A primeira homenagem escultórica que lhe é dedicada foi inaugurada em Lisboa, em 1920, por ocasião do centenário da Revolução Liberal. Já na vila da Póvoa de Lanhoso, berço do movimento, apenas em 1978 se concretiza a elevação de uma estátua em sua honra, obra do escultor bracarense Jorge Ulisses. A 29 de maio de 2022, esta mesma peça foi reinstalada junto à igreja românica de Fontarcada, o local histórico onde tiveram lugar os primeiros confrontos da Revolução de Maria da Fonte.

Para conhecer a história de Maria da fonte, uma das figuras femininas mais marcantes da História de Portugal, deve visitar o **Centro Interpretativo Maria da Fonte (CIMF)**, situado junto ao emblemático Theatro Club, no centro urbano da Vila e Concelho da Póvoa de Lanhoso, no largo com o nome do maior benemérito que esta terra conheceu, o brasileiro de torna-viagem António Ferreira Lopes, onde em meados do século XIX se localizava a estalagem de Maria Luísa Balaio, para muitos investigadores, a verdadeira Maria da Fonte.

O Centro Interpretativo Maria da Fonte (CIMF) afirma-se como um espaço cultural dinâmico e multifacetado, inteiramente dedicado à preservação e divulgação da memória de uma das figuras femininas mais emblemáticas da História de Portugal. Através de uma sala de interpretação equipada com painéis informativos e soluções digitais interativas, o CIMF proporciona uma experiência imersiva e educativa a visitantes de todas as idades. Complementado por serviços educativos dirigidos a escolas, grupos organizados, famílias e público em geral, incluindo percursos temáticos, jogos e livros digitais, projeções multimédia e edições especializadas, o centro integra ainda um auditório, um pequeno anfiteatro exterior e diversas áreas expositivas. Destaca-se também o núcleo documental, que alberga o Arquivo Histórico Municipal, arquivos depositados, uma biblioteca focada no período do liberalismo e um valioso espólio artístico e etnográfico, consolidando o CIMF como um importante polo de conhecimento e cidadania histórica.

Ao lado, funciona o **Theatro Club**, com 120 anos de existência, que podemos considerar o coração cultural do concelho. Inaugurado em 1905, continua a ser palco





de espetáculos marcantes, incluindo o Concurso Nacional de Teatro Ruy de Carvalho, que celebra o teatro amador nacional.

Para os apaixonados da natureza e da sustentabilidade, o **Centro de Interpretação do Carvalho de Calvos (CICC)** oferece uma experiência única. Localizado na freguesia de Calvos, numa área extensa verde, o centro homenageia o **Carvalho de Calvos** (ali situado). Com mais de 500 anos, o exemplar de *Quercus robur* mais antigo da Península Ibérica e segundo mais antigo da Europa, está classificado como árvore de interesse público desde 1997. De acordo com as medições mais recentes do Registo Nacional de Arvoredo de Interesse Público, realizadas pelo ICNF em julho de 2015, esta árvore monumental atinge cerca de 30 metros de altura, apresenta um perímetro médio da copa de 112 metros e uma base de tronco com 11,5 metros de perímetro. Relativamente à atividade do Centro, promove ações de educação ambiental e preservação da biodiversidade, sendo também local de lazer e aprendizagem intergeracional.

No interior do CICC, o “Observatório do Carvalho de Calvos” apresenta-se como um espaço de sensibilização e educação ambiental, dividido em três núcleos expositivos: um dedicado ao Carvalho Alvarinho, outro



centrado nas práticas de Reduzir e Reutilizar e um terceiro que explora os conceitos de Reciclar e Reparar. Com uma área total de 3,1 hectares, o parque envolvente acolhe ainda uma horta bio-social e uma horta comunitária em regime de agricultura biológica, canteiros de plantas aromáticas e medicinais, áreas de lazer e um parque de merendas. O CICC dinamiza um vasto leque de atividades ambientais gratuitas, adaptadas a diferentes públicos, com temáticas que abrangem os resíduos, a água, a biodiversidade, a alimentação saudável, a agricultura sustentável, a energia, a geologia e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030. Ao longo do ano, o Centro celebra também diversas efemérides ambientais através de dias e semanas temáticas, como o Dia Mundial da Terra (22 de abril), a Semana do Ambiente (2 a 10 de junho), a Semana Europeia da Mobilidade (16 a 22 de setembro), ou o Dia da Floresta Autóctone (23 de novembro), entre outros momentos de consciencialização ambiental e envolvimento comunitário. Para os interessados, a marcação de visitas ou de atividades pode ser feita diretamente junto do CICC, reforçando o seu papel enquanto polo ativo de educação para a sustentabilidade.

No mesmo parque verde encontra-se instalado o **Centro Cyclin'Portugal**, uma infraestrutura de apoio aos praticantes de BTT. Equipado com balneários, casas de banho, área de lavagem de bicicletas, bar e uma máquina self-service para pequenas reparações, o centro oferece condições adequadas à prática da modalidade. A rede de percursos associada, que atravessa todas as freguesias do concelho da Póvoa, apresenta diferentes níveis de exigência física e técnica. Ao longo dos trilhos, os ciclistas são conduzidos por locais de elevado interesse patrimonial, natural e paisagístico, características que fazem deste centro

uma referência para os entusiastas do BTT.

No leque de pontos de interesse, não podemos também deixar de referir o Miradouro de São Mamede. Situado na União de Freguesias de Calvos e Frades, destaca-se como o ponto mais elevado do município, alcançando os 750 metros de altitude. A partir deste privilegiado local, desfruta-se de uma deslumbrante vista panorâmica sobre a região do Minho, abrangendo a imponente Serra do Gerês, o pitoresco vale do Cávado e, ao longe, a linha do horizonte onde o mar se insinua.



AVENTURA E LAZER

Para quem procura adrenalina, a **DiverLanhoso** é uma referência incontornável no turismo de aventura em Portugal e na Europa. Com mais de 50 atividades ao ar livre, desde bungee jumping a canyoning, o parque combina adrenalina com hospitalidade, oferecendo alojamento em casas de madeira, gastronomia minhota e uma natureza deslumbrante. É um destino completo para famílias, escolas e grupos organizados. Em contraste, as **praias fluviais de Verim e da Rola** proporcionam momentos de descanso e contacto com a natureza. A praia de Verim, com águas límpidas e acessibilidades melhoradas, é procurada por centenas de veraneantes, enquanto a praia da Rola, em Taíde, encanta pela sua paisagem ribeirinha e tranquilidade, sendo partilhada por habitantes da Póvoa de Lanhoso e de Guimarães.

GASTRONOMIA DE EXCELÊNCIA

E, por fim, visitar um local sem conhecer a sua gastronomia é perder uma parte fundamental da experiência cultural e sensorial que o destino oferece. Na Póvoa de Lanhoso, a gastronomia é tipicamente minhota diferenciando-se pela mistura de ingredientes colocada na confeção dos pratos: o saber, a memória, a herança e o amor, tudo com o intento de proporcionar uma experiência única de saborear os alimentos com deleite e com prazer. Aqui, a gastronomia é rica e diversificada, com várias especialidades de pratos onde se destacam o Cozido à Portuguesa, o Cabrito à São José, a Vitela Assada, o Bife à Romaria, um emblemático prato da Romaria de Nossa Senhora de Porto de Ave, que se realiza na freguesia de Taíde, as Rochas do Pilar, um pastel típico da região, tal como os “charutos”, um doce de marmelada especial envolto de uma massa fina (hóstia) que está em processo de certificação e registo da marca. Além disso, a Póvoa de Lanhoso é conhecida pelos seus Vinhos Verdes, que complementam a gastronomia local.

Para completar a experiência, em jeito de sugestão, a visita à Póvoa de Lanhoso deve incluir uma refeição no Restaurante O Victor, em São João de Rei. A tradição e a qualidade aliadas à simplicidade do ambiente rural conferem-lhe uma reputação invejável. O bacalhau na brasa com batata a murro é a sua especialidade, mas a costeleta de vitela e o cabritinho assado são igualmente memoráveis. Tudo regado com vinhos de excelência e rematado com sobremesas típicas como o leite creme.



DIVERLANHOSO

O MAIOR PARQUE AVENTURA DA PENÍNSULA IBÉRICA



Situada na Póvoa de Lanhoso, a DiverLanhoso afirma-se como o maior parque de aventura da Península Ibérica. Com mais de 170 hectares de natureza em estado puro, este é um espaço onde adrenalina, lazer e tranquilidade coexistem em perfeita harmonia. Com mais de 50 atividades de aventura disponíveis, a DiverLanhoso é o destino ideal para quem procura experiências memoráveis em família, entre amigos ou em contexto profissional. Este parque é muito mais do que um simples local de lazer: é um verdadeiro refúgio multifacetado que combina emoção e descanso. O alojamento, composto por casas em troncos de madeira com charme singular, convida a uma estadia confortável, em pleno contacto com a natureza.

A vertente corporativa tem vindo a ganhar especial destaque, com a realização de eventos empresariais chave-na-mão. Aniversários de empresas, reuniões temáticas e ações de team building ganham uma nova dimensão na DiverLanhoso, onde trabalho e diversão se unem. As equipas podem usufruir de salas de conferência, piscina, restaurante, e claro, das atividades radicais que desafiam limites e fortalecem laços.

Para os mais jovens, os campos de férias, os programas escolares e as festas de aniversário são uma oportunidade única de aprendizagem através da brincadeira e do contacto direto com a natureza. A promoção de valores como o respeito, a resiliência e a cooperação são pilares essenciais desta oferta educativa.

Para além disso, a DiverLanhoso promove programas direccionados aos escuteiros e seniores, eventos pensados ao pormenor, onde a irreverência da aventura se funde com o romantismo da paisagem e a riqueza da gastronomia minhota, resultando em celebrações autênticas e inesquecíveis.

RESTAURANTE PANORÂMICO

O Restaurante Panorâmico, no ponto mais alto do parque, é um verdadeiro ex-libris. Com vista deslumbrante sobre o vale e as serras minhotas, oferece um ambiente acolhedor e familiar. Especializado em cozinha regional, com carnes nobres, bacalhau, polvo e doces tradicionais, adapta-se ainda às necessidades alimentares dos seus visitantes, com opções vegetarianas, halal e para celíacos.

GRUPO DIVER

Um sonho tornado realidade. Uma aventura marcada pela audácia, resiliência e inovação. Uma empresa com mais de 20 anos no mercado do turismo aventura e de natureza em Portugal que apostou desde o seu primeiro dia num turismo sustentável e de baixo impacto ambiental, de forte interação com a natureza e com um foco assertivo no mercado de famílias, grupos e educativo. Um percurso, feito de forma sustentado, que começou na Póvoa de Lanhoso e já se expandiu para Caminha numa tentativa de criar novas ofertas para o público amante da natureza e dos desportos aventura.

ATIVIDADES



ALOJAMENTO



PROGRAMAS ESCOLARES



CAMPO DE FÉRIAS



TEAM BUILDINGS



ATIVIDADES

PISCINA



TEAM BUILDINGS



RESTAURANTE



TEAM BUILDINGS

CAMPOS DE FÉRIAS

VISITAS ESCOLARES

FESTAS DE ANOS

DESPEDIDAS DE SOLTEIRO

CERIMÓNIAS

ALOJAMENTO



RESTAURANTE



PARQUE AVENTURA DIVERLANHOSO
 LUGAR DE PORTO DE BOIS, OLIVEIRA
 4830-602 - PÓVOA DE LANHOSO
 DIVERLANHOSO.PT DIVERLANHOSO
 +351 253 635 763 | 933 746 765
 INFO@DIVER.COM.PT



DICAS E SUGESTÕES DE LUGARES PARA ENFRENTAR O CALOR DO VERÃO NO MINHO

O verão no Minho é uma verdadeira celebração: festas populares, paisagens de cortar a respiração e aquele calor que convida a estar na rua... ou à sombra. Mas quando os termómetros sobem, é importante saber como lidar com as altas temperaturas de forma inteligente e confortável. Aqui ficam algumas dicas fresquinhinhas para aproveitar esta estação ao máximo.





Hidrate-se bem

Água e mais água. No Verão, o corpo perde mais líquidos através do suor, por isso é importante beber ao longo do dia, mesmo que não tenha sede. No entanto, também pode refrescar-se com opções tradicionais e locais: uma limonada feita com limões da horta, ou até um copo de vinho verde bem fresquinho ao final da tarde (com moderação, claro). Frutas da época como o melão e a melancia, tão comuns nas feiras, também ajudam a hidratar.

Vista-se com frescura e tradição

Roupas leves e de tecidos naturais são a escolha certa. Se quiser dar um toque regional, porque não uma blusa de linho bordada ou um lenço inspirado no traje tradicional minhoto? Cores claras, chapéu na cabeça e óculos de sol e estará pronto para sair.



Fuja do calor com inteligência e charme

Evite sair entre as 11h00 e as 17h00. Se puder, evite atividades ao ar livre neste período. Aproveite esses momentos para descansar em casa, ler um livro numa esplanada à sombra, ou para visitar espaços frescos e culturais como o Mosteiro de Tibães, em Braga, ou o Palácio da Brejoeira, em Monção. São locais frescos e cheios de história.

Proteja a pele com sabedoria

O protetor solar é obrigatório, mesmo nos dias nublados. Nunca se esqueça de o aplicar antes de sair de casa e reaplicar durante o dia, especialmente se for dar um passeio, como por exemplo pela Ecovia do Vez, em Arcos de Valdevez, ou até ao Bom Jesus, em Braga. O sol minhoto pode ser traiçoeiro mesmo entre nuvens e a sua pele agradece.

Mantenha a casa fresca naturalmente

Fechе janelas e estores nas horas de maior calor e abra tudo ao final do dia, quando começa a soprar a brisa e a temperatura desce. Se vive perto do rio Lima, do Cávado ou do Minho, vai notar como essa brisa faz toda a diferença. Um truque caseiro é também pendurar panos ou lençóis húmidos nas janelas e deixar o ar fresco circular.



Alimente-se de forma leve e saborosa

Prefira pratos frescos e leves: saladas com tomate da horta, gaspacho, peixe grelhado e frutas da época (como o melão, a melancia ou os pêssegos). Além de saborosos, ajudam a manter o corpo fresco. Claro que um bom prato de petiscos à beira-rio também não se recusa. Em Viana do Castelo ou Esposende, por exemplo, um arroz de marisco ou um peixe grelhado ao jantar é quase obrigatório, mas evite refeições pesadas à hora do calor.



Refresque-se onde o Minho é rei

O Minho está recheado de locais perfeitos para um mergulho. A Praia Fluvial do Alqueirão, situada na margem da albufeira da Caniçada, após a ponte que liga Rio Caldo à Vila do Gerês, ou a renovada praia fluvial do Cavadinho, entre Crespos e Pousada, em Braga, são locais ideais para um dia em família, ao passo que as Lagoas de Bertandios, em Ponte de Lima é a tranquilidade em estado puro. Pode também optar por visitar o Rio Vez, em Sistelo, onde o verde e a água se encontram num dos locais mais bonitos de Portugal, ou mesmo a Praia Norte, em Viana do Castelo, se preferir o Atlântico com vista para Santa Luzia.





10 IDEIAS CRIATIVAS PARA UM VERÃO FANTÁSTICO

O verão é mais do que sol e praia. É uma oportunidade para descobrirmos novas paixões, fazermos aquilo que durante o ano deixámos para depois e, quem sabe, criarmos memórias inesquecíveis. Se procuras inspiração para tornar os teus dias quentes ainda mais especiais, aqui tens 10 ideias fora da caixa para um verão que promete ser tudo menos aborrecido.



1. Faz voluntariado e deixa a tua marca

Ajudar os outros pode ser uma forma maravilhosa de passar o verão. Existem várias associações e projetos sociais à procura de voluntários para atividades com crianças, idosos, proteção animal ou causas ambientais. Além de enriqueceres o teu currículo, enriqueces a alma.

2. Participa em workshops e oficinas

Aproveita o tempo livre para aprender algo novo: cerâmica, escrita criativa, fotografia, bordado, pintura, dança ou até culinária. Muitas câmaras municipais, espaços culturais ou artistas locais promovem oficinas de verão a preços acessíveis ou até gratuitos.



3. Noites de quiz ou karaoke com amigos

Transforma uma noite qualquer numa experiência memorável. Junta amigos, convida-os para tua casa ou um bar com quiz ou karaoke e prepara-te para rir, cantar e desafiar os teus conhecimentos.

4. Aprende a tocar um instrumento

Sempre quiseste tocar guitarra, piano ou ukulele? O verão pode ser o momento ideal para começares. Há aulas online, presenciais ou até apps gratuitas que te ajudam a dar os primeiros acordes. Quem sabe não descobres um talento escondido?



5. Explora exposições e museus locais

Não precisas de sair do país para te inspirares. Aproveita para conhecer melhor a tua cidade ou visitar uma vila vizinha. Museus, galerias e exposições temporárias oferecem experiências culturais enriquecedoras e muitas vezes surpreendentes.



6. Vive a energia dos festivais

Portugal é um país de festivais, sejam eles de música, cinema, teatro, comida e até balões de ar quente! Procura aqueles que mais te interessam e mergulha de cabeça na festa. Mesmo os festivais mais pequenos têm um charme único e permitem-te conhecer pessoas novas.



7. Cria um projeto pessoal

Escrever um blogue, criar um canal no YouTube, organizar um clube do livro ou desenvolver um pequeno negócio artesanal são formas de ocupar o verão com algo que é só teu. É tempo de dar asas à imaginação e colocar ideias em prática.

8. Caminhadas e escapadinhas pela natureza

Portugal está cheio de trilhos deslumbrantes, praias escondidas, aldeias históricas e paisagens de cortar a respiração. Planeia caminhadas, passeios de bicicleta ou fins-de-semana em sítios que ainda não conheces. Um verão em contacto com a natureza faz maravilhas à mente e ao corpo.



9. Faz um curso intensivo de línguas

Aprender uma nova língua ou melhorar os teus conhecimentos de inglês, espanhol ou francês pode ser uma forma de ser produtiva e divertida de ocupar o verão. Existem cursos presenciais, online, que te permitem aprender de forma prática e rápida.

10. Organiza piqueniques temáticos

Reúne amigos ou família e dá um twist aos clássicos piqueniques: escolhe temas como “anos 80”, “comida vegetariana”, “viagem ao México” ou “noite de tapas”. Leva jogos, música e uma manta para estender no parque ou na praia. É uma forma simples e original de aproveitar o bom tempo.



FEIRA DA MAÇÃ, VINHO E AZEITE DE 29 A 31 DE AGOSTO EM CARRAZEDA DE ANSIÃES

Com o lema “Celebremos ao sabor do que é nosso”, a Feira da Maçã, Vinho e Azeite regressa de 29 a 31 de agosto. Uma Feira que também é uma Festa que traz a Carrazeda de Ansiães, os Xutos & Pontapés, os DAMA e João Pedro Pais.

O evento visa promover os três produtos âncora do concelho de Carrazeda de Ansiães: a maçã, o vinho e o azeite, mas, em simultâneo assume-se como a maior festa do concelho de Carrazeda de Ansiães, com um arrojado cartaz de espetáculos que conta com grandes nomes como, DAMA, Xutos & Pontapés e João Pedro Pais, como cabeças de cartaz em cada um dos dias do evento.

Os DJ's são cada vez mais uma atração e, este ano há boas notícias, no dia 29 de agosto a animação pela noite dentro fica a cargo dos Cromos da Noite, já no dia 30, a batida é para os amantes da música dos anos 80, com o DJ Berto Boss, que assegura o espetáculo “Forever 80's”. Além dos DJs principais, todas as noites há música “after hours”, pela madrugada, um espaço aproveitado essencialmente pela juventude.

Alias, a música está sempre presente na feira, bem como a animação garantida por grupos locais e não só, que condimentam com muita alegria esta feira.

Participam neste certame 120 expositores com maçã,

vinho e azeite, mas também há artesanato, produtos regionais (frutos secos, mel, doces regionais, folares, bolas de carne, queijos, fumeiro e enchidos) assim como tasquinhas, onde tudo isto pode ser saboreado numa zona coberta com a particularidade de possuir e uma esplanada de apoio com vista privilegiada sobre o palco principal.

Os produtos que dão nome à Feira têm exclusividade na tenda principal de exposições, com mais de 1100 metros quadrados. Para além de comprar, os visitantes podem ainda degustar a gastronomia local.

A Feira conta também com um espaço dedicado às crianças, com atividades diversas, garantindo animação, diversão e aprendizagem.

Ao longo dos três dias de festa a autarquia tem a preocupação de promover a cultura local, através da realização do cortejo etnográfico, mas também da atuação de grupos locais, quer em palco, quer na realização de arruadas que espalham a música pelas principais ruas da vila.

No domingo, dia da festa da vila, destaca-se ainda a procissão dos oragos concelhios que percorre as principais artérias da vila a partir da 18h00, após a celebração da eucaristia na Igreja Matriz.





28^a Feira da Maçã, do Vinho e do Azeite

Celebremos ao sabor
do que é nosso.



MAÇÃ . VINHO . AZEITE . GASTRONOMIA . MÚSICA . ANIMAÇÃO . MERCADO DE PRODUTORES



29 AGO
D.A.M.A.



30 AGO
XUTOS &
PONTAPÉS



31 AGO
JOÃO PEDRO
PAIS

Receitas & Marmittas





A minha receita

Grace na Cozinha

PAPAS DE AVEIA

Os meus pequenitos adoram! Pedem-me muitas vezes, mas só as faço ao fim de semana, para que sejam preparadas com o tempo e carinho que lhes é merecido. Já sei que há mil e uma versões de papas de aveia! Das que se fazem de véspera, das rápidas feitas no microondas ou até preparadas no forno. Pois, por aqui é oldfashion way! Estas levam o seu pequeno tempo para ficarem prontas e cremosas. Mas sabem tão bem ainda quentinhas! Perfeitas, não acham?

INGREDIENTES

- 1 Chávena de flocos de aveia
- 3 chávenas de leite (podem usar bebida vegetal)
- 1 Banana em pedaços
- Canela em pau qb
- Um fio de mel
- 1 Casca de limão Raspa de vagem de baunilha (opcional)

PREPARAÇÃO:

- 1- Colocar numa panelinha a aveia (se quiserem podem demolhar no dia antes em água, neste caso não fiz isso), juntar o leite, o pau de canela, a raspa de baunilha e a casca de limão.
- 2- Deixar cozinhar em lume médio baixo por 10/15 minutos e ir mexendo sempre.
- 3- No final, juntar a banana e um fio de mel e envolver bem.
- 4- Retirar o pau de canela e a casca de limão e servir de imediato com o topping que desejarem.

DICA:

Neste caso, usei mais banana, canela em pó, granola de chocolate e lascas de coco. Mas, para variar, podem adicionar outros ingredientes: chocolate negro, tâmaras, maçã, manteiga de amendoim, nozes, ovo para ficar ainda mais nutritivo... é tudo uma questão de criatividade e ao gosto de cada um. Se sobrar, podem guardar o resto no frigorífico. Na hora de servir é necessário aquecer com um pouco mais de leite ou bebida vegetal para que voltem a ficar cremosas. Se demolharem os flocos de aveia no dia anterior, o resultado é ainda mais cremoso.

TRILHOS

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

TRILHO DOS MOINHOS DO PONTIDO (PÓVOA DE LANHOSO)

Inicia-se com uma subida muito suave até vislumbrar, na margem esquerda da linha de água, o primeiro dos nove moinhos, em ruínas, que constituem este riquíssimo património molinológico do ribeiro do Pontido. Aqui, o silêncio impera, se o visitante fechar os olhos consegue ouvir a água a correr nas labirínticas levadas e idealizar

o ruído estridente das mós a moer o grão para produzir a farinha que dava o sustento aos nossos antepassados. Depois de uma verdadeira viagem no tempo e atravessar uma floresta frondosa e encantadora, o percurso intersesta a via romana XVII que nos levará ao Castelo de Lanhoso ou ao Carvalho de Calvos.



DADOS TÉCNICOS

Distância 5 km

Tempo 1h30m

Dificuldade Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Carvalho de Calvos
- Monte de Calvos
- Moinhos
- Castelo de Lanhoso
- Lanhoso (pico)
- Baloíço do Castelo



TRILHO DA CARVALHEIRA DE ABEDIM (MONÇÃO)

A área, onde se encontra o percurso, é rasgada por várias linhas de água, as quais fazem parte da bacia hidrográfica do rio Gadanha, favorecendo a proliferação do coberto vegetativo e de espécies animais a ele associadas. A paisagem envolvente, que se nos oferece, é caracterizada, sobretudo, pela presença do minifúndio, constituído por pequenas parcelas, dispostas pela encosta em soccos e bordeadas por vinhas. Como cenário de fundo, destacam-se as veigas e as várzeas do aplanado Vale do Gadanha, onde corre tranquilo e límpido o rio Gadanha. Como ponto singular de observação, referência para a Penha de S. Martinho, que oferece uma panorâmica magnífica. Podemos, também, contemplar caminhos carreiros empedrados, açudes, levadas, e moinhos seculares que, em outros tempos, eram utilizados com vários fins (moagem de cereais, lagares de azeite, serração

de madeira, engenhos de linho, etc.). Além do Trilho da Carvalheira, a freguesia montanhosa de Abedim, no designado Vale do Gadanha superior, tem outros motivos de interesse com potencial para satisfazer a curiosidade do caminheiro, nomeadamente, a Aldeia de Gandrachão e o Castelo da Penha da Rainha, cabeça do julgado do mesmo nome, cuja área abrangia o atual concelho de Monção até ao rio Mouro, a terminar em Merufe. Da importante fortificação podem, ainda, ver-se breves marcas de uma cerca e, sobre um morro rochoso, os alicerces da torre de menagem.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,70 km

Tempo 03h00m

Dificuldade Moderada

PONTOS DE INTERESSE

- Antigo Castelo da Penha da Rainha
- Antigos caminhos
- Açudes, levadas e moinhos
- Aldeia de Gandrachão
- Vale do rio Gadanha
- Penha de São Martinho



*“Cada garfada
é um abraço ao paladar”*





Docamar

Marisqueira | Braga

Com um ambiente descontraído, destaca-se desde logo a frescura dos produtos que nos transporta numa viagem de sabores e sentidos vindos do mar. Aqui, pode saborear uma grande variedade de sugestões, com destaque para o peixe sempre fresco e o marisco vivo. Sugerimos as amêijoas à Bolhão Pato, a sapateira recheada, as gambas panadas e as mariscadas. Se não for apreciador de marisco, há sempre opções disponíveis para uma refeição de qualidade. No interior do restaurante destacam-se as montras e viveiros próprios de marisco, apelando a uma nova visita. Durante a semana, ao almoço, há menu executivo.

Rua de Baixo, N32 | 253 063 348

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



Ponte do Ave

Tradicional | Guimarães

Um verdadeiro refúgio para apreciar os melhores sabores da rica cozinha tradicional portuguesa. Aberto desde 2004, distingue-se pela frescura e qualidade do produto, com peixes e carnes certificadas. Tanto ao almoço como ao jantar, há sempre sugestões caseiras, tradicionais e deliciosas. Na carta, não faltam propostas para nos deixar com água na boca. O bacalhau assado na brasa, com broa ou da casa, arroz de pato, cabrito ou vitela assada no forno, o naco, o polvo à lagareiro ou as espetadas de tamboril são algumas propostas em cima da mesa. Finalize com uma das sobremesas deliciosas.

Travessa do Rio | 965 154 548

Horário: Às terças, quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h15 às 22h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h15 às 23h00.



Reza a História

Portuguesa | Nine - Famalicão

Ambiente tranquilo, atendimento atencioso e comida deliciosa. Entre propostas portuguesas e opções de outras paragens, vai encontrar alheira com grelos, naco de vitela, presa de porco preto, bife com queijo da serra ou caril verde de frango. São algumas das iguarias de excelência, que contempla ainda uma incrível pavlova de frutos vermelhos para culminar com deleite a refeição.

Rua da Igreja, 322 | 252 051 642

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



Casa das Velhas

Portuguesa | VN Cerveira

Com um serviço personalizado, simpático e atento, aqui pode apreciar uma refeição típica portuguesa, enquanto se deixa embalar pela paisagem deslumbrante com magníficas vistas sobre o rio Minho. Espaço acolhedor e intimista, integrado na Quinta das Mineirinhas, aposta na cozinha tradicional. Os pratos de bacalhau são o forte desta casa, mas o cabrito assado no forno, o arroz meloso de polvo e gambas, o costeletão, os secretos, o naco de boi e a posta barrosã fazem, igualmente, as delícias dos clientes. As carnes maturadas também são muito procuradas. As sobremesas são o remate perfeito. Nos dias e noites quentes de Verão a esplanada é o local mais apetecível.

Quinta das Mineirinhas | 251 708 482

Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 23h00. Aos domingos, das 12h30 às 16h00.

OLD CUBAN

COMO FAZER...

No shaker, coloque 4,5 cl de rum envelhecido, 3 cl de xarope de açúcar, 2 cl de sumo de lima, 2 "dash" de Angostura Bitter, 6 folhas de hortelã e gelo. Bater durante 10 segundos. Verta para uma taça coupe, finalize com 2 cl de champagne ou espumante bruto e decore com uma folha de hortelã!

DIRETAMENTE DE ZURICH, NA SUÍÇA, RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, TRAZ-NOS, UM COCKTAIL FRESCO E INTENSO, PERFEITO PARA APERITIVO OU AFTER DINNER. BONS BRINDES, SEMPRE COM MODERAÇÃO!

Speak Easy

Praceta de Santa Bárbara | Braga

Um bar de espírito livre onde os cocktails são arte e cada visita, um ritual. Entre risos, boa música e hospitalidade, brinda-se ao improvável. Lá fora, há lugar para todos. Lá dentro, só cabe quem procura mais do que uma simples bebida. Volta e meia, há música ao vivo.



Garden Bar

Jardim das Barrocas | Barcelos

O anfitrião é a alma da casa. “Tiolindo” é acarinhado por todos pela simpatia e forma cativante de bem receber. O espaço é um local de encontros para todas as idades, para beber um simples café ou um copo e apreciar uma refeição. As festas são únicas e especiais. Música ao vivo, karaóke, sessões de stand up comedy e espetáculos de ilusionismo são momentos habituais. Para além das grandes noites académicas, que são memoráveis.



O Vermelhinho

Avenida Eng. Arantes e Oliveira | Esposende

Com uma vista privilegiada para o estuário do Rio Cávado, torna-se o local perfeito para contemplar a paisagem, enquanto aprecia uma refrescante bebida. A carta de vins destaca-se, assim como as sangrias e a gama de cervejas artesanais nacionais e internacionais. Se a fome apertar, não deixe de saborear a francesinha, uma das melhores nas redondezas. Há também hambúrgueres e cachorros deliciosos e tapas para partilhar com os amigos.





TREINO ABDOMINAL PARA FORTALECER E DEFINIR



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

Nesta edição, trago-vos um plano simples, eficaz e totalmente adaptável, para trabalharem os abdominais sem desculpas, seja no conforto de casa ou no ginásio. O treino que apresentamos é composto por 5 exercícios focados na zona abdominal, que combinam força e resistência. Bastam 20 minutos do teu dia!

Duração total: 20 minutos

Séries: 3

Treino: 30 Segundos em cada exercício

Descanso: 10 segundos entre exercícios
1 minuto entre série

CRUNCH COM DISCO

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



DEADBUG COM DISCO

- Na posição deitado de barriga para cima e os braços para cima, diretamente acima dos ombros e um disco nas mãos. Dobrar as pernas a 90 graus e os joelhos acima das ancas. Fletir os pés e encolher a pélvis para que as costas sejam pressionadas contra o chão;
- Inspirar e contrair o tronco enquanto estica uma das pernas para a frente até que esteja suspensa acima do chão;
- Expira e, em seguida, inverte o movimento para voltar à posição inicial. Isto conta como 1 repetição.
- Efetuar com a outra perna e repetir sucessivamente até finalizar os 30 segundos.



REACH UPS

- Em decúbito dorsal, elevar as pernas até formarem um ângulo de 90° com o tronco e com os pés encostados um ao outro;
- De seguida, esticar os braços e erguer o tronco retirando as omoplatas do solo, procurando chegar o mais próximo da ponta dos pés possível;
- Após tocar na ponta dos pés ou no local mais próximo possível devemos voltar à posição inicial com as omoplatas no solo.



LEG RAISES UNILATERAL

- Na posição deitado de barriga para cima;
- Elevar as duas pernas, estendidas, procurando que os pés estejam acima da linha da anca (90°), e colocar as mãos debaixo da anca;
- De seguida, iniciar o movimento baixando uma das pernas, de forma controlada, até a um palmo do chão;
- Após o primeiro movimento, deve regressar à posição inicial e depois efetuar com a outra perna, e assim sucessivamente até finalizar o tempo estabelecido.



PRANCHA HORIZONTAL

- O primeiro passo é começar pela posição quatro apoios, com os cotovelos e joelhos apoiados no chão;
- Os cotovelos devem ficar bem abaixo dos ombros.
- De seguida, efetuar a extensão das pernas;
- Alinhe a anca com os seus ombros;
- O olhar deve estar dirigido para o solo;
- Contrair bem a zona abdominal e permanecer na posição.



DIA MUNDIAL DO LEÃO

No dia 10 de Agosto celebra-se o Dia Mundial do Leão, uma data criada com o objetivo de sensibilizar o mundo para a proteção desta espécie, que enfrenta sérias ameaças no seu habitat natural.

Conhecido como o “rei da selva”, o leão é um dos animais mais emblemáticos do planeta. No entanto, o número desta espécie animal tem vindo a diminuir drasticamente. Estima-se que, em apenas um século, o número de leões em liberdade tenha caído mais de 90%. Atualmente, existem menos de 20.000 leões a viver em estado selvagem em África.

O Dia Mundial do Leão, criado em 2013 por dois

conservacionistas sul-africanos, visa promover a conservação desta espécie e a educação ambiental. Neste dia, várias organizações de proteção da vida selvagem promovem campanhas, documentários e eventos educativos.

Mais do que um símbolo de poder, o leão representa a riqueza e a beleza do mundo natural. Ao protegermos os leões, protegemos também os ecossistemas e promovemos um futuro mais sustentável para todas as espécies, incluindo a nossa. A celebração também é uma oportunidade para lembrar da importância de coexistir com a natureza e de agir em prol da biodiversidade. O rugido do leão precisa de ser ouvido... e protegido.





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

WILLIAM MAXWELL

ESCRITOR DE AGOSTO

William Keepers Maxwell Jr. foi um dos grandes nomes da literatura norte-americana do século XX. Nasceu a 16 de agosto de 1908 em Lincoln, Illinois, foi editor na prestigiada revista

The New Yorker, onde trabalhou por mais de 40 anos. A sua escrita, marcada por uma sensibilidade profunda, acentua as pequenas tragédias da vida comum, sempre em volta de lembranças e do peso silencioso das perdas. Maxwell escreveu seis romances, além de contos, ensaios, histórias infantis e uma autobiografia intitulada *Ancertors* (1972). Foi a morte prematura da sua mãe, durante a pandemia de 1918, também conhecida como gripe espanhola, que inspirou o tom das suas obras. Foi quando o belo, imaginativo e protegido mundo da sua infância foi varrido. Esta experiência dolorosa encontra eco particularmente em *Vieram Como Andorinhas* (*They Came Like Swallows*), publicado em 1937. O romance retrata a morte da mãe sob o olhar do filho, ainda criança, e a sua fragilidade perante o luto com uma subtilidade única.

Entre os seus livros mais célebres está *Adeus, Até Amanhã* (*So Long, See You Tomorrow*), onde a tragédia

de um assassinato na zona rural de Illinois interrompe a amizade entre dois rapazes solitários. No decorrer de 50 anos após o ocorrido, o narrador tenta entender o que se perdeu através de memórias fragmentadas e um remorso que o tempo não apaga. Este clássico é um retrato comovente sobre a culpa e o que nunca foi dito, tendo o poder de inspirar vários outros escritores. O seu papel nos bastidores da literatura foi tão influente quanto a sua produção ficcional. Maxwell foi responsável pela edição de dois volumes de cartas da romancista inglesa Sylvia Townsend Warner, incluindo o volume da sua correspondência com ela, *"The Element of Lavishness"*, publicado em 2001.

William Maxwell morreu em Nova York, a 31 de julho de 2000, com 91 anos, deixando uma vasta obra de romances, contos e ensaios, sempre marcados pela memória e as pequenas perdas que acontecem durante uma vida. Ainda que apenas duas das suas obras tenham recebido uma tradução portuguesa, basta ler uma para perceber que Maxwell não precisou de grandes fantasias para tocar os seus leitores. Num tempo em que tudo parece ter pressa, vale a pena dar uma oportunidade a obras escritas com calma e subtilidade.

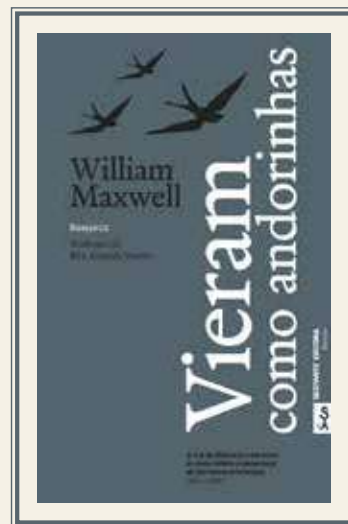
—
aconselhamos

A LEITURA

128 páginas

"VIERAM COMO ANDORINHAS"

Breve romance sobre o jovem Bunny que cresce numa pacata cidade de Illinois. Pela sua perspectiva, conhecemos a relação com a família, sobretudo a sua adorável mãe. Um belo retrato da vida durante a pandemia de 1918 que abalou o mundo.

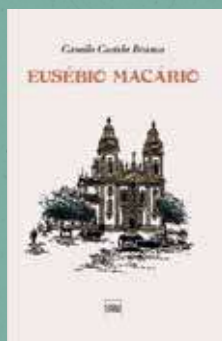




EUSÉBIO MACÁRIO

Camilo Castelo Branco

201 páginas



Crítica mordaz à hipocrisia social oitocentista, particularmente à sua manifesta obsessão pelo dinheiro. A narrativa segue Eusébio Macário, um boticário minhoto, viúvo de uma mulher viciosa, que é pai de José Fístula e de Custódia. Camilo constrói um romance satírico e amargo sobre vaidade, ignorância e corrupção de valores.

O LIVRO NEGRO

Hilary Mantel

436 páginas



Retrato sombrio da Inglaterra no período Tudor através da visão de Thomas Cromwell, primeiro ministro de Henrique VIII. A autora explora as intrigas políticas, a luta pelo poder e os dilemas morais num tempo de profunda transformação religiosa e social.

A GOVERNANTA

Samantha Hayes

328 páginas



Thriller psicológico onde segredos familiares e falsas aparências se cruzam. Uma nova governanta entra numa casa perfeita, mas nada é o que parece. Um enredo tenso, com reviravoltas e um desfecho inquietante sobre confiança e manipulação.

O CASTELO ANDANTE

Diana Wynne Jones

220 páginas



Sophie, enfeitiçada por uma bruxa, vê-se envolvida numa aventura mágica com o misterioso mago Howl e o seu castelo ambulante. Fantasia encantadora que questiona identidade, poder e coragem, com humor e criatividade incomparáveis.



16

Nas Sombras

TvCine Edition

Libertado da prisão, Trojan começa a planejar um assalto a um carro blindado. Mas as coisas não correm de acordo com o plano.



25

As Bruxas de Roald Dahl

Syfy

Um rapaz e a sua avó têm um encontro com um clã de bruxas e a sua líder que odeia crianças e a cujos planos maléficos terão de escapar.



31

O Menu

Hollywood

Um jovem casal viaja para uma ilha remota para comer num restaurante exclusivo onde o chef preparou um menu luxuoso, com algumas surpresas chocantes.



M.
Sé-
ries

THE FOUR SEASONS

Netflix

2025 | +16

Comédia / Drama

Acompanha três casais de meia-idade - Kate e Jack, Nick e Anne, Danny e Claude - que viajam juntos a cada estação do ano. As relações entre eles mudam quando um dos maridos se separa e traz uma nova namorada ao grupo, desencadeando conflitos, perdas e recomeços.

GINNY & GEORGIA

Segue a vida da adolescente Ginny Miller, madura para a sua idade, e a sua mãe Georgia, uma mulher carismática e cheia de segredos, enquanto tentam recomeçar numa nova cidade. Entre dramas familiares, conflitos de identidade, segredos do passado e desafios da adolescência, a série mistura humor, suspense e emoção para mostrar as complexidades das relações entre mãe e filha.

Netflix

2021 | +12

Comédia / Drama Familiar

OLYMPO

É uma série espanhola que acompanha jovens atletas de elite num centro de treinamento nos Pireneus. A protagonista, Amaia, descobre segredos sombrios sobre doping e rivalidades enquanto enfrenta pressão, ambição e desafios pessoais. A série aborda temas como ambição desmedida, rivalidades intensas, pressão psicológica e ética no desporto, explorando até onde os jovens estão dispostos a ir para alcançar os seus objetivos.

Netflix

2025 | +16

Drama / Mistério





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Capote

M12 (2005)

Gênero: Drama

Título Original: Capote

Realizador: Bennett Miller

Atores: Philip Seymour Hoffman, Catherine Keener, Chris Cooper, Allie Mickelson, Clifton Collins Jr.

Duração (minutos): 98

O filme retrata o processo criativo de Truman Capote ao investigar o brutal assassinato de uma família no Kansas. Num dilema moral, Capote envolve-se profundamente com os criminosos.

Som da Liberdade

M14 (2023)

Gênero: Biografia, Drama

Título Original: Sound of Freedom

Realizador: Martin Scorsese

Atores: Alejandro Monteverde

Atores: Jim Caviezel, Bill Camp, Cristal Aparício, Mira Sorvino, Javier Godino, Lucas Ávila, Eduardo Verastegui

Duração (minutos): 131

Inspirado em factos reais, acompanha Tim Ballard, um ex-agente do governo dos EUA, que abandona o cargo para dedicar-se ao resgate de crianças vítimas de tráfico humano, numa missão intensa marcada por coragem e fé.



A História de uma Abelha

M6 (2007)

Gênero: Animação

Título Original: Bee Movie

Realizador: Steve Hickner, Simon J. Smith

Atores: Vozes de Renée Zellweger, Matthew Broderick, Jerry Seinfeld, Patrick Warburton, Ray Liotta, Chris Rock, John Goodman, Megan Mullally, Larry King

Duração (minutos): 90

Barry B. Benson, uma abelha recém-formada, descobre que os humanos exploram o mel produzido pelas abelhas e decide processá-los. A aventura desencadeia reflexões sobre trabalho, liberdade e equilíbrio ambiental.



O TEMPO QUENTE E OS PARASITAS

COMO IDENTIFICAR E PREVENIR PARASITOSE EM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



Ter um animal de estimação é, para muitos, como ter mais um membro da família. No entanto, tal como nós, também os nossos companheiros de quatro patas podem sofrer com problemas de saúde e, especialmente nesta época de verão, as parasitoses estão no topo da lista. Mas o que são exatamente, como as identificamos e, mais importante ainda, como as prevenimos?

A parasitose é uma infestação causada por parasitas, que podem ser internos, como vermes intestinais ou do coração, ou externos, como pulgas, carraças e piolhos. Estes organismos vivem à custa do animal hospedeiro, podendo causar diversos problemas de saúde, alguns até graves, se não forem tratados a tempo. Estar atento ao comportamento e aparência do seu animal é essencial. Eis alguns sinais de alerta:

COMICHÃO PERSISTENTE OU QUEDA DE PELO

Pode indicar a presença de pulgas, carraças ou ácaros.

PRESENÇA DE PONTOS PRETOS OU INSETOS VISÍVEIS NO PELO

Especialmente na base da cauda, nas orelhas ou entre os dedos.

VÓMITOS, DIARREIA OU BARRIGA INCHADA

São sinais típicos de vermes intestinais, especialmente em cães e gatos pequenos.

TOSSE SECA E CANSAÇO

Pode ser um sintoma de parasitas do coração, comuns em cães não desparasitados.

MUDANÇAS NO APETITE OU PERDA DE PESO INEXPLICÁVEL

Indicam muitas vezes que algo está a afetar a digestão e absorção de nutrientes do seu animal.

Se notar um ou mais destes sintomas, é importante consultar o veterinário. Diagnosticar precocemente faz toda a diferença. A boa notícia é que prevenir é muito mais simples (e económico) do que tratar. Aqui ficam algumas dicas práticas:

DESPARASITAÇÃO REGULAR

A desparasitação interna é geralmente feita de três em três meses (ou conforme recomendação veterinária), enquanto a externa pode ser feita com pipetas, coleiras ou comprimidos, de acordo com a estação do ano e o estilo de vida do animal.

HIGIENE DO AMBIENTE

Mantenha limpos os locais onde o animal dorme, brinca ou come. Lave frequentemente as mantas e evite acumulação de lixo ou restos de comida.

EVITAR ZONAS DE RISCO

Durante passeios, evite zonas conhecidas por terem carraças, como ervas altas ou áreas de mato. No verão, redobre os cuidados.

CHECK-UPS VETERINÁRIOS

Uma ida anual ao veterinário para um exame geral é essencial para detetar problemas ainda em fase inicial, incluindo parasitoses.

Cuidar da saúde do seu animal de estimação é uma forma de demonstrar amor e responsabilidade. Com atenção e prevenção, as parasitoses podem ser facilmente evitadas, garantindo que o seu patudo vive feliz, saudável e sem comichões.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

PONTE DA BARCA

TXT: **José Carlos Ferreira**



Chegámos a agosto, o mês que uma grande parte dos portugueses escolhem para umas férias merecidas, retemperadoras depois de um ano de trabalho árduo.

Muitos, optam por rumar ao sul, ou então para o litoral, à procura das águas refrescantes do Atlântico, mas há também quem se refugie no interior, nas calmas das nossas paisagens mais bucólicas e na frescura dos nossos rios. A nossa sugestão deste mês está precisamente nesta segunda opção e vamos até ao concelho de Ponte da Barca, para conhecer o Mosteiro de S. Martinho de Crasto. Este

cenóbio, ao contrário do que aconteceu em muitos outros locais do território, foi fundado no século XII assente numa paróquia que já existia e que já estava inventariada no seu trabalho intitulado “Mosteiro de S. Martinho de Crasto – Subsídios para a sua história na Idade Média”, que foi apresentado no seminário “Terras da Nóbrega, Terras da Barca – História, Etnologia e Poesia” e que está publicado no livro “Subsídios para a História da Terra da Nóbrega e do Concelho de Ponte da Barca”, Maria Alegria Fernandes Marques refere que esta freguesia de Castro, da terra da Nóbrega, que hoje tem a designação de Crasto, «com a sua igreja da invocação

de S. Martinho, surge já no Censual da Sé de Braga, do século XI, relativo à região de Entre Lima e Ave». No que diz respeito à fundação deste mosteiro, afirma o padre Manuel d'Aguiar Barreiros, no seu livro "Igrejas e Capelas Românicas da Ribeira Lima", editado em 1926, que o mosteiro foi «fundado em 1136 por D. Onerico Soeiro, Senhor do lugar de Crasto, cujo padroado legou aos Cônegos Regrantes de Santo Agostinho». «Nesta passagem da igreja paroquial a mosteiro deve também ter havido uma certa influência do próprio Arcebispo D. João Peculiar. Com efeito, esse facto deve ter ocorrido somente após a chegada desse prelado ao arcebispado de Braga, em 1138», acrescenta.

Outro momento determinante para a vida deste cenóbio aconteceu em 1142. Nesse ano, explica a investigadora, o mosteiro recebia do seu fundador "doação de tudo quando tinha, & possuía naquela terra pera sua sustentação, & fabrica da Igreja, largandolhe também todo o direito que tinha na dita Igreja, como Fundador e Padroeiro".

O Mosteiro de S. Martinho de Crasto foi ao longo da Idade Média, um dos maiores proprietários da Terra da Nóbrega, graças às doações que foi recebendo por parte de particulares.

Tendo em consideração aquilo que os historiadores defendem, é de acreditar que, aquando da sua passagem a mosteiro, esta paróquia de S. Martinho de Crasto já possuísse bens próprios, ou seja, rendimentos que permitissem a sustentação do culto na igreja e a sustentação do próprio pároco, como era, aliás, obrigatório. No entanto, sabe-se que esses bens terão sido ampliados depois da passagem de paróquia a mosteiro, com a doação efetuada em 1142 pelo seu fundador, que deixou ao cenóbio todos os seus bens.

Ainda através das fontes documentais históricas fica-se também a saber que «em 1190 alguns descendentes de Ourigo Soares professam ao mosteiro, entregando-lhe, por doação, as igrejas de que eram possuidores»

no século XIII, pode-se verificar que «esta instituição é a maior proprietária neste julgado, isto em relação apenas às instituições eclesiásticas, seguindo-se-lhe o Mosteiro de Vila Nova de Muía, com 44,38 casais, e a Ordem do Hospital e o Mosteiro de Bravães, com 38,5 e 28,5 casais, respetivamente». Maria Alegria Fernandes Marques salienta ainda que datam do século XIII os documentos originais mais importantes relativos a legados feitos a este Mosteiro de S. Martinho de Crasto.

Segundo conta, a 1 de Setembro de 1207, Garcia Fernandes doou «todos os seus direitos na igreja de S. Paio, que lhe ficava próxima, e ainda a parte que nela tinha Paio Nunes e que o mosteiro reclamava». «Por sua vez, o mosteiro cedia ao doador, e em préstamo vitalício, um casal que possuía em Grovelas e que ele não podia alienar, sob qualquer pretexto, revertendo para o mosteiro à morte de Garcia Fernandes», acrescenta. Um dado de grande importância e que não pode ser esquecido é o facto de o rei D. Afonso Henriques ter coutado o Mosteiro de S. Martinho de Crasto.



M. even- tos

MÚSICA

D.A.M.A

Apúlia | Esposende
17 de agosto
21h30
Gratuito

Neste concerto, inserido nas Festas em Honra de Nossa Senhora da Guia, em Apúlia, com entrada livre, uma das bandas mais acarinhadas pelo público português promete um grande espetáculo. Miguel Coimbra, Francisco M. Pereira (Kasha) e Miguel Cristovinho sobem ao palco e numa fusão de estilos não vão faltar os grandes temas que ao longo de 13 anos têm apaixonado os seus públicos.



MÚSICA

BANHOS VELHOS

Taipas Termal | Taipas
9, 22 e 23 de agosto
Gratuito

As propostas culturais dos Banhos Velhos continuam este mês, tradicionalmente o mais festivo, reserva três dias de concertos: a 9 de Agosto, uma noite de fado com o Grupo de Fados da Vila; a 22, os Ganso partilham o palco com os IBSXJAUR; e a 23, a nova geração de talentos locais sobe a cena com Noise at Valve, Correr Andar e Theo.



VISITA GUIADA

VISITA GUIADA AO THEATRO CIRCO

27 e 28 de agosto
21h30
3,5 € (adultos) | Gratuito/1€ Menores 18 anos

Com mais de um século de história, o Theatro Circo é um dos teatros mais emblemáticos e majestosos de Portugal. Nesta visita guiada, revelam-se os bastidores e as histórias que deram forma a este espaço, oferecendo uma perspetiva única sobre o seu valor patrimonial e simbólico. Ligado de forma estreita à vida cultural de Braga, o Theatro Circo reflete momentos marcantes da história da cidade e do país, sendo hoje um centro de referência na programação artística e cultural.



M. agen- da Kids

OFICINA "À DESCOBERTA DAS POÇAS DE MARÉ"

Praia Suave Mar | Esposende
8 de agosto | 10h00
Presencial
Gratuito

História e oficina criativa sobre o ouriço-do-mar e outros seres marinhos, para sensibilizar os mais pequenos sobre o impacto das nossas escolhas no ambiente. Inserida na Campanha Bandeira Azul, é direcionada a alunos do Pré-escolar e 1.º ciclo, e realiza-se no máximo com 25 participantes.



OFICINAS DE ROBÓTICA

Sílaba | Guimarães
1 a 30 de setembro | 19h00 às 22h00
Presencial
59 €

Estas Oficinas de Robótica oferecem uma experiência única para crianças e jovens, onde a aprendizagem de programação, robótica e criatividade é divertida e desafiante. A abordagem é baseada na metodologia de ensino STEAM que foi desenhada para estimular a curiosidade, a criatividade e o pensamento crítico com foco na aprendizagem prática e diversão.



OFICINA CRIATIVA DE T-SHIRTS PARA CRIANÇAS

Artistudo | Guimarães
3 de setembro | 10h00 e 11h30
Presencial
15 € (inclui a presença de 1 adulto)

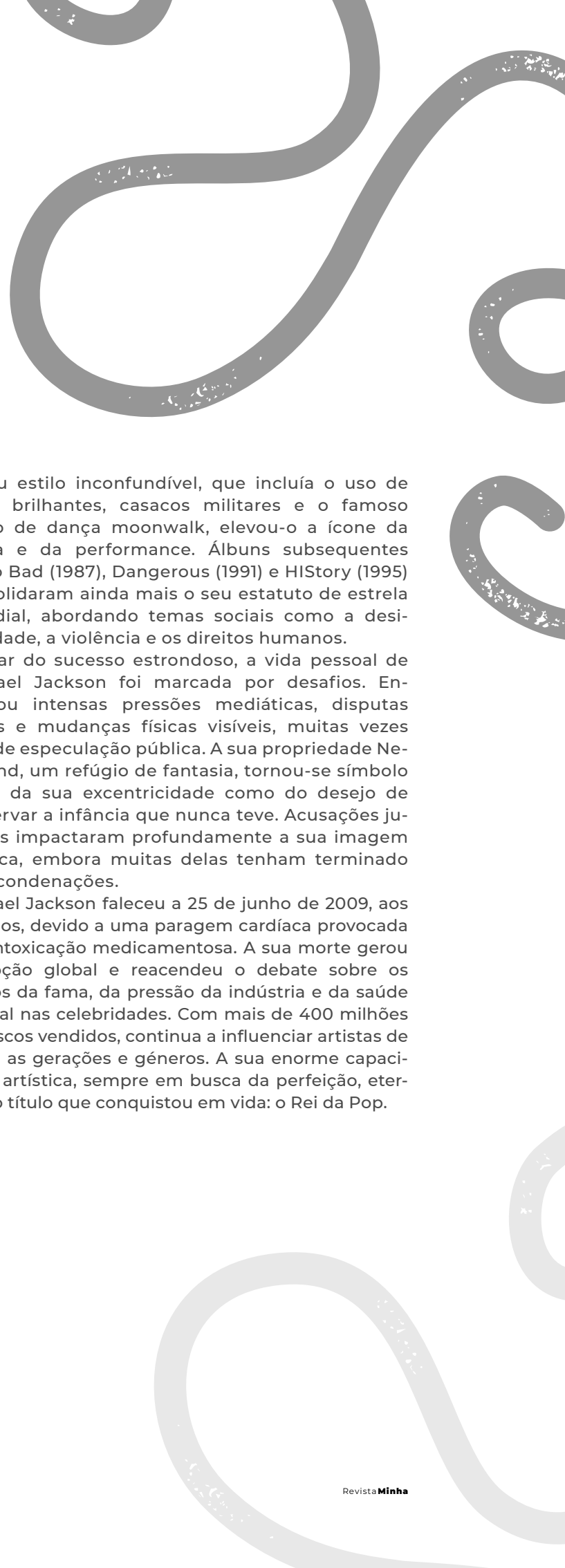
Já imaginou o seu filho(a) a criar a própria t-shirt, cheia de cor, imaginação e identidade? Nesta Oficina de T-shirts Criativas, as crianças (5 aos 10 anos) exploram a sua criatividade enquanto vivem um momento único... consigo! É muito mais do que pintar, é desenvolver criatividade e expressão pessoal, melhorar a destreza manual, libertar stress de forma divertida, explorar cores, formas e ideias, e criar memórias felizes em família. Porque a moda também é arte e começa com autenticidade!



Michael Jackson

NUM MUNDO CHEIO DE
ÓDIO, DEVEMOS OUSAR TER
ESPERANÇA. NUM MUNDO
CHEIO DE DESESPERO,
DEVEMOS OUSAR TER
SONHOS





Michael Joseph Jackson nasceu a 29 de agosto de 1958 em Gary, Indiana (EUA), e foi uma das figuras mais influentes e marcantes da história da música pop mundial. Cantor, compositor, dançarino e produtor, Michael Jackson redefiniu os limites do entretenimento, tornando-se uma referência cultural global. A sua carreira, marcada por inovação, controvérsia e genialidade, atravessou mais de quatro décadas e deixou uma marca profunda na indústria musical.

Desde tenra idade, Jackson demonstrou um talento musical excepcional. Integrou os Jackson 5 ao lado dos irmãos, grupo que alcançou sucesso imediato na Motown Records, com êxitos como *I Want You Back* e *ABC*. A sua capacidade vocal, combinada com uma presença de palco cativante, destacaram-no como o elemento central da banda, abrindo caminho para a sua carreira a solo.

Nos anos 1980, Michael Jackson tornou-se uma figura incontornável da cultura pop mundial. O álbum *Thriller* (1982), produzido por Quincy Jones, permanece até hoje como o mais vendido de todos os tempos, com faixas emblemáticas como *Billie Jean*, *Beat It* e a faixa-título *Thriller*. O videoclip desta última revolucionou o formato, transformando-o numa forma de arte cinematográfica. Jackson tornou-se pioneiro na integração da música, dança e narrativa visual.

O seu estilo inconfundível, que incluía o uso de luvas brilhantes, casacos militares e o famoso passo de dança *moonwalk*, elevou-o a ícone da moda e da performance. Álbuns subsequentes como *Bad* (1987), *Dangerous* (1991) e *HIStory* (1995) consolidaram ainda mais o seu estatuto de estrela mundial, abordando temas sociais como a desigualdade, a violência e os direitos humanos.

Apesar do sucesso estrondoso, a vida pessoal de Michael Jackson foi marcada por desafios. Enfrentou intensas pressões mediáticas, disputas legais e mudanças físicas visíveis, muitas vezes alvo de especulação pública. A sua propriedade *Neverland*, um refúgio de fantasia, tornou-se símbolo tanto da sua excentricidade como do desejo de preservar a infância que nunca teve. Acusações judiciais impactaram profundamente a sua imagem pública, embora muitas delas tenham terminado sem condenações.

Michael Jackson faleceu a 25 de junho de 2009, aos 50 anos, devido a uma paragem cardíaca provocada por intoxicação medicamentosa. A sua morte gerou comoção global e reacendeu o debate sobre os efeitos da fama, da pressão da indústria e da saúde mental nas celebridades. Com mais de 400 milhões de discos vendidos, continua a influenciar artistas de todas as gerações e géneros. A sua enorme capacidade artística, sempre em busca da perfeição, eterniza o título que conquistou em vida: o Rei da Pop.

FUTEVÓLEI O DESPORTO QUE UNE A TÉCNICA DO FUTEBOL AO ESPÍRITO DA PRAIA



Entre o som das ondas, o calor do sol e a descontração típica do verão, há um desporto que se destaca nas areias portuguesas: o futevólei. Esta modalidade vibrante, que mistura o domínio técnico do futebol com as regras do voleibol, tem vindo a conquistar adeptos por todo o país. O futevólei nasceu no Rio de Janeiro, nos anos 60, como alternativa ao treino convencional dos jogadores de futebol. O que começou como uma brincadeira, rapidamente se transformou numa verdadeira paixão desportiva, atravessando fronteiras e instalando-se com força em países como Portugal.

Nos últimos anos, o futevólei ganhou espaço em Portugal, sobretudo durante os meses de verão. De norte a sul do país, multiplicam-se os torneios amadores e profissionais, com destaque para eventos realizados nas cidades. Alguns destes campeonatos contam até com a participação de atletas internacionais, o que vem consolidar o estatuto da modalidade a nível europeu.

Jogado em campo de areia, semelhante ao do voleibol de praia, o futevólei exige coordenação, agilidade e precisão. Apesar de parecer fácil à primeira vista, o futevólei exige uma combinação única de controlo de bola, leitura de jogo e resistência física, isto tudo sob o desafio extra de jogar na areia solta.

Além do aspeto competitivo, o futevólei tem também um forte apelo social. É comum ver grupos de amigos a jogar de forma informal à beira-mar, combinando desporto e lazer num ambiente descontraído.

Se nunca experimentou futevólei, talvez este seja o momento ideal. Quer procure uma nova atividade física, quer deseje apenas desfrutar da praia de forma diferente, esta é uma modalidade que promete desafios, diversão e, acima de tudo, boas memórias.



INGREDIENTE POSITIVO

A BIOBOUCINHA LIMIANA

A Ingrediente Positivo é uma exploração agrícola situada na freguesia de Refoios do Lima, concelho de Ponte de Lima. Produz hortícolas em modo biológico, com o máximo de qualidade e com o intuito de as disponibilizar ao melhor preço possível. Com apenas 1.5 hectares de terreno agrícola, a Ingrediente Positivo cultiva vários produtos,

desde legumes BIO e frutas BIO, até mesmo mel e ervas aromáticas. Todas as semanas há ingredientes disponíveis para compor o seu cabaz biológico, cheio de equilíbrio, sustentabilidade e saúde.

O objetivo desta exploração agrícola é conseguir dar aos clientes o melhor produto pelo melhor preço possível, bem como incutir novas práticas agrícolas para o bem do meio ambiente e da saúde de todos. A exploração é acompanhada pela certificadora Kiwa Sativa, que controla e certifica produtos de acordo com a ISO/IEC 17065.



STRESS FINANCEIRO

COMO TRANSFORMAR A ANSIEDADE

COM O DINHEIRO EM ESTABILIDADE E CONFIANÇA

Carina Meireles
Consultora Financeira

Sentir-se pressionado financeiramente é, infelizmente, uma realidade cada vez mais comum. Com o aumento do custo de vida, os salários muitas vezes estagnados e a constante pressão social para manter um determinado estilo de vida, não é difícil perceber porque tantos de nós vivem com o stress do dinheiro. Porém, o stress financeiro, em vez de ser apenas uma fonte de angústia, pode tornar-se um sinal de alerta útil e uma alavanca para mudanças positivas. Mudar a forma como se olha para ele é o primeiro passo para conquistar uma vida financeira mais equilibrada e tranquila.

Mude o seu olhar: da preocupação ao controlo

Muitos acreditam que o stress vem apenas da falta de dinheiro. Mas na verdade, ele surge, muitas vezes, da falta de controlo. Quando não sabemos exatamente quanto ganhamos, quanto gastamos, onde o dinheiro é aplicado e quais são os nossos compromissos financeiros, é natural que o medo e a ansiedade tomem conta. A boa notícia? É possível inverter esse cenário. Assumir as rédeas da sua vida financeira passa, antes de mais, por conhecer profundamente a sua situação atual. Faça um diagnóstico financeiro honesto: reúna todos os seus rendimentos, despesas fixas, variáveis e pontuais. Com esta informação, crie uma visão clara da sua realidade.

Dica prática: Use uma folha de cálculo simples ou uma app de finanças pessoais para registar entradas e saídas de dinheiro. Analisar ao final de cada mês o seu saldo pode ser revelador e motivador e não se esqueça de preparar o mês seguinte.

Planeamento financeiro: o seu maior aliado

Planear não significa restringir-se. Significa preparar-se, antecipar, escolher com consciência. Um orçamento bem feito dá-lhe liberdade para gastar sem culpa, sabendo que as obrigações estão cobertas e os objetivos

alinhados. Crie um plano mensal que contemple não só as despesas obrigatórias, mas também uma quantia destinada à poupança e ao lazer. Não se esqueça de incluir uma categoria para os imprevistos que podem acontecer e que deve estar preparado, para evitar dores de cabeça no futuro.

Tenha sempre um plano B

A imprevisibilidade faz parte da vida. Ter um plano alternativo reduz o impacto emocional e financeiro dos imprevistos. Um fundo de emergência de três a seis meses de despesas mensais é uma rede de segurança essencial nos dias de hoje, também pela instabilidade dos mercados. Além da poupança, considere proteger-se com soluções específicas: seguros de proteção ao rendimento, seguros de saúde ou mesmo produtos financeiros que garantam alguma liquidez em momentos críticos.

Estabeleça metas com propósito

Objetivos claros mantêm-nos motivados. Quando se define um propósito seja uma viagem, um curso, a entrada para uma casa ou a reforma antecipada, é mais fácil manter a disciplina. Definir primeiro para depois criar as linhas necessárias para chegar ao caminho certo, com organização, motivação, foco, estratégia, método e a orientação certa.

Faça investimentos informados e conscientes

Investir é uma das formas mais eficazes de fazer crescer o seu dinheiro, mas deve ser feito com conhecimento. Evite decisões impulsivas, promessas de retornos rápidos ou investimentos que não compreende.

Dica prática: Faça uma formação para aprender mais sobre como investir, comece com um valor baixo por mês, diversifique e tenha paciência e tempo para esperar.

Renda-se à renegociação das dívidas

As dívidas não têm de ser o fim do mundo. O mais importante é enfrentá-las, compreender a sua origem e procurar alternativas. A maioria das instituições financeiras está aberta à renegociação.

Dica prática: Faça uma lista com todas as suas dívidas, incluindo montante, taxa de juro, prazo e valor mensal. Contacte cada entidade e proponha uma reestruturação. Por vezes, consolidar todas as dívidas num único crédito pode baixar a prestação mensal e trazer alívio imediato. Avalie mais do que uma opção e tenha toda a informação do seu lado.

Identifique e corte os excessos

Pequenos gastos repetidos são muitas vezes os grandes vilões do orçamento. Um almoço diário fora de casa, uma subscrição que já não usa, comissões bancárias evitáveis, tudo soma e tudo conta.



Dica prática: Durante uma semana, registre todos os gastos, mesmo os mais pequenos. Ao fim desse período, analise quais são realmente necessários e quais pode cortar. Canalice esse dinheiro para poupança/investimentos ou amortização de dívidas.

Trabalhe o seu mindset financeiro

Mudar comportamentos financeiros exige uma transformação interna. Muitos de nós carregam crenças limitadoras como “nunca vou conseguir poupar”, “dinheiro é para quem tem sorte” ou “não percebo nada de finanças”. Estas ideias precisam de ser desconstruídas.

Dica prática: Substitua afirmações negativas por outras mais fortalecedoras, como “estou a aprender a gerir melhor o meu dinheiro” ou “cada passo que dou aproxima-me da estabilidade”. A forma como pensa influencia diretamente as suas decisões.

O stress financeiro pode ser um fardo ou uma força. A diferença está na forma como decide enfrentá-lo. Com organização, consciência e uma atitude proativa e positiva, é possível transformar a ansiedade em ação e caminhar para uma vida mais segura, livre e alinhada com os seus objetivos.

Lembre-se: o controlo das finanças está nas suas mãos. Não precisa de fazer tudo de uma vez, pode sempre começar com pequenos passos, com consistência. O importante é não desistir.

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

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>
Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>
Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>
Site: <https://www.carinameireles.ptw>
Blog: <https://www.millae familia.pt>

APPLE TROPEÇA NA CORRIDA DA IA E OS RIVAIS AGRADECEM...

O iPhone 16 era anunciado como o grande salto da Apple na inteligência artificial. Afinal, foi um falso arranque. E marcas como Samsung, Google e Honor lideram agora a revolução que a Apple prometeu, mas ainda não entregou.

Nos últimos meses, a Apple tem sido acusada de estar a atrasar-se na corrida pela inteligência artificial (IA). Embora tenha apresentado o conceito de Apple Intelligence em 2025, as funcionalidades só deverão chegar no final do ano e estarão limitadas aos modelos mais recentes - iPhone Pro. Até lá, os utilizadores continuam sem acesso às ferramentas de IA que, noutras marcas, já fazem parte do quotidiano.

A situação torna-se ainda mais delicada tendo em conta que a Apple tinha apresentado o iPhone 16 como o seu primeiro dispositivo concebido de raiz com IA em mente.

No entanto, a promessa ficou aquém: os vídeos promocionais partilhados foram posteriormente removidos, após críticas por conterem demonstrações encenadas e não funcionais. Este retrocesso foi interpretado por muitos como um sinal de que a Apple ainda não está pronta para competir neste novo capítulo tecnológico.

Enquanto isso, fabricantes como a Samsung, Google, Honor e OnePlus lideram a implementação prática de IA nos smartphones.

A Samsung inaugurou esta nova fase com o Galaxy AI, presente nos Galaxy S24. As funcionalidades incluem tradução em tempo real de chamadas, reescrita inteligente

de mensagens e notas, e edição generativa de imagens, que permite alterar elementos com um simples toque. O recurso Circle to Search - que pesquisa qualquer conteúdo visível no ecrã com um gesto - não tem paralelo no iOS.

A Google, por sua vez, integra o Gemini AI nos seus Pixel 8 e 8 Pro. Entre as funções estão o controlo automático de chamadas, montagem de retratos perfeitos a partir de várias fotos (Best Take), e ferramentas de vídeo como o Audio Magic Eraser, que remove ruído de fundo.

A Honor também inova com o Magic Portal, capaz de interpretar o conteúdo arrastado no ecrã e sugerir ações noutros contextos, como reservas ou navegação.

A Xiaomi com o seu Xiao AI permite controlo por voz, automação de tarefas e tradução em tempo real. Esta última também está presente nos OnePlus e Oppo que apostam em soluções próprias, como o AndesGPT, que permite traduções em direto durante chamadas de vídeo e resumos de conteúdos com IA.

Neste contexto, a Apple arrisca-se a perder relevância. Apesar das promessas, a ausência concreta de IA no iOS atual, aliada ao retrocesso na apresentação do iPhone 16, começa a levantar dúvidas quanto à sua capacidade de liderança nesta nova era digital e se poderá tornar-se na "nova Nokia"...

Se não acelerar, poderá ver parte significativa da sua base de utilizadores - sobretudo os mais jovens e criadores - migrar para marcas que já oferecem experiências mais assistidas, criativas e personalizadas.



Filipe Silva
Informático



UM LUGAR ONDE SE ENTERRA O QUE NÃO MORRE



Carolina Galeão Figueiras

A meio da paisagem ondulada e terracota de Morille, uma aldeia de duzentas almas nos arredores de Salamanca que encontrou na cultura a sua identidade, existe um cemitério onde não se enterram corpos. Pelo menos, nenhum de carne e osso. Ali enterra-se arte, ideias e a vontade de desafiar o tempo.

Fiquei a conhecer o Cemitério de Arte de Morille através do PAN, o Encontro Transfronteiriço de Poesia, Património e Arte, que une todos os anos a aldeia espanhola de Morille à portuguesa Vilarelhos, em Al-Ândega da Fé. Entre caminhadas, poesia ao ar livre e conversas em redor de mesas fartas, ouvi falar de um lugar onde se enterra o que não morre. Um museu subterrâneo. Um cemitério de arte.

O mausoléu nasceu em 2005, pela mão dos artistas Domingo Sánchez Blanco e Javier Utray, que olharam para aquele campo árido e imaginaram um museu subterrâneo onde obras, objetos simbólicos e até filmes seriam sepultados com todos os rituais de um funeral. Com epitáfios, cortejos, lágrimas e, às vezes, morteiros de espingarda.

Há algo de profundamente humano neste gesto: enterrar o que se quer preservar. Dar-lhe paz, mas também permanência. Já lá repousam mais de cinquenta peças, entre elas um Pontiac Grand Prix, as

cinzas do filósofo francês Pierre Klossowski, um busto de Paul Naschy, os manuscritos de Fernando Arrabal, um piano de Juan Hidalgo, ou até as bobinas do filme *El Enterrado*, de Rodrigo Cortés. Todos sepultados com cerimónia. Todos com lápide. A arte, em Morille, não é feita para agradar, é feita para provocar.

No meio de tudo isto, nesta terra semeada de ideias, também estão, de forma simbólica, dois homens que marcaram a minha vida: o meu avô José Figueiras, etnógrafo e poeta, e o meu padrastrô Nicolau Veríssimo, dinamizador cultural. Deixaram as suas obras e foram “sepultados” ali, como homenagem ao que deram em vida à sua comunidade. Um espaço entre artistas, porque a grandeza não se mede pelos museus onde entramos, mas pelas pessoas que tocamos.

O que mais me impressiona neste cemitério não é tanto a excentricidade do conceito, mas a sua entrega. A comunidade local participa nos funerais, carrega “caixões”, escreve versos nas lápides. Um museu em que a curadoria é feita pela terra, e o tempo é o único crítico. Um lugar onde a arte se cala para falar mais fundo.

Ali, onde a arte repousa, talvez o que verdadeiramente se enterre seja o medo de desaparecer.



Instagram



girl.from.nowhere

Seguir

Enviar mensagem

...

739 publicações

28 mil seguidores

A seguir 1154

Girl from Nowhere

@girl.from.nowhere

Criador de conteúdos digitais

✈ Viaja comigo através do teu sofá

📖 Autora do livro SOLO e líder de viagens @landscape_viagens

🚢 Embarca comigo... mais

🌐 linktr.ee/girl.from.nowhere



Q&A Japão



Tóquio (2/2)



Osaka



Nara



Quioto



Shirakawa go



Takayama

@girl.from.nowhere





Patrícia é a rapariga por detrás de @girl.from.nowhere. É formada em Bioquímica, mas é nas viagens que encontra uma das suas grandes paixões. Adora explorar diferentes lugares e escrever sobre as viagens que faz. E é por isso que este Instagram é perfeito para explorares antes de terminar o verão. Seja para ideias de viagens ou só para viajares sem sequer sair do sofá, a Patrícia tem várias sugestões, dicas e imagens partilhadas com paisagens que são de cortar a respiração.





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



grupomove.pt





GRUPO
MOVE

EQUIPA
MG
Manuel Gomes

ALDEAMENTO SUN NATURE



Às portas da
cidade de Braga



Design
contemporâneo



Qualidade
Superior

MORADIAS T4 DE LUXO

PALMEIRA - BRAGA

123331056-981



415 m²



4



6



A

€ **630.000**

Equipa
MANUEL GOMES
+351 910 920 930



Noite Branca Braga25



48 HORAS DE
MÚSICA, ARTE
E CULTURA.

5 SET

**MARCO RODRIGUES
CALEMA
LON3R JOHNY
PLUTÓNIO
DJ ROB WILLOW**

7 SET

CAPICUA

5 • 6 • 7
Setembro
2025



6 SET

**THE GIFT
RUI VELOSO
JULINHO KSD
RICHIE CAMPBELL
DJ ANA ISABEL ARROJA**

Organização

BRAGA
SOA A FUTURO.

Patrocinador
Oficial



Media
Partner

**RADIO
COMERCIAL**



Sabe mais em
noitebrancabraga.com