

SET

MINHA.

82



«HUMANIZAR A GESTÃO
NÃO É FRAQUEZA, É ESTRATÉGIA»

Ricardo Costa | Presidente do Grupo Bernardo da Costa

VERSÃO
DIGITAL



MTK GROUP

UM PARCEIRO ESTRATÉGICO PARA O CRESCIMENTO EMPRESARIAL

Fundado em 2012 por **Nuno Ferreira**, Consultor e Diretor Financeiro com mais de 20 anos de experiência, o Grupo MTK reúne cinco áreas especializadas sob uma visão em comum: **potenciar o crescimento sustentável de empresas e particulares**, através de soluções integradas e inovadoras.

As áreas de atuação abrangem a Consultoria Empresarial e Financeira, a Intermediação de Crédito, o Capital de Investimento, Seguros e o Marketing e Comunicação.

Cada área é autónoma, mas juntas formam uma rede complementar, capaz de responder aos desafios de cada cliente.

Mais do que um grupo empresarial, somos um parceiro estratégico para empresas e particulares que querem crescer com confiança, visão e inovação.

CONSULTORIA EMPRESARIAL E FINANCEIRA

Apoiamos as empresas na gestão e desenvolvimento sustentável dos seus negócios, através de:

- Diagnóstico Empresarial;
- Consultoria Estratégica de Gestão;
- Estudos de Viabilidade Económica;
- Gestão Financeira;
- Monitorização e análise de processos, implementando medidas de eficiência em "chão de fábrica";
- Reestruturação e Recuperação de Empresas;
- Avaliação de Empresas;
- Candidaturas a Incentivos Comunitários;
- Realização de Relatórios ESG;
- Contabilidade e Fiscalidade;
- Private Equity.

INTERMEDIÇÃO DE CRÉDITO

Prestamos um serviço independente e ético, oferecendo soluções ajustadas à realidade de cada cliente. Acompanhamos profissionais e empresas em processos de crédito à habitação, investimento ou reestruturação, com transparência e rigor.

CAPITAL DE INVESTIMENTO

Acompanhamos empresas na identificação de oportunidades de investimento estratégicas e inovadoras, promovendo crescimento sustentável. Fornecemos suporte financeiro, orientação para fortalecer negócios de forma segura e estruturada, e soluções em operações de fusões e aquisições de empresas (M&A).

SEGUROS

Prestamos soluções sólidas e ajustadas às necessidades de empresas e famílias, assegurando proteção, tranquilidade e um serviço eficiente, ágil e fiável.

MARKETING E COMUNICAÇÃO

Apoiamos empresas na definição e implementação de estratégias de comunicação, abrangendo marketing digital, redes sociais, branding, web design, produção audiovisual e eventos. O nosso objetivo é fornecer soluções estruturadas que potenciem a visibilidade e a consistência da marca.

Mais do que serviços, oferecemos uma visão global e adaptada a cada realidade. Esta é a combinação que nos torna únicos.

*"É o negócio dos nossos clientes que nos move!
Para nós, é fundamental tratar cada cliente com a maior dedicação e responsabilidade. Essa mentalidade construiu relacionamentos sólidos ao longo do tempo, demonstrado pela fidelidade e confiança que os nossos parceiros têm em nós."*

Nuno Ferreira





Sinergia entre Empresas

Trabalhamos em conjunto, permitindo aos clientes aceder a serviços complementares de forma integrada e eficiente.



Experiência Multidisciplinar

Reunimos especialistas de várias áreas que, em conjunto, oferecem uma visão estratégica completa.



Proximidade e Adaptação ao Cliente

Acompanhamos cada cliente de forma próxima, antecipando necessidades e ajustando as soluções à sua realidade.



Inovação Contínua

Investimos em novas metodologias e ferramentas, garantindo soluções atuais e alinhadas com as tendências do mercado.

ACREDITAMOS QUE O SUCESSO NASCE DA UNIÃO ENTRE CONHECIMENTO, EXPERIÊNCIA E CAPACIDADE DE ANTECIPAR O FUTURO.

Trabalhamos com rigor, confiança, paixão, foco, curiosidade, integridade, sentido crítico, espírito de equipa, motivação e resiliência — valores que refletem a nossa forma de estar no mercado e junto dos nossos clientes.

Procuramos construir um caminho sólido em Portugal e conquistar presença internacional, através de soluções inovadoras, de qualidade e altamente personalizadas, para empresas e particulares que procuram crescer com confiança, visão e estratégia.



Telefone
+351 253 776 913

E-mail
geral@mtkconsulting.pt

Localização
Rua Filipa Borges, 1328 4750-823 Barcelos Portugal





SETEMBRO

este mês
na sua
minha

09

MÚSICA

O grupo musical Ai Braguesa prepara-se para lançar o primeiro registo discográfico que honra as raízes e projeta a modernidade da identidade bracarense.

28

EM OFF

Entre rascunhos, humor e criatividade sem limites, Adão Silva, cartoonista, desenhista e ilustrador abre-nos a porta do seu universo descontraído e sempre curioso.

32

CAPA | ENTREVISTA

Ricardo Costa, Presidente do Grupo Bernardo da Costa fala sobre empatia, coragem e a visão de um futuro empresarial mais humano, onde o lucro é consequência e não propósito. Entre rostos, histórias e vidas transformadas, uma liderança centrada nas pessoas.

38

DICAS

Apresentamos uma série de dicas práticas para recuperar hábitos saudáveis após o verão e regressar ao trabalho com energia renovada e ainda conselhos para uma adaptação equilibrada, confiante e entusiasmada à vida académica.

54

FIT

Não perca o plano de treino que o personal trainer Luís Perames preparou para esta edição que promove força, resistência e vitalidade.

69

FINANÇAS

Cátia Clemente analisa o papel crescente dos intermediários de crédito e o impacto desta transformação no acesso à habitação.



Depois de uma pausa para férias, regressamos às rotinas de presenteá-lo com o melhor conteúdo sobre a região. Nesta edição, convidamo-lo a mergulhar em histórias e percursos que, mais do que informar, inspiram. Na capa, damos voz a Ricardo Costa, presidente do Grupo Bernardo da Costa, cuja visão desafia a forma tradicional de pensar o mundo empresarial. Pioneiro na criação de um Departamento da Felicidade e autor do livro A Felicidade é Lucrativa, defende que a verdadeira medida do sucesso não se encontra apenas nas contas finais, mas no impacto que uma organização tem na vida das pessoas e das comunidades. Uma liderança marcada por empatia, coragem e coerência, que nos obriga a repensar o que significa, de facto, liderar. A não perder!

Na rubrica EM OFF, a descontração é a nota dominante com Adão Silva, cartoonista, desenhista e ilustrador que, entre rabiscos, humor e curiosidade, nos recorda que a leveza também é um ato de resistência.

Na música, destacamos o percurso do grupo bracarense Ai Braguesa, que em outubro lança o seu primeiro trabalho discográfico. Sete composições originais dão corpo a um projeto que honra a tradição da Viola Braguesa, ao mesmo tempo que abre portas a novas linguagens musicais.

Nas Finanças, a especialista Cátia Clemente analisa a evolução do crédito à habitação em Portugal e o papel crescente dos intermediários de crédito, que deixaram de ser uma opção secundária para se assumirem como protagonistas no acesso ao financiamento bancário.

No bem-estar, setembro é o convite ideal para recuperar a energia. O personal trainer Luís Perames propõe um plano de treino de corpo inteiro, pensado para reforçar força e vitalidade. Trazemos ainda conselhos práticos para um regresso sereno ao trabalho e dicas para enfrentar a transição para a universidade com confiança.

E porque o tempo vivido com qualidade é o verdadeiro luxo contemporâneo, reunimos, como é habitual, uma seleção de recomendações culturais e de lazer que estimulam os sentidos e nutrem a mente: livros que prendem desde a primeira página, séries e filmes que merecem ser vistos sem pressa, trilhos que convidam à evasão ou sabores que pedem contemplação.

Boas leituras e grato pela sua preferência!

DIRETOR
VASCO ALVES



PARQUE DE CAMPISMO E CARAVANISMO DE BRAGA DISTINGUIDO POR TURISMO SUSTENTÁVEL

O Parque de Campismo e Caravanismo de Braga foi recentemente distinguido com o prestigiado galardão Green Key 2025, atribuído pela Foundation for Environmental Education (FEE) e coordenado, em Portugal, pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE). Esta certificação internacional reconhece o compromisso dos estabelecimentos turísticos na promoção de um turismo mais sustentável, assente em práticas ambientais, económicas e sociais responsáveis. A distinção sublinha o desempenho exemplar do Camping Braga nas áreas da responsabilidade ambiental e da gestão sustentável, consolidando a sua posição no setor do turismo. Nos últimos anos, o parque tem vindo a afirmar-se como um ativo estratégico para a valorização da oferta turística do concelho de Braga, conjugando natureza, qualidade e sustentabilidade. O reconhecimento institucional é reforçado pela satisfação manifestada pelos utentes. De acordo com inquéritos internos, o Parque de Campismo e Caravanismo de Braga obteve uma classificação média de 5,61 em 6. Em plataformas internacionais de avaliação turística, mantém igualmente elevados índices de reputação: 4,0 em 5 no TripAdvisor e no Google, e 7,2 em 8 no portal ACSI/Eurocampings.



BARCELOS ACOLHE XXIV CONGRESSO MUNDIAL DE SAÚDE MENTAL

O Congresso Mundial de Saúde Mental, evento de referência internacional com mais de sete décadas de história, vai realizar-se pela primeira vez em Portugal e será Barcelos, Capital Mundial da Saúde Mental, a acolher o evento, entre os dias 30 de outubro e 1 de novembro de 2025. Subordinado ao tema “Mental Health and Social Sustainability: A Whole Society and Community Based Approach”, a iniciativa tem como objetivo reunir especialistas, académicos, profissionais de saúde, representantes institucionais e organizações da sociedade civil, promovendo uma abordagem transversal e colaborativa aos atuais desafios da saúde mental à escala global. Encontram-se, atualmente, abertas as inscrições para a submissão de abstracts, bem como as inscrições gerais para participação no congresso. Até ao dia 8 de agosto de 2025, estará disponível uma tarifa reduzida para todos os participantes. Todas as informações detalhadas sobre o congresso, prazos e procedimentos de inscrição estão disponíveis no site oficial (wfmhcongress2025.com).



CVRVV, IVDP E ASAE UNEM ESFORÇOS NA VINDIMA

A Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV), o Instituto dos Vinhos do Douro e do Porto (IVDP) e a Autoridade de Segurança Alimentar e Económica (ASAE) reforçaram o protocolo de cooperação que mantêm há mais de 15 anos, através de uma sessão conjunta de Coordenação de Controlo e Fiscalização da Vindima 2025. O encontro, realizado na Casa dos Vinhos Verdes, no Porto, teve como principal objetivo consolidar a articulação entre as três entidades no acompanhamento da próxima vindima, promovendo uma maior eficácia nos processos de fiscalização e de rastreabilidade das uvas. Durante a sessão, foram delineadas medidas destinadas a assegurar o cumprimento da legislação em matérias relacionadas com a defesa das Denominações de Origem (DO) e das Indicações Geográficas (IG), bem como a garantir maior rigor no controlo da origem das uvas utilizadas na produção dos Vinhos Verdes, Vinhos do Douro e Vinhos do Porto. A iniciativa incidu também na otimização dos mecanismos de cooperação, privilegiando a partilha de conhecimento, o reforço da eficiência das equipas de fiscalização e a agilização dos pontos de contacto entre as instituições. Com esta coordenação reforçada, CVRVV, IVDP e ASAE reafirmam o compromisso de assegurar a qualidade, autenticidade e valorização dos vinhos portugueses de Denominação de Origem, reforçando a confiança dos consumidores e a competitividade dos produtores no mercado nacional e internacional.



RESERVA DO MUSEU BIENAL DE CERVEIRA PODE SER VISITADA MEDIANTE MARCAÇÃO

A Fundação Bial de Arte de Cerveira (FBAC) concluiu recentemente o projeto "FBAC: 47 anos de promoção da arte contemporânea", financiado pelo programa NORTE 2030, que permitiu modernizar o Museu Bial de Cerveira e, pela primeira vez, abrir ao público a sua reserva museológica. As visitas estão agora disponíveis mediante marcação prévia. Com mais de 700 obras reunidas desde 1978, a coleção da FBAC é considerada um dos mais relevantes acervos de arte contemporânea em Portugal. O projeto contemplou a requalificação das reservas museológicas com sistemas de conservação de última geração e a criação de condições técnicas e expositivas que permitem a fruição direta do património artístico da Fundação. O investimento incluiu a instalação de sistemas de controlo ambiental (temperatura e humidade relativa), aquisição de mobiliário técnico especializado e modernização da galeria com iluminação LED, garantindo melhores condições de conservação, segurança e fruição das obras. As visitas à nova reserva museológica podem ser agendadas com três dias úteis de antecedência, através do e-mail geral@bialdecerveira.pt. O investimento total do projeto rondou os 150 mil euros, cofinanciados em 65% pelo Programa Regional Norte 2030.



Ai Braguesa

NOVO DISCO REAFIRMA A VITALIDADE DA VIOLA BRAGUESA

início de outubro vai marcar um momento decisivo para o grupo bracarense Ai Braguesa: a apresentação do seu primeiro registo discográfico, um trabalho que reúne sete composições originais e que pretende consolidar a identidade de um projeto profundamente enraizado na tradição, mas aberto à modernidade.

O disco resulta de um percurso de afirmação artística que tem a Viola Braguesa como protagonista e que espelha o compromisso da banda em valorizar este instrumento emblemático da região.

Fundado em 2019, no contexto das II Jornadas de Viola Braguesa, o grupo nasceu quase de forma circunstancial, quando Luís Capela reuniu músicos para acompanhar os convidados do evento. Dessa experiência surgiu a vontade de dar continuidade à parceria, com um objetivo claro: defender e dignificar a viola braguesa. A entrada da cantora Gabriela Cunha deu corpo e nome à banda, que se apresentou pela primeira vez como Ai Braguesa. O percurso, contudo, não foi linear. O falecimento de Firmino Neiva, em 2021, marcou uma viragem obrigatória. Seguiu-se uma fase de renovação, com a entrada de novos elementos, como Luís Gonçalves no baixo e, posteriormente, Bárbara Passos na voz, que trouxeram novas dinâmicas ao grupo. Hoje, a formação atual conjuga experiência, vitalidade e entusiasmo, mantendo-se fiel ao seu propósito inicial: colocar a viola braguesa no centro de uma linguagem musical própria.

Braga, cidade-mãe do grupo e berço do instrumento que lhes dá identidade, é presença constante no seu trabalho. A ligação à matriz cultural minhota é evidente, mas Ai Braguesa não se limita à tradição. A banda procura atualizar conceitos e estéticas, aproximando-os de públicos mais jovens sem perder autenticidade. “Quando se junta uma viola braguesa, um vira ou um malhão, uma voz bonita e um bombo, temos quase tudo o que chega para uma festa”, sublinham.

O processo criativo é colaborativo e flexível. Entre composições originais, da autoria de Luís Capela e Narciso Soares, e arranjos de temas do cancionero tradicional, as ideias surgem, testam-se em ensaio e refinam-se até atingirem a sonoridade desejada. O resultado é uma fusão entre raízes e modernidade, onde a braguesa assume sempre protagonismo.

Com este primeiro disco, o grupo ambiciona mais do que reconhecimento, pretende contribuir para a valorização da cultura minhota e para a afirmação da viola braguesa como instrumento de futuro. “Não esperamos fama. Gostaríamos, sim, de ser entendidos e apreciados”, afirmam.

Intocável é o foco do grupo, que segue determinado em compor, arranjar, tocar e partilhar. E se o nome Ai Braguesa traduz carinho e preocupação por um instrumento que guarda a essência da Bracara Augusta, o novo disco confirma a vitalidade de um projeto que deseja tornar-se uma referência da música tradicional portuguesa contemporânea.



GUIMARÃES JAZZ 2025 CELEBRA A DIVERSIDADE MUSICAL E A LIBERDADE CRIATIVA



Em novembro, Guimarães volta a ser o epicentro do jazz em Portugal com a 34ª edição do Guimarães Jazz, um dos mais prestigiados festivais do género a nível nacional. De 6 a 15 de novembro, o evento promete reafirmar a sua vocação enquanto plataforma de liberdade artística, apresentando um programa que cruza tradição e inovação, estilos diversos e gerações distintas.

Reconhecido pela longevidade e coerência estética, o festival mantém a sua identidade singular ao privilegiar uma abordagem que recusa classificações rígidas, apostando antes na abertura a múltiplas expressões musicais. A edição de 2025 volta a refletir essa filosofia, propondo uma programação que convoca artistas de renome internacional e nacional, entre os quais se destacam nomes como Immanuel Wilkins, Maria João, Fred Hersch, Mark Turner, Craig Taborn, Tomeka Reid, Danilo Pérez, André Carvalho e Alex Hitchcock.

Um festival que pensa o presente e o futuro do jazz

Para Ivo Martins, diretor artístico do festival, «toda a música, e em particular o jazz, representa um espaço de abertura à singularidade e à visão pessoal do mundo de cada músico. A missão do Guimarães Jazz é, por isso, dar a conhecer o maior número possível de mundos musicais, contribuindo para uma escuta mais consciente num mundo instável e em permanente transformação».

Fiel a este princípio orientador, o festival tem procurado, ao longo de mais de três décadas, evitar discursos fechados ou rótulos estanques, propondo antes uma reflexão sobre a história do jazz, tanto na sua herança como nas suas reinvenções contemporâneas.

Destaques da programação

O festival abre com dois concertos onde a voz assume papel central. A 6 de novembro, Immanuel Wilkins apresenta o seu projeto Blues Blood, uma homenagem à tradição afro-americana, que contará com três vocalistas a enriquecer a formação instrumental. No dia seguinte, 7 de novembro, Maria João regressa ao palco do Guimarães Jazz para celebrar 40 anos de carreira com o espetáculo Abundância, onde revisita as suas raízes africanas, acompanhada pela sua banda, um coro vocal e a Orquestra de Guimarães.

No sábado, 8 de novembro, é a vez do trio do pianista norte-americano Fred Hersch, figura incontornável do jazz contemporâneo, que se apresenta com dois músicos de excelência para uma atuação de elevado rigor artístico.

O segundo fim de semana do festival abre com o saxofonista Mark Turner (13 novembro), seguido de dois concertos onde o piano volta a ter protagonismo: a 14 de novembro, Craig Taborn, Tomeka Reid e Ches Smith apresentam um projeto que explora os limites do jazz e da música contemporânea através da combinação invulgar de piano, violoncelo e percussão; e, no encerramento, a 15 de novembro, Danilo Pérez, acompanhado pela histórica Bohuslän Big Band, encerra o festival com uma proposta musical que une classicismo e exotismo. Como é habitual, o festival estende-se também ao pequeno auditório do Centro Cultural Vila Flor, através de parcerias com instituições e coletivos relevantes da música contemporânea em Portugal.

A 8 de novembro, realiza-se uma sessão dupla: o Hugo Santos 5tet, vencedor do Concurso Internacional de Jazz da Universidade de Aveiro, seguido do projeto Of Fragility and Impermanence, liderado pelo contrabaixista André Carvalho. No dia 9, a associação Porta-Jazz apresenta um quinteto liderado pela pianista Clara Lacerda, com destaque para a integração da poesia de Vasco Gato num espetáculo que cruza jazz e literatura. No dia 15, a Sonoscopia propõe um concerto do trio Kvelvane-Østvang-Vermeulen, representantes da cena europeia de improvisação livre, encerrando o ciclo de parcerias do festival.

Formação, jam sessions e novos talentos

O Alex Hitchcock Quintet, liderado pelo saxofonista britânico radicado em Nova Iorque, será responsável pelas tradicionais jam sessions e oficinas de jazz que decorrem ao longo do festival. Para além dessas atividades formativas, o grupo atuará em nome próprio no dia 15 e apresentará, a 9 de novembro, um concerto com a Orquestra de Jazz da ESMAE, resultante de uma residência artística conjunta.

A 34ª edição do Guimarães Jazz é uma organização conjunta d'A Oficina, do Município de Guimarães e da Convívio Associação Cultural. Os bilhetes já estão disponíveis nas bilheteiras do Centro Cultural Vila Flor e demais equipamentos culturais da cidade, bem como online em oficina.bol.pt.



NASCE A IOBI, A PLATAFORMA PORTUGUESA QUE QUER REVOLUCIONAR A MOBILIDADE

Chama-se iObi. Nasceu no Minho, e quer tirar milhares de carros da estrada com partilhas seguras e inteligentes. IObi foi selecionada no programa Voucher para Produtos Verdes e Digitais, promovido pelo IAPMEI e cofinanciado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), como reconhecimento do seu valor como solução nacional de mobilidade responsável.

A iObi é uma plataforma portuguesa de carpooling que quer transformar a mobilidade em Portugal. Criada em Vila Nova de Famalicão, a iObi permite a partilha de boleias entre pessoas de confiança - como colegas, vizinhos ou membros da mesma organização - reduzindo custos, tráfego e emissões, enquanto liga comunidades e facilita deslocações em zonas com fraca cobertura de transporte público.

O projeto arranca com um piloto nos concelhos de Famalicão, Braga e Guimarães, com ambição de expansão nacional já nos próximos meses.

«A mobilidade é um direito. A iObi foi criada para o garantir com simplicidade, segurança e responsabilidade ambiental», afirma João Oliveira, fundador da plataforma.

A iObi distingue-se por três elementos-chave que representam uma nova abordagem à mobilidade. Em primeiro lugar, os Círculos de Confiança, que consistem em grupos privados e verificados - como colegas, vizinhos ou membros de instituições - onde a partilha de boleias é feita entre pessoas que já se conhecem, aumentando a segurança e a aceitação do serviço. Em segundo, a Tecnologia SNAP (Sem Necessidade de Agendamento Prévio), um sistema inteligente de emparelhamento em tempo real que permite encontrar boleias de forma imediata, sem necessidade de marcações. Por fim, as Rotas Parciais, que possibilitam compatibilizar trajetos mesmo quando os pontos de origem e destino não coincidem totalmente.

Estes mecanismos tornam a iObi uma alternativa viável e complementar ao transporte público, particularmente

eficaz em zonas suburbanas e periurbanas, onde as opções existentes são limitadas ou pouco adaptadas às necessidades reais da população.

A plataforma prevê alcançar milhares de utilizadores a curto prazo, com impacto direto nas suas vidas e comunidades. Entre os benefícios estão a redução do número de carros em circulação, especialmente nas horas de ponta; a diminuição significativa das emissões de CO₂ - com potencial para evitar mais de 10 mil toneladas até 2026 -; a poupança mensal para os utilizadores, que pode variar entre 30€ e 180€, podendo mesmo ultrapassar os 500€ em alguns casos; e o fortalecimento das redes locais de apoio, promovendo uma maior ligação social entre cidadãos.

A iObi está a estabelecer parcerias com autarquias, empresas, universidades e associações, através do modelo IFA (iObi Facilitated Agreements) — permitindo a criação de redes locais de mobilidade partilhada, integradas nas políticas de sustentabilidade e responsabilidade social.

«As autarquias têm aqui uma oportunidade concreta de melhorar a mobilidade local com impacto imediato. A iObi está pronta para ser parceira na construção de territórios mais acessíveis, ecológicos e solidários», sublinha João Oliveira.

Sobre a iObi

Fundada em 2022, em Vila Nova de Famalicão, a iObi é uma plataforma portuguesa de carpooling instantâneo e sustentável, centrada na confiança, na tecnologia e no impacto social. A sua missão é transformar a mobilidade diária através da partilha de viagens entre pessoas com ligações reais, promovendo a poupança, a inclusão e a proteção ambiental.

O projeto foi selecionado no âmbito do programa Voucher para Produtos Verdes e Digitais, promovido pelo IAPMEI e cofinanciado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), reconhecimento do seu valor como solução nacional de mobilidade responsável.

“ENCONTROS DA IMAGEM”

**REGRESSA COM MAIS DE 370 ARTISTAS
E LEVA FOTOGRAFIA E ARTES VISUAIS
A 39 ESPAÇOS DO NORTE DO PAÍS**



O Festival Internacional de Fotografia e Artes Visuais - Encontros da Imagem está de regresso para a sua 35.ª edição, que decorrerá entre 18 de setembro e 2 de novembro. A programação, sob direção artística de Vítor Nieves, envolve 377 artistas e 24 curadores, com atividades distribuídas por 39 espaços em Braga, Guimarães, Porto, Barcelos, Avintes e Vila Verde.

Com a fotografia como eixo central, mas abrindo-se a outras linguagens contemporâneas, o evento integra cinema, performance, instalação e videoarte, afirmando-se como uma celebração das múltiplas formas de expressão visual da atualidade. Exposições, prémios, residências artísticas e um serviço educativo alargado marcam a edição de 2025, que decorre sob o mote Manifestação de Interesse.

A programação estrutura-se em três eixos curatoriais. Argumentários, com curadoria de Manuel Sendón, Xosé Lois Suárez Canal, Xosé Lois Vásquez, Rita Castro Neves, Daniel Moreira, Rui Prata e Vítor Nieves, propõe uma revisitação da memória e das narrativas históricas do festival, com destaque para a exposição 40 anos de festivais. Uma possível história da fotografia luso-galaica, que recorda o Outono Fotográfico, a Fotobienal de Vigo e os próprios Encontros da Imagem. Este núcleo reúne nomes como Adriana Freire, António Catarino, Antoine D'Agata, Graça Sarsfield, Martin Parr, Pedro Letria ou Vari Caramés.

O eixo Dissidências, a cargo de Elina Heikka, José Bancelar e Vítor Nieves, apresenta propostas que questionam convenções e promovem diálogos intergeracionais, com artistas como Helena Almeida, Inês Moura e Patrícia Almeida & J.G. Ballard. Já Transições, com curadoria de Daniel Bastos e Vítor Nieves, centra-se nas identidades locais e nas novas ruralidades, articulando arte, comunidade e ambiente. Entre as exposições em



destaque figuram A emigração portuguesa a salto, de Gérald Bloncourt, e Às paredes confesso, dedicada à relação entre experiência individual, política e cultura.

Os prémios continuam a ser um dos pontos altos do festival. O Prémio Encontros da Imagem recebeu 466 candidaturas, tendo sido selecionados cinco finalistas: Fabio Magara, Matevž Šebašek, Nastassja Nefjodov, Pierpaolo Mittica e Stefanos Paikos. O Prémio Leitura de Portfólios contará com a participação de 32 artistas, avaliados por um júri internacional, sendo que o vencedor assegurará uma exposição na edição de 2026. Já o Prémio Fotolivro ultrapassou as 200 candidaturas nacionais e internacionais, com os vencedores nas categorias Melhor Livro Publicado e Melhor Dummy a serem anunciados na Semana de Abertura.

As residências artísticas, este ano a cargo de André Rodrigues e Elisa Freitas, terão lugar em Braga. O serviço educativo, designado Horizontes, integra conversas, ciclos de cinema, leituras de portfólio e outras atividades, com o objetivo de aproximar estudantes, profissionais e público do universo da fotografia e das artes visuais.

As inaugurações estão agendadas para diferentes datas e localidades: em Braga e Vila Verde, de 18 a 20 de setembro; no Porto, entre 20 de setembro e 25 de outubro; em Guimarães, a 26 e 27 de setembro; em Barcelos, a 25 de setembro; e em Avintes, Vila Nova de Gaia, a 4 de outubro.



CENTRO CULTURAL VILA FLOR CELEBRA DUAS DÉCADAS DE CRIAÇÃO ARTÍSTICA EM GUIMARÃES

O Centro Cultural Vila Flor (CCVF) assinala este mês o seu 20.º aniversário, celebrando duas décadas de intervenção cultural que transformaram um projeto local numa referência nacional e internacional.

A programação de aniversário convida o público a participar nos auditórios e jardins do CCVF, com momentos artísticos de destaque. Entre as propostas estão Carnación, de Rocío Molina com Niño de Elche; a interpretação de A Love Supreme de John Coltrane pelo saxofonista Ricardo Toscano; os concertos de Branko, Ana Borralho e João Galante em Atlas, que integra a comunidade de Guimarães através de uma open call; e o festival Manta, com nomes como Sérgio Godinho, Rodrigo Amarante, Hot Air Balloon e Bia Maria.

O programa evidencia a relação entre artistas e público como núcleo da experiência cultural e reafirma o papel do CCVF na construção de uma sociedade em

constante evolução.

O Manta, inaugurando a celebração a 12 e 13 de setembro, é um projeto que une gerações através da música, da natureza e da arquitetura. Este ano inclui, pela primeira vez, um concerto para bebés e oficinas familiares, desenvolvidas pelo serviço de Educação e Mediação Cultural d'A Oficina. O festival proporciona uma experiência musical que conjuga memória, imaginação e futuro, reunindo artistas consagrados e novos talentos.

O espetáculo de aniversário, Carnación, acontece a 17 de setembro. Criado pela coreógrafa e bailarina espanhola Rocío Molina em colaboração com o cantor Niño de Elche, contará com três músicos em palco e a participação do BJazz Choir, núcleo artístico da cidade, consolidando o carácter internacional e inclusivo do CCVF.

A 18 de setembro, o programa traz Bailar em Casa ao

Grande Auditório Francisca Abreu. Esta iniciativa semanal da Casa da Memória de Guimarães celebra o património imaterial da música e da dança e, para o aniversário, ocupa o palco principal do CCVF, reunindo artistas de referência.

No dia 19, Ricardo Toscano apresenta a sua reinterpretação de A Love Supreme, obra de John Coltrane que completa 60 anos. O concerto promete uma experiência imersiva de improvisação e introspeção, reforçando a ligação entre tradição e inovação musical.

A 20 de setembro, Branco apresenta-se no relvado do CCVF, celebrando duas décadas de carreira com a renovação das tendências da música contemporânea portuguesa. O encontro entre artistas emergentes e públicos de diferentes gerações reforça o papel do centro como epicentro cultural.

O programa culmina a 21 de setembro com Atlas Guimarães, uma criação de Ana Borralho e João Galante que envolve 100 participantes da comunidade local, reunidos através de open call. A obra propõe um mapa performativo que afirma o lugar do indivíduo e do grupo na sociedade, construindo uma paisagem social coletiva e inclusiva.

Após 20 anos de atividade marcada pela liberdade de expressão e pela afirmação cultural, o CCVF assinala o aniversário celebrando o presente e projetando o futuro, convidando a comunidade a partilhar experiências artísticas e humanas para continuar a escrever esta história por muitas décadas.





BRAGA ACOLHE CENTRO DE FORMAÇÃO AERONÁUTICA

Braga vai dispor de um centro de formação aeronáutica, fruto da parceria estabelecida e formalizada recentemente entre o Município e a IFA – International Flight Academy. O acordo prevê a concessão de espaço no Aeródromo Municipal de Braga, por um período mínimo de 25 anos, para a instalação de uma base de operações dedicada à formação na área da aviação civil. A sessão incluiu igualmente a assinatura de um protocolo de colaboração entre a IFA e o IPCA – Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, reforçando a ligação do projeto ao ensino superior e à qualificação de jovens em setores de elevada especialização e procura internacional.

Para o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, esta iniciativa representa «um investimento muito importante para a cidade e para a região, que permitirá não apenas qualificar jovens numa área altamente especializada, mas também afirmar Braga como polo de referência na formação aeronáutica em Portugal». O autarca destacou ainda o impacto positivo na criação de emprego qualificado, na atração de investimento e na valorização do aeródromo como infraestrutura estratégica.

Após a conclusão das obras de adaptação, a IFA passará a ministrar no aeródromo cursos de formação de pilotos, técnicos de manutenção de aeronaves e assistentes de bordo, replicando o modelo já em funcionamento nas suas bases de Cascais e Viseu.

A oferta formativa beneficiará das sinergias estabelecidas com o IPCA, dirigido por Filipe Chaves, através da Escola Técnica Superior Profissional, fortalecendo a ligação entre a academia e o tecido empresarial.

De acordo com José Madeira, diretor-executivo da IFA, «esta aprovação pelo município é fundamental para o alargamento da missão da escola, que visa aumentar o número de pilotos, mecânicos e assistentes de bordo, de forma descentralizada, recorrendo a formadores de excelência, simuladores de voo e aeronaves de última geração». «O mercado exige esta resposta, e Braga terá um papel central na formação da nova geração de profissionais da aviação civil», acrescenta.

O calendário formativo já está definido: os cursos de piloto de aeronaves e de tripulante de cabine terão início em março de 2026, enquanto os cursos de Técnicos de Manutenção de Aeronaves arrancarão em janeiro de 2027.

F

D

V

FORMA DA VIZINHANÇA

FESTIVAL DE ARQUITETURA E ARTE

CURADORIA
SPACE TRANSCRIBERS

MANUEL BOUZAS
PARTO ATELIER
PATRICIA DA SILVA
NUNO MELO SOUSA
ATA ATELIER
LIMIT ARCHITECTURE STUDIO
RAM
ATELIER LOCAL

FONTAINHAS
FUJACAL
MAKRO
PARRETAS
QT.^a DA CAPELA
HORTA URBANA DA QT.^a DA ARMADA
HORTA URBANA DA QT.^a DAS LAMEIRAS
HORTA URBANA DE SÃO VICENTE

ZABRA
G. CIRÍACO + A. SONNBERGER
FRAME COLECTIVO
A RECOLETORA
SORAIA GOMES TEIXEIRA
LANDRA
INÊS NETO DOS SANTOS
DANIEL PARNITZKE

JUN-NOV BRAGA 2025

INVESTIGADORA DA UMINHO DÁ NOVA VIDA ÀS ÁGUAS RESIDUAIS

Na Universidade do Minho, uma investigação pioneira está a transformar águas residuais em recurso estratégico para enfrentar os desafios da escassez hídrica. Patrícia Gomes, investigadora da Escola de Ciências e do Instituto de Ciências da Terra, desenvolve sistemas de “zonas húmidas construídas”, ou seja, estruturas artificiais que replicam os mecanismos naturais de depuração da água.

Estes sistemas recorrem a plantas específicas e substratos naturais, capazes de eliminar contaminantes através de processos físicos, químicos e biológicos. A água resultante pode depois ser reutilizada em múltiplos contextos, desde a irrigação agrícola e paisagística até à rega de jardins, campos desportivos, usos industriais não potáveis ou, em casos adequados, para recarga de aquíferos e criação de áreas de conservação ambiental.

O projeto, intitulado “Wetlands e economia circular – uma solução sustentável para os recursos hídricos”, alia baixo custo, reduzido consumo energético e simplicidade de manutenção, alinhando-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da ONU. Para além da reutilização da água, estas soluções permitem recuperar nutrientes como azoto e fósforo, com potencial aplicação como fertilizantes, e promovem a biodiversidade.

Com ensaios já realizados em laboratório e no terreno, os resultados demonstram eficácia na remoção de nutrientes e microrganismos nocivos. Em Portugal e noutros países europeus, vários casos-piloto têm validado a viabilidade técnica, económica e social do modelo, sobretudo em contextos agrícolas, rurais e escolares. Entre os exemplos em curso, destacam-se um projeto de reutilização de água para rega e outro com fins ornamentais e balneares, ambos em parceria com empresas e municípios.

Face às alterações climáticas e à pressão crescente sobre os recursos hídricos, a investigadora sublinha a necessidade de Portugal “apostar na eficiência, na reutilização de águas residuais tratadas e na descentralização dos sistemas de saneamento”. A par de soluções baseadas na natureza, defende uma gestão integrada e adaptativa da água, maior sensibilização pública e investimento em inovação, num modelo assente na sustentabilidade e na economia circular.

Natural de Braga, Patrícia Gomes, 39 anos, é doutorada em Geologia pela UMinho e cofundadora da spin-off ambiental PhytoClean. Com vasta produção científica, participação em projetos internacionais e distinções em empreendedorismo e divulgação científica, integra ainda redes internacionais na área da gestão da água e da sustentabilidade.





RECONHECIMENTO,
COMPROMISSO E
INVESTIMENTO na
qualidade, na
inovação e...
nas pessoas.



Desde 2011, estamos entre as Melhores Empresas para Trabalhar. Este reconhecimento é reflexo do nosso compromisso com a inovação, qualidade, segurança, mas sobretudo com aquilo que mais valorizamos: as nossas pessoas.

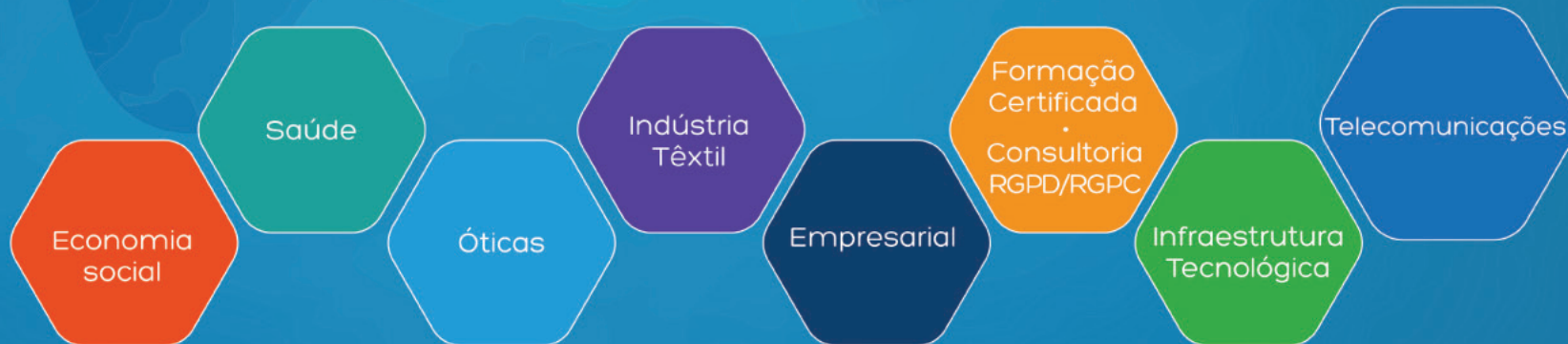
Aqui, cada colaborador encontra espaço para crescer, aprender e sorrir, porque acreditamos que equipas felizes criam resultados extraordinários.



TRABALHAR CONNOSCO É
CELEBRAR CADA CONQUISTA.



Setores onde atuamos...



Somos um lugar para
CRESCER, APRENDER e SORRIR.



CUTTING THROUGH ROCKS É A MELHOR LONGA-METRAGEM INTERNACIONAL DO MDOC25

O Festival Internacional de Documentário de Melgaço (MDOC) encerrou a sua 11.ª edição, realizada de 28 de julho a 3 de agosto, com a atribuição dos prémios Jean-Loup Passek, D. Quixote e, pela primeira vez, o FIPRESCI Prize. Ao longo de uma semana, foram exibidas 33 obras em competição, das quais 28 em estreia nacional, perante mais de 4500 espetadores e a presença de realizadores e produtores internacionais.

O destaque maior foi para "Cutting Through Rocks", de Sara Khaki e Mohammadreza Eyni, distinguido como Melhor Longa-metragem Internacional. A obra acompanha Sara Shahverdi, primeira mulher eleita vereadora numa aldeia iraniana, que desafia tradições patriarcais ao ensinar raparigas a andar de mota e a lutar contra casamentos infantis. Um retrato de coragem num Irão marcado por tensões sociais e políticas. Nesta categoria, a Menção Honrosa distinguiu "Afterwar", da dinamarquesa Birgitte Stærmose, filmado ao longo de 15 anos e centrado em jovens de Pristina que cresceram entre as marcas da guerra do Kosovo.

O prémio de Melhor Curta ou Média-metragem Internacional foi entregue a "Al Basateen", de Antoine Chapon, uma reflexão poética sobre memória e reconstrução. Já

o galardão de Melhor Documentário Português coube a "Kora", de Cláudia Varejão, que retrata a vida de mulheres refugiadas em Portugal, mantendo o estilo intimista que caracteriza a obra da cineasta.

A edição de 2025 marcou ainda a estreia do FIPRESCI Prize, atribuído pela Federação Internacional de Críticos de Cinema. O júri internacional distinguiu "My Memory is Full of Ghosts", de Anas Zawahri, elegia visual sobre o absurdo da guerra, que conquistou igualmente o Prémio D. Quixote da Federação Internacional de Cineclubes. O prémio para Melhor Curta-metragem foi entregue a "Beneath Which Rivers Flow", de Ali Yahya, obra sensorial e politicamente incisiva.

O júri oficial, composto por Jurek Sehrt, Noé Mendelle, Paulo Portugal, Renata Ferraz e Sandra Ruesga, sublinhou a diversidade e a força poética das obras apresentadas.

Com uma programação que incluiu também filmes da Residência de Cinema de 2024, o MDOC reafirmou-se como espaço de reflexão sobre identidade, memória e fronteira, consolidando a sua relevância internacional ao valorizar narrativas vindas das margens sociais, políticas e geográficas.





MARIANA FREITAS

CONSULTORA IMOBILIÁRIA

VENDER OU COMPRAR? COM A MARIANA TEM QUE CONVERSAR!

Madeirense de origem, mas bracarense de coração há mais de 15 anos. Vim para Braga para me licenciar em Relações Internacionais pela Universidade do Minho, cidade que me acolheu e onde decidi construir a minha vida.

Posteriormente, conclui uma Pós-Graduação em Gestão pela Universidade do Minho, reforçando a minha formação académica e preparando-me para novos desafios.

Em 2018, abracei o setor imobiliário com paixão e dedicação — uma área que me permite juntar o conhecimento técnico à proximidade com as pessoas. Desde então, tenho ajudado dezenas de famílias e investidores a concretizarem os seus objetivos, sempre com foco na excelência, ética e compromisso.

Hoje, com uma sólida experiência e profundo conhecimento do mercado imobiliário em Braga, estou pronta para ser a sua parceira na compra ou venda do seu imóvel.

Iniciei a minha carreira no ramo imobiliário na estrutura Liberty, onde estive durante 6 anos. Foi uma fase muito importante, de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional.

No entanto, sempre acreditei na importância de evoluir continuamente. Por isso, abracei um novo desafio e integrei o Grupo REMAX Negócios — uma estrutura maior, com novas oportunidades e recursos que me permitem prestar um serviço ainda mais completo e eficaz aos meus clientes.

Graças à confiança dos meus clientes e ao meu compromisso diário, o meu trabalho tem sido reconhecido ao mais alto nível pela REMAX Portugal e pelo Grupo REMAX Negócios:

2018 – Prémio Clube Estrela
Atingi o primeiro patamar em apenas 6 meses na REMAX.

2019 – Prémio Clube Executivo
Subi 3 patamares de reconhecimento em apenas um ano.

2020 a 2024 – Prémio Clube 100%
Um dos prémios mais prestigiados, atingido ano após ano, sempre com melhoria contínua no ranking individual.

2020 a 2024 (3º Trimestre) – Prémio Golden Club
Reconhecimento reservado apenas aos Top Producers da REMAX Portugal.

Todos os anos estive no Top 3 em Volume de Negócios / Faturação e Angariações, dentro da estrutura REMAX.

2024 – Representação Internacional
Estive na Convenção Mundial RE/MAX R4 no Mandalay Bay, Las Vegas, onde recebi o meu prémio de reconhecimento internacional.

2024 – Integração no Grupo REMAX Negócios
Um passo estratégico para oferecer ainda mais valor aos meus clientes.

2024 – Prémios Clube 100%, Golden Club e 3º Lugar no Ranking Geral da REMAX Negócios 2
Os resultados continuam a superar as expectativas!

2025 – Viagem de Reconhecimento – Punta Cana, República Dominicana
Conquista de uma das maiores distinções internas, com a melhor performance individual dos últimos anos no grupo.

A minha missão?

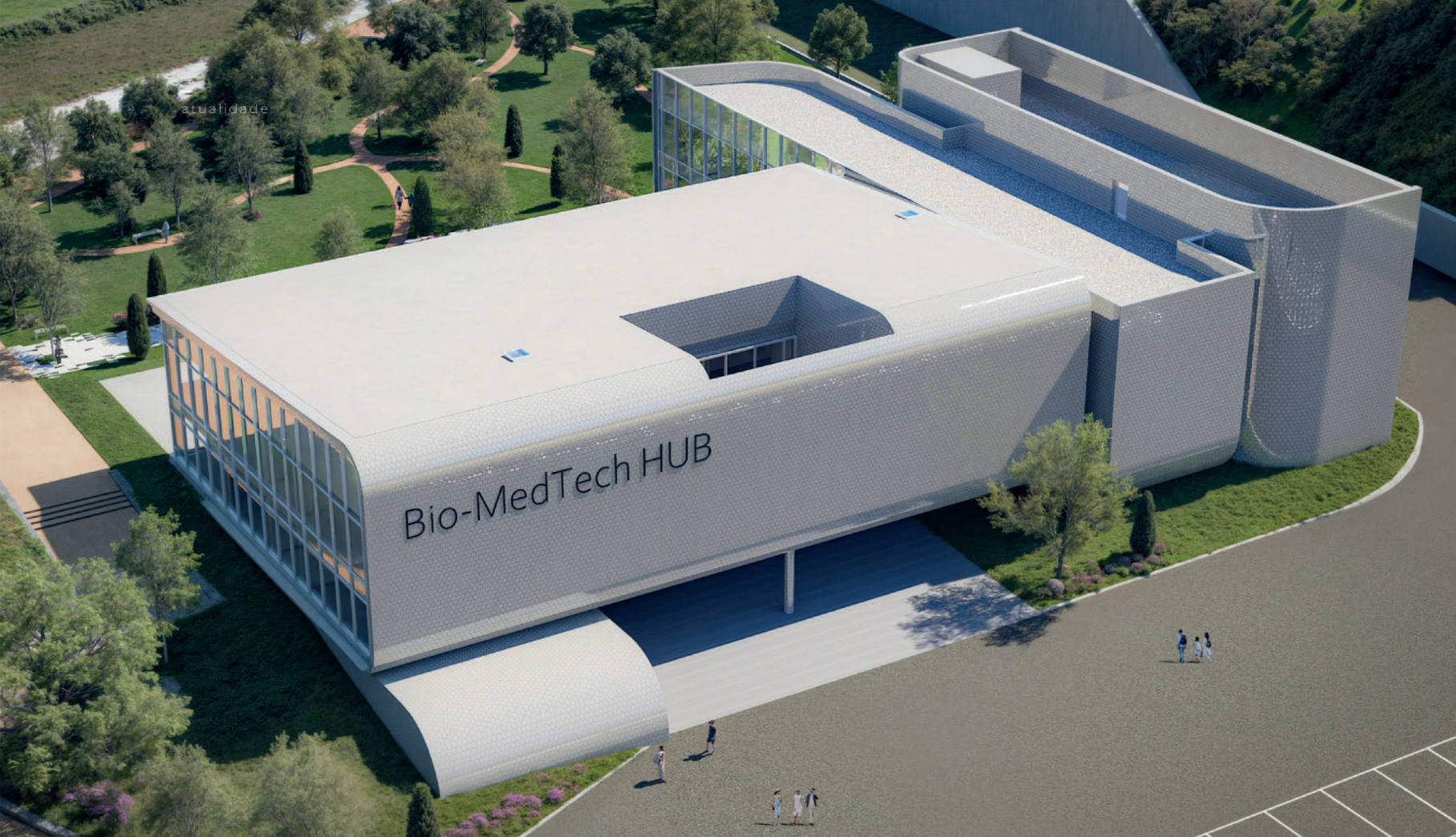
Prestar um serviço de excelência, com profissionalismo, proximidade e paixão.

**Agente
Premiada**



 **911 059 030**

**+ GRUPO
NEGÓCIOS**
SÁBIA VISÃO - MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA. AMI 8520



BIO-MEDTECH HUB VAI CRIAR 22 LABORATÓRIOS E MAIS DE 100 EMPREGOS QUALIFICADOS EM BRAGA

Braga prepara-se para receber uma nova infraestrutura tecnológica que promete reforçar a sua posição como cidade de inovação e conhecimento. Foi submetida ao Programa Regional NORTE 2030 a candidatura do Bio-MedTech Hub, projeto liderado pela InvestBraga, através da Startup Braga, que representa um investimento global de cerca de sete milhões de euros — 65% financiados por fundos comunitários e 35% assegurados pelo Município de Braga.

Localizado junto ao Forum Braga, o Hub deverá iniciar obras em 2026 e abrir portas em 2028. Com mais de 5.000 m² distribuídos por três pisos, funcionará como Centro de Valorização e Transferência Tecnológica, dedicado à investigação aplicada, ao desenvolvimento tecnológico e à incubação de startups deeptech nas áreas da biotecnologia, bioengenharia e medicina.

O espaço incluirá 22 laboratórios, quatro deles especializados em Microscopia, Microbiologia, Biologia Molecular e Cultura Celular, além de 16 escritórios, seis salas de reunião e um auditório com 144 lugares. Estão previstos cerca de 110 postos de trabalho altamente qualificados.

Para além das instalações físicas, o Bio-MedTech Hub oferecerá acesso a equipamentos de ponta, de microscopia avançada a realidade virtual aplicada à saúde, e

serviços de apoio em regulamentação, certificação, propriedade intelectual, I&D e prototipagem. Os utilizadores beneficiarão ainda da ligação a redes internacionais de investigação, ensaios clínicos e investidores do setor das ciências da vida.

O projeto já despertou forte interesse empresarial, pois mais de 20 empresas já manifestaram intenção de se instalar no Hub, incluindo startups de referência como RUBYnanomed, PeekMed, BestHealth4U e AI4MedImaging, todas com financiamento do programa europeu EIC Accelerator.

A iniciativa reúne um consórcio estratégico que integra a Universidade do Minho, o 2CA – Centro Clínico Académico de Braga, o INL – Laboratório Ibérico Internacional de Nanotecnologia, o IPCA, o CCG/ZGDV, a P-BIO, entre outros centros de investigação e empresas tecnológicas.

Depois de ter sido distinguida como Rising Innovative City pelo Conselho Europeu de Inovação, no âmbito do prémio Capital Europeia da Inovação 2025, Braga reforça assim a sua ambição de se afirmar como polo europeu de inovação em ciências da vida e da saúde, atraindo investimento, talento e empresas de elevado valor acrescentado, e projetando-se como referência internacional na economia do futuro.

Venha celebrar connosco o nosso **14º** aniversário



Oferta do valor da armação
Na compra de lentes oftálmicas

 **ergovisão**
Para os seus olhos

Ergovisão Braga

Avenida da Liberdade, nº 494
Tel. 253 273 062
ergovisao.pt



VERDE COOL REGRESSA COM PETISCOS, VINHOS E PRÉMIOS PARA OS CONSUMIDORES

Até 5 de outubro, 44 estabelecimentos da cidade de Braga voltam a receber o Verde Cool, iniciativa que alia o vinho verde a copo à gastronomia local. Pelo valor promocional de cinco euros, o público pode usufruir de um menu exclusivo composto por petiscos e vinhos, numa ação organizada pela Associação Empresarial de Braga (AEB).

Na sua 11.ª edição, o evento continua com os vouchers Verde Cool, que as empresas podem adquirir junto da AEB para oferecer aos seus colaboradores, promovendo momentos de convívio e valorização interna. Mantém-se ainda o passatempo "Verde Coolers", que ao longo das últimas edições tem cativado a adesão dos consumidores. Os participantes são convidados a completar o "Passaporte Verde Cool", acumulando carimbos nos diferentes espaços aderentes. Os prémios incluem: Carimbos Verde Cool, onde

o primeiro participante a completar o passaporte recebe uma caixa de seis garrafas de Vinho Verde Grande Escolha (Adega Cooperativa de Ponte da Barca). Todos os seguintes têm direito a uma garrafa da mesma referência. No Sorteio final, os prémios incluem uma TV LCD 40" (Cidadela Eletrónica), estadias e jantares para duas pessoas em hotéis Vila Galé Portugal, sempre acompanhados por garrafas de Vinho Verde Grande Escolha 2024 (Adega Cooperativa de Ponte da Barca).

O Verde Cool volta assim a afirmar-se como uma celebração do melhor da região, unindo vinhos, gastronomia e experiências, e reforçando, nesta edição, a ligação entre cultura local e dinamização empresarial. Participam no Verde Cool deste ano 33 marcas de vinho, com 36 referências distintas e pertencentes a seis sub-regiões.



ESPAÇOS ADERENTES

43 São Marques Street
A Lenda - Pizzeria Romana
Alma do Raio
Antù Braga
Bao's Taiwanese Burger
Bar do Lago
Barrica 76
Bira dos Namorados Braga
BLB - Bifanaria
Café-Concerto Rum by Mavy
Café Vianna
Casa dos Coimbras
Casal Parrilha
Che Parce
Convertidas - INNSiDE
Corriqueijo
Crave Burgers
El Olivo (Hotel Meliã)
Frigideiras da Praça
Grãos & Sabores
Kianda Restaurante
Leitaria da Quinta do Paço

Letraria Craft Beer Library
Maria Coxinha
Mesa da Saudade
Méze - Brunch, Cocktails, Coffee
O Forno do Leitão do Zé
Oboé by Lu Marinho
Pastelaria Bom Jesus
Raízes Velhas
Bem-Me-Quer
Restaurante Sameiro
RETRO - Restaurante Americano
Sé La Vie
Sibaritas Queijo & Vinho
Taberna do Lebre
Taberna Shakai
Confeitaria Fonte Seca - Tapas Aki
Tas'co Tau
Tílias Terrasse
Tradição de Sabores
Trapeza - Gastrobar e Vinoteca
Vila Galé Collection Braga
Wine 66

EMOFF

COM
ADÃO SILVA

CARTOONISTA,
DESENHISTA
E ILUSTRADOR



Numa mesa onde cabem Spielberg, Tolentino Mendonça e um prato fumegante de arroz de marisco, entra também a imaginação sem limites de Adão Silva. Cartoonista, desenhista e ilustrador, vive entre o traço certo e a gargalhada cúmplice, sempre com um caderno na mala, açúcar no café e uma banda sonora a puxar pelos clássicos dos Queen. Observador por natureza, encara a vida com humor, curiosidade e uma boa dose de leveza... afinal, entre rascunhos e “rabiscos”, o “show” tem mesmo de continuar. É com esse espírito descontraído que recebemos o nosso convidado em mais um EM OFF!

Qual seria o título da sua autobiografia?

“Quem é e ao que vem?” (foi um comentário que li nas redes sociais depois do primeiro cartoon na imprensa bracarense).

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Uma animação da Disney ou uma comédia ligeira qualquer.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Observador.

Qual é a sua música preferida?

“The Show Must Go On” dos Queen.

Quem gostava de ter como convidado/a num jantar?

José Tolentino de Mendonça. Ainda gostaria de o ver como 2.º Papa português, sem o azar do primeiro, claro. Ainda tem tempo... Se for possível, mais um na mesa, Steven Spielberg! Garçon, mais uma cadeira, por favor!

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

Arroz de marisco.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Ambos, sempre com açúcar.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Baba de camelo.

Verão ou inverno? E porquê?

Verão, estamos mais leves até no vestuário, a pele melhora, praia, ar livre, gelados, etc.

Um livro que o marcou?

“O Código Da Vinci”, comprei-o pensando ser uma biografia antes da “febre” por cá e gostei do enredo misturando factos, locais que conhecia (outros fiquei a conhecer) e ficção.

Qual é a sua cidade de eleição?

Braga e Porto são óbvios “suspeitos” pelo berço, ligações familiares e de amizade. De visita, Barcelona, Madrid e Paris (já gostei mais, tornou-se violenta em algumas zonas).

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Caderno e caneta. Agora acompanhados do meu Kobo.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Abrandar o tempo para acompanhar tudo. Ou super-velocidade.

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

As horas e mensagens deixadas (quando calha).

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Desde o liceu tinha curiosidade com o alemão (obrigatório era o inglês e francês).

Qual é o seu lema de vida?

Um dia de cada vez com um sorriso.

O que faz para se animar num dia mau?

Rabiscar com música, preferencialmente dos anos 70 aos 90.

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

Curioso com o passado, sempre gostei de História, mas espreitar o futuro dava jeito para os cartoons – e para o Euromilhões. Em ambos, na condição de voltar, claro. Ou nem me metia na máquina.

Viagem de sonho?

Já fui às Maldivas, que queria, mas adio constantemente por vários motivos Roma e Florença, que sei que adoraria.

Clube do coração?

Não tenho. Na família tenho Benfiquistas e Braguistas. Mas vou acompanhando a Seleção Nacional nos campeonatos.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que o Martelinho (tira de BD satírica nas Autárquicas do Diário do Minho) tem cada vez mais razão.

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

Abuso demasiado de chocolates e doces.

Qual o maior medo que tem?

Perder os que mais gosto (para a morte. Quando é para seguir a vida, desde que saiba como estão, aí estou sossegado).

Quem é o seu ídolo?

Os meus pais.

Uma memória que nunca esquecerá?

Os tempos de escuteiro e militar.



a arte em todos os sentidos

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

 **MICHELIN 2025**

Ricardo Costa

PRESIDENTE DO GRUPO BERNARDO DA COSTA

«LIDERAR NÃO É TROCAR TEMPO POR SALÁRIO, É CRIAR PROPÓSITO»

TXT: VASCO ALVES
PIC: CRISTIANO SILVA RETRATOS

Num mundo empresarial muitas vezes obcecado por números, Ricardo Costa insiste em falar de rostos, histórias e vidas transformadas. O presidente do Grupo Bernardo da Costa, pioneiro na criação de um Departamento da Felicidade e autor do livro *A Felicidade é Lucrativa*, acredita que o verdadeiro sucesso não se mede apenas em lucros, mas na forma como uma empresa eleva quem nela trabalha e as comunidades que a rodeiam. Com uma liderança marcada por empatia, coragem e coerência, desafia a inércia cultural portuguesa, quebra mentalidades e prova - com dados e resultados - que cuidar das pessoas não é romantismo, é estratégia. Nesta entrevista, Ricardo Costa partilha a sua visão de um futuro empresarial mais humano, onde o lucro é consequência e não o propósito, e onde liderar significa, acima de tudo, servir.

Antes de mais, de forma muito sucinta, como se define como pessoa e empresário?

Sou alguém que acredita que o valor de uma empresa se mede pelas vidas que transforma. Como empresário, não me preocupo apenas com balanços, preocupo-me com histórias. Com quem chega ao trabalho com brilho nos olhos e regressa a casa com orgulho no que faz. Sempre acreditei que empresas só têm sentido se servirem pessoas - as que nelas trabalham, as que nelas confiam e as comunidades que as rodeiam.

A liderança humanizada que defende exige um grau de empatia pouco comum no mundo empresarial. O que o levou, pessoalmente, a pôr o foco nas pessoas antes dos números?


Foi um processo de consciência. Percebi cedo que os números só fazem sentido quando têm rostos. Já vi empresas com lucros impressionantes e equipas emocionalmente destruídas e percebi que isso não era sucesso, era

«Um bom líder precisa de coragem, humildade, empatia e coerência»

apenas sobrevivência. Prefiro construir negócios onde as pessoas crescem, porque quando os colaboradores têm espaço para desenvolver o seu potencial, os números acabam inevitavelmente por aparecer. Além disso, liderar é um ato de responsabilidade com impacto profundo: significa criar ambientes onde as pessoas sintam que o trabalho contribui para a sua realização pessoal e profissional, e não apenas que “trocam tempo por salário”. Essa é a verdadeira sustentabilidade empresarial: aquela que não aparece apenas nos relatórios trimestrais, mas transforma o futuro de quem está connosco.

Quando se olha para os números da produtividade em Portugal, sente-se a remar contra a maré?

Sempre. Mas remar contra a maré é o que nos distingue. Não quero alinhar com o discurso de “em Portugal é assim mesmo”. Quero provar que se pode fazer diferente - e já estamos a fazê-lo no Grupo Bernardo da Costa. É preciso coragem para enfrentar a inércia cultural que nos limita. E aqui é fundamental reconhecer um problema: continuamos a valorizar “horas de trabalho” em vez de “resultados alcançados”. Essa mentalidade tem de ser desconstruída. Não precisamos de mais horas, precisamos de melhores práticas, mais inovação e sobretudo de acreditar que os nossos profissionais são capazes de atingir padrões de excelência internacional.



«**Empatia não
é dom, é escolha.
E empresas
felizes crescem
– sempre**»



«No futuro vamos todos trabalhar menos»

É recorrente dizer “um bom colaborador tem de ser, antes de mais, um bom ser humano”. Mas e um bom líder? Que qualidades humanas considera inegociáveis num gestor?

Coragem para decidir, humildade para ouvir e empatia para compreender. Sem estas três, não existe liderança, existe apenas chefia - e chefes não transformam organizações. Mas acrescento outra qualidade: coerência. Um líder não pode dizer uma coisa e fazer outra. A liderança constrói-se na confiança, e confiança não se compra nem se impõe - conquista-se, todos os dias, com transparência e consistência.

Ao criar o Departamento da Felicidade, teve de “contrariar” muita mentalidade tradicional. Como se convence os céticos?

Com resultados. As pessoas não mudam de opinião com discursos, mudam quando veem provas. Mostrar que quando se investe nas pessoas a motivação aumenta, a atração melhora, a inovação surge e o negócio cresce - isso cala qualquer cético. No início, muitos chamaram-nos “idealistas, loucos, lamechas, etc.”. Hoje, olham para nós como pioneiros. É assim que se quebra mentalidades: provando que aquilo que parecia um luxo é, na verdade, uma vantagem competitiva.

O seu livro chama-se “A felicidade é lucrativa”. É hoje mais fácil explicar isso a um conselho de administração do que há cinco anos?

Muito mais. Antes parecia utopia, hoje é ciência. Há estudos robustos que ligam felicidade a produtividade, atração de talentos e inovação. Uma equipa feliz trabalha melhor, cria mais e permanece mais tempo. Hoje, já não falo apenas de conceitos - apresento dados, casos reais, métricas. E quando os números confirmam a teoria, os céticos ficam sem argumentos.

O que é, para si, um ambiente de trabalho saudável? E que sinais imediatos observa quando esse ambiente está a falhar?

Um ambiente saudável é aquele onde as pessoas têm voz, são respeitadas e reconhecidas. É onde existe espaço para errar, aprender e evoluir sem medo de represálias. É onde um colaborador sente que a sua opinião importa e que o seu contributo tem significado. O sinal de falha é simples: silêncio. Quando ninguém fala, ninguém questiona, ninguém sorri... a cultura está doente. E quando isso acontece, cabe à liderança intervir rapidamente, porque o desânimo é contagioso - e pode destruir uma organização por dentro.

Como se mede o retorno de investimento em felicidade? Há uma fórmula que partilharia com outros líderes empresariais?

A fórmula é simples: medir o que antes ninguém queria medir. Taxas de atração, absentismo, índice de satisfação,

reputação, produtividade, inovação e, sobretudo, o clima organizacional. Empresas felizes crescem - sempre. Mas o retorno não é só financeiro. É também social. Um colaborador motivado leva essa energia para casa, para a família e para a comunidade. É uma cadeia de impacto que ultrapassa as paredes da empresa.

Disse que “a felicidade também se treina”. Acha que podemos ensinar líderes a serem empáticos e genuinamente humanos, ou é algo inato?

Podemos e devemos. Empatia não é dom, é escolha. Quem não quer treinar escolhe permanecer cego para o que realmente importa. As competências emocionais desenvolvem-se com prática, reflexão e humildade. O que não podemos é continuar a promover líderes apenas pelas suas competências técnicas. Liderar é, acima de tudo, lidar com pessoas - e isso exige autoconhecimento e capacidade de se colocar no lugar do outro.

O Ricardo tem sido claro: os salários em Portugal são “miseráveis” e “os portugueses trabalham muito e mal”. Se pudesse sentar-se numa sala com o ministro das Finanças e com empreendedores portugueses, e dar-lhes três propostas para subir o rendimento líquido dos trabalhadores portugueses, quais seriam?

As propostas passavam por, por um lado, reduzir a carga fiscal sobre o trabalho. Hoje, trabalhar mais não significa levar mais para casa. É desmotivador. Depois, incentivar as empresas a partilhar lucros com os colaboradores. É fundamental que quem cria valor participe dele. E por fim, apostar fortemente na formação e requalificação. Precisamos criar políticas que aumentem a produtividade real, não apenas o número de horas trabalhadas. Trabalhadores mais qualificados produzem mais valor - e, por isso, devem ganhar mais. Só assim criaremos um círculo virtuoso: trabalhadores mais bem pagos, empresas mais competitivas e uma economia mais saudável.

O “salário emocional” tem sido muito falado. Mas em que momento se torna uma desculpa para não aumentar o salário real?

Quando é usado como maquiagem para más condições financeiras. Salário emocional é complemento, nunca substituto. É ótimo ter benefícios, flexibilidade e reconhecimento, mas não se pode romantizar um ordenado que não permite viver com dignidade.

Já disse que a IA pode libertar tempo para tarefas mais criativas. Mas como garantir que esta revolução não desumaniza as empresas?

A tecnologia só desumaniza quando deixamos. A IA é ferramenta, não substituto. Ela pode libertar-nos de tarefas repetitivas e permitir que nos dediquemos a funções mais produtivas e prazerosas. Mas isso só será possível se investirmos na formação, requalificação e aquisição de novas competências. A grande revolução não é a IA

substituir pessoas, é a IA libertar pessoas para fazerem aquilo que só os humanos sabem fazer: criar, inovar, sentir e conectar.

Acredita que a semana de 4 dias vai ser uma realidade em Portugal num horizonte de 5 a 10 anos?

Depende do setor. Há áreas - como hotelaria, restauração, construção civil e indústria de chão de fábrica - que dificilmente vão conseguir reduzir já a carga horária semanal sem perder produtividade. Por outro lado, setores como IT e alguns serviços já o fizeram, com resultados muito positivos. Esse é o grande desafio: equilibrar a ambição com a realidade. Mas uma coisa estou certo: no futuro vamos todos trabalhar menos... e também vamos ter de aprender a viver com menos. Até porque estamos a consumir recursos do planeta que não se regeneram. Esta mudança não é apenas sobre trabalho - é sobre repensar o nosso modelo de vida.

O Ricardo fala muito em personalização no trabalho. Como é que se gere uma organização quando cada colaborador precisa de algo diferente para ser feliz?

Com diálogo, flexibilidade e coragem para romper com a velha lógica do “um modelo serve para todos”. Liderar é entender que “justo” não é tratar todos iguais - é dar a cada um aquilo de que precisa para render o seu melhor. Isso exige um olhar atento para cada pessoa e capacidade de criar políticas que, mesmo sendo globais, tenham espaço para a adaptação individual. Na prática, personalização no trabalho pode significar permitir horários flexíveis, criar oportunidades de crescimento personalizadas ou oferecer diferentes tipos de benefícios conforme o perfil e as necessidades de cada colaborador. Não é fácil - dá mais trabalho e exige mais da liderança - mas é o que diferencia uma empresa que retém talento de uma que o perde. Hoje, quem quer atrair os melhores tem de saber ouvir e desenhar soluções à medida das pessoas.

Se Portugal tivesse um “Ministério da Felicidade”, aceitava ser ministro? Se sim, que medidas implementaria nos primeiros 100 dias?

Aceitava, claro - até porque acredito que a felicidade não pode ser vista como um luxo, mas como uma prioridade política e social. Nos primeiros 100 dias, lançaria três medidas-chave. Primeiro, introduzir educação emocional nas escolas. As novas gerações precisam aprender a lidar com emoções, com o stress e com a frustração. Queremos adultos felizes? Começamos por formar crianças emocionalmente inteligentes. Segundo, criar incentivos fiscais para empresas que invistam no bem-estar dos colaboradores. Se premiamos a inovação tecnológica e a internacionalização, por que não premiar a inovação humana? Por fim, lançaria campanhas nacionais que redefinam o conceito de sucesso, mostrando que ele não se mede apenas por dinheiro ou cargos, mas por qualidade de vida, saúde mental e impacto positivo na sociedade.

Vamos imaginar: daqui a 30 anos, o seu neto lê o seu livro e pergunta “Avô, o que é que quis mudar no mundo quando escreveu isto?” O que gostaria de lhe responder?

Gostaria de lhe dizer: “Quis provar que negócios e humanidade não são conceitos opostos. Quis mostrar que as empresas podem e devem ser lugares onde as pessoas crescem e florescem, e não apenas onde sobrevivem para pagar contas.” Quis também que o meu livro fosse um legado para a minha geração e para as que virão: um convite para pensar o trabalho como parte integrante da felicidade - e não como um sacrifício necessário para receber um salário. Se daqui a 30 anos ele olhar à volta e vir empresas onde as pessoas vão para trabalhar com prazer, sabendo que ali têm propósito e reconhecimento, então sentirei que cumpri o meu papel.

Numa era de excesso de informação, redes sociais e burnout digital, a felicidade no trabalho também passa por “desligar”?

Sem dúvida. Desligar é hoje um ato de autocuidado e de resistência. Vivemos hiper conectados, mas essa ligação permanente gera ansiedade e esgotamento. É um mito pensar que estar sempre disponível significa ser mais produtivo. Pelo contrário: a sobrecarga digital mata a criatividade, aumenta os níveis de stress e compromete a saúde mental. Criar uma cultura organizacional que respeite o tempo pessoal é essencial. Isso pode passar por limitar a comunicação fora do horário laboral, incentivar pausas verdadeiras e até promover momentos de decompressão durante o dia. Porque ninguém é criativo ou inovador no limite do cansaço. Produtividade e bem-estar caminham juntos - e precisamos de líderes que entendam isso.

Acredita que a cultura portuguesa ainda penaliza quem é ambicioso? Como podemos mudar isso?

Sim. Confundimos ambição com arrogância. E muitas vezes, quem sonha grande é rapidamente reduzido ao “fica no teu lugar”. É um erro cultural que nos custa caro: perdemos talentos, ideias e oportunidades porque continuamos a nivelar por baixo. Para mudar isso, precisamos de celebrar a ambição, de ensinar nas escolas que sonhar alto é virtude, e de criar ecossistemas empresariais e sociais que apoiem quem quer fazer diferente. Ambição não é defeito - é motor de progresso. Portugal precisa de mais gente que sonhe grande, que arrisque, que acredite que podemos competir com os melhores do mundo.

Num país onde o talento jovem emigra por falta de oportunidades, como se cria um ecossistema empresarial que os traga de volta?

Primeiro, é preciso pagar melhor. Um jovem talentoso não volta para ganhar metade do que recebe fora. Mas não basta o dinheiro: precisamos de dar voz e criar projetos de

crescimento profissional que os façam sentir-se parte de algo maior. As empresas devem investir em planos de carreira claros, em programas de mentoria e em ambientes que estimulem a inovação. E o Estado tem de fazer a sua parte: políticas fiscais e apoios que incentivem o regresso do talento. Não basta criar empregos — precisamos de criar projetos de vida que façam os jovens acreditar que o seu futuro pode estar aqui.

Disse que no início o chamaram de “lamechas”. Como lida hoje com o estigma de “ser humano demais” no mundo dos negócios?

Transformei o insulto em bandeira. Se ser humano demais é defeito, então que nunca me falte esse defeito. Hoje percebo que ser “lamechas” - no sentido de colocar as pessoas no centro - foi a maior disrupção que poderia trazer ao mundo empresarial. Vivemos décadas num modelo de gestão frio, centrado exclusivamente no lucro. Mas as empresas não são feitas de máquinas — são feitas de gente. Humanizar a gestão não é fraqueza, é estratégia. É isso que garante equipas mais comprometidas, clientes mais satisfeitos e negócios mais sustentáveis.

Na sua experiência enquanto comunicador e influenciador no LinkedIn, o que é que tem funcionado melhor para gerar impacto positivo e verdadeiro nas pessoas?


Autenticidade. Não escrevo para agradar algoritmos, escrevo para tocar pessoas. É isso que gera impacto verdadeiro: falar com vulnerabilidade, provocar reflexão e partilhar experiências reais. Quando partilho conquistas, faço-o para inspirar. Quando partilho dificuldades, faço-o para mostrar que ninguém está sozinho. É essa transparência que cria conexão - e que transforma seguidores em comunidade. As pessoas não querem perfeição, querem verdade.

Há uma frase ou princípio que o acompanha sempre que toma uma decisão difícil?

“Se esta decisão fosse sobre a minha família, faria o mesmo?” Se a resposta for sim, avanço. Esta pergunta simples ajuda-me a manter a coerência entre os meus valores pessoais e profissionais. No fundo, é uma forma de me lembrar de que negócios são feitos de relações humanas - e que as decisões que tomamos têm impacto na vida de muitas pessoas. Liderar é nunca esquecer isso.

Para terminar, se tivesse de deixar uma única mensagem a quem vai liderar empresas nos próximos 20 anos, qual seria?

Não se esqueçam: as empresas não são feitas de pessoas, as empresas são as pessoas. Cuidem delas. O resto vem por acréscimo. E acrescento: vivam, sejam felizes e façam os outros felizes. Essa será sempre a maior herança que um líder pode deixar.



«
Se ser
humano
demais
é defeito,
então que
nunca me
falte esse
defeito»



DEPOIS DAS FÉRIAS, O REGRESSO AO TRABALHO

**COMO TRANSFORMAR
O REGRESSO NUMA
EXPERIÊNCIA PRODUTIVA,
GRATIFICANTE E SEM DRAMAS**

As férias são um merecido momento de pausa, no qual o tempo abranda e os dias ganham outro sabor. Mas inevitavelmente chega o dia do regresso ao trabalho. Para muitos, esse retorno pode parecer um choque de realidade, mas não tem de ser assim. Com algumas estratégias simples e uma mudança de perspetiva, é possível transformar o regresso numa fase produtiva, gratificante e até inspiradora. Afinal, trabalhar com bem-estar também é uma forma de viver melhor. Fique com algumas dicas para um regresso leve:

Volte com calma, se possível

Sempre que possível, evite regressar ao trabalho logo no dia seguinte ao fim das férias. Dê a si próprio um ou dois dias de “aterragem suave” para retomar rotinas, pôr a casa em ordem e ajustar os horários. Esse tempo extra pode fazer toda a diferença para começar a semana com mais equilíbrio.

Começar devagar e com propósito

Não tente compensar tudo no primeiro dia. Priorize tarefas e estabeleça metas realistas para a primeira semana. Uma boa ideia é começar por tarefas que o motivam ou que são mais leves, uma vez que ajuda a ganhar ritmo e confiança.

Leve o espírito das férias consigo

As férias servem para recarregar energias, por isso, porque não prolongar essa boa vibração? Incorpore no dia-a-dia pequenos prazeres que viveu nas férias: uma pausa para café ao sol, uma caminhada depois do almoço, ou ouvir música relaxante enquanto trabalha. São os gestos mais simples que ajudam a manter o bom humor e a motivação.

Organize o espaço de trabalho

Um espaço limpo e agradável faz milagres na produtividade. No regresso, dedique alguns minutos a arrumar a secretária, renovar a agenda e talvez até trazer uma pequena lembrança das férias (uma foto, ou um objeto simbólico). Isso ajuda a criar uma ligação positiva entre o trabalho e os bons momentos que viveu.

Alimente a curiosidade

Regressar ao trabalho também pode ser uma oportunidade para recomeçar com novos desafios. Que tal explorar um novo projeto, inscrever-se numa formação ou propor uma ideia à equipa? Estimular a mente é uma excelente forma de manter o entusiasmo e evitar a rotina automática.



Cultive o equilíbrio

Um regresso positivo ao trabalho depende muito da forma como equilibramos a vida profissional com o tempo pessoal. Estabeleça limites claros, respeite horários e reserve tempo para aquilo que gosta de fazer fora do trabalho. Isto é essencial para manter a motivação a longo prazo.

Partilhe experiências

Falar das férias com colegas pode ser uma boa forma de criar empatia e leveza nos primeiros dias. Partilhe histórias, fotos ou até dicas de viagem como forma de o ajudar a quebrar o gelo e a reforçar o espírito de equipa.



**VOLTAR À ROTINA SAUDÁVEL
DEPOIS DAS FÉRIAS
O QUE ACONSELHAM
OS NUTRICIONISTAS?**

A

s férias são sinónimo de descanso, convívio e prazer à mesa. Entre petiscos, sobremesas e copos de vinho, é natural que a alimentação fuja um pouco à rotina habitual. O regresso ao dia a dia, porém, traz consigo a vontade de recuperar hábitos mais equilibrados. Mas atenção: segundo nutricionistas portugueses, o segredo não está em dietas restritivas nem em compensações radicais, mas sim em escolhas simples e consistentes.

O primeiro passo é retomar a hidratação. “Por cada caloria ingerida, deve beber-se pelo menos um mililitro de água”, recomenda o nutricionista Custódio César, lembrando que a água é essencial para regular o apetite, apoiar a digestão e ajudar o organismo a eliminar toxinas. Infusões frias ou água aromatizada com limão e hortelã podem tornar o processo mais fácil. Ao mesmo tempo, convém reduzir bebidas alcoólicas e refrigerantes açucarados, que apenas acrescentam calorias vazias.

Na alimentação, o regresso deve passar pela presença reforçada de alimentos frescos e ricos em fibra. Frutas e legumes variados ajudam a repor vitaminas e minerais, ao passo que cereais integrais, leguminosas e batata-doce fornecem energia estável ao longo do dia. “Quanto mais colorido for o prato, melhor será o aporte nutricional”, sublinha a nutricionista Inês Real. É também aconselhável reduzir ao mínimo alimentos ultraprocessados, com excesso de sal, açúcar ou gorduras saturadas.

Outro conselho frequente é planejar as refeições. Ter uma ementa semanal e preparar marmitas em casa evita decisões impulsivas e garante escolhas mais saudáveis. A sopa, por exemplo, é apontada como uma aliada essencial: nutritiva, saciante e baixa em calorias, deve abrir o almoço e o jantar sempre que possível. Quanto à confeção, grelhar, cozer a vapor ou estufar com pouco azeite são métodos preferíveis aos fritos ou assados demasiado gordurosos.

Mas a saúde não depende apenas do prato. A atividade física deve voltar a fazer parte da rotina, mesmo que de forma gradual. Caminhar todos os dias, praticar natação ou simplesmente optar pelas escadas em vez do elevador são pequenos detalhes que se tornam benéficos. O sono também merece destaque: deitar e acordar sempre à mesma hora ajuda a estabilizar o metabolismo, a controlar o apetite e a recuperar a energia.

Mais importante ainda é adotar uma atitude positiva e realista. Para os nutricionistas, a ideia de “compensar” os excessos das férias não deve ser o foco. “Não se trata de castigar o corpo, mas sim de cuidar dele com equilíbrio”, explica a nutricionista Inês Panão, que reforça a importância da educação alimentar e da consistência. Regressar à rotina saudável depois das férias não exige sacrifícios drásticos. Hidratação, alimentos frescos e nutritivos, planeamento, movimento e descanso são os pilares de um regresso equilibrado. Com pequenas mudanças e escolhas conscientes, é possível recuperar a energia e o bem-estar e prolongar os efeitos positivos das férias ao longo de todo o ano.



VAIS PARA A UNIVERSIDADE? DICAS PARA TE ADAPTARES DA MELHOR FORMA

Entrar na universidade é um dos momentos mais marcantes da vida. É o início de uma nova etapa, cheia de liberdade, escolhas e desafios. Seja de casa ou numa nova cidade, esta fase vem com muitas mudanças. Mas calma: com algumas dicas simples, podes viver esta transição com mais confiança, equilíbrio e entusiasmo.



ORGANIZAÇÃO SERÁ A TUA MELHOR ALIADA

Entre horários irregulares, trabalhos, exames e atividades extracurriculares, é fácil sentires-te perdido. Usa uma agenda para planeares o teu tempo e não deixares tudo para a última hora. Estabelece rotinas de estudo e define prioridades. A organização é meio caminho andado para evitar o stress.

NOVO AMBIENTE, NOVAS OPORTUNIDADES

Se mudaste de cidade, é normal sentires-te um pouco deslocado no início. Explora a tua nova cidade, descobre cafés, bibliotecas, transportes e espaços verdes. Faz com que o novo lugar se torne teu. Quanto mais te ambientares, mais seguro e confortável te vais sentir.

BEM-ESTAR EM PRIMEIRO LUGAR

Comer bem, dormir o suficiente e fazer pausas são essenciais. A universidade pode ser exigente, mas não debes negligenciar o teu bem-estar físico e emocional. Procura manter um equilíbrio entre os estudos, a vida social e os momentos a sós. E se precisares, não hesites em procurar apoio, muitas universidades oferecem serviços de psicologia gratuitos.

PROCURAR CASA

Se ainda estás à procura de alojamento, dá prioridade à segurança, à localização e à relação qualidade-preço. Fala com estudantes mais velhos e visita os espaços sempre que possível. E lembra-te: viver

com colegas pode ser uma grande experiência, aprende a partilhar, a comunicar e a respeitar os espaços de todos.

FAZER NOVOS AMIGOS SENDO TU PRÓPRIO

Todos estão no mesmo barco. Participa em atividades, em núcleos, eventos e grupos de estudo. Sorri, puxa conversa e sê genuíno. A universidade é um ótimo lugar para encontrares pessoas com interesses semelhantes aos teus, algumas dessas amizades podem durar uma vida.

PROFESSORES E COMUNIDADE ACADÉMICA

Não tenhas receio de falar com os professores. Faz perguntas nas aulas, envia e-mails quando precisares e participa nos momentos de partilha. A maioria está lá para ajudar. E, quem sabe, essa proximidade poderá abrir portas a projetos ou estágios no futuro.

ESTUDOS: APRENDE A APRENDER

O estilo de ensino é diferente do secundário. Aqui, a autonomia é fundamental. Lê com antecedência, tira apontamentos, esclarece dúvidas e tenta estudar de forma ativa, por exemplo, com resumos, esquemas, etc. Aprende a trabalhar em grupo, mas também a ser responsável pelo teu próprio progresso.

Por fim... dá tempo ao tempo. A adaptação leva o seu tempo e não há problema nisso. Haverá dias incríveis e outros mais difíceis. Boa sorte nesta nova aventura!

HALTEROFILISMO LEVANTAR PESOS, SUPERAR LIMITES

O halterofilismo, também conhecido como levantamento de pesos, é uma modalidade desportiva com raízes profundas na história da humanidade, remontando às civilizações antigas, onde a força física era um símbolo de resistência e prestígio. Modernamente, consolidou-se como desporto olímpico em 1896, tendo evoluído ao longo do século XX com regras rigorosas, técnicas específicas e categorias de peso bem definidas. Caracteriza-se pela execução de dois movimentos fundamentais - o snatch e o clean and jerk - que exigem não apenas força bruta, mas também precisão, equilíbrio e coordenação. Curiosidades como o facto de alguns atletas poderem levantar mais do que o triplo do seu peso corporal ilustram a extraordinária capacidade humana de adaptação e treino.

Em Portugal, o halterofilismo é uma modalidade ainda de nicho, com visibilidade reduzida face a desportos mais populares como o futebol ou o atletismo. Contudo, tem vindo a ganhar destaque através de clubes especializados, competições nacionais e a participação em eventos internacionais.

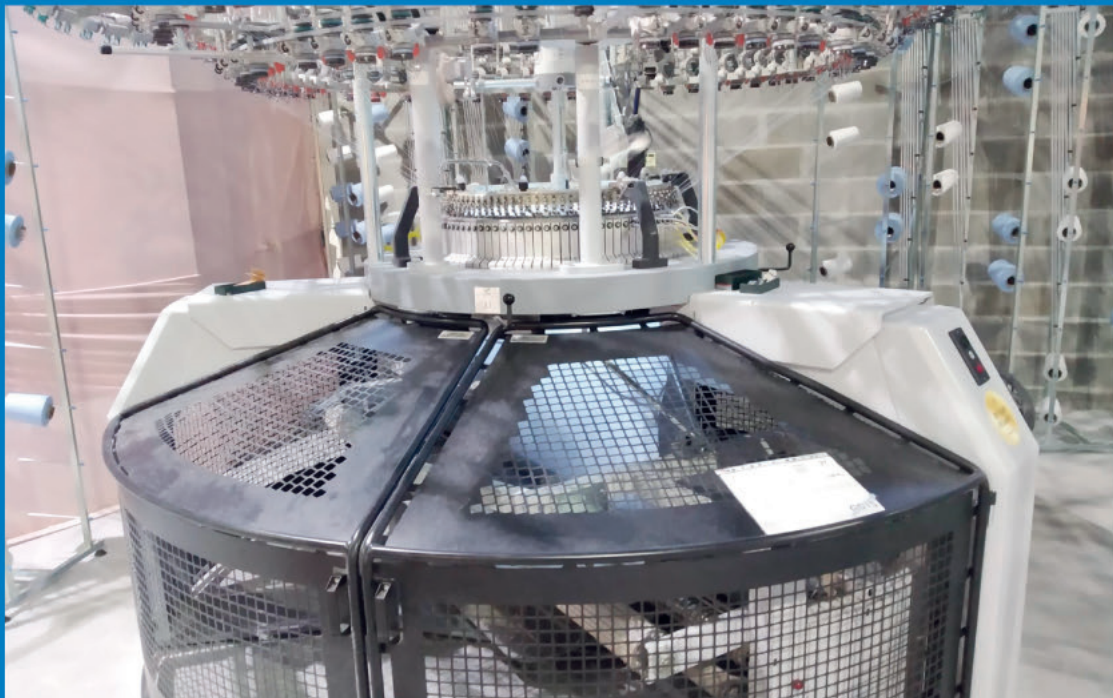
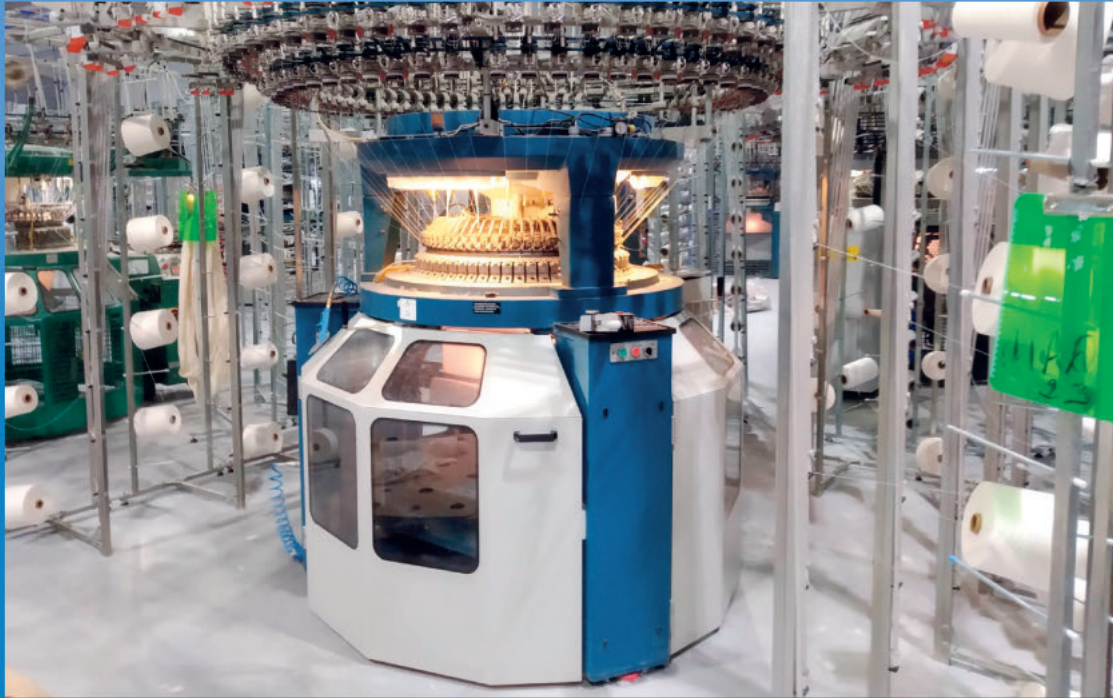
A Federação Portuguesa de Halterofilismo tem desenvolvido programas de formação e promoção junto de jovens atletas, destacando-se o investimento em infraestruturas e na preparação técnica de treinadores, num esforço contínuo para aumentar o nível competitivo e consolidar a prática em todo o território nacional. Apesar dos desafios em termos de financiamento e cobertura mediática, a comunidade portuguesa de halterofilismo mantém-se resiliente, impulsionada pelo entusiasmo e dedicação dos seus praticantes.





weknitt

SPECIAL KNITTING INDUSTRIES



Rua Alto do Cotulo 11 - Vila Frescaíña S. Pedro
4750-836 BARCELOS | +351 253 146 350 | geral@weknitt.com

Receitas & Marmitas





A minha receita

Grace na Cozinha

PICA PAU

Sou rapariga de comer, isso é certo! Mas também gosto de um bom petisco, e não falo de atum, falo de um petisco bem português e que não pode faltar em qualquer Snack Bar que se preze. Faço muitas vezes Pica Pau em casa para lanches ajantarados com uma boa sopa para acompanhar. Desde que haja pão, pickles e um bom bife no frigorífico, já é meio caminho andado para preparar este pitéu. Aqui vai a minha receita.

INGREDIENTES

500 g de Bife alto lombo, vazia ou entrecôte cortado em cubos ou tiras

Linguiça ou outra chouriça de carne a gosto (usei da Salsicharia Limiana)

1 Copo Vinho branco ou Cerveja

Azeite q.b.

4 Dentes de alho

1 folha de Louro

2 Colheres de sopa de Manteiga

1 Colher de sopa de Mostarda «Dijon»

Salsa fresca picada

Pickles picados

Malagueta fresca (opcional)

Sal q.b.

Azeitonas

PREPARAÇÃO

1

Começar por selar a carne e a linguiça numa frigideira com um generoso fio de azeite, louro e os dentes de alho esmagados.

2

Depois de bem corada, refrescar a carne com vinho ou cerveja, tempere com sal, adicione a manteiga, mostarda, deixar cozinhar por mais 5 minutos e retire do lume.

3

Salpicar com salsa fresca, azeitonas, as malaguetas laminadas, pickles e servir de imediato.

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 DA MISTURA DAS ÁGUAS (ARCOS DE VALDEVEZ)

Com início na Casa Florestal de Beleiral, hoje transformada em casa abrigo e retiro, partimos para um trilho carregado de uma forte componente natural, paisagística, e também associado a um simbolismo etnográfico próprio das comunidades serranas. Transitamos nos lugares de Beleiral e de Tibo, mas é na junção dos rios Veiga vs Peneda e deste último com o Rio Laboreiro, a que os locais denominam como Mistura das Águas, que o trilho atinge o seu esplendor. Constatamos extensos depósitos fluviais e sentimos a força e a dinâmica dos cursos de água de montanha. Ao longo do caminho inserimo-nos num vasto e luxuoso habitat ribeirinho. Grande parte do trajecto é percorrido sob uma extensa mancha de carvalhais e com a presença de um bosque ripícola frondoso constituído por Amieiros (*Alnus glutinosa*), Salgueiros (*Salix sp.*), Bétulas (*Betula alba*), Freixos (*Fraxinus angustifolia*) entre outras espécies. A comunidade faunística, maioritariamente associada a meios aquáticos de montanha é diversa, como é exemplo a Lontra

(*Lutra lutra*), Toupeira-de-água (*Galemys pyrenaicus*), Melro-d'água (*Cinclus cinclus*), Guarda-rios-comum (*Alcedo atthis*), Lagarto-de-água (*Lacerta schreiberi*), Salamandra lusitanica (*Chioglossa lusitanica*), Rã-ibérica (*Rana ibérica*), etc. A paisagem é forte, com mutações ao longo do ano, sobressaindo as escarpas e as margens alcantiladas, que nas encostas de vales viradas a sul encerram enclaves mediterrânicos no Parque Nacional da Peneda-Gerês. É nestas vertentes e na Fraga das Pastorinha, geologicamente considerada um Bornhardt, onde nidificam aves de rapina. Por estes caminhos, traçados em épocas ancestrais, sugerimos ao visitante uma viagem no tempo e por um éden. Foram palmilhados por contrabandistas, trabalhadores galegos que para aqui vinham laborar em tempos de crise, nomeadamente no período da Guerra Civil e do Franquismo e peregrinos a caminho do Santuário da Nossa Senhora da Peneda e do Mosteiro de Entrimo. Era na Mistura das Águas, um dos pontos de passagem, que se abria um novo mundo.



DADOS TÉCNICOS

Distância 13 km

Tempo 5h00m

Dificuldade Médio

PONTOS DE INTERESSE

- Mistura das Águas
- Rio da Peneda
- Rio da Veiga
- Rio Laboreiro
- Casa Florestal de Beleiral
- Pontes
(Rio da Peneda e Rio da Veiga)
- Tibo
- Alminhas (Tibo)
- Capela do Espírito Santo
- Branda do Casal
- Caminhos antigos junto ao rio
- Trilhos de montanha
- Curral
- Lagoa dos Druidas
- Fraga das Pastorinhas
- Fauna e flora ribeirinha



TRILHO DO PISÃO E NARIZ DO MUNDO (CABECEIRAS DE BASTO)

O percurso tem início na pitoresca aldeia de Formigueiro, pertencente à freguesia de Riodouro. A partir deste ponto, inicia-se uma descida acentuada pela encosta até ao Pisão, situado junto à ribeira de Cavez. Entre as ruínas ainda visíveis, é possível identificar vestígios do antigo engenho, testemunho silencioso do passado industrial da região. Após a travessia da ribeira, o trilho desenha-se a meia encosta, proporcionando vistas panorâmicas sobre o vale de Cavez. O caminho prossegue até ao lugar de Rebolar, onde se revela a paisagem bucólica dos lameiros de Meijoadela, um recanto de rara beleza natural. O itinerário conduz-nos, em seguida, ao Cabeceiras Parque Aventura, instalado numa antiga casa florestal reabilitada como centro de atividades ao ar livre, dedicado aos entusiastas do desporto de natureza. O ponto culminante da caminhada é o cume do Nariz do Mundo, um miradouro natural que oferece uma vista deslumbrante sobre o vale e a serra da Cabreira – um local privilegiado para uma pausa contemplativa, em comunhão

com a imensidão da paisagem minhota. A caminhada continua em direção à aldeia de Moscoso, notável pelo seu núcleo bem preservado de casas de arquitetura tradicional, que proporcionam um autêntico vislumbre da vida rural de outros tempos. O percurso encerra com o regresso à acolhedora aldeia de Formigueiro, concluindo uma experiência memorável através dos cenários naturais e do património cultural da serra da Cabreira.



DADOS TÉCNICOS

Distância 11,5 km

Tempo 04h20m

Dificuldade Média

PONTOS DE INTERESSE

- Núcleo Rural de Formigueiro
- Pisão
- Lugar de Rebolar
- Lameiros de Meijoadela
- Parque Cabeceiras Aventura
- Nariz do Mundo
- Ribeira de Cavez
- Poço das Relvas
- Núcleo Rural de Moscoso



“

*Comer é um dos maiores
prazeres da vida.
Saboreia sem pressa”*



Taberna Portuguesa

Portuguesa | Braga

Abriu há pouco mais de um mês e já está a impor-se como novo ponto de referência gastronómica da cidade. Com um ambiente descontraído e acolhedor, o espaço combina tradição e inovação numa carta que valoriza a autenticidade dos sabores portugueses. Ambiente acolhedor, pratos emblemáticos como francesinhas, bacalhau com broa, polvo, posta, pregos ou hambúrgueres variados, e uma doçaria requintada tornam a visita obrigatória.

Praça Gen. Humberto Delgado, 8 | 253 251 352

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



Tasca À Nossa Maneira

Portuguesa | Guimarães

É um segredo bem guardado em Prazins (Santa Eufémia). Aberta de sexta a domingo a partir das 17h (até quem manda no relógio se perder!), é santuário de vinho espadal e petiscos que fazem salivar. Assa-se leitão e cabrito por encomenda, e às quintas e sábados rodam-se bolos de carne e sardinha no forno mágico do senhor Joaquim. Dizem que é a 2.ª melhor do mundo. A primeira? Fica para os outros. Aqui, serve-se alma, tradição e boa disposição!

Rua padre João Moreira Leite, 4063 | 919 001 422

Horário: De sexta a domingo, das 17h00 às 22h00.



A Carvalheira

Portuguesa | Ponte de Lima

Está inserido num espaço rural e apresenta-se com uma decoração acolhedora num ambiente rústico onde predominam elementos típicos da região, como as paredes em granito, e a grande lareira no centro da sala. O bacalhau com broa, o arroz de pato, o cabrito assado e o sarrabulho à moda de Ponte de Lima estão entre as opções mais apreciadas. Em época própria, destaque para as especialidades em lampreia e sável. Termine o repasto com uma das sobremesas caseiras, entre o leite-creme, a pera borrachona ou o pudim Abade de Priscos.

Rua do Eido Velho - Fornelos | 258 742 316

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



Ash

SmokeHouse | Arcos de Valdevez

Nesta casa, vamos encontrar as melhores carnes, cozinhadas de forma lenta, ao sabor do fumo proveniente da queima controlada de lenha e carvão, num autêntico forno smoker. Aproveite para apreciar o verdadeiro sabor do BBQ Americano. Mas há mais... costelinhas de porco, besuntadas com um incrível molho barbecue americano, pulled pork ou os clássicos Beef Brisket e Beef Ribs. Se preferir, há francesinhas, hambúrgueres, tapas, sandes, saladas, frango assado ou uma tarte pecan de comer e chorar por mais para finalizar o repasto.

Mercado Municipal | 258 522 088

Horário: De terça e quinta, das 12h00 às 15h00 e das 18h30 às 22h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 18h30 às 22h30.

OÁSIS PERUANO

Renato Costa, do bar Os Zés, traz-nos para esta edição um cocktail fresco e cremoso, perfeito para acompanhar ceviche, de preferência com manga e abacate. Bons brindes, mas sempre com moderação!



BASE: Bater bem num liquidificador 1 L de leite de coco, 4 limas espremidas, um dedo de gengibre, 250 ml de molho de soja, açúcar q.b. (acertar a gosto), sal q.b., pimenta q.b. e 100 ml de azeite extra virgem. Se talhar, voltar a bater.

ESPUMA: Num sifão de 500 ml, colocar 350 ml de clara de ovo e 250 ml de xarope de gengibre. Acrescentar duas cargas de óxido nitroso (N2O). Agitar vigorosamente e guardar deitado no frio durante duas horas.

COMO FAZER...

No shaker, colocar 3 cl sumo de lima, 2 cl xarope de açúcar, 3 cl de base, 4 cl de gin Roku e gelo. Bater muito bem! Verta para um copo e acrescente a espuma. Decore com um gomo de lima e micro greens.



Nordico

Rua do Anjo | Braga

No coração de Braga, o Nordico convida a uma viagem de sabores com alma escandinava. Cafés biológicos, filtrados na hora, chai lattes ou brunch saudável: tudo servido num espaço acolhedor e com toque pessoal. Aqui, cada bebida conta uma história e começa sempre com um bom café.



Café Toca

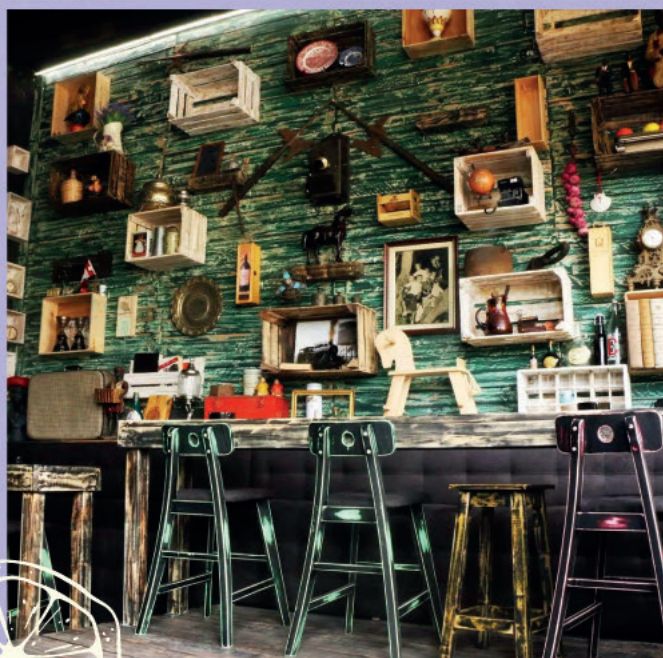
Avenida de Fonte Cova - Nine | Famalicão

É muito elogiado pela sua carta de gins, mas a oferta de bebidas é muito mais desenvolvida, com oferta para todos os gostos! O ambiente é muito acolhedor e animado. E o espaço parece um museu, com uma decoração onde as madeiras antigas sobressaem, com várias peças de coleção e milhares de memórias expostas nas paredes. Um verdadeiro convite à partilha de bons momentos. É só aparecer!

Retro Galerias Bar

Rua Alameda Dr. Francisco Sá Carneiro
Arcos de Valdevez

Espaço com uma apresentação singular e excelente ambiente. Ideal para conviver com os amigos, a música é boa e a carta de bebidas acompanha esta apresentação com grande qualidade. As cervejas artesanais portuguesas e internacionais, os cocktails criativos e a grande variedade de bebidas destiladas destacam-se ao balcão. Para forrar o estômago, fique a saber que são servidas tostas, pregos, tábuas mistas ou chouriço assado com pão.



“BORA” TREINAR O CORPO INTEIRO?

Setembro é, por tradição, o mês do regresso às rotinas. Depois dos dias longos de verão, das férias e dos momentos de descontração, voltamos a organizar a agenda, a planear objetivos e, muitas vezes, a recuperar hábitos saudáveis que ficaram em pausa. É também a altura ideal para renovar o compromisso com o corpo e com o bem-estar.

Neste mês, a proposta de treino que lhe trago é de corpo inteiro. A ideia é simples: trabalhar todos os grupos musculares de forma equilibrada, promovendo força, resistência e vitalidade.

O treino será para realizar o máximo de rondas possíveis em 30 minutos.

5 CHIN UPS

- Colocar as mãos na barra à largura dos ombros e com as palmas das mãos viradas para cima;
- Colocar-se em suspensão na barra com os braços esticados. Juntar as omoplatas irá ajudar a ativar o dorsal e os romboides durante o movimento.
- Puxar o corpo para cima, contraindo as omoplatas e posicionando os cotovelos em direção à cintura.
- Fazer uma pausa no topo e reverter o movimento, baixando lentamente para a posição inicial – manter o controlo durante a fase de descida.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



10 FLEXÕES DE BRAÇOS

- Colocar-se na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os braços devem estar alinhados próximos do peito e ligeiramente afastadas que a linha dos ombros;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- De seguida, deve retornar à posição inicial repetindo o movimento sucessivamente.



15 SIT UPS

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



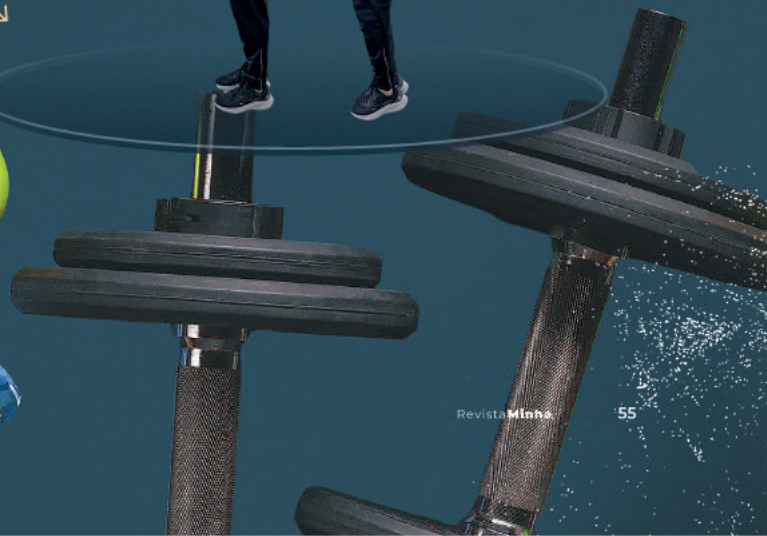
20 AGACHAMENTOS

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



50 SALTOS À CORDA

- Quando segura a corda com as duas mãos, tem também de posicionar os seus braços e os seus ombros. Os ombros não se devem mexer. São os pulsos e um pouco dos antebraços que fazem girar a corda e que determinam o ritmo dos saltos. No momento do salto, os pulsos devem estar afastados do corpo, à altura da anca e ligeiramente à frente da bacia.
- Comece a saltar com os dois pés;
- Faça o apoio no solo com a parte da frente dos membros, saltando com as pernas estendidas.



DIA MUNDIAL DA GRATIDÃO

A 21 de setembro, celebra-se o Dia Mundial da Gratidão, uma data que nos convida a parar, respirar e reconhecer o que de bom existe nas nossas vidas. Num mundo onde tudo parece correr a um ritmo acelerado, este dia surge como um lembrete precioso: agradecer é um dos atos mais poderosos e transformadores que podemos ter. A gratidão vai muito além de dizer “obrigado”. É um estado de espírito. É a capacidade de reconhecer o valor das pequenas coisas: um sorriso inesperado, um abraço apertado, uma palavra amiga ou até mesmo o silêncio de um momento

só nosso. Praticar a gratidão regularmente melhora o bem-estar emocional, fortalece relações e até contribui para a nossa saúde física. Neste Dia Mundial da Gratidão, olha à tua volta com mais atenção. O que tens hoje que já foi um sonho? Quem são as pessoas que tornam os teus dias mais leves? Quais foram os momentos simples que te aqueceram o coração esta semana? A gratidão não precisa de grandes gestos. Pode começar com um bilhete, uma mensagem, ou até com um pensamento silencioso. O mais importante é sentir e, se possível, expressar.





www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893

Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição

de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

HORÁRIO:

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30

Sábado - 08h00 às 17h00

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

EDUARDO GALEANO

ESCRITOR DE SETEMBRO

Eduardo Germán María Hughes Galeano nasceu em Montevideu, Uruguai, a 3 de setembro de 1940. Filho de uma família de classe média com ascendência europeia, começou desde cedo a trilhar o seu caminho no mundo das palavras. Jornalista, ensaísta e escritor, Galeano foi um dos grandes intérpretes da história e das contradições do continente latino-americano, fazendo da escrita um instrumento de denúncia e reflexão. A sua carreira jornalística teve início nos anos 1960, quando trabalhou como editor do semanário *Marcha*, um dos mais prestigiados meios de comunicação do Uruguai, que congregava intelectuais de esquerda. Mais tarde, dirigiu o diário *Época*. Contudo, o golpe militar de 1973 forçou-o ao exílio. Viveu primeiro na Argentina, onde fundou a revista cultural *Crisis*, e, após o golpe de Estado de 1976 naquele país, exilou-se em Espanha. Só regressaria ao Uruguai em 1985, com o restabelecimento da democracia.

A sua obra mais emblemática, *As Veias Abertas da América Latina* (1971), tornou-se um símbolo da resistência anti-imperialista. Neste ensaio histórico-literário, Galeano traça a exploração da América Latina desde a colonização até ao século XX, denunciando os mecanismos económicos e políticos que mantiver-

am o continente submisso aos interesses das grandes potências. Escrito numa linguagem acessível e poética, o livro foi censurado por diversas ditaduras militares da região, mas amplamente difundido entre os movimentos sociais e universitários.

Para além do ensaísmo, Galeano desenvolveu um estilo singular de escrita, fundindo crónica, reportagem, poesia e história. Obras como *Memória do Fogo* (trilogia publicada entre 1982 e 1986) e *O Livro dos Abraços* (1989) demonstram essa mescla, em que fragmentos narrativos curtos e simbólicos revelam episódios esquecidos ou silenciados da história.

Com profundo humanismo, elevou as vozes dos marginalizados, dos anónimos e dos vencidos, contrariando as versões oficiais e celebrando a cultura popular latino-americana.

A escrita de Galeano é marcada por um lirismo austero, uma ironia fina e um apelo constante à consciência crítica. Mais do que relatar factos, procurava interpretar o mundo a partir das suas injustiças estruturais. A sua voz tornou-se universal, tendo sido traduzido em dezenas de línguas e reconhecido internacionalmente com diversos prémios literários e de direitos humanos. Eduardo Galeano faleceu a 13 de abril de 2015, em Montevideu.

— aconselhamos

**A
LEITURA**

194 páginas

**EDUARDO
GALEANO**
DIAS E NOITES
DE AMOR
E DE GUERRA



LEMON POCKET

“DIAS E NOITES DE AMOR E DE GUERRA”

Uma fusão de memória, jornalismo e poesia num testemunho íntimo da repressão militar na América Latina. É um relato autobiográfico, onde memória, amor e resistência persistem como pequenas vitórias face ao terror.

LIVROS SETEMBRO

A CORJA

Camilo Castelo Branco

223 páginas



Prossegue a crítica iniciada em Eusébio Macário, expondo com sarcasmo e ironia a hipocrisia da burguesia ascendente. Camilo denuncia o anticlericalismo e o adultério, ridicularizando os vícios de uma sociedade em decadência.

ESTAÇÃO ONZE

Emily St. John Mandel

336 páginas

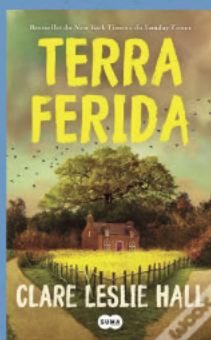


Após uma pandemia devastadora, um grupo de teatro viaja por comunidades sobreviventes, preservando a arte num mundo em ruínas. Um romance sobre a memória, a beleza e a persistência da cultura em tempos de colapso.

TERRA FERIDA

Clare Leslie Hall

344 páginas



O passado ameaça romper o frágil equilíbrio da vida de Beth quando um incidente desperta segredos há muito enterrados. Numa aldeia marcada por tensões e perdas, escolhas antigas ganham novas e fatais consequências.

HÁ UM FANTASMA NA ESCOLA

Emmanuelle Cosso

240 páginas



Um novo aluno descobre segredos antigos na escola, incluindo a presença de um fantasma. Mistério e amizade entrelaçam-se numa narrativa envolvente sobre o medo, a coragem, a amizade e o poder das histórias esquecidas.



21

Síndrome de Estocolmo

TvCine Edition

Baseado na história verdadeira de um famoso e absurdo assalto que deu origem ao termo "Síndrome de Estocolmo". Em 1973, um ex-condenado entra no Kreditbanken e faz vários reféns, enquanto negocia com a polícia e desperta a atenção mundial.



25

Shrek

Syfy

Confrontado com a invasão do seu pântano por criaturas mágicas, o ogre Shrek aceita tentar salvar a Princesa Fiona de um lorde perverso, para poder recuperar a sua terra.



28

Mestres da Ilusão 2

Hollywood

Um ano após enganarem o FBI e ganharem a admiração do público com os seus espetáculos de magia ao estilo Robin dos Bosques, os quatro cavaleiros estão de volta para uma nova aventura, elevando os limites da ilusão e levando-os à volta do mundo.



M. Séries

THE ROOKIE

THE ROOKIE

2018

12+

Ação / Drama / Policial

6 temporadas

Inspirada numa história verdadeira, acompanha John Nolan (Nathan Fillion), um homem de 40 anos que decide mudar de vida e tornar-se o recruta mais velho da polícia de Los Angeles. Com humor, ação e momentos de tensão, a série mostra os desafios de começar do zero numa profissão exigente e cheia de riscos, especialmente quando todos duvidam da sua capacidade.

BROOKLYN NINE-NINE

Comédia policial que segue o dia a dia da esquadra 99 do Brooklyn, em Nova Iorque. Jake Peralta (Andy Samberg), um detetive talentoso mas imaturo, vê a sua rotina virar do avesso com a chegada do novo capitão, o sério e metódico Raymond Holt (Andre Braugher).

2013 - 2021

12+

Comédia/Policial

8 temporadas



THE NIGHT AGENT

Baseada no romance de Matthew Quirk, é uma série de suspense viciante que segue Peter Sutherland (Gabriel Basso), um agente do FBI que trabalha numa sala secreta da Casa Branca. A sua vida muda drasticamente ao atender uma chamada que o envolve numa conspiração de alto risco que ameaça a segurança nacional.

2023

16+

Ação/Thriller/Espionagem

2 temporadas





M.
Fil-
mes



DESTAQUE

Mystic River

M12 (2003)

Gênero: Thriller, Drama

Título Original: Mystic River

Realizador: Clint Eastwood

Atores: Laurence Fishburne, Tim Robbins, Kevin Bacon, Sean Penn, Laura Linney, Marcia Gay Harden, Emmy Rossum, Kevin Chapman, Connor Paolo, Jason Kelly

Duração (minutos): 137

Três amigos de infância veem-se envolvidos num crime trágico que reabre feridas antigas. Segredos, vingança e fantasmas do passado ameaçam destruir tudo o que lhes resta.

Mestres da Ilusão 1

M12 (2013)

Gênero: Thriller

Título Original: Now You See Me

Realizador: Louis Leterrier

Atores: Morgan Freeman, Michael Caine, Mélanie Laurent, Mark Ruffalo, Jesse Eisenberg, Woody Harrelson, Dave Franco, Isla Fisher, Justine Wachsberger, David Warshofsky

Duração (minutos): 115

Um grupo de ilusionistas realiza roubos espetaculares durante os espetáculos, desafiando a lei e revelando um plano engenhoso por trás da magia. O objetivo é roubar um banco ao vivo, enquanto o FBI tenta travá-los antes do golpe final.



Patos

M6 (2007)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: Migration

Realizador: Guylo Homsy, Benjamin Renner

Atores: Vozes de Elizabeth Banks, Keegan-Michael Key, Awkwafina, Danny DeVito, Carol Kane, Tresi Gazal, Kumail Nanjiani, Caspar Jennings, Isabela Merced, Jason Marin

Duração (minutos): 82

Uma família de patos troca a rotina por uma aventura rumo à Jamaica. Entre desafios e descobertas, aprendem que sair da zona de conforto é o primeiro passo para grandes memórias.



pet

TOXINAS E SUBSTÂNCIAS PERIGOSAS PARA OS PETS O QUE EVITAR EM CASA



Ter um animal de estimação em casa é uma fonte de alegria e companhia incondicional. No entanto, há perigos escondidos no dia-a-dia doméstico que podem passar despercebidos. Alguns produtos e alimentos comuns podem ser verdadeiros riscos para a saúde dos animais. Se vive com um cão, gato ou outro pet, vale a pena espreitar esta lista e fazer uma revisão rápida à casa.

PLANTAS DE INTERIOR SÃO BONITAS, MAS PODEM SER TÓXICAS

Muitas plantas populares são perigosas para os animais. O lírio, por exemplo, é altamente tóxico para os gatos e mesmo uma pequena quantidade pode causar insuficiência renal. Outras como a dieffenbachia (conhecida como "comigo-ninguém-pode"), aloe vera, antúrios e filodendros também devem ser mantidas fora do alcance dos pets. Prefira plantas amigas dos animais, como a palmeira areca, a violeta africana ou a erva-dos-gatos.

HÁ ALIMENTOS QUE DEVEM FICAR SÓ PARA OS HUMANOS

Alguns dos nossos petiscos favoritos podem ser verdadeiros venenos para os animais. O chocolate é um dos mais conhecidos, porque contém teobromina, uma substância que os cães e gatos não conseguem metabolizar. Uvas, passas, cebola, alho, abacate e até adoçantes como o xilitol (comum em pastilhas e doces) também estão na lista negra.

CUIDADO COM OS PRODUTOS DE LIMPEZA

Lixívia, detergentes, amoníaco e desinfetantes podem ser perigosos se os animais entrarem em contacto ou lambem superfícies tratadas. Mesmo os aromas fortes de alguns produtos podem irritar as vias respiratórias dos nossos amigos de quatro patas. A forma de prevenir é optar por produtos de limpeza ecológicos e manter os frascos bem guardados, de preferência em armários fechados.

NUNCA UTILIZE MEDICAMENTOS HUMANOS NO SEU PET

Nunca dê medicamentos de uso humano ao seu animal sem indicação veterinária. Substâncias como paracetamol, ibuprofeno e antidepressivos podem causar danos sérios ou até a morte, mesmo em pequenas doses.

ATENÇÃO AOS REPELENTE E INSETICIDAS

Produtos contra formigas, baratas ou ratos são altamente tóxicos para os animais. Mesmo as coleiras anti-parasitárias ou sprays devem ser usados com atenção, respeitando sempre as indicações do veterinário.

FUMO DE TABACO TAMBÉM É NOCIVO PARA O SEU AMIGO DE QUATRO PATAS

O fumo passivo é tão prejudicial para os animais, como para os humanos. Cães e gatos expostos regularmente ao fumo de tabaco têm maior risco de desenvolver problemas respiratórios e até certos tipos de cancro.

Se notar sintomas como vômitos, salivação excessiva, tremores, apatia ou dificuldades respiratórias, não hesite: contacte de imediato o seu veterinário. Em casos graves, cada minuto conta. Lembre-se que o seu pet confia em si para tudo... inclusive para o proteger dos perigos invisíveis.

M. even- tos

HUMOR

AGORA É QUE SÃO ELAS

Espaço Vita | Braga
24 de setembro
21h30
18 € - 20 €

Neste espetáculo, as atrizes e comediantes extrapolam a questão de gênero e transformam-se em vinte personagens, entre femininos e masculinos, como protagonistas de nove peças escritas que manifestam críticas e reflexões sobre sociedade, política e comportamento. Destaca-se pelo humor autêntico, com espaço para improvisação, aproximando o público de cada cena.



CINECONCERTO

NAQUELE DIA EM LISBOA

Theatro Circo | Braga
27 de setembro
6 €

Cineconcerto único que une a visão poética do realizador Daniel Blaufuks à música do compositor britânico Matthew Herbert. A partir de imagens filmadas em 1940 por Eugen Schüfftan (1893-1977) - lendário diretor de fotografia de Metropolis - Blaufuks constrói um retrato íntimo e dilatado do quotidiano de uma cidade-refúgio durante a Segunda Guerra Mundial. Este material raro, resgatado do ANIM (Arquivo Nacional das Imagens em Movimento), regista o momento em que milhares de refugiados, sobretudo judeus, passavam por Lisboa numa silenciosa travessia rumo à liberdade. Com narração de Bruno Ganz, Naquele Dia em Lisboa é uma meditação visual sobre memória, tempo e invisibilidade, expandida agora com nova montagem e banda sonora original de Herbert.



TEATRO

SUSANA VIEIRA NA COMÉDIA

Forum Braga | Braga
28 de setembro
17h00
22€ - 25€

Neste espetáculo, a atriz interpreta uma mulher que, prestes a entrar em cena como Lady Macbeth, revisita momentos marcantes da sua vida e carreira. A peça, escrita por Vana Medeiros especialmente para Susana, cruza a sua biografia com excertos da obra de Shakespeare, num texto intenso, comovente e cheio de humor. Com encenação de Leona Cavalli, "Lady" é uma homenagem ao teatro, à força das mulheres e à arte de representar. A atriz partilha memórias, emoções e reflexões com o público, num diálogo autêntico e envolvente. O resultado é uma celebração da vida e da profissão, que une a profundidade dos clássicos à vivência de uma das mais populares atrizes brasileiras.



M. agen- da Kids

UMA NOITE EM FAMÍLIA

Auditório BV Caldas Taipas | Taipas
27 de setembro | 21h30
Presencial
Gratuito

A matriarca dos Pires Pimenta, riquíssima e retro-kitsch que é, decide convocar toda a família para um jantar de família que promete revelações bombásticas. Entre cadeiras desconfortáveis, conversas paralelas à varanda, bustos de personalidades assinaláveis e sessões espíritas, desenrola-se toda uma peripécia digna da intervenção de Sherlock Holmes. O final feliz, esse, está garantido. Assim como um belo kebab.



CAFÉ MEMÓRIA DE ESPOSENDE

Casa da Juventude | Esposende
20 de setembro | 10h00
Presencial
Gratuito

O Café Memória é um encontro acolhedor dedicado a pessoas com dificuldades de memória ou demência, seus familiares, amigos e cuidadores. Um espaço onde experiências são partilhadas, dúvidas esclarecidas e apoio mútuo é fortalecido. O objetivo é melhorar a qualidade de vida de todos, sensibilizando a comunidade para a importância do tema das demências e combatendo o estigma associado.



Sophia Loren

“Beleza é como você se sente por dentro, e isso reflete-se nos seus olhos”



Sophia Loren, nascida Sofia Villani Scicolone a 20 de setembro de 1934, em Roma, Itália, é uma das figuras mais emblemáticas da história do cinema. Ícone da sétima arte, símbolo da beleza mediterrânea e representante da força feminina no século XX, Sophia Loren

construiu uma carreira marcada pela versatilidade e pelo carisma e talento ímpar.

Crescida em Pozzuoli, nos arredores de Nápoles, num contexto de escassez econômica durante e após a Segunda Guerra Mundial, a artista italiana enfrentou desde cedo dificuldades que moldaram o seu caráter determinado. Iniciou a carreira artística como modelo, tendo participado, aos 15 anos, num concurso de beleza que a conduziu ao mundo do espetáculo.

A sua ascensão meteórica deu-se no cinema italiano da década de 1950, com a colaboração de realizadores como Vittorio De Sica, Dino Risi e Mario Monicelli. Tornou-se rapidamente musa do neorealismo italiano, com papéis que aliavam dramatismo e sensualidade. O seu talento dramático alcançou reconhecimento internacional com *La Ciociara* (1960), de De Sica, onde interpretou uma mãe que tenta proteger a filha durante a guerra. A interpretação valeu-lhe o Óscar de Melhor Atriz, tornando-se a primeira atriz a receber tal distinção

por um papel num filme em língua não inglesa.

Loren viria a colaborar com grandes nomes do cinema mundial, como Cary Grant, Clark Gable, Frank Sinatra, Marlon Brando e Marcello Mastroianni, com quem manteve uma duradoura parceria artística. A sua filmografia inclui obras de referência como *Marriage Italian Style* (1964), *Yesterday, Today and Tomorrow* (1963) e *A Countess from Hong Kong* (1967), este último dirigido por Charlie Chaplin.

Além da representação, Sophia Loren explorou também o canto, embora de forma mais discreta. Gravou vários temas ao longo das décadas de 1960 e 1970, alguns em colaboração com artistas populares da época, reforçando a sua imagem de artista multifacetada.

Ao longo da sua carreira, foi distinguida com diversos prémios honorários, incluindo um segundo Óscar (Honorário) em 1991, em reconhecimento pelo conjunto da sua obra, e o Leão de Ouro de carreira no Festival de Veneza. Em 2020, regressou ao grande ecrã com *La Vita Davanti a Sé*, realizado pelo seu filho Edoardo Ponti, reafirmando a sua vitalidade artística.

Figura de elegância, talento e perseverança, Sophia Loren é um símbolo cultural que transcende gerações. E a sua vida e obra são um testemunho do poder transformador da arte e da representação feminina nas artes visuais.

TERRA ROSA COUNTRY HOUSE & VINEYARDS

O AGROTURISMO DO MINHO EM "SLOW LIVING"

O Terra Rosa Country House & Vineyards é um exemplo de projeto sustentável e integrador da paisagem minhota. Ao preservar práticas agrícolas tradicionais, valorizar biodiversidade e promover uma forma de turismo de bem-estar em contacto direto com a natureza, conjuga ecologia e boas experiências. Assente num ideal de "Slow Living", liga as paisagens vînicas à cultura local, sem abrir mão do conforto ou do charme da região.

Inserido na Quintã de Codeçosa, cuja origem remonta a 1758; o Terra Rosa Country House & Vineyards desenvolve-se em 70 hectares, dos quais 50 se dedicam à vinha. O projeto nasceu a partir do sonho de pai e filha, Eliana e Francisco Rosa, que quiseram, em 2017, partilhar a beleza da sua quinta e os seus vinhedos.

O espírito do Terra Rosa assenta no "Slow Living", ou seja, viver devagar e em comunhão com a natureza. Os hóspedes podem usufruir de múltiplas atividades que envolvem a paisagem: passeios a pé, de bicicleta ou a cavalo, piqueniques junto ao rio Neiva, massagens entre as vinhas e observação de aves. Durante a vindima, é possível participar na apanha da uva, da castanha e da azeitona.

A propriedade adota uma produção integrada na vinha, com boas práticas agrícolas que preservam recursos naturais, estimulam a biodiversidade e promovem solos férteis. Produzem cerca de 700 toneladas de uva, maioritariamente das castas Loureiro e Vinhão, que posteriormente entregam à Adega Cooperativa de Ponte de Lima. Por isso mesmo, os visitantes podem participar em provas, bem como aprender sobre a produção do vinho, com destaque à influência do rio Neiva na vinha.

A recuperação dos edifícios preservou a arquitetura típica da região: solar minhoto, casa com capela, casa de xisto e antiga armazém de colheitas, mantendo a história viva da quinta. A Casa do Lúpulo, restaurada e convertida em alojamento, disponibiliza sete quartos, incluindo três suítes com zonas de estar. Existe ainda a Casa das Colheitas, transformada em espaço para provas de vinho, workshops e eventos, e uma piscina exterior aquecida a cerca de 30 °C.



PEDIR CRÉDITO NO BANCO?

HOJE O CAMINHO FAZ-SE PELOS INTERMEDIÁRIOS!



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em [@caticlemente](#)

Há uns anos, pedir crédito à habitação era sinónimo de ir ao balcão do banco, esperar pela vez e sentar-se frente ao gestor de conta. Hoje, essa realidade está a mudar — e depressa. Em 2024, foram celebrados em média 10.447 contratos de crédito à habitação por mês, no valor total de 17,6 mil milhões de euros. E sabem quem esteve presente em mais de metade desses processos? Os intermediários de crédito.

Segundo dados do Banco de Portugal, 57% do montante concedido e 56% dos contratos passaram por estes profissionais. Ou seja, já não são apenas uma alternativa: são a nova porta de entrada no crédito à habitação em Portugal.

E porquê? Porque tanto os bancos como os clientes estão a adaptar-se. Com a criação do estatuto do intermediário de crédito, os bancos passaram a confiar nestes agentes uma parte do trabalho de captação e acompanhamento. O resultado? Muitos balcões fecharam portas, dando lugar a espaços de intermediários. Ao mesmo tempo, os próprios bancos criaram equipas internas dedicadas a dar resposta direta a estes agentes — muitas vezes com maior rapidez do que conseguiriam no atendimento tradicional. Do ponto de vista do banco, faz todo o sentido. Estes intermediários estão sujeitos a regras rígidas impostas pelo

Banco de Portugal, o que garante segurança e transparência. Além disso, têm equipas próprias de formação e acompanhamento, preparam toda a documentação e entregam o processo praticamente pronto. Para o banco, o custo só existe se o contrato for concretizado — e o peso administrativo é muito menor.

E para os clientes? As vantagens são evidentes. Quem procura casa tem hoje acesso a profissionais especializados em crédito à habitação, que conhecem em detalhe as ofertas do mercado. Enquanto o gestor bancário tem de dominar dezenas de produtos, o intermediário foca-se exclusivamente neste segmento. Resultado: negociações mais informadas, mais rápidas e, na maioria das vezes, mais baratas. Na pior das hipóteses, o cliente poupa tempo; na melhor — e mais comum — poupa dinheiro.

O mercado está, portanto, a mudar — e os portugueses estão a mudar com ele. Pedir crédito no balcão já não é a norma. O futuro do crédito à habitação passa pelos intermediários: processos mais simples, custos mais baixos para os bancos e mais vantagens para os clientes.

E vocês, que opinião têm sobre este tema? Concordam que os intermediários estão a transformar a forma como pedimos crédito à habitação? Escrevam-me: geral@catialemente.pt

JOGOS (APOSTAS) ONLINE DA PROIBIÇÃO À BANALIZAÇÃO ENTRE OS MAIS JOVENS

Durante anos, a legislação portuguesa sobre o jogo foi clara: a publicidade a plataformas de apostas estava proibida. O enquadramento legal refletia uma preocupação com a proteção dos cidadãos, sobretudo dos mais vulneráveis, face a um sector que sempre carregou consigo riscos de dependência, endividamento e exclusão

social. A aposta online, tal como hoje a conhecemos, era inexistente, e a comunicação em torno do jogo limitava-se aos casinos físicos, fortemente regulados e associados a um público-alvo adulto. Contudo, o panorama mudou de forma radical. Com a liberalização e regulação do jogo online, abriu-se espaço para campanhas de marketing intensas e altamente direcionadas, muitas vezes promovidas por figuras públicas ou influenciadores digitais. Se inicialmente se temia que a massificação da publicidade pudesse atrair novos jogadores adultos, o problema revelou-se ainda mais profundo: a chegada das apostas disfarçadas de “jogos”.

Plataformas digitais e aplicações móveis introduziram mecânicas que replicam a lógica do jogo de azar: caixas de recompensa (“loot boxes”), moedas virtuais compradas com dinheiro real, ou “skins” de videojogos convertíveis em valor monetário. Tudo apresentado com gráficos apelativos e sem a conotação imediata de aposta, mas que reproduzem os mecanismos psicológicos do vício. Este disfarce abriu uma porta perigosa: o acesso de menores a práticas de jogo encobertas, sem qualquer barreira etária eficaz.

As consequências começam a ser visíveis. Estudos apontam para um aumento significativo de jovens entre os 13 e os 18 anos que já demonstram comportamentos problemáticos relacionados com o jogo. Muitos relatam perdas financeiras inesperadas, ansiedade e até sintomas depressivos. Ao mesmo tempo,

em Portugal, cerca de quatro em cada dez jogadores recorrem a sites ilegais, muitas vezes sem se aperceberem de que estão fora da proteção da lei. Este ambiente, alimentado pela promessa ilusória de dinheiro fácil, representa um risco social crescente e um desafio para famílias, escolas e autoridades.

A prevenção, contudo, é possível e necessária. Em primeiro lugar, a regulação deve evoluir, reforçando a transparência de mecanismos de jogo encobertos e limitando a exposição de menores à publicidade agressiva. Em segundo lugar, a literacia digital e financeira deve ser integrada na educação: jovens e famílias precisam de compreender que nem tudo o que se apresenta como “diversão” é inofensivo. Finalmente, os pais devem assumir um papel ativo, acompanhando os hábitos digitais dos filhos, definindo limites de tempo e de gasto, e mantendo o diálogo aberto sobre riscos e consequências.

O jogo deixou de ser exceção para se tornar banalidade. E talvez esteja aí o maior perigo: quando aquilo que antes era proibido, e depois regulado, se instala como rotina diária, a fronteira entre entretenimento e armadilha torna-se cada vez mais tênue. É nessa linha invisível que está o futuro das próximas gerações.



Filipe Silva
Informático



O ÓBVIO



Carolina Galeão Figueiras

Não sei o que é o óbvio para quem me lê, mas falo do óbvio. Não do clichê, mas do profundamente comum e que não carece de explicações por demais.

Esta semana tenho pensado nele, tem estado também nas minhas conversas. Coisas que jamais diria no passado por considerar até bota de elástico. Aquele óbvio que só se revela após algumas voltinhas ao sol. As frases que habitaram sempre os meus ouvidos e que um dia, entre um tropeção e outro, começam a pesar diferente.

É como rever uma série anos depois. Voltei a ver Sete Palmas de Terra do início ao fim e foi como encontrar uma carta que escrevi a mim própria no passado. O que antes me escapava agora ficou retido. A dor, a ausência, os silêncios. A profundidade das personagens e a sua evolução ao longo do tempo. Tudo já lá estava, mas eu ainda não tinha bagagem suficiente para decodificar. Talvez seja isso: a série fala da morte e começa invariavelmente todos os episódios com uma, pelo que confesso que tenho as minhas favoritas ao longo da série pela genialidade do argumento. Quando cheguei ao final da série, senti que me sussurrava nos dias seguintes àquilo que ficava. Sobre o que é, afinal, a vida.

Penso também nos ditados que me acompanham desde sempre e que sempre achei insuportáveis

pela obvialidade e trivialidade. Sentia preguiça só de ouvir alguém dizer-los. “Dormir sobre o assunto”, “não deixar para amanhã” ou “não há bem que sempre dure” e por aí fora, sempre me faziam ter um revirar de olhos que nunca me atrevi a exteriorizar, mas que era muito forte dentro de mim. Soavam a conversa de elevador, daquelas verdades tão gastas que se tornam transparentes. Como uma palavra mastigada até à exaustão, que perde a substância. Estes dias li algures uma coisa parecida: como as frases motivacionais nas paredes, o perfume saturado de uma loja ou uma música que toca em todo o lado começam a escorregar-nos pelos ouvidos. Habitamo-nos. Talvez seja isso também com os ditados, até que um dia a vida nos encosta à parede e, sem avisar, e eles ganham um peso que temos alguma resistência em dar às coisas que não valorizamos.

O mecanismo repete-se: bato primeiro, compreendo depois, e mesmo assim nada fica gravado em pedra. O que hoje me parece verdade inabalável pode amanhã soar oco. Vou empilhando óbvios à medida que caminho, como quem desdobra um mapa que só faz sentido quando já percorreu o território.

No fim, é isto: o óbvio nunca tem pressa, mas não falha o encontro.



Instagram

inesribeiro [Seguir](#) [Enviar mensagem](#) [+](#) [...](#)

1528 publicações 57,3 mil seguidores A seguir 3438



INÊS RIBEIRO | dicas por Portugal
Criador de conteúdos digitais
📍 Dicas por Portugal e por aí
🍷 Estilo de vida saudável e equilibrado
📺 @tvioficial @cnnportugal
📍 de Tábua a... mais
🌐 linktr.ee/inesribeiro

Seguidores: [ideiasmimos](#), [sophiaestudio](#) + 2 outras pessoas



Coimbra



Laser Place



Team



Gerês III



Leiria



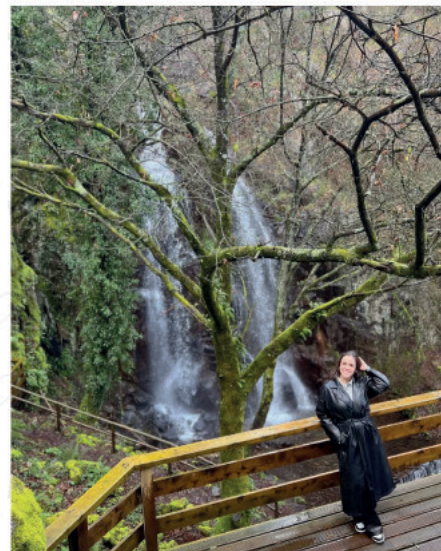
DrCutz&Bea...



Viseu

@inesribeiro





A conta Dicas por Portugal (@inesribeiro), gerida por Inês Ribeiro, é uma referência no Instagram para quem procura explorar o melhor que Portugal tem para oferecer. Com um olhar atento ao detalhe e uma paixão genuína pelo país, Inês partilha sugestões autênticas de locais a visitar, restaurantes, alojamentos e experiências únicas, muitas vezes fora dos roteiros mais turísticos. A também produtora de informação da CNN, não só sugere em Portugal como além-fronteiras.





move.pt



No minho e na habitação nós temos solução!



move

move.pt



Guima University Residence

SEU MELHOR INVESTIMENTO EM GUIMARÃES!



Apartamentos T1 e T2

ID. 123331056-1047



81 m²



1/2



NC

DESDE

€ 201.000

MG
EQUIPA
Manuel Gomes

Equipa
MANUEL GOMES
910 920 930



matrizauto

TUDO PARA COMPRAR CARRO SEM ANDAR ÀS VOLTAS.



**+100 SEMINOVOS,
USADOS CERTIFICADOS
E 0KM**



**TODOS OS SERVIÇOS
NUM SÓ LOCAL**



**CONFIANÇA DA MARCA
ESCOLHA DO
CONSUMIDOR**



Porto · Braga · Sintra · Aveiro
Viseu · Leiria · Loures · Olivais

www.matrizauto.pt
808 242 212*

matrizauto
o shopping dos carros

*Preço máximo a pagar por minuto: 0,005 € (acrescido de IVA à taxa em vigor) para as chamadas efectuadas a partir de Portugal com origem nas redes fixas e 0,035€ (acrescido de IVA à taxa em vigor) para as chamadas com origem nas redes móveis nacionais.