

OUT

# MINHA.

83

«SEMPRE PENSEI UM POUCO FORA DA CAIXA»

**José Tavares | CEO da IW Enterprise Portugal**

VERSÃO  
DIGITAL





# OUTUBRO



este mês  
na sua  
minha



07

## MÚSICA

Nico Guedes apresenta Thank You, um álbum que funde soul, R&B e consciência social, refletindo a maturidade criativa de um artista em plena liberdade.

18

## EM OFF

Aida Alves, diretora da BLCS, revela o seu percurso pessoal e profissional, a paixão pelo conhecimento e a missão de aproximar a comunidade da cultura.



The number 22 is rendered in a stylized, multi-lined font. The background of the page is a warm, textured beige with scattered autumn leaves in shades of purple, blue, and orange. At the bottom, there are several large, vibrant pumpkins and more autumn leaves.

## CAPA | ENTREVISTA

José Tavares, CEO da IW Enterprise Portugal, partilha a estratégia e o espírito de inovação que transformaram a empresa numa referência no design e construção de interiores, com destaque no exigente setor dos cruzeiros.

The number 64 is rendered in a stylized, multi-lined font, matching the style of the other numbers on the page.

## ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Uma viagem pela Serra da Peneda até à aldeia de Santo António de Val de Poldros que é símbolo do engenho humano e do respeito pela natureza.

The number 72 is rendered in a stylized, multi-lined font, consistent with the other numbers.

## FINANÇAS

Cátia Clemente explica por que razão o final do ano é o momento ideal para rever estratégias financeiras, investir em PPR e adotar uma visão inteligente da poupança.

Nesta edição, temos na capa, José Tavares, CEO da IW Enterprise Portugal. Em entrevista alargada, partilha connosco a visão e a determinação que têm guiado o crescimento de uma empresa que é hoje referência no design e construção de interiores, com destaque no exigente setor dos cruzeiros. A sua liderança, marcada pela aposta na diferenciação e na valorização das equipas, demonstra que o sucesso se constrói com coragem, ambição e resiliência, três palavras que definem a empresa e a forma como tem pautado a sua atuação ao longo do tempo no mercado.

EM OFF, Aida Alves, Diretora de Serviços da Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, dá-nos a conhecer a mulher por detrás da gestora cultural. Entre confidências e memórias, fala-nos da sua paixão pela partilha do conhecimento e da importância de criar pontes entre a comunidade e a cultura.

Na música, Nico Guedes revela uma nova faceta artística com o projeto Nico & the Bluebirds e o álbum Thank You, um trabalho de alma e reflexão que funde soul, R&B e consciência social, mostrando que a maturidade criativa pode ser também um ato de liberdade.

No campo das Finanças, Cátia Clemente lembra-nos que o final do ano é o momento ideal para planear o futuro com inteligência, analisando as vantagens dos PPR e a importância de poupar com estratégia e visão.

Propomos ainda uma pausa lúdica com Skyteam, um jogo de tabuleiro que testa a cooperação e a calma em cenários de alta tensão, uma metáfora curiosa para o que é, muitas vezes, a gestão do quotidiano.

Nos Roteiros pelo Património, subimos à Serra da Peneda para descobrir Santo António de Val de Poldros, uma aldeia que testemunha o engenho humano e o respeito pela natureza. Um destino que convida à contemplação e à redescoberta do essencial.

Há também um bloco especial com players da região, dedicado à Climatização e às Energias Renováveis, setores-chave num presente que exige sustentabilidade e eficiência.

E, como sempre, encontrará as nossas sugestões de filmes, livros, séries, gastronomia, desporto e bem-estar.

Boas leituras e obrigado por estar connosco.  
Até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR  
VASCO ALVES



## CANDIDATURAS AO PROGRAMA “VIVA O BAIRRO” DECORREM DE 16 A 31 DE OUTUBRO

As candidaturas para a 4.ª edição do programa Viva o Bairro decorrem de 16 a 31 de outubro. A ação promovida pelo Município de Braga e pela BragaHabit visa apoiar iniciativas locais de habitação e de coesão social em territórios prioritários. As candidaturas devem ser apresentadas exclusivamente através do Balcão Digital da BragaHabit. Podem candidatar-se Associações de Moradores reconhecidas pela BragaHabit e organizações sem fins lucrativos (formais e informais) que desenvolvam ou se proponham a desenvolver intervenções comunitárias nos bairros de Braga. A dotação financeira aprovada para esta edição é de 200 mil euros. Cada projeto pode ser financiado até 20 mil euros, podendo atingir o valor máximo de 30 mil euros caso seja promovido por mais do que uma entidade e implementado em vários territórios.



## DESIGNER DE MODA DE FAMILICÃO BRINDA ÀS VINDIMAS E A 10 ANOS DE SUCESSO

A terceira edição da Festa das Vindimas da Quinta do Sampayo, no concelho do Cartaxo, voltou a reunir figuras de destaque da cultura e do espetáculo, entre as quais o designer de moda famalicense Gonçalo Peixoto, que assinalou no evento uma década de percurso criativo. Durante o primeiro fim de semana de outubro, a propriedade ribatejana encheu-se de música, gastronomia e tradição, recebendo nomes como Tony Carreira, Toy, David Fonseca, Lena D'Água, Herman José e Fernando Alvim. Num dos momentos altos do programa, Gonçalo Peixoto, partilhou com o público a experiência de dez anos de carreira, que o levou a vestir nomes nacionais como Rita Pereira ou Cristina Ferreira e a alcançar destaque mundial com Taylor Swift, Rita Ora ou Camila Coelho a vestirem as suas criações. Com ateliê no Porto, o jovem criador de 28 anos sublinha que o segredo do seu sucesso reside na escuta ativa das clientes. «Acredito que cada peça deve refletir a individualidade de quem a veste. Só sou estilista porque alguém usa a minha roupa no dia a dia», afirmou. O evento incluiu ainda conversas intimistas conduzidas por Rui Tândinha com Joaquim de Almeida, Bárbara Guimarães, Rui Melo e Elsa Teixeira, bem como experiências gastronómicas a cargo dos chefs Justa Nobre, Miguel Silva, Alexandre Dinis e Tiago Santos. A anfitriã, Ana Macedo, recorda que a iniciativa nasceu como gesto de gratidão para com os parceiros do relançamento da produção vinícola da quinta, situada no Vale da Pinta, e que evoluiu para um encontro aberto à comunidade. Após uma década de pausa, o casal Ana Macedo e Pedro Emídio retomou em 2022 a produção, com práticas de viticultura regenerativa orientadas por André Domingos. Atualmente, a quinta, referida por Almeida Garrett em Viagens na Minha Terra, conta com 55 hectares de vinha e produz três vinhos sob enologia de Marco Crespo, consolidando-se também como espaço de enoturismo e cultura.



## ATELIÊ DE TEATRO DA CASA DAS ARTES DE FAMILICÃO ABERTO A CRIANÇAS E JOVENS

A Casa das Artes de Famalicão lança uma nova edição do ateliê de teatro Baú dos Segredos, dirigido a crianças e jovens entre os 8 e os 25 anos. Com início em outubro e término em julho de 2026, o programa mantém o formato de aulas bissemanais de 90 minutos, entre as 19h00 e as 20h30, na sala de ensaios do teatro municipal. Dividido em duas classes - dos 8 aos 14 anos, às segundas e quintas-feiras, e dos 15 aos 25 anos, às terças e sextas-feiras -, o ateliê será orientado por Ana J. Regueiras e Tiago Regueiras, com a possibilidade de participação de formadores convidados. A formação organiza-se em quatro módulos: Oficina de Teatro (interpretação, jogos dramáticos e improvisação), Voz e Texto (monólogos e diálogos), Movimento/Teatro Físico (Laban, Viewpoints e Contact Improvisation) e Produção Final, adaptada ao percurso do grupo. As inscrições decorrem junto da bilheteira da Casa das Artes ou através do e-mail [casadasartes@famalicao.pt](mailto:casadasartes@famalicao.pt).



## PERCURSOS PEDESTRES DE BARCELOS RECEBEM HOMOLOGAÇÃO

A Rede de Percursos Pedestres do Município de Barcelos foi oficialmente homologada pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP), passando a integrar o Registo Nacional de Percursos Pedestres (RNPP). Esta certificação reconhece a qualidade e a segurança dos dez trilhos municipais, destacando aspetos como a sinalização, o estado de conservação e a manutenção regular dos caminhos. Com esta integração no RNPP, os percursos ganham maior visibilidade, passando a ser promovidos em diferentes plataformas e agências de turismo, contribuindo para a valorização do pedestrianismo, a dinamização do território e a preservação dos caminhos rurais do concelho.

A homologação, válida por cinco anos, reforça a aposta do Município de Barcelos no Turismo de Natureza. Os trilhos, classificados como Pequena Rota, apresentam diferentes graus de dificuldade (fácil, algo difícil e difícil) sendo todos de caráter circular e distribuídos pelas freguesias do concelho. Barcelos já se destacava como destino de referência para caminhantes, contando com itinerários de maior dimensão, como o Caminho Português de Santiago e o Caminho para S. Bento da Porta Aberta, percurso de cerca de 120 quilómetros que se inicia em Esgosende e atravessa os concelhos de Barcelos, Braga, Amares, Terras de Bouro e Vila Verde.



# Nico Guedes

## PREPARA-SE PARA LANÇAR “THANK YOU” COM OS BLUEBIRDS

**O** baterista bracarense e fundador dos Budda Power Blues estreia-se em nome próprio com um disco que cruza soul, R&B e reflexão social.

Nico Guedes, conhecido pela longa carreira nos Budda Power Blues, decidiu dar vida a um projeto em nome próprio: Nico & the Bluebirds. A banda nasceu da evolução de Nico Drums & Blues, onde o músico explorava composições que não encontravam espaço nos projetos anteriores. Inspirado por referências como Stevie Wonder e Otis Redding, sentiu necessidade de criar um universo distinto do blues, género que tem marcado os seus mais de 20 anos de carreira.

O novo álbum, “Thank You”, editado em setembro e com lançamento em vinil previsto até ao final do ano, é o reflexo dessa busca. Gravado, produzido e misturado pelo próprio, o trabalho resulta numa experiência intimista e arriscada. “É um disco de conteúdo gospel sem o lado religioso. Um novo R&B com

sonoridades antigas, mas completamente homemade”, resume o músico.

As canções abordam temas como o amor, a política, a religião e a saúde mental. Em “Oh Lord”, o artista interpela Deus perante a violência e a injustiça, enquanto em “Biggest Mistake” mostra que até de um erro pode nascer algo belo. Já “Sunshine” é dedicada ao público, celebrando a partilha em palco.

Este projeto serviu ainda de ponto de partida para uma longa-metragem inspirada nas letras do álbum, apoiada pelo BRAGA’25, Sony Ibérica, Egitana Musical e Audiowax. A rodagem acontecerá em fevereiro de 2026, com estreia prevista para o final do mesmo ano.

Nico Guedes, que soma já 30 álbuns na sua carreira, descreve “Thank You” como “uma fotografia do momento”. Aos 44 anos, o músico assume a reinvenção como motor da sua arte e prepara-se para levar este universo multidisciplinar em digressão, com passagem garantida pela Noite Branca de Braga em 2026.



A wide-angle photograph of the Escadórios da Humanidade in Braga, Portugal. The image shows a long, ornate stone staircase with multiple landings, each featuring a large, detailed stone sculpture. In the background, the twin bell towers of the Braga Cathedral are visible against a cloudy sky. Numerous firefighters in full gear, including yellow helmets and oxygen tanks, are positioned along the staircase, engaged in cleaning or maintenance work. The scene is captured from a low angle, looking up the stairs.

# CORAGEM E SOLIDARIEDADE MARCARAM MAIS UMA EDIÇÃO DOS ESCADÓRIOS DA HUMANIDADE

Braga voltou a ser palco de mais uma edição dos Escadórios da Humanidade, com centenas de participantes e milhares de apoiantes que transformaram o Santuário do Bom Jesus do Monte num espaço de competição, emoção e solidariedade, celebrando não apenas a resistência física, mas sobretudo a bravura e o espírito humanitário dos bombeiros.

A edição de 2025 ficará registada como a mais concorrida e memorável de sempre. Mais de 1900 bombeiros, oriundos de corporações de todo o país e de países como Espanha, França, Brasil, Polónia, Angola e Cabo Verde, aceitaram o desafio de enfrentar os 566 degraus do escadório, simbolizando a superação e a capacidade de serviço público que caracterizam os soldados da paz. O grande momento desportivo foi protagonizado por David Vieira, dos Bombeiros Sapadores do Funchal, que estabeleceu um novo recorde absoluto da prova: 5 minutos e 23 segundos, superando a anterior marca de Joaquim Aires, de Lousada. «É uma competição dura, mas também uma experiência única. É muito mais do que uma corrida, é um tributo», afirmou o vencedor, visivelmente emocionado.

#### **Entre a dureza da prova e os gestos de humanidade**

O grau de exigência da subida foi sublinhado pela diretora da iniciativa, Eduarda Gomes: «Não se trata apenas de esforço físico. A componente mental e emocional é decisiva, sobretudo a meio do percurso, onde a tentação de desistir é maior». Ainda assim, a adesão maciça e o entusiasmo do público confirmam o êxito do evento, cuja organização esteve a cargo da Associação Família de Elite e da ADN Eventos Desportivos, em parceria com a Confraria do Bom Jesus e a Câmara Municipal de Braga.



Para além da vertente competitiva, multiplicaram-se os momentos simbólicos. Mariana Lopes, dos Voluntários de Leça do Balio, voltou a participar com equipamento cor-de-rosa, em representação da associação internacional Pink Firefighters, chamando a atenção para a prevenção do cancro da mama. Também Carina Ribeiro, bombeira da Lourinhã, repetiu o feito do ano passado: depois de ter subido grávida, regressou em 2025 carregando ao colo a sua filha recém-nascida. Entre a dureza do desafio e a sensibilidade das causas, os Escadórios da Humanidade afirmaram-se como palco de histórias de resiliência e inspiração.

#### **Um evento que une comunidade, cultura e fé**

A dimensão cultural e humana da iniciativa ficou igualmente visível em episódios únicos, como o pedido de casamento realizado no final da subida ou a guarda de honra prestada a uma noiva no Santuário do Bom Jesus, no dia anterior à prova. A organização reforçou as medidas de segurança e limpeza, conscientes da elevada afluência que, segundo a Confraria do Bom Jesus, atingiu provavelmente a capacidade máxima do recinto.

Em paralelo, o vice-presidente da Confraria, Varico Peireira, anunciou para 16 de outubro uma homenagem aos Bombeiros de Braga, sublinhando a importância do seu papel na preservação da vasta área verde do santuário. «É necessário reforçar esta ligação com os bombeiros locais, porque são eles quem melhor garante a proteção deste património», destacou.

Com esta edição de recordes, Braga consolidou-se como ponto de encontro mundial de serviço humanitário, através de um evento que projeta a cidade além-fronteiras, unindo cultura, desporto, fé e solidariedade. Para 2026, a ambição já está definida: dois mil bombeiros nos Escadórios da Humanidade, num desafio que promete continuar a fazer da escadaria do Bom Jesus um símbolo universal de coragem e esperança.

# FESTIVAL “O VADIO” TROUXE RITMO, CRIATIVIDADE E SOLIDARIEDADE À PRAIA FLUVIAL DE ADAÚFE





Braga foi palco de mais uma edição do Festival O Vadio, que transformou a Praia Fluvial de Adaúfe num espaço de celebração comunitária, marcado pela música, pela arte e por uma forte dimensão solidária.

O evento contou com uma expressiva adesão do público, que respondeu de forma generosa ao apelo solidário, oferecendo ração para animais de rua. Os donativos recolhidos foram posteriormente distribuídos por várias associações e cuidadores de colónias de gatos, entre os quais a Abra, Amigatos da Milkinhas, Associação Protetora Animal de Ponte (APAP), Projeto dos Ronrons, Colónia Gatos de Real e Muchi Muchi. Longe de se limitar ao palco, o festival assumiu-se como um verdadeiro ponto de encontro cultural. O recinto acolheu bancas dedicadas à arte, fotografia, tatuagem, artesanato e gastronomia, oferecendo ao público uma experiência diversificada e vibrante. A música esteve sempre em destaque, com atuações de artistas locais e DJ sets que prolongaram o ambiente festivo ao longo do dia.

O momento mais aguardado ocorreu ao final da tarde com a atuação dos WILDCHAINS. A banda bracarense apresentou-se num registo alternativo e acústico, distinto do habitual, mas igualmente intenso e cativante. O concerto destacou-se pela proximidade com o público, que respondeu com entusiasmo às versões intimistas das composições originais do grupo. Esta atuação acabou por se afirmar como o ponto alto do festival, simbolizando a essência de O Vadio: música feita com autenticidade, entregue à comunidade e com um propósito que vai além do entretenimento.

Com a sua sonoridade crua e emocional, os WILDCHAINS reafirmaram a posição de destaque que ocupam na nova geração do rock português, consolidando o reconhecimento já conquistado em Braga e no panorama nacional. O Festival O Vadio encerrou em clima de festa, deixando a marca de uma tarde de grandes concertos, convívio e, sobretudo, solidariedade, demonstrando que a música e a responsabilidade social podem caminhar lado a lado, reforçando o espírito comunitário que está na génese desta iniciativa.



## OUTUBRO ROSA DEVOLVE COR E SOLIDARIEDADE ÀS RUAS DE BRAGA

**B**raga volta a assumir um papel de destaque na luta contra o cancro da mama ao apresentar, em 2025, a programação mais abrangente do país no âmbito do “Outubro Rosa”. A iniciativa, organizada pela Associação Rosa Vida em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro – Delegação de Braga, o Município de Braga e vários parceiros institucionais, decorre entre 18 e 25 de outubro e conjuga ciência, cultura, solidariedade e mobilização comunitária.

Durante uma semana, sobreviventes, profissionais de saúde, investigadores, famílias e cidadãos juntam-se numa agenda que promove a sensibilização, a partilha de conhecimento e a esperança.

### Arranque com congresso e jantar solidário

O arranque oficial terá lugar no sábado, dia 18, com o III Congresso Transdisciplinar de Oncologia, subordinado ao tema “Exercício na Oncologia: Quando a Prática Segue a Ciência”. O encontro reúne especialistas de instituições de referência, como a Fundação Champalimaud, Hospital Lusíadas, CUF, IPO, Hospital de Braga e diversas universidades, para debater o impacto do exercício físico durante os tratamentos, a fadiga oncológica, a saúde mental e projetos inovadores, como o Quality Onco Life Program (QOLP).

Na mesma noite, a Colunata de Eventos do Bom Jesus do Monte – Património Mundial da UNESCO – recebe o tradicional Jantar Outubro Rosa, que contará com cerca de 250 participantes. O evento celebra a vida, reforça laços de solidariedade e distingue empresas e cidadãos bracarenses cujo contributo viabiliza programas de apoio físico e psicológico a doentes oncológicos.

### Centro histórico pinta-se de rosa no Race For The Cure Portugal

O domingo, 19 de outubro, será marcado pela Race For The Cure Portugal 2025, integrada no maior movimento solidário europeu de combate ao cancro. A partir das 09h30, milhares de pessoas encherão o centro histórico de Braga de cor-de-rosa, participando na corrida de 6 km ou na caminhada de 4 km. A iniciativa, que decorre em simultâneo com outras 22 cidades europeias, visa promover a prevenção, o diagnóstico precoce e o apoio a doentes e sobreviventes. A organização prevê ultrapassar os três mil inscritos, depois do êxito da edição de 2023, que reuniu mais de duas mil pessoas. As inscrições têm um custo simbólico (10 euros para adultos e 6 euros para crianças) e reverterem integralmente para projetos locais de apoio oncológico, podendo ser realizadas através do site oficial: [www.raceforthecure.eu/pt](http://www.raceforthecure.eu/pt).

### Exposição de Caroline Sikkenk no BragaParque

Ao longo de outubro, o Shopping BragaParque acolherá ainda a exposição internacional BOLD, da premiada fotógrafa Caroline Sikkenk. A mostra, que já passou por locais emblemáticos como a Times Square (Nova Iorque) e o Piccadilly Circus (Londres), chega agora a Braga, trazendo uma perspetiva artística e transformadora sobre o cancro da mama.

O programa encerra a 25 de outubro com o Concerto Outubro Rosa, na Igreja de São Paulo, um dos mais notáveis exemplares do barroco bracarense. O espetáculo contará com a direção do maestro Nuno Côrte-Real, a participação do violoncelista Filipe Quaresma e da Orquestra Sinfónica da Escola de Música Calouste Gulbenkian. Os fundos angariados com os 300 bilhetes disponíveis reverterem a favor da Associação Rosa Vida e da Liga Portuguesa Contra o Cancro.

# BRAGA PROMOVE HÁBITOS SAUDÁVEIS NA ALIMENTAÇÃO COM MAIS UM ROTEIRO “BEM COMER”

**B**raga volta a ser palco do roteiro gastronómico “Bem Comer”, uma iniciativa que decorre de 13 a 31 de outubro, promovida pela Associação Empresarial de Braga, em parceria com o Município, e que desafia os cidadãos a saborear diversos sabores com consciência ambiental e de bem-estar. A segunda edição do evento reúne 19 restaurantes locais num percurso que alia tradição, inovação e responsabilidade, valorizando a restauração bracarense e reforçando o compromisso coletivo com a sustentabilidade. Integrado na Semana da Alimentação Sustentável, o “Bem Comer” pretende sensibilizar para escolhas alimentares equilibradas e amigas do ambiente, incentivando o consumo de produtos locais e sazonais, bem como a redução do desperdício alimentar. Ao longo de

quase três semanas, os estabelecimentos participantes apresentam menus exclusivos, com preços entre os 8 e os 14 euros, concebidos para demonstrar que é possível conciliar sabor, saúde e sustentabilidade.

A iniciativa procura também estimular o setor da restauração a inovar e a adaptar-se às novas exigências dos consumidores, cada vez mais atentos ao impacto das suas escolhas alimentares. A gastronomia, neste contexto, afirma-se como um instrumento de desenvolvimento económico e de promoção de estilos de vida responsáveis.

Os participantes podem ainda integrar uma dinâmica de carimbos, que os habilita a ganhar um curso de iniciação à culinária macrobiótica, oferecido pelo Centro Macrobiótico de Braga – Semente.



## **BIBLIOTECA COMUNITÁRIA DA ACADEMIA SÉNIOR DE BRAGA NASCE COM ESPÓLIO DE 20 MIL LIVROS**

---



O Município de Braga inaugurou a Biblioteca Comunitária da Academia Sénior, um novo espaço cultural que nasce de uma doação de cerca de 20 mil livros efetuada por Fernando Mendes, antigo livreiro e editor de várias obras.

A génese desta iniciativa remonta a um desafio lançado por João Pires, antigo presidente da União das Freguesias de S. Lázaro e S. João do Souto, já falecido, que sugeriu a Fernando Mendes a criação de uma biblioteca. Ao longo de 11 anos, o livreiro reuniu um vasto acervo de diferentes áreas e temáticas, agora colocado ao serviço da comunidade.

Numa primeira fase, a utilização da biblioteca será restrita aos membros da Academia Sénior, mas está previsto que, num futuro próximo, o espaço esteja aberto a toda a população. O objetivo, segundo Fernando Mendes, é que os leitores possam requisitar gratuitamente os livros por períodos de 15 dias, fomentando desta forma o acesso ao conhecimento e à cultura, na partilha de saberes e na valorização da memória coletiva, dando vida a um espaço que se espera tornar-se



uma referência para toda a comunidade.

Durante a cerimónia, a vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, expressou o reconhecimento da autarquia pela generosidade do doador: «O senhor Fernando não nos ofereceu apenas livros. Ofereceu-nos uma parte da sua história, da sua vida e das suas memórias. E, ao fazê-lo, deixou-nos também uma responsabilidade: a de cuidar, valorizar e continuar esta herança, colocando-a ao serviço de todos, para que cada leitor, jovem ou sénior, possa encontrar aqui inspiração e conhecimento».

A responsável destacou ainda a colaboração do proprietário do edifício que acolhe a nova Academia Sénior, sublinhando que a criação desta biblioteca representa «um local de encontro, de novas experiências e, sobretudo, de amizade».

**Usados certificados?  
Compre com segurança!**

**AutoFix**®

**USADOS CERTIFICADOS**

Garantia 4 anos  
Origem nacional  
Viaturas certificadas



   AutoFixLda  
[www.autofix.pt](http://www.autofix.pt)



Tel. 253 684 936  
962 757 179  
917 538 135

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

# EM OFF

COM

**AIDA ALVES**

DIRETORA DE SERVIÇOS  
DA BIBLIOTECA LÚCIO  
CRAVEIRO DA SILVA

PROGRAMADORA  
E PROMOTORA CULTURAL

ORIENTADORA DE ESTÁGIOS  
FORMADORA,  
DOCENTE E CRONISTA.



**Aída Alves é uma força tranquila da cultura bracarense. Na rubrica EM OFF da Revista Minha, revela-se com simplicidade e humor, deixando entrever a mulher por detrás da profissional: curiosa, trabalhadora e apaixonada pelo que faz. Entre memórias, afetos e pequenas confissões, partilha connosco o que a inspira a ser e a fazer sempre mais.**

**Qual seria o título da sua autobiografia?**

Ser Eu, Ser Nós

**Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?**

Do Céu Caiu uma Estrela, 1946

**Uma palavra que a descreve, atualmente?**

Trabalhadora.

**Qual é a sua música preferida?**

Amor a Portugal, interpretado por Dulce Pontes.

**Quem gostava de ter como convidado/a num jantar?**

O meu marido (sorrisos).

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

Smoothies de fruta variada

**Café ou chá? Com ou sem açúcar?**

Ambos, sem açúcar.

**Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?**

Fruta laminada.

**Verão ou inverno? E porquê?**

Verão, sempre. Por brincadeira digo que nasci nos trópicos e que o verão deveria ser todo o ano, a temperaturas de 30 graus.

**Um livro que a marcou?**

Mais recentemente, tocou-me muito o livro "Misericórdia" de Lídia Jorge.

**Qual é a sua cidade de eleição?**

Barcelona.

**O que não pode faltar na sua mala ou mochila?**

Chaves de casa e do carro.

**Qual seria a sua habilidade superpoderosa?**

Trabalhar bem e rápido sob pressão.

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

Se tenho mensagens do serviço ou de familiares que apresentam problemas para resolver.

**Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?**

Italiano.

**Qual é o seu lema de vida?**

Aprender sempre com os erros é a melhor forma de agir.

**O que faz para se animar num dia mau?**

Respirar e sorrir.

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

Sempre para o futuro, congelando a idade que tenho agora. Sou uma pessoa curiosa e aberta à inovação, gosto de explorar novos caminhos e acompanhar todas as mudanças na sociedade e nas tecnologias de informação e comunicação.

**Viagem de sonho?**

Macau.

**Clube do coração?**

Braga e FC Porto. Não consigo identificar apenas um.

**Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?**

A lidar com a dor profunda da perda de um ente querido.

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

Gosto de adormecer no sofá a ver um filme. Não gosto de confessar que não o vi por completo, mas gosto de sentir o repouso do corpo e não ter horas para cumprir.

**Qual o maior medo que tem?**

Perder alguém que amo muito.

**Quem é o seu ídolo?**

O meu pai e a minha mãe. Por tudo o que me ensinaram de valores.

**Uma memória que nunca esquecerá?**

A primeira vez que olhei para a minha filha quando nasceu. O impacto que me causou.

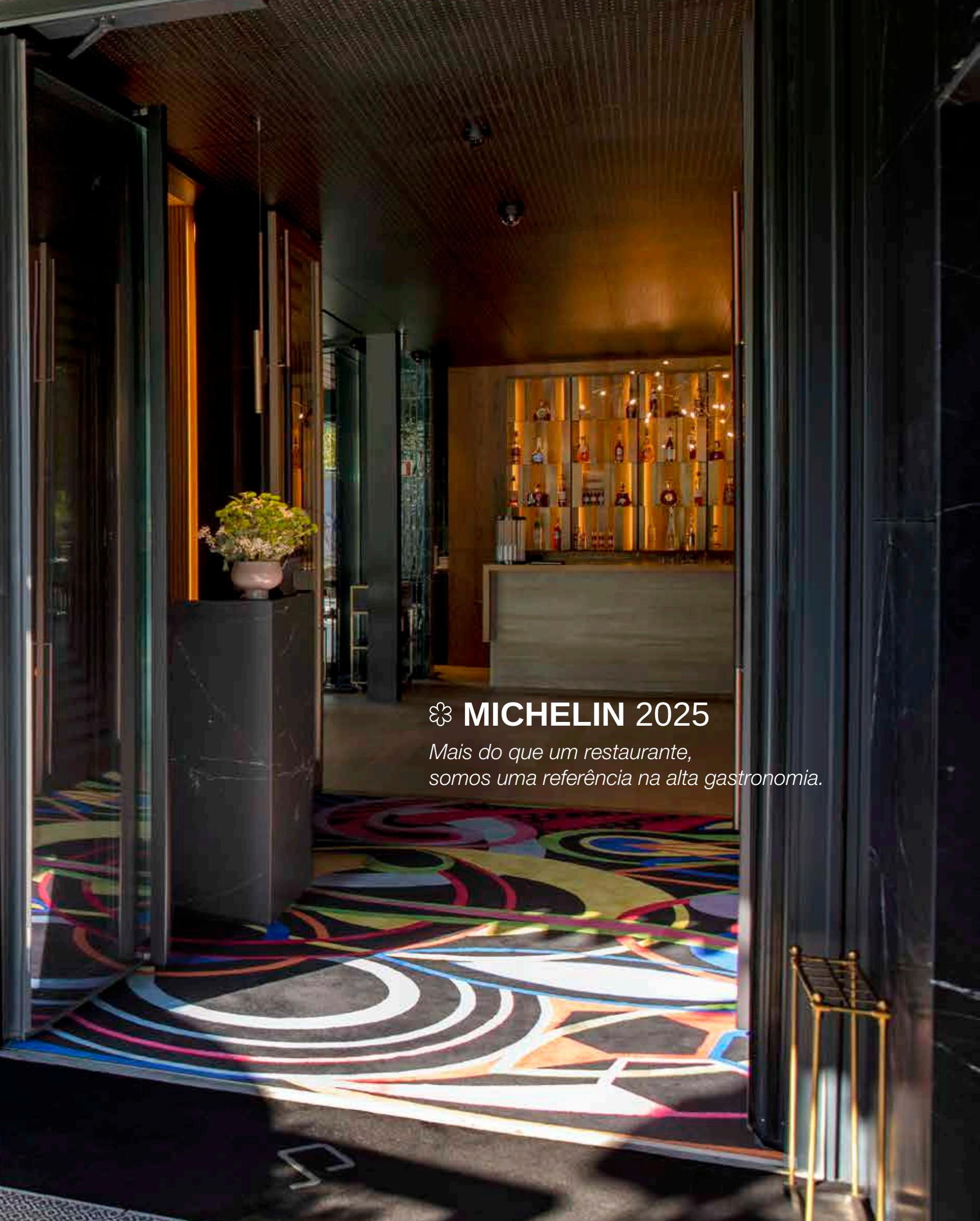


# Sabores do Outono

*O novo menu de Outono chega ao Palatial com novos sabores e emoções, onde a Tradição e Inovação se unem numa perfeita harmonia.*

Reservas:  
**+351 967 817 022**  
[reservas@palatial.pt](mailto:reservas@palatial.pt)

**Parque Privativo**



✿ **MICHELIN 2025**

*Mais do que um restaurante,  
somos uma referência na alta gastronomia.*

# José Tavares

CEO DA IW ENTERPRISE PORTUGAL

## «SEMPRE PENSEI FORA DA CAIXA. COPIAR É MAIS FÁCIL, MAS NUNCA FEZ PARTE DA MINHA METODOLOGIA»

TXT: VASCO ALVES  
PIC: ANDRÉ ARANTES

**Fundada em 2012, a IW Enterprise Portugal tornou-se, em pouco mais de uma década, uma referência nacional e internacional em design e construção de interiores, com especial destaque no setor dos cruzeiros. À frente da empresa desde 2015, José Tavares destaca o valor da diferenciação, a coragem para inovar, a capacidade de adaptação em momentos críticos e a ambição de preparar equipas sólidas para competir num mercado global em constante transformação.**

**A IW nasceu em 2012 com apenas duas pessoas em Barroselas, Viana do Castelo. Olhando para trás, qual foi o momento decisivo que transformou esse pequeno escritório numa referência nacional e internacional?**

O momento decisivo aconteceu três anos após a fundação, quando passei a liderar sozinho a empresa. Essa mudança deu-me liberdade para definir uma identidade clara, tomar decisões com maior agilidade e projetar a IW para novos desafios.

**Desde o início defenderam um caminho próprio, sem “copiar ninguém”. O que significa, na prática, essa diferenciação?**

Sempre pensei um pouco fora da caixa, nunca tive simpatia em fazer o que consideramos muito comum em Portugal. Por norma, inicia-se um negócio que funciona e a seguir aparece uma quantidade de cópias, é sempre mais fácil copiar e isto não faz parte da minha metodologia. Vejam, por exemplo, as lojas de ouro usado...

**A IW apresenta-se como um verdadeiro “canivete suíço” empresarial, onde cada colaborador acrescenta valor. Como se cultiva essa multidisciplinaridade na prática do dia a dia?**

Na IW os bons e os maus momentos são vividos em conjunto, tenho como costume comunicar diretamente à minha equipa as boas e as más notícias. Por exemplo, no mês de julho marquei um almoço com todos os colaboradores para discutir o futuro e a disponibilidade da equipa em continuar com a trajetória da empresa.

**Uma das mensagens fortes da IW é ter uma equipa “motivada, feliz e realizada”. Como se transforma esse propósito em políticas concretas de recursos humanos?**

Para além da boa relação com todas as pessoas da empresa, temos tempo para tudo. Temos um cuidado muito grande com os colaboradores, desde a sexta-feira com tarde livre, os seguros que oferecemos (seguro de saúde e de acidentes pessoais), e a atenção à vida privada de cada colaborador fora da empresa.

**Que impacto teve a pandemia na forma de gerir a empresa e de motivar as equipas?**

A pandemia teve um impacto profundo. Durante 18 meses, fomos forçados a mudar o core da empresa, já que o nosso mercado principal (restauração, hotelaria e comércio) estava fechado. Vimos uma oportunidade na remodelação de habitação e redirecionamos o foco sem recorrer a despedimentos ou lay-off. Apesar das perdas



**« Na IW,  
os bons  
e os maus  
momentos  
vivem-se em  
conjunto»**

«Sem uma equipa motivada não há resultados financeiros, nem reconhecimento do mercado»



financeiras, mantivemos todos os salários em dia. Isso fortaleceu a nossa resiliência e capacidade de adaptação. A equipa manteve-se motivada, embora muitos não tenham percebido a gravidade do momento - algo que, na altura, optei por não partilhar. Vivi esse período em solidão enquanto gestor, o que gerou alguma tensão ocasional, mas no geral, a equipa correspondeu muito bem.

**Dos quiosques aos navios de cruzeiro, passando pelos projetos habitacionais e espaços comerciais, a diversidade da IW é impressionante. Há algum setor onde se sente que a empresa é mais disruptiva?**

Sim. Atualmente, o setor habitacional tem menos prioridade, sobretudo pela falta de mão de obra. Restauração, hotelaria e comércio seguem com forte procura, mas essa escassez afeta tanto a IW como os nossos parceiros. Onde realmente nos destacamos é nos cruzeiros, com 8 anos de crescimento contínuo e reconhecimento do nosso trabalho. Com mais mão de obra, poderíamos expandir significativamente em áreas como decoração comercial, restauração e fornecimento de inox para hotelaria, mas esse é um desafio comum a muitas empresas.

**O design de interiores em navios de cruzeiro tornou-se uma das bandeiras da IW. Que desafios únicos este setor apresenta, face a projetos em terra firme?**

Trabalhar em cruzeiros traz desafios adicionais, onde a inovação é essencial e faz realmente a diferença. Num projeto recente, num cruzeiro de renome mundial (cujo nome não posso revelar por questões contratuais), fomos desafiados a revestir pilares ovais com chapa em alumínio com detalhes decorativos em baixo-relevo. A solução técnica que desenvolvemos continua a ser um segredo interno da IW, mas envolveu a aquisição de novas máquinas e ferramentas de carpintaria e serralharia. A combinação certa desses recursos foi fundamental para o sucesso. Aliás, é notável como a equipa da IW adota uma postura diferente quando trabalha em cruzeiros - o foco e a entrega aumentam consideravelmente.

**O mercado habitacional foi um passo mais recente. O que levou a IW a diversificar e entrar neste segmento?**

O setor habitacional foi um pouco consequência do encerramento do nosso mercado, sendo um refúgio às consequências da pandemia. Neste momento, só o fazemos em situações especiais, pois a falta de mão de obra é uma problemática acrescida. O core da IW Enterprise continua a ser: comércio, restauração (muito por termos capacidade para produção de equipamento hoteleiro), a hotelaria e como é óbvio, os cruzeiros.

**Que tipo de liderança procura exercer na IW: inspiradora, estratégica, pragmática?**

Pragmática. Só estarei totalmente satisfeito quando eu não fizer falta. Quando a equipa for capaz de seguir em frente sozinha, e, neste momento, falta muito pouco, sinto que estou no bom caminho.

**O que mais o orgulha enquanto CEO: os resultados financeiros, o reconhecimento do mercado, ou o impacto que tem na vida da equipa?**

São coisas indissociáveis, pois não é possível atingir um conceito sem os outros. Sem uma equipa motivada não é possível ter resultados financeiros, nem reconhecimento do mercado. E sem resultados financeiros também não é possível que uma empresa consiga fazer grandes gestos para manter a equipa satisfeita. Chamo a isto “Pescadinha de rabo na boca”.

**A IW fala muito em sustentabilidade. Quais são as medidas mais concretas que já estão a implementar neste campo?**

Para além daquilo que é mais fácil, a colocação dos painéis solares, a reciclagem de lixos e sucatas, tentamos sempre que nos é possível adquirir materiais regulamentares, tintas à base de água, entre outros.

**Enquanto PME líder e PME excelência, como encara a responsabilidade social da empresa no contexto local e nacional?**

Nada tem a ver com o facto de ser PME Líder ou PME Excelência, mas a responsabilidade social para mim tem um conceito um pouco diferente da maioria das pessoas. Por norma, não ajudo financeiramente (quer sejam instituições ou pessoas), prefiro adquirir bens e doar ou ajudar, por exemplo, uma escola (onde temos oferecido algum mobiliário). Por norma, tudo isto é no anonimato, toda a ajuda que dou realiza-me enquanto indivíduo.

**França tornou-se um mercado estratégico, com previsão de faturar 2,3 milhões de euros ainda este ano. O que torna o mercado francês tão promissor?**

Para a IW o mercado francês é o mercado dos navios cruzeiro, e este é um mercado em grande expansão. Neste momento, uma fatia grande da nossa faturação deve-se a ter contratos assinados até 2029. Posso dizer que o estaleiro tem trabalho garantido por 11/12 anos e nós por 5 anos, sabendo que, entretanto, entramos em futuros concursos para contratos de 2030 a 2035.

## **«A exigência é máxima e não pode haver margem de erro»**

**Quais são os maiores desafios de competir internacionalmente com gigantes do setor?**

O desafio é basicamente a capacidade de inovação todos os dias, não esquecendo que a qualidade e prazos de entrega são “o fator”, não pode haver margem de erro. Quando temos, por exemplo, uma obra onde os degraus das escadas são revestidos a cristais Swarovski, sabemos de forma instintiva que o nosso trabalho não pode deixar de corresponder àquele grau de qualidade.



**Até 2030 projetam chegar aos 3,3 milhões de faturação só em França. Podemos esperar novos mercados além do francês?**

Neste momento, não estamos a prever novos mercados, muito pela falta de mão de obra. Neste momento o nosso objetivo é estabilizar a equipa, aos poucos até crescer a equipa, se possível, apenas após isso, pensamos em novos mercados. Temos já trabalhos feitos em Angola e Espanha, mas projetos pontuais, neste momento, não pretendo dispersar forças, mas manter-me constante nos mercados já implementados. Estamos a investir consideravelmente em máquinas nos setores da carpintaria e da serralharia. Estes investimentos são a única forma de ir combatendo a falta de mão de obra que estamos a sentir.

**O futuro  
da empresa  
passa por preparar  
pessoas capazes  
de seguir em  
frente sem mim»**



**A IW tem no ADN a combinação de arte, técnica e inovação. Como é que estas três dimensões se cruzam num projeto concreto?**

Na construção do pilar oval, foi necessário muito estudo e muita experiência sobre a forma como seria possível tecnicamente realizar a ideia dos designers. Houve muito “estrago” de material com estes estudos e testes, mas era necessário para conseguirmos obter o resultado pretendido.

**Abordando a próxima década, como imagina a IW em 2035?**

Como referi anteriormente, tenho de preparar as pessoas para o futuro ou contratar (prefiro preparar as pessoas que tenho já integradas na equipa). Tenho 60 anos, os meus filhos têm as suas empresas e não querem continuar com o meu projeto. Assim, o futuro da IW passa por formar pessoas que sejam capazes de seguir em frente e dar-me um pouco de descanso. Mas prevejo um futuro brilhante sem falsas modéstias... quantas empresas se podem vangloriar de ter uma carteira de clientes a longo prazo como nós temos? Neste aspeto, acho que estou a fazer um bom trabalho e penso ter pessoas, cada um na sua área, para fazer este trabalho.

**Que papel terá a tecnologia - como a automação, a inteligência artificial ou os novos materiais - no futuro da empresa?**

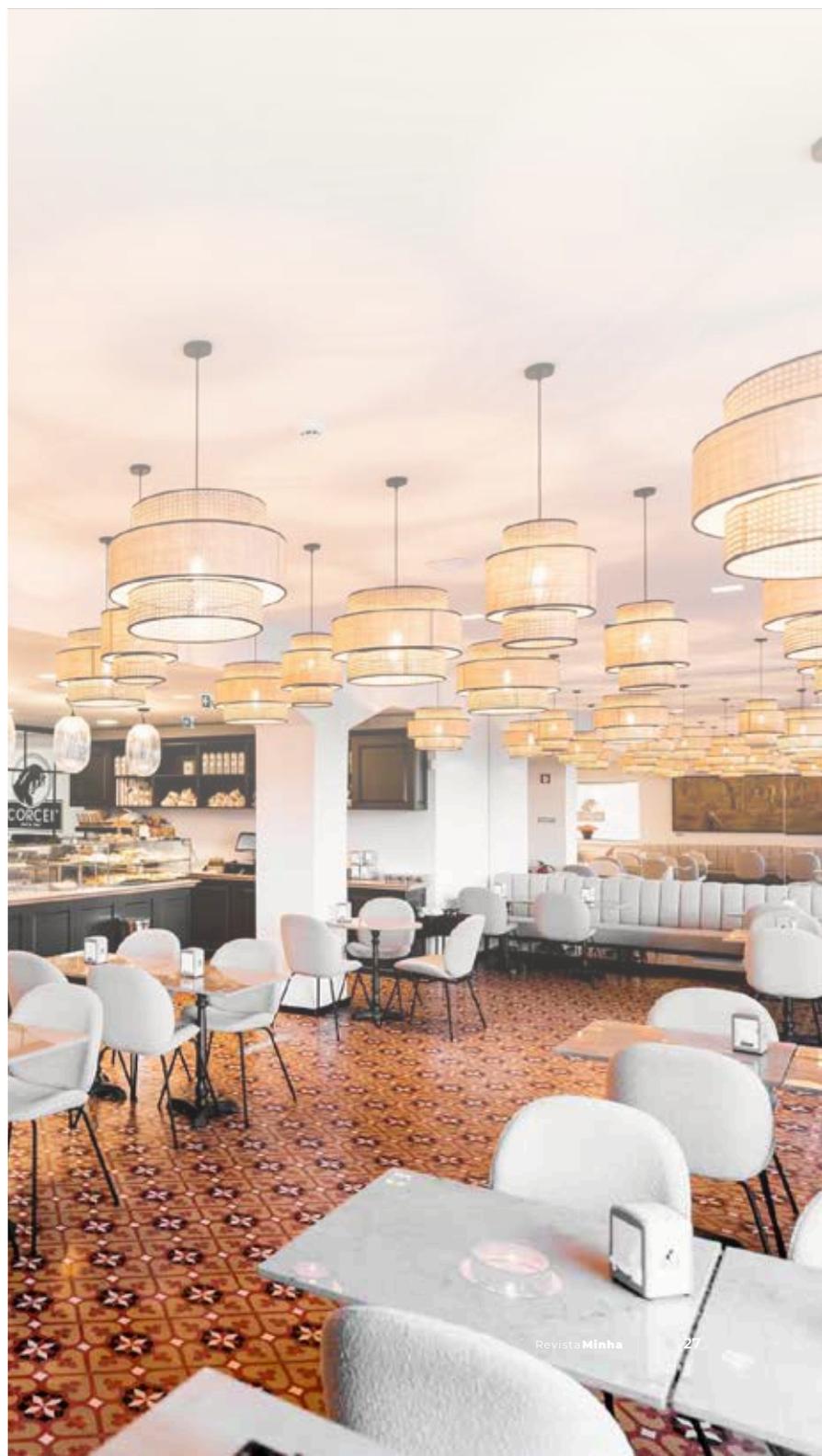
As máquinas que estamos a adquirir são todas máquinas 4.0, capazes de fazer o trabalho com programação antecipada a partir do escritório. Mas, na nossa área, a mão de obra especializada vai ser sempre predominante, agora podemos é fazer mais trabalho dentro das instalações em vez de o efetuarmos no local da obra. Tal como na construção civil, o trabalho no estaleiro é cada vez mais importante.

**Se tivesse de resumir a IW numa palavra, qual seria?**

Vou resumir em duas palavras: “Canivete Suíço”.

**E se tivesse de deixar uma mensagem aos colaboradores que o acompanham nesta viagem, qual seria?**

Já não seria capaz de os surpreender, pois todos os dias estou no meio da produção com todos eles. Agora, todos sabem que podem sempre contar comigo, e para mim é o mais importante.





AUTOSSUFICIÊNCIA ENERGÉTICA

# **COMO PREPARAR A SUA CASA PARA SER ENERGETICAMENTE INDEPENDENTE**

Nos últimos anos, o tema da autossuficiência energética deixou de ser apenas conversa de especialistas e passou a entrar no dia a dia de muitas famílias. A verdade é que a ideia de produzir e gerir a própria energia não só reduz contas ao final do mês, como também dá uma sensação de liberdade e sustentabilidade difícil de igualar. No Minho, onde o sol, a água e o vento estão bem presentes, esta é uma oportunidade cada vez mais realista.

O primeiro passo é perceber as necessidades energéticas da sua casa: quantas pessoas lá vivem, quais os equipamentos mais usados e quanto gasta em média de eletricidade. Um simples diagnóstico energético ajuda a perceber por onde cortar excessos e onde investir.

#### **Energia solar**

Os painéis solares são, sem dúvida, a solução mais popular. Hoje em dia, a instalação é mais acessível e já existem apoios estatais que podem reduzir significativamente o investimento inicial. Além disso, os sistemas modernos permitem armazenar energia em baterias, garantindo eletricidade mesmo em dias nublados ou à noite.

#### **O vento também conta**

Em algumas zonas do Minho, especialmente nas áreas mais altas ou perto do litoral, o aproveitamento da energia eólica em pequena escala pode ser um complemento valioso. Pequenas turbinas domésticas são discretas, silenciosas e podem reduzir ainda mais a dependência da rede elétrica.

#### **Isolamento: gastar menos é produzir mais**

Não adianta produzir energia se esta se perde por janelas mal vedadas ou paredes pouco isoladas. Investir em isolamento térmico, vidros duplos e sistemas de aquecimento eficientes, como bombas de calor, faz toda a diferença. Assim, precisa de menos energia para manter a casa confortável.

#### **A água como aliada**

Para quem tem terrenos maiores ou acesso a cursos de água, existem soluções de micro-hídrica que aproveitam pequenos fluxos para gerar eletricidade. É menos comum, mas no Minho há locais onde pode fazer sentido.

#### **Gestão inteligente**

A tecnologia ajuda a coordenar tudo isto. Aplicações e sistemas de monitorização permitem perceber em tempo real quanta energia se está a produzir e a consumir. Assim é possível, por exemplo, ligar a máquina de lavar quando há mais sol, aproveitando ao máximo a energia gratuita.



**A IMPORTÂNCIA DA MANUTENÇÃO PREVENTIVA  
CHECKLISTS ANUAIS PARA  
PROLONGAR A VIDA ÚTIL  
DOS EQUIPAMENTOS  
DE ENERGIA E CLIMATIZAÇÃO**



**E**m tempos em que a eficiência energética e a sustentabilidade são cada vez mais valorizadas, a manutenção preventiva de equipamentos de energia e climatização assume uma relevância particular. Mais do que corrigir avarias quando acontecem, trata-se de antecipar problemas, prolongar a vida útil dos aparelhos e assegurar o seu funcionamento no melhor desempenho possível.

Sistemas como o ar condicionado, o aquecimento central ou até os painéis solares representam um investimento significativo, mas estão sujeitos a desgaste natural com o uso diário. Filtros obstruídos, cablagens danificadas, pequenas fugas ou falta de calibração reduzem a eficiência, aumentam o consumo e podem até originar avarias graves. No entanto, quando são sujeitos a verificações regulares conseguem manter-se em condições ideais, garantindo conforto, poupança e segurança.

Estabelecer uma rotina de revisão anual é a forma mais eficaz de cuidar destes equipamentos. Entre as tarefas mais importantes estão a limpeza e substituição de filtros, a inspeção de ligações elétricas, o controlo de possíveis fugas, a calibragem dos termostatos, a revisão de termoacumuladores ou esquentadores e até a verificação do estado de painéis solares. Pequenos gestos de manutenção realizados a tempo evitam reparações dispendiosas, prolongam a durabilidade dos sistemas e asseguram uma utilização mais eficiente da energia.

Os benefícios vão muito além da redução de custos. A manutenção preventiva evita falhas inesperadas em períodos críticos, como durante ondas de calor ou de frio intenso, e aumenta a segurança em casa, prevenindo riscos de curto-circuitos, incêndios ou fugas prejudiciais à saúde. É, por isso, um investimento em tranquilidade, uma vez que algumas horas dedicadas à revisão periódica traduzem-se em equipamentos mais fiáveis, contas de energia mais leves e menor impacto ambiental.

No fundo, apostar na manutenção não é apenas zelar pelo bom estado dos aparelhos, mas também pelo conforto diário e pela sustentabilidade futura.





# **TRUQUES SIMPLES PARA REDUZIR A FATURA DA ELETRICIDADE**

**N**uma altura em que o custo de vida pesa cada vez mais no orçamento das famílias, pequenas mudanças em casa podem fazer uma grande diferença na fatura da eletricidade. Não se trata apenas de investir em equipamentos mais recentes e modernos, mas também de procurar adotar hábitos conscientes e melhorar a eficiência energética do lar.

Um dos pontos de partida é o isolamento térmico. Portas e janelas bem vedadas evitam perdas de calor no inverno e mantêm a casa fresca no verão, reduzindo a necessidade de aquecimento e ar condicionado. Opte por colocar cortinas mais espessas ou tapetes em divisões frias, uma solução simples e acessível que ajuda a estabilizar a temperatura interior.

Também os eletrodomésticos merecem atenção. Sempre que possível, escolha modelos com maior eficiência energética e evite deixá-los em stand-by, já que continuam a consumir eletricidade.



No dia-a-dia, gestos como encher bem a máquina da roupa ou da loiça antes de a ligar e optar por programas económicos podem reduzir significativamente os gastos.

A iluminação é outro aliado: substituir lâmpadas incandescentes por LEDs é uma medida com impacto imediato, pois consomem até 80% menos energia e duram muito mais tempo. Já no aquecimento de água, reduzir a temperatura do termoacumulador em alguns graus pode gerar poupança sem comprometer o conforto.

Por fim, os hábitos de consumo contam tanto quanto a tecnologia. Desligue as luzes em divisões vazias, aproveite ao máximo a luz natural, opte por estender a roupa ao ar livre em vez de usar a máquina de secar ou programe equipamentos para horários de tarifa reduzida. São gestos simples que acumulam resultados no fim do mês.

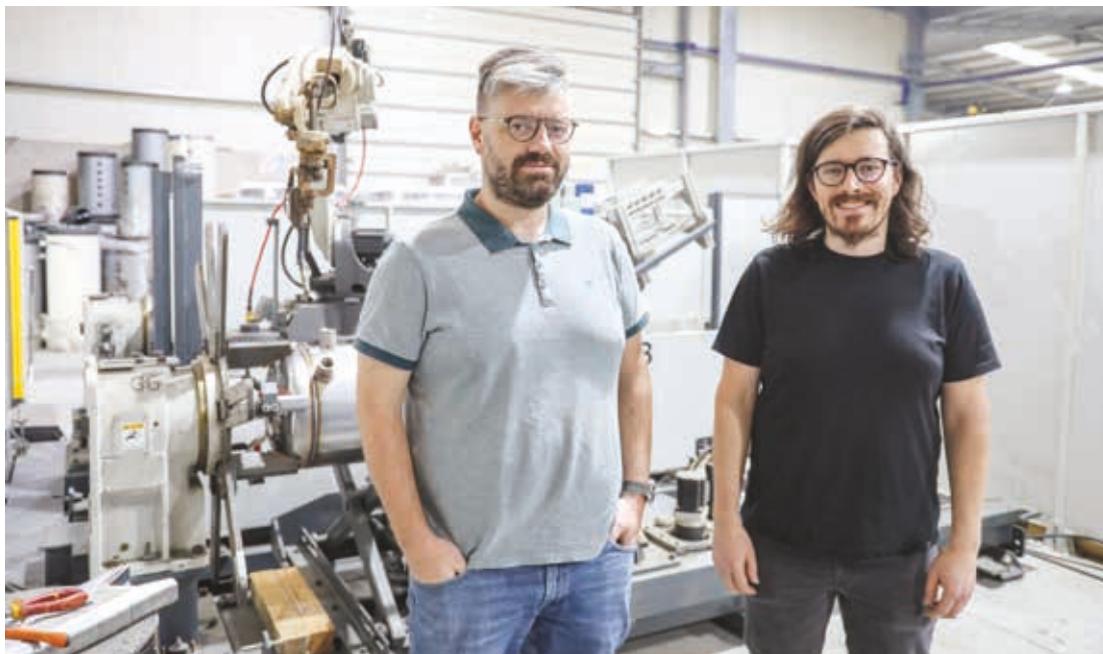
Pequenas escolhas diárias, combinadas com algumas melhorias em casa, tornam-se assim a chave para uma fatura mais leve e para uma vida mais sustentável!



# AQUAFER

## 20 ANOS DE ENGENHARIA EM BARCELOS COM IMPACTO NA SUSTENTABILIDADE GLOBAL

Fundada em 2005, e com nova gerência desde 2015, a AQUAFER consolidou-se como uma referência nacional no fabrico de depósitos para os setores da climatização (AVAC) e da água quente sanitária (AQS). Com uma equipa de gestores e técnicos empreendedores, detentores de vasta experiência profissional, a marca afirma-se tanto no mercado nacional como além-fronteiras, onde é reconhecida pela fiabilidade e inovação das suas soluções. Na linha da frente da evolução tecnológica, a AQUAFER especializou-se no fabrico de bombas de calor e depósitos de acumulação para AQS, depósitos de inércia destinados a sistemas de climatização (AVAC) e vasos de expansão. A sua capacidade de resposta técnica e o profundo conhecimento acumulado permitem-lhe enfrentar os desafios mais exigentes em projetos de novas construções ou de requalificação de edifícios, posicionando-a como parceira de confiança para engenheiros, instaladores e projetistas.





### Competência e capacidade técnica

O sucesso da empresa assenta numa combinação entre mão de obra altamente qualificada e processos de fabrico suportados por tecnologias de ponta. Esta sinergia possibilita a produção de equipamentos adaptados às necessidades específicas de cada projeto, cumprindo rigorosamente as normas mais exigentes do setor. A aposta em eficiência energética e elevado desempenho é transversal a toda a gama de produtos, refletindo o compromisso da marca com a qualidade e a fiabilidade.

### Uma parceria para o futuro

Mais do que um fornecedor, a AQUAFER posiciona-se como um verdadeiro parceiro estratégico. O seu modelo de atuação assenta numa abordagem colaborativa, acompanhando os clientes desde a fase de conceção até à entrega e instalação final. Esta proximidade assegura soluções ajustadas, capazes de responder a cada desafio técnico e garantir o sucesso de todos os projetos em que se envolve.



### Sustentabilidade e desempenho

A visão da AQUAFER vai além da performance técnica. Os seus equipamentos são concebidos para aliar durabilidade e eficiência energética, contribuindo para a redução da pegada ambiental dos edifícios e promovendo um uso mais consciente dos recursos. Neste sentido, a empresa posiciona-se como agente ativo na construção de um futuro mais sustentável, em linha com as exigências do setor e da sociedade.

Com uma estratégia assente em inovação, competência e responsabilidade ambiental, a AQUAFER afirma-se como um dos protagonistas da transição energética aplicada à climatização e à água quente sanitária, reforçando diariamente a sua posição de liderança e confiança no mercado.



Rua Monte Lobar 436, 4775-263 Viatodos, Barcelos  
252 963 543 (Chamada para a rede fixa nacional)  
geral@aquaferr.pt | www.aquaferr.pt



# Na vanguarda da transição para a sustentabilidade energética.

## Soluções de eletricidade 100% verde.

A TLCI Energia surge como uma oportunidade da TLCI, oferece soluções energéticas sustentáveis e eficientes, comprometidas com a qualidade e a inovação para um futuro mais verde.

Uma empresa especializada na oferta de soluções de produção de energias renováveis. Através do projeto, engenharia, instalação e manutenção de sistemas fotovoltaicos, contribuímos para o aumento da eficiência energética, seja no setor residencial como industrial.

Pautamo-nos pela promoção de um desenvolvimento sustentável, viabilizando a utilização de sistemas energéticos não poluentes e eficientes, com a intenção clara de otimizar o consumo de energia 100% verde.



### Eletricidade 100% verde

Uma fonte de energia verde que reduz a sua pegada ecológica. Os painéis solares produzem eletricidade limpa através da radiação emitida pelo sol.



### Poupança no consumo

Através de um sistema fotovoltaico terá a capacidade de produzir, de forma gratuita, energia suficiente para fornecer eletricidade ao longo do dia.



### Fácil instalação e manutenção

A instalação de um sistema fotovoltaico é simples, assim como a sua manutenção. Estes sistemas apresentam uma vida útil e uma garantia de produção de 25 anos.

### Onde estamos?

Rua Francisco Augusto Alvim, Fração D - n.º 27  
4700-048 Braga - Portugal

### Fale connosco!

(+351) 253 249 090  
[geral@energia.tlici.pt](mailto:geral@energia.tlici.pt)

# Conheça a nossa energia.



## RESIDENCIAL

Produza energia 100% verde em sua casa, através de um sistema fotovoltaico dimensionado de acordo com o seu perfil de consumo.



## EMPRESARIAL

Oferecemos soluções de Energia Solar distintas e direcionadas às necessidades do seu negócio.



## OBRAS PÚBLICAS

Soluções de energia, melhorando a sustentabilidade e eficiência nas infraestruturas comunitárias.



## MOBILIDADE ELÉTRICA

O carregamento do seu veículo elétrico é agora mais fácil e mais cómodo.



## ACUMULAÇÃO DE ENERGIA

Com as nossas baterias consegue o armazenamento da energia produzida pelos painéis fotovoltaicos, para utilizar sempre que precisar!



Saiba mais em [energia.tlci.pt!](http://energia.tlci.pt)

# AS RENOVÁVEIS NO CONTEXTO ATUAL

Luis Lima

Mestre em Energias Renováveis



**A** Jomasil foi a primeira empresa do concelho de Barcelos a produzir energia, a segunda do distrito e a décima a nível nacional. É com orgulho — e também com humildade — que estamos no mercado. A responsabilidade aumenta a cada nova instalação: para nós, um cliente que tem dois painéis tem o mesmo valor que um cliente com mil painéis — é um cliente.

Partilhamos conhecimento todos os dias, sempre abertos e à procura de aprender continuamente. Num planeta em constante mudança e transformação, após a Revolução Industrial e em períodos distintos, fomos sendo alertados pelo meio ambiente e pela natureza, com sinais cada vez mais alarmantes: fenómenos naturais extremos, catástrofes devastadoras e o aquecimento global. Criou-se, assim, uma nova consciência de proteção e sensibilização ambiental. Foram implementadas leis, definidas metas e linhas vermelhas, bem como incentivos à descarbonização e à redução de emissões de gases com efeito de estufa (CO<sub>2</sub>). Em pleno século XXI, ainda existem empresas consumidoras intensivas de energia sem produção própria!

## **Mas afinal, o que é a descarbonização?**

Em traços gerais, é poluir menos, reciclar e aproveitar recursos naturais — como o sol, o vento ou a água — para os transformar em energia.

É, por exemplo:

- Substituir equipamentos ineficientes por outros de classe energética A ou A+++
- Trocar iluminação fluorescente por tecnologia LED
- Fazer deslocações curtas em veículos elétricos (zero emissões)

É um conjunto de cuidados — infinitos — que devem ser adotados nas indústrias e também nas nossas

casas, com um objetivo comum: gastar menos e poluir menos. Cada kWh de energia produzida a partir de uma fonte endógena (sol, água ou vento), seja no setor empresarial ou doméstico, representa uma poupança de aproximadamente 0,190 kg de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) em comparação com a energia fornecida pelas comercializadoras.

Em 2007, quando a Jomasil iniciou esta aventura, deparou-se com muitos obstáculos — sendo o principal a legislação. Chegámos a estar quase dois anos sem autorizações governamentais para produzir energia renovável.

O caminho era incerto: os equipamentos eram caros, pouco eficientes, e a tecnologia — embora de ponta na altura — ainda era imatura. Nessa época, nem se falava de armazenar energia. Hoje, em pleno 2025, com os painéis no máximo da sua eficiência (bi-faciais, e com tecnologia de fabrico altamente competitiva desde 2024), e com a possibilidade de integrar baterias de lítio — que evoluíram de forma galopante nos últimos 3 anos e estão agora ao alcance de todos —, é possível ir ainda mais longe em eficiência e rentabilidade.

Atualmente, muitas instalações industriais já integram baterias de lítio, e cada vez mais consumidores optam por soluções que combinam painéis fotovoltaicos com sistemas de armazenamento, garantindo maior rentabilidade energética.

A combinação entre produção e armazenamento torna o consumidor mais forte, sustentável e ecológico. Permite guardar energia em períodos de maior produção e menor consumo (como durante o dia), para utilizar quando a procura aumenta (por exemplo, à noite).

No âmbito do PRR e do novo quadro de descarbonização, as baterias de lítio já estão abrangidas. Atualmente, está aberto o Programa de Auxílio à Descarbonização, com apoios a fundo perdido.

Estamos disponíveis para fazer parte do vosso projeto.



Faça scan!

ENERGIAS RENOVÁVEIS

MOBILIDADE ELÉTRICA

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

# Promovemos a sustentabilidade e a eficiência, elevando consumidores a produtores de energia

Soluções completas em energia solar, mobilidade elétrica e eficiência energética



 Rua Nova do Corujo, Pav. G e H  
4750-784 Vila Boa - Barcelos  
T. 253 818 816

 [jomasil.armazem@gmail.com](mailto:jomasil.armazem@gmail.com)  
[hugoquintas@jomasil.pt](mailto:hugoquintas@jomasil.pt)  
[mauroferreira@jomasil.pt](mailto:mauroferreira@jomasil.pt)

 932 586 700 / 932 586 702  
932 586 706 / 932 586 708



**JOMASILRENOVÁVEIS**

JORGE MANUEL & SILVA S.A.



Bateria de armazenamento de energia Huawei 7kWh/módulo  
21kWh por coluna (à esquerda) e 215kWh (à direita)

**Peça já o seu  
orçamento gratuito e  
aproveite os incentivos  
em vigor.**

# VACRIN

## INOVAÇÃO E CONFORTO EM SOLUÇÕES TÉRMICAS E AVAC

**A** VACRIN afirma-se como uma referência no desenvolvimento de soluções inovadoras para o controlo de processos térmicos. A empresa, sediada em Real, Braga, apresenta uma oferta abrangente que abarca os segmentos residencial, comercial e industrial, sempre com o objetivo de proporcionar bem-estar e otimizar consumos energéticos através da aplicação de tecnologias de ponta.

Especializada em Instalações Mecânicas e Sistemas AVAC (Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado), a VACRIN construiu a sua reputação pela experiência consolidada em Ventilação, Climatização, Refrigeração Industrial e Produção de Águas Quentes Sanitárias. Estas áreas de atuação permitem à empresa garantir ambientes controlados, conforto térmico estável, segurança operacional e significativa poupança de recursos.

A filosofia da marca vai muito além da simples comercialização de equipamentos. Cada projeto é analisado em detalhe, de modo a que a solução desenvolvida corresponda de forma precisa às necessidades específicas de cada cliente. A capacidade de criar sistemas personalizados, aptos a responder a desafios técnicos complexos em contextos tão distintos como moradias unifamiliares, edifícios de serviços ou unidades industriais de grande

escala, distingue a VACRIN no mercado.

Com uma visão orientada para o futuro, a empresa alia inovação tecnológica à sustentabilidade ambiental. Nos projetos de climatização de edifícios ou nas exigentes aplicações de refrigeração industrial, a equipa de especialistas da VACRIN trabalha para assegurar eficiência máxima, durabilidade dos sistemas e economia a longo prazo.

Numa conjuntura de elevada competitividade, a empresa destaca-se pela proximidade e pelo compromisso em compreender as necessidades de cada cliente e parceiro. Essa postura permite-lhe não apenas dar resposta a requisitos específicos, mas também contribuir para moldar o futuro das soluções térmicas com responsabilidade, rigor e qualidade.

A solidez da sua estrutura, assente na experiência, na competência técnica e na exigência profissional, garante um acompanhamento contínuo em todas as fases do processo: desde a definição da solução mais adequada, passando pela execução e manutenção, até ao apoio técnico especializado. O resultado traduz-se numa relação de confiança e satisfação duradoura, que sustenta a posição da VACRIN como parceira de referência em soluções de climatização e eficiência energética.





Rua de São Jerónimo 117, 4700-292 Braga  
253 092 857 | geral@vacrin.pt

# RECUPERADORES DE CALOR

## EFICIÊNCIA

## E CONFORTO SUSTENTÁVEL

Os recuperadores de calor afirmam-se historicamente como uma solução de climatização muito procurada. Estes equipamentos, que combinam tradição e inovação, surgem como alternativa moderna à lareira aberta, oferecendo não só calor, mas também rendimento, segurança e conforto.

Tratam-se de aparelhos fechados, geralmente em ferro fundido ou aço, dotados de uma porta em vidro cerâmico, que aproveitam de forma mais eficiente a combustão da lenha ou de pellets. Ao contrário da lareira tradicional, que dissipa grande parte do calor pela chaminé, o recuperador retém e distribui o calor para o ambiente, elevando significativamente o rendimento energético.

A função principal é aquecer a habitação através de um processo controlado. O ar frio da divisão é aspirado pelas grelhas inferiores, aquecido no interior do equipamento e libertado pelas saídas superiores, garantindo uma circulação homogênea do calor. Este princípio traduz-se em vantagens claras: maior aproveitamento da energia, menor consumo de combustível e redução de emissões poluentes.

Comparativamente a outros sistemas de aquecimento, como radiadores elétricos ou bombas de calor, os recuperadores de calor destacam-se pela relação custo-benefício. A lenha continua a ser uma das fontes de energia mais acessíveis e renováveis, especialmente em zonas rurais. No entanto, não são isentos de desvantagens: requerem instalação específica, manutenção regular da chaminé e uma logística associada ao armazenamento e transporte da lenha ou dos pellets.

O rendimento destes equipamentos pode variar entre 70% e 85%, valores muito superiores aos de uma lareira aberta, que raramente ultrapassa os 20%. Para assegurar este desempenho, a manutenção é essencial. A limpeza frequente do vidro, a remoção das cinzas e a inspeção anual da conduta de fumo são cuidados que prolongam a vida útil do equipamento e preservam a eficiência.

### **A ESTÉTICA É CADA VEZ MAIS VALORIZADA NO ATO DA COMPRA**

No plano estético, os recuperadores de calor evoluíram para soluções versáteis e integráveis em qualquer ambiente. Do design minimalista às versões mais rústicas, estes equipamentos são hoje elementos de destaque no interior das habitações, conciliando funcionalidade com elegância. A sensação de conforto é incomparável: o calor uniforme, aliado ao efeito visual da chama, cria uma atmosfera acolhedora e familiar.

O impacto ambiental também merece destaque. Ao garantirem uma combustão mais completa, os recuperadores reduzem as emissões de partículas e gases nocivos, contribuindo para uma utilização mais responsável dos recursos. Quando aliados ao uso de biomassa certificada, tornam-se uma opção sustentável e alinhada com as exigências da transição energética.

### **VERSÃO ELÉTRICA COMO SOLUÇÃO MAIS LIMPA E PRÁTICA**

Nos últimos anos, surgiu também a versão elétrica dos recuperadores de calor, concebida para quem procura o efeito estético da chama e uma fonte de aquecimento suplementar sem os constrangimentos associados à queima de biomassa. A instalação é simples, não exige chaminé nem obras estruturais, e a manutenção é praticamente nula, para além de poderem ser facilmente instalados em qualquer divisão da casa. Além disso, representam uma solução mais limpa e prática em contexto urbano, onde o espaço para armazenar lenha ou pellets é limitado. Contudo, a vertente elétrica apresenta algumas limitações. Apesar da facilidade de uso, a sua capacidade de aquecimento raramente se equipara à dos modelos a lenha ou pellets, funcionando mais como complemento do que como sistema principal.





## CONFORTO INTELIGENTE

Na Brafogões, o conforto encontra a tecnologia. Os nossos recuperadores de calor elétricos foram pensados para quem procura eficiência sem esforço. Com apenas um toque, aqueça a sua casa de forma rápida, económica e ecológica, sem precisar de lenha ou limpeza constante. Desfrute de uma chama realista, com intensidade ajustável, que cria o ambiente perfeito para relaxar.

Mais do que aquecer, os nossos equipamentos transformam o seu espaço num refúgio de bem-estar — elegante, acolhedor e sempre pronto para o conforto.

## DESIGN QUE AQUECE A SUA VIDA

Com um estilo contemporâneo e uma instalação descomplicada, os recuperadores elétricos Brafogões combinam estética e funcionalidade. Disponíveis em vários tamanhos e acabamentos, integram-se harmoniosamente em qualquer decoração — do moderno ao clássico. Além do calor, proporcionam um toque de sofisticação e design que valoriza o seu lar.

Há mais de 30 anos a ajudar famílias a escolher soluções de aquecimento que não só aquecem, mas também encantam. Porque cada detalhe conta, confie em quem entende de conforto e design.



# Receitas & Marmittas





# A minha receita

Grace na Cozinha

## CARNE À BOLONHESA COM SPAGHETTI

No dia 25 deste mês comemora-se o Dia Mundial das Massas e, por isso, vou partilhar convosco a minha receita (abreviada) de Carne à Bolonhesa com Spaghetti cremoso. Um dos pratos favoritos dos meus pequenos pinipons e ao qual eu, arroeira da cabeça aos pés, também não resisto.

### INGREDIENTES

Carne de vaca picada com chouriço  
Cenoura em cubos  
Cebola picada  
Alho picado  
Tomate maduro em pedaços  
Vinho branco ou cerveja  
Sal, noz moscada e orégãos  
Azeite  
Spaghetti  
Manteiga  
Salsa ou cebolinho  
Queijo parmesão

### PREPARAÇÃO

- 1** Fazer refogado com azeite e cebola, depois de a cebola estar translúcida, acrescentar a carne com chouriço e deixar alourar.
- 2** Acrescentar o tomate e alho picado, refrescar com vinho ou cerveja, acrescentar os temperos e deixar cozinhar.
- 3** À parte, cozer o spaghetti “al dente” com água e sal. Retirar a água, acrescentar uma boa colherada de manteiga e envolver.
- 4** Servir a massa num prato e a carne à bolonhesa por cima. Colocar raspsas ou picar parmesão por cima e salpicar com salsa ou cebolinho picado. 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 ÁGUIA DO SARILHÃO (TERRAS DE BOURO)**

O Trilho da Águia do Sarilhão, localizado na freguesia de Campo do Gerês, possui um património de fortes tradições culturais e etnográficas. Este trilho pedestre estende-se por terrenos aplanados de um vale alargado, por onde passa o Ribeiro de Rodas, entre o Núcleo Museológico e a margem esquerda da albufeira de Vilarinho da Furna. Percorre os aglomerados rurais deste antigo povoado e descortina, por entre os arruados estreitos, os espigueiros e habitações com as suas cruces cimeiras e varandas com madeiramentos abertos ao logradouro. Do legado patrimonial realça-se, com distinção, a estrada

romana Via Nova XVIII (Geira), com passagem pelas milhas XXVII, XXVIII e XXIX. Nas proximidades da milha XXIX avultam vestígios indelévels da trincheira do Campo do Gerês e Casa das Peças que serviu de defesa da raja portuguesa nas invasões hostis. Inserido numa importante área do Parque Nacional da Peneda Gerês, este trilho aproxima-se de outros locais de interesse, como a fraga do Sarilhão, a Mata da Albergaria (Reserva da Biosfera) e a extinta aldeia comunitária submersa de Vilarinho da Furna.



### **DADOS TÉCNICOS**

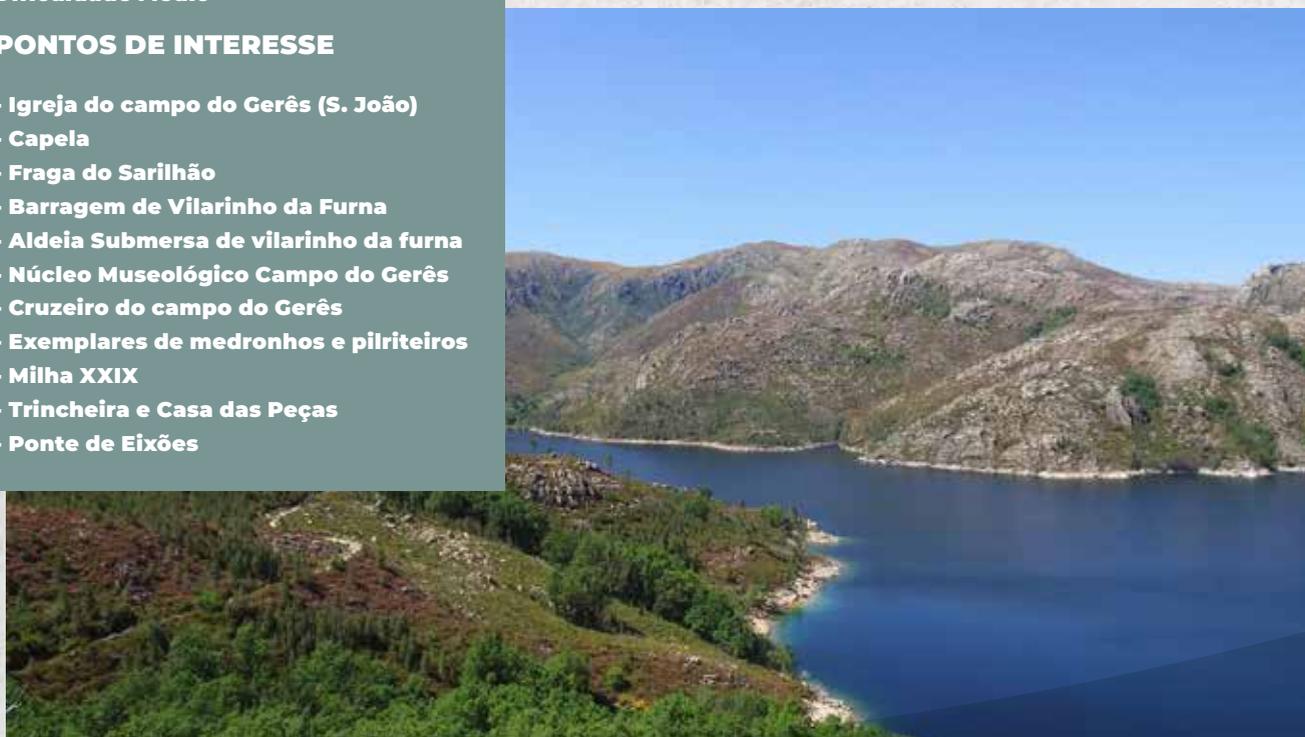
**Distância 9 km**

**Tempo 03h00m**

**Dificuldade Médio**

### **PONTOS DE INTERESSE**

- Igreja do campo do Gerês (S. João)
- Capela
- Fraga do Sarilhão
- Barragem de Vilarinho da Furna
- Aldeia Submersa de vilarinho da furna
- Núcleo Museológico Campo do Gerês
- Cruzeiro do campo do Gerês
- Exemplares de medronhos e pilriteiros
- Milha XXIX
- Trincheira e Casa das Peças
- Ponte de Eixões



## TRILHO INTERPRETATIVO DE CASTRO LABOREIRO (MELGAÇO)

Este percurso inicia na vila de Castro Laboreiro, no cruzamento da Igreja (junto ao painel informativo) e segue em direção à Igreja Matriz. Junto à Igreja Paroquial (embora este não seja o local de implantação original), podemos observar o pelourinho, mandado erguer em 1560, que coincide com a atribuição do novo foral a Castro Laboreiro. Por um antigo caminho, ladeado por um importante carvalhal, a subida é em direção à Branda da Portela, localizada às portas do emblemático planalto de Castro Laboreiro. Por este caminho transitavam o gado e as gentes, entre o planalto e o vale (ocupado nos meses mais frios e rigorosos do inverno). Um modo de vida que reflete uma vida austera, mas eficiente na gestão dos recursos naturais. Ao atingir o ponto mais elevado do percurso (1.100m de altitude) um miradouro natural floresce no meio dos blocos de granito. Permite apreciar o vale

do rio Laboreiro, os cumes afiados da serra da Peneda e o castelo de Castro Laboreiro, de estilo roqueiro, época medieval, atualmente classificado como Monumento Nacional e primeira fortaleza da raia seca do Alto Minho. Este são os “ingredientes” que tornam este um dos cenários mais belos deste trilho. A descida até ao vale permite vislumbrar novas paisagens, como quando se estende o olhar sobre os muros e se veem os belíssimos prados de lima. No inverno, o prado é limado – escorre permanentemente sobre ele um fino lençol de água com o objetivo de manter a temperatura acima do 0° C, evitando deste modo a formação de geada que queimaria a erva. Segue-se até às Veigas onde surge a oportunidade de vagar pela história através da ponte da Veigas. Pouco depois conclui-se o percurso junto ao ponto de partida.

### DADOS TÉCNICOS

**Distância 5,2 km**

**Tempo 02h00m**

**Dificuldade Fácil**

### PONTOS DE INTERESSE

- Igreja Matriz de Castro Laboreiro
- Pelourinho
- Miradouro
- Área de Lazer das Veigas
- Ponte das Veigas



“

*“O sabor é o idioma universal da felicidade”*





## TABERNA SHAKAI

### Fusão asiática | Braga

A Taberna Shakai é um “templo” onde o Japão ganha alma e sabor. Aqui, cada peça de sushi é poesia crua, esculpida com mestria por Christian Oliveira. A tradição nipônica cruza-se com a ousadia criativa, num desfile de texturas e sabores que surpreendem o paladar. Do Maguro Tataki ao fondant de goiabada, tudo encanta. Uma casa onde o sushi é arte e cada prato, uma descoberta. E, agora, com o serviço “Shakai vai a sua casa”, a viagem continua onde quiser.

**Praça Conde de Agrolongo, 177 | 253 267 289**

**Horário:** De terça a sexta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos sábados, das 13h00 às 23h00.



## ALTO DA PROVA

### Tradicional | Arcos de Valdevez

Restaurante simples, rústico e espaçoso. Entre as especialidades, sugerimos o cabrito assado, o entrecote de boi, a picanha, o rodízio de carnes, o bacalhau com broa ou à Prova, o polvo à lagareiro e o leitão assado no forno. A esplanada e o jardim proporcionam verdadeiros momentos de convívio, entre brindes e excelentes repastos. Com capacidade para acolher grandes eventos.

**Paçô – Arcos de Valdevez | 258 455 666**

**Horário:** De quarta a segunda, das 10h00 às 22h00.



## PORTO SEGURO

### Portuguesa | Fafe

Espaço sossegado, com ambiente acolhedor e simpático. A sua cozinha, de doses fartas e bem confeccionadas, é composta na sua maioria por especialidades tradicionais portuguesas e na carta destacam-se a Vitela à moda de Fafe ou o Bacalhau recheado. Mas o arroz de pato, o frango de caril e a francesinha fazem também as delícias do palato e são um “porto seguro” para apreciar uma refeição em família.

**Rua de Moçambique, 300 | 253 599 160**

**Horário:** De terça a sábado, das 11h30 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 11h30 às 15h00.



## O PORÃO LIMIANO

### Portuguesa | Ponte de Lima

Celebra a tradição da cozinha regional, num ambiente acolhedor e tranquilo. Com serviço atencioso e caseiro, destaca-se por especialidades como arroz de sarrabulho, cabrito à Porão, posta de vitela, polvo à lagareiro e várias propostas de bacalhau. Disponibiliza ainda take away e, de segunda a sexta, apresenta diariamente um prato tradicional diferente.

**Rua do Souto, 37 | 966 135 453**

**Horário:** De quarta a segunda, das 09h00 às 22h00.

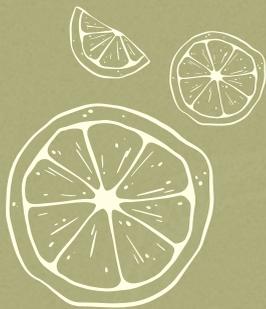
# RED AUTUMN SHRUB

COMBINANDO A DOÇURA DOS FRUTOS VERMELHOS COM A VIVACIDADE DO VINAGRE DE MAÇÃ E A INTENSIDADE DO VINHO DO PORTO, RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS BRINDA-NOS COM UM COCKTAIL REFRESCANTE E SOFISTICADO, QUE TRAZ O ACONCHEGO DA ESTAÇÃO PARA CADA GOLE. EQUILIBRADO ENTRE ACIDEZ E SUAVIDADE, GANHA VIDA COM UM TOQUE DE ÁGUA GASEIFICADA E O PERFUME CÍTRICO DA LARANJA.



## COMO FAZER...

Misture num recipiente uma colher de sopa de doce de frutos vermelhos e uma colher de chá de vinagre de maçã. Reserve por uma hora. Poderá acrescentar ou retirar quantidade de vinagre a gosto. E, se puder, faça o seu próprio doce de frutos vermelhos. Depois, coloque num shaker, 3 cl do preparado, 4 cl de vinho do porto ruby e gelo. Bata bem! Servir num copo "on the rocks" e terminar com água gaseificada. Decore com casca de laranja e alguns frutos vermelhos.



## Vai Com Deus

**Praceta do Vilar, bloco A3, 2 | Braga**

Situado junto à Universidade do Minho, tem conquistado lugar cativo no roteiro académico. Frequentado sobretudo por universitários, distingue-se pelas festas temáticas animadas e por uma carta variada de bebidas, que vai dos destilados aos cocktails. O espaço combina uma zona lounge descontraída com a energia da pista de dança, onde DJs garantem boa música e um ambiente vibrante.



## Baluarte

**Rua Eng.º Duarte Pacheco | Monção**

Com ambiente descontraído, boa música e staff amável em todas as épocas do ano, este espaço é o local ideal para brunch, almoçar, jantar, comer umas tapas ou brindar à vida, apresentando uma excelente variedade de bebidas, com destaque para as cervejas internacionais e um sem número de criativos cocktails. A esplanada é incrível e tem dias com música ao vivo e DJ's.

## Ramada

**Rua da Ramada, 52 | Guimarães**

Cultura, copos e boa companhia. É este o mote de um espaço que conquista cada vez mais lugar de destaque na vida noturna da região. As cervejas, verdadeiras protagonistas, dão o tom perfeito para uma saída cheia de energia, acompanhada por música ao vivo, noites com DJs, sessões de cinema, pilates matinais ou os sempre disputados serões de quiz night. E porque nem só de animação vive o espírito da casa, a esplanada convida a abrandar o ritmo, brindar ao momento e prolongar a conversa entre amigos.



# SIGA PARA UM TREININHO DE PERNAS?

Outubro é o mês perfeito para reforçar a base: as pernas. Frequentemente negligenciadas em muitos planos de treino, elas são fundamentais não só para a performance desportiva, mas também para a saúde postural e a prevenção de lesões. O treino de pernas com barra destaca-se como uma das formas mais eficazes de desenvolver força, estabilidade e resistência. O segredo do treino de pernas com barra está na progressão: começar com cargas moderadas, priorizar a técnica e, gradualmente, aumentar a intensidade. É, igualmente, importante respeitar os períodos de descanso e associar a prática a uma alimentação equilibrada para maximizar os resultados.

## AGACHAMENTO COM BARRA

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



**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER



## DEADLIFT

- Colocar os pés, virados para a frente, à largura da anca, mantendo todos os segmentos corporais na vertical;
- Mandar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, mantendo a coluna direita, os abdominais apertados e os ombros para trás;
- Efetuar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser efetuado como um todo, ativando os músculos do core e mantendo sempre a barra bem junto do corpo;
- Realizar o movimento até chegar a meio da canela e de seguida, regressar à posição inicial.



## LUNGES COM BARRA

- Iniciar o movimento colocando a barra nos ombros;
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e o outro para trás e, de seguida, levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a ponta do pé;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Manter as costas direitas;
- Repetir com a outra perna.



## HIP THRUST

- Colocar os pés à largura da anca;
- Colocar as costas numa plataforma, logo abaixo das omoplatas e a barra na sua anca;
- Elevar a anca até ficar alinhado, horizontalmente, com os joelhos, e segurar por 1 segundo;
- A anca, os joelhos e os tornozelos devem efetuar um ângulo de 90°;
- Evitar a hiperextensão da coluna;
- Efetuar sempre o movimento controlado, evitando movimentos descontrolados.



## AGACHAMENTO SUMO

- Colocar os pés mais afastados que a largura dos ombros e com a ponta dos pés a apontar para fora, formando mais ou menos um ângulo de 45° e com a barra nas costas;
- Agachar de forma a apoiar todo o peso sobre os calcanhares, mantendo sempre as costas direitas;
- Procurar efetuar o movimento com o máximo de amplitude possível;
- Manter o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final, regressar à posição inicial.



# DIA MUNDIAL DO PROFESSOR



Dia Mundial do Professor é, desde 1994, assinalado anualmente a 5 de outubro. Este dia foi criado pela UNESCO, com o intuito de valorizar o papel imprescindível dos professores na sociedade, que acima de tudo contribuem para a instrução da população.

É também um momento para refletir sobre os desafios da profissão e para valorizar aqueles que diariamente se dedicam a ensinar, orientar e inspirar milhões de alunos em todo o mundo.

Mais do que transmitir conhecimento, os professores são agentes de mudança, ajudando a formar cidadãos críticos, criativos e preparados para enfrentar um futuro em constante transformação.

No entanto, enfrentam muitas vezes falta de recursos, turmas sobrelotadas e desvalorização social. Por isso, este dia é também um apelo à valorização do ensino, ao investimento na educação e à dignificação da carreira docente.

Em Portugal, a data é assinalada em escolas, universidades e instituições educativas, com atividades que vão desde debates e conferências até simples gestos de agradecimento.

É uma oportunidade para reconhecer que, sem professores motivados e respeitados, não há futuro para a educação.





[www.ctib.pt](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:mclab.matosinhos@gmail.com)

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

[www.mclab.pt](http://www.mclab.pt)

# ITALO CALVINO

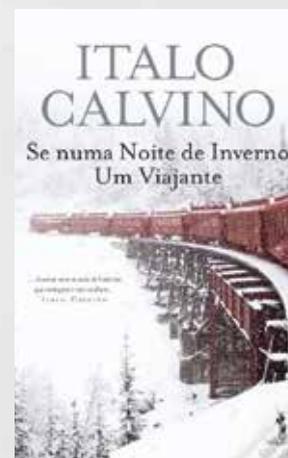
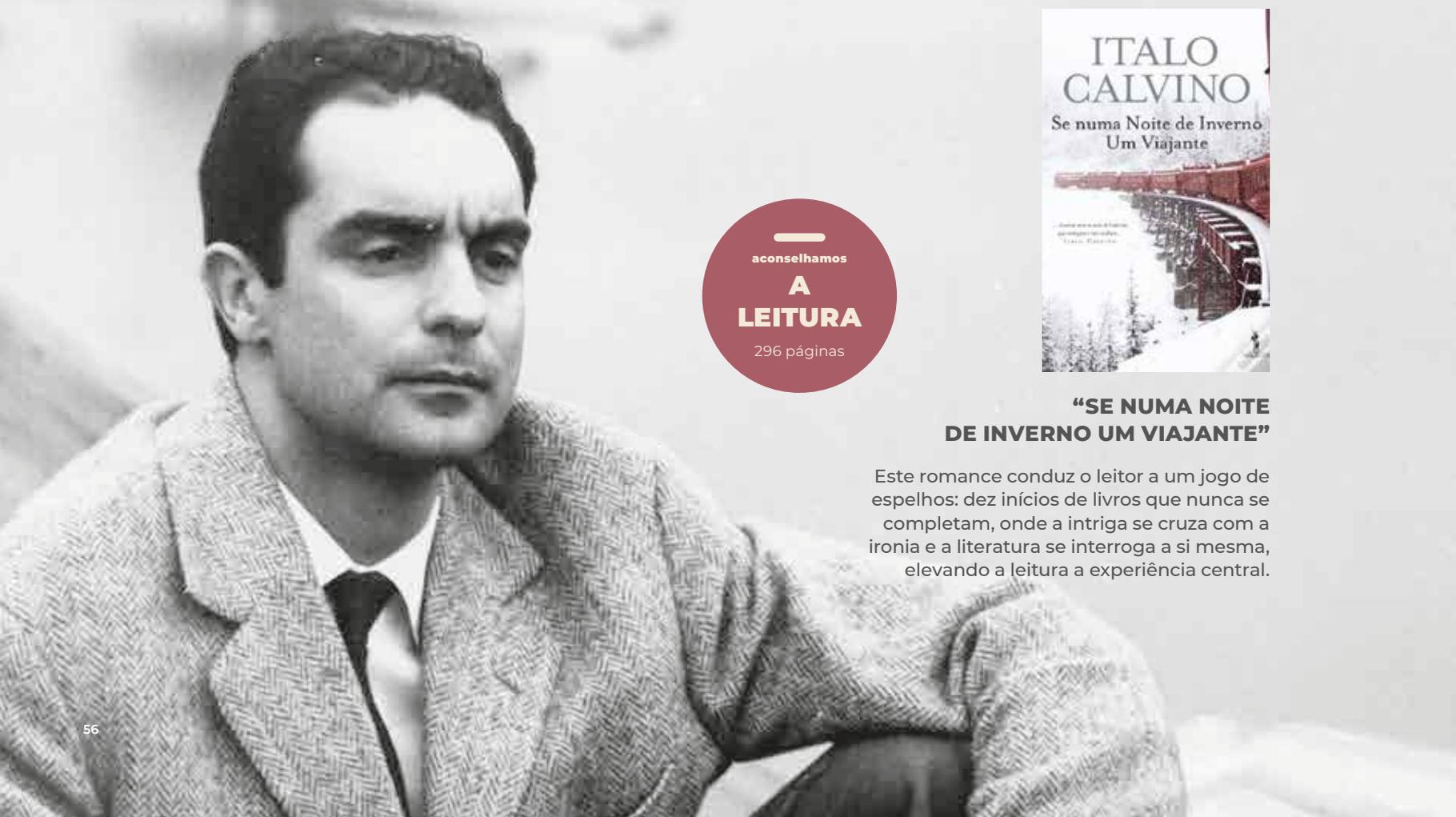
## ESCRITOR DE OUTUBRO

Nascido a 15 de outubro de 1923, em Santiago de Las Vegas, em Cuba, onde o pai, agrônomo, lecionava, Italo Calvino cresceu em Sanremo, na Ligúria, Itália, região que marcaria a sua sensibilidade literária através da paisagem e das tradições locais. Durante a juventude, estudou Agronomia e depois Literatura na Universidade de Turim, cidade que se tornaria um dos centros intelectuais mais dinâmicos do pós-guerra italiano. A sua experiência na Resistência contra o fascismo, integrando as brigadas partigianas durante a Segunda Guerra Mundial, deixou marcas profundas no seu pensamento e constituiu matéria essencial para o seu primeiro romance, *O Atalho dos Ninhos de Aranha* (1947). Nesta obra, Calvino revela já uma capacidade única para conjugar realismo social e imaginação, narrando a guerra a partir da perspectiva das crianças e dos marginalizados. Ao longo da década de 1950, aproximou-se do movimento neorrealista, colaborando ativamente com a editora Einaudi, onde trabalhou como leitor e editor, em contacto com intelectuais como Cesare Pavese, Natalia Ginzburg e Elio Vittorini. Contudo, cedo se afastou das convenções do neorrealismo, explorando novas formas narrativas que lhe permitissem ultrapassar o simples testemunho social.

A chamada “trilogia dos antepassados”, composta por *O Visconde Cortado Ao Meio* (1952), *O Barão Trepador* (1957) e *O Cavaleiro Inexistente* (1959) demonstram o seu talento para fundir a fábula com a reflexão filosófica e moral, questionando a condição humana através de narrativas alegóricas, cheias de humor e engenho. Esta vertente fabular viria a consolidar-se em *Cosmicómicas* (1965), coletânea de contos onde ciência e imaginação se entrelaçam de forma inovadora.

Nos anos 1970, a sua escrita torna-se mais experimental, cruzando a tradição narrativa com a metaficção e a reflexão sobre a própria linguagem. O exemplo mais notável é *Se Numa Noite de Inverno um Viajante* (1979), romance que desafia o leitor a entrar num jogo de espelhos literários e narrativas inacabadas, tornando-se uma das obras mais estudadas e admiradas da literatura contemporânea.

Paralelamente, Calvino desenvolveu uma carreira como jornalista e ensaísta, refletindo sobre a função da literatura na modernidade e defendendo uma escrita capaz de enfrentar a complexidade do mundo contemporâneo com leveza, precisão e multiplicidade. Conceitos que condensou nas célebres *Seis Propostas Para o Próximo Milénio*. Faleceu subitamente em Siena, a 19 de setembro de 1985.



### “SE NUMA NOITE DE INVERNO UM VIAJANTE”

Este romance conduz o leitor a um jogo de espelhos: dez inícios de livros que nunca se completam, onde a intriga se cruza com a ironia e a literatura se interroga a si mesma, elevando a leitura a experiência central.

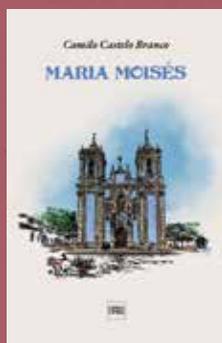


# LIVROS OUTUBRO

## MARIA MOISÉS

**Camilo Castelo Branco**

170 páginas

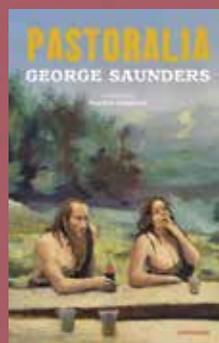


Duas histórias intrinsecamente ligadas. Por um lado, um amor clandestino e trágico e, por outro, a salvação de Maria Moisés, numa narrativa que combina romantismo e realismo, evocando o ambiente rural minhoto.

## PASTORALIA

**George Saunders**

224 páginas



Coletânea satírica que retrata trabalhadores em cenários absurdos, refletindo sobre consumo, alienação e esperança, com humor ácido e crítica contundente à lógica do capitalismo tardio.

## A MANCHA HUMANA

**Philip Roth**

408 páginas



Romance sobre identidade, preconceito e segredos, em que a queda de um professor universitário expõe fragilidades humanas, revelando tensões entre moralidade, poder e verdade.

## O DIÁRIO DE UMA PRINCESA DESASTRADA

**Maidy Lacerda**

256 páginas



Narrativa leve e divertida de uma jovem em busca de si mesma, que enfrenta trapalhadas e dilemas da juventude, explorando amizade, amor-próprio e aceitação com humor cativante.



19

## Quando chega o Outono

**TvCine Edition**

A viver uma reforma tranquila em Borgonha, Michelle envenena acidentalmente a filha, que lhe proíbe o contacto com o neto, Lucas. Solitária e deprimida, Michelle encontra alento quando o filho da amiga Marie-Claude sai da prisão.



25

## 007 Skyfall

**Hollywood**

A lealdade de Bond a M é testada quando esta é assombrada pelo seu passado. Quando o MI6 é atacado, 007 tem de encontrar e destruir a ameaça, a qualquer custo.



31

## O Homem Invisível

**Syfy**

Quando o ex-namorado abusivo de Cecília se suicida e lhe deixa a sua fortuna, ela suspeita que a morte dele tenha sido uma farsa. À medida que uma série de coincidências se torna letal, Cecília tenta provar que está a ser perseguida por alguém que ninguém mais pode ver.

## M. Séries



### NA LAMA

**Netflix**

**2025**

**16+**

**Drama**

Acompanha cinco mulheres que, ao entrarem na prisão de segurança máxima La Quebrada, veem-se obrigadas a unir forças após um acidente, enfrentando facções rivais, corrupção e jogos de poder, num retrato intenso da sobrevivência e da solidariedade no universo carcerário feminino.

### UM PESADELO AMERICANO

Em 2015, Aaron Quinn e Denise Huskins afirmam ter sido vítimas de uma invasão domiciliar e de um sequestro. Quando Denise reaparece segura, as autoridades começam a desconfiar da história... Será que tudo fez parte de uma encenação? Conforme o caso é investigado, surgem elementos contraditórios e suspeitas sobre as motivações do casal.

**Netflix**

**2021 | 16+**

**Documentário**

### FRENCH LOVER

Abel Camara, uma estrela do cinema francês cansada do brilho da fama, cruza-se inesperadamente com Marion, uma mulher comum que tenta reconstruir a vida após um divórcio. Entre a simplicidade do quotidiano e o peso dos holofotes, nasce uma relação improvável que os obriga a enfrentar inseguranças, diferenças de mundos e a pressão da exposição pública, enquanto descobrem se o amor pode sobreviver para além das aparências.

**Netflix**

**2015 | 13+**

**Romance**





DESTAQUE

## O Pianista

M12 (2002)

**Gênero:** Thriller, Drama  
**Título Original:** The Pianist  
**Realizador:** Roman Polanski  
**Atores:** Adrien Brody, Thomas Kretschmann, Emilia Fox, Ed Stoppard, Maureen Lipman, Frank Finlay, Nome Sharron, Jessica Kate Meyer  
**Duração (minutos):** 148

Um pianista judeu luta pela sobrevivência numa Varsóvia ocupada, retratando a resiliência humana diante da barbárie da guerra e da intolerância.

## Zodiaco

M12 (2007)

**Gênero:** Thriller, Drama  
**Título Original:** Zodiac  
**Realizador:** David Fincher  
**Atores:** Jake Gyllenhaal, Mark Ruffalo, Robert Downey Jr., Chloe Sevigny, John Carroll Lynch, Lee Norris, June Diane Raphael, Dermot Mulroney, Elias Koteas  
**Duração (minutos):** 158

Um filme inquietante sobre a busca obsessiva por um serial killer em São Francisco, explorando paranoia, verdade fragmentada e o peso da dúvida.



## A minha casa

M6 (2015)

**Gênero:** Animação  
**Título Original:** Home  
**Realizador:** Tim Johnson  
**Atores:** Vozes de Rihanna, Matt L. Jones, Jim Parsons, Steve Martin, Jennifer Lopez, Stephen Kearin  
**Duração (minutos):** 94

Uma jovem e um extraterrestre improvável unem forças numa aventura divertida, revelando amizade, aceitação e coragem para transformar o desconhecido em lar.





## CESTA D'AVÓ

### A MERCEARIA A GRANEL DO TEMPO DOS NOSSOS AVÓS

A Avó Dorés e a Bisavó Emília tinham por hábito adquirir as especiarias, café, açúcares e farinhas na mercearia perto de casa. Foi para não perder esta tradição que nasceu a Cesta d'Avó, em Vila Praia de Âncora, onde se pode adquirir produtos a granel, ecológicos e sustentáveis.

A mercearia foi criada em 2021 pela jovem Jéssica Dantas. O conceito partiu da inspiração nas mercearias antigas, especialmente aquelas onde se comprava a granel, tal como faziam as avós, numa vontade de recuperar tradições, de consumo mais sustentável.

Na mercearia, pode encontrar vários produtos alimentares, produtos de higiene pessoal, para a cozinha e higiene do lar, a granel, maioritariamente biológicos, eco-friendly e com forte apelo à sustentabilidade, com produtos sem embalagens desnecessárias. Para isso, a Cesta d'Avó também está presente em plataformas de combate ao desperdício, como a "Too Good To Go", onde oferece "Surprise Bags" com frutas, legumes ou outros produtos próximos do fim do prazo, para reduzir desperdícios.

A mercearia dá muito valor aos produtos locais, da região do Alto Minho. Acima de tudo, a premissa é ecológica e emocional: reduzir o desperdício com produtos biológicos, ao mesmo tempo que se faz prevalecer a memória e as tradições das avós.



# CROSSMINTON

**C**rossminton, também conhecido como Speed Badminton, é um desporto de raquete que nasceu na Alemanha no início dos anos 2000 e que rapidamente conquistou praticantes pelo mundo. Combina elementos do ténis, do badminton e do squash, mas distingue-se por uma característica essencial: joga-se sem rede, o que torna as trocas mais rápidas e dinâmicas.

Esta modalidade utiliza raquetes semelhantes às de squash, mas mais leves, e um volante especial chamado speeder, mais pesado e aerodinâmico do que a tradicional pena, capaz de resistir ao vento e atingir grandes velocidades. O campo é composto por duas áreas quadradas, com 5,5 metros de lado, separadas por 12,8 metros, e o objetivo é fazer o

speeder cair dentro da zona adversária.

O jogo disputa-se à melhor de três sets, em que cada um vai até aos 16 pontos, e pode ser praticado em qualquer lugar, seja dentro de pavilhões, jardins ou praias. Existe até uma versão noturna, com speeders fluorescentes e bastões de luz a marcar o campo, que oferece uma experiência única.

Com campeonatos internacionais já organizados pela Federação Internacional de Crossminton, a modalidade começa a ganhar espaço também em Portugal. Pela sua simplicidade, intensidade e versatilidade, o Crossminton apresenta-se como uma alternativa moderna e entusiasmante para quem procura novas formas de se divertir a praticar desporto.





**PETS EM ABRIGOS  
COMO ESCOLHER E ADOTAR  
COM RESPONSABILIDADE**



**Adotar um animal de estimação é muito mais do que trazer para casa um companheiro fofo. É um gesto de amor e de responsabilidade, que ajuda a combater o abandono e dá uma nova oportunidade a quem mais precisa, mudando vidas: a do pet e a sua. Nos abrigos e associações de proteção animal espalhados pelo Minho e por todo o país, esperam cães e gatos de todas as idades, tamanhos e personalidades, prontos para encontrar uma nova família. Mas como fazer a escolha certa?**

#### **CONHECER O ABRIGO E OS ANIMAIS**

O primeiro passo é visitar o abrigo. Passe algum tempo com os animais, fale com os voluntários e cuidadores. Eles conhecem bem cada patudo e podem explicar-lhe os seus comportamentos, necessidades e historial. Muitas vezes, um olhar ou uma lambidela bastam para nascer uma ligação especial.

#### **ESCOLHER COM O CORAÇÃO (E COM A RAZÃO)**

É fácil apaixonar-se por uma carinha meiga, mas é importante pensar na rotina que vai oferecer ao animal. Tem espaço para um cão ativo que adora correr? Ou prefere um gato que ficará mais tranquilo dentro de um apartamento? A decisão deve equilibrar a emoção com a realidade do dia a dia.

#### **PREPARAR A CASA**

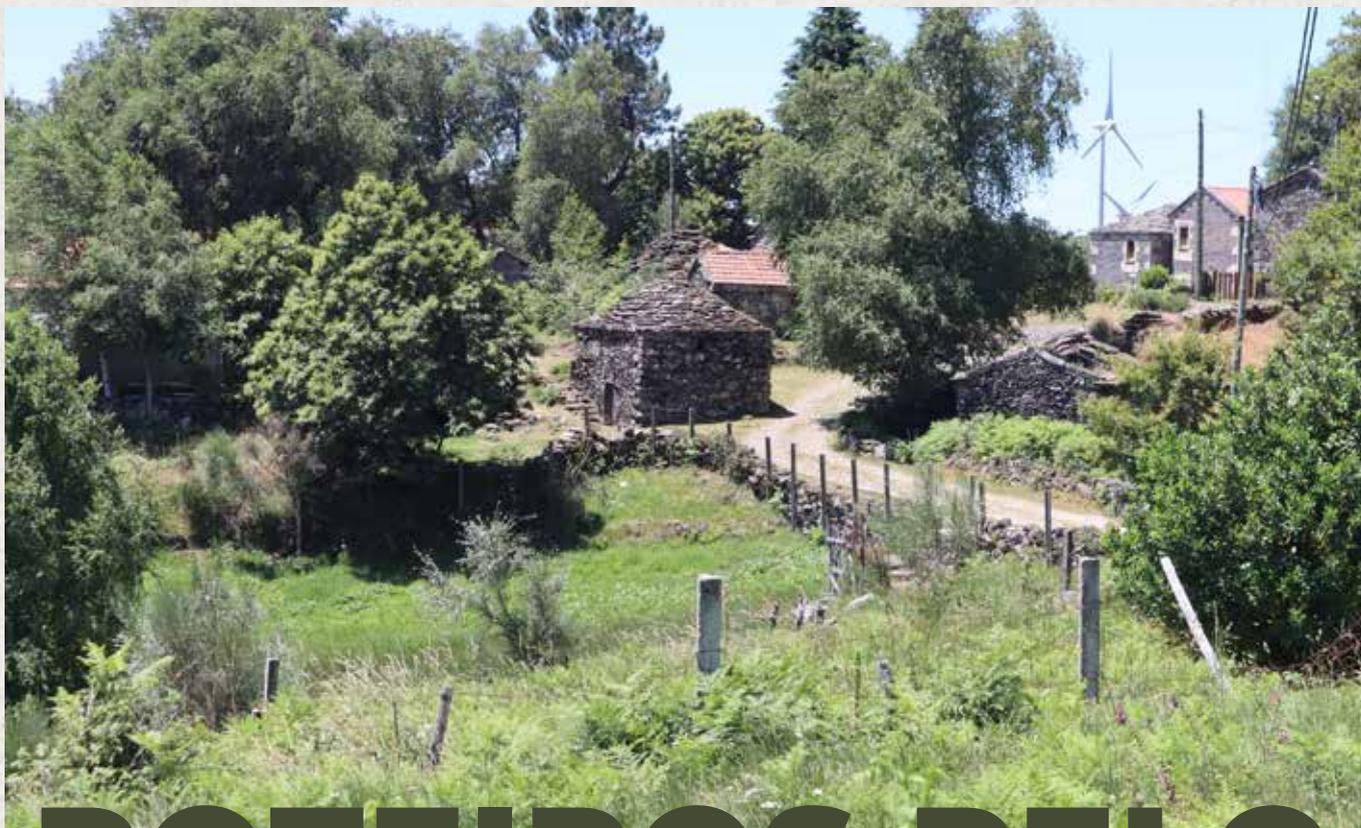
Tal como recebemos um convidado especial, também um pet precisa de se sentir em casa. Um cantinho confortável para dormir, tigelas para comida e água, brinquedos e alguns cuidados básicos de segurança fazem toda a diferença na adaptação.

#### **COMPROMISSO A LONGO PRAZO**

Adotar não é apenas abrir a porta de casa, é abrir a porta do coração para muitos anos. Um cão ou um gato podem viver mais de uma década, exigindo cuidados de saúde, alimentação adequada, passeios, tempo e atenção. É um compromisso que deve ser assumido de forma consciente.

#### **APOIO E ACOMPANHAMENTO**

As associações estão sempre disponíveis para apoiar quem adota, seja com dicas de adaptação ou até ajuda em situações mais desafiantes. Ao adotar, ganha não só um amigo fiel, mas também uma rede de pessoas que partilham o mesmo amor pelos animais.



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

## MONÇÃO

TXT: José Carlos Ferreira

Chegou o Outono, com toda a sua beleza, onde a natureza se exprime com uma grandeza de tonalidades que todos os anos nos surpreendem. Por isso, o convite este mês é sair de casa e poder apreciar toda esta beleza, e ficar surpreendidos com a astúcia do homem para suprir as suas necessidades respeitando o meio ambiente e aproveitando os recursos existentes. O nosso destino é a pequena aldeia de Santo António de Val de Poldros, na Serra da Peneda, na freguesia de Riba de Mouro, no concelho de Monção.

A mais de mil metros de altitude, esta aldeia foi outrora, uma branda, para onde as populações vizinhas traziam o seu gado durante o período do Verão, por aqui terem os melhores pastos para alimentar os seus animais. A ocupação deste lugar por parte das pessoas é ancestral e, segundo a documentação histórica, pode recuar mesmo até à Idade Média. Para além da documentação mais antiga, é também interessante perceber que Santo António de Vale de Poldros é referida na documentação do século XVIII, nomeadamente na Corografia Portuguesa, do padre António Carvalho da Costa, editada em 1706 e nas

Memórias Paroquiais de 1758. Afirma o pároco de então a existência de uma serra «que chamam o Monte de Val de Poldros». «Há nella alguma criação de gados e alguma caça como são perdizes, coelhos, levres e veados», acrescenta o padre.

A vivência em Santo António de Vale de Poldros é hoje muito diferente daquela que acontecia no passado e que perdurou até ao século XX. Hoje, o turismo tomou conta dos arruamentos e de algumas das “cardenhas” que outrora serviram de apoio à vivência agrícola daqueles que, durante o Verão para ali traziam o seu gado, para que tivessem melhores pastos durante o tempo de Verão.

A paisagem desta aldeia é forte e genuinamente marcada pelas cardenhas, as antigas casas construídas pelos lavradores, que ali existem. No seu livro “Santo António de Vale de Poldros”, Manuel C. Teixeira sublinha mesmo que estas cardenhas são «o principal elemento identitário deste território humanizado».

«Elas são o resultado das condições ambientais, do clima e dos factores geomorfológicos que determinaram o tipo de materiais disponíveis para construção, bem como o resultado de factores históricos, sociais e económicos», defende.

No seu estudo, o autor explica que uma das principais características destas construções é a sua cobertura em falsa cúpula, tratando-se de um «sistema de construção que resulta da sobreposição de sucessivas lajes de pedras colocadas em círculo, em sucessivas camadas que vão diminuindo progressivamente de diâmetro, fechando o espaço, até formarem uma pequena abertura no topo, que é encerrada com uma laja achatada de maior dimensão». Segundo realça, estas construções são de carácter primitivo e apresentam planta quadrada ou retangular, havendo algumas com sinais de antigas formas arredondadas. «Tanto as paredes como a cobertura eram construídas no sistema de pedra seca, sem qualquer argamassa, sendo os materiais utilizados o granito e o gnaisse, pedra xistosa da região, a qual é fácil de trabalhar e ao mesmo tempo oferece boas condições de resistência às condições ambientais locais», acrescenta. Ainda segundo este autor, «o preenchimento das juntas das paredes era feito através de torrões de terra e pequenas pedras, sendo as falsas cúpulas cobertas de terra, como revestimento e isolamento».

Em Santo António de Vale de Poldros encontramos cardenhas de um ou dois pisos e com vários tamanhos. A de um piso era apenas para os animais e a de dois pisos abrigava os animais no piso térreo, sendo o primeiro piso para habitação. É importante dizer que, a par das cardenhas, em Santo António de Vale de Poldros encontramos também casas, de um ou dois pisos, de planta quadrada ou retangular, que se distinguem pelo seu telhado de duas águas. «Estas coberturas, que possivelmente seriam de colmo na origem, são hoje de telha de meia cana ou telha marselha, protegidas por cápeas», afirma.

No final desta visita, as forças podem ser retemperadas no restaurante existente nesta aldeia, a cargo do único habitante desta banda.



M.  
even-  
tos

**HUMOR**

**HUGO SOUSA**  
“PREMISSAS”

**Forum Braga | Braga**  
**24 de outubro**  
**21h00**  
**16 € - 20 €**

Entre observações do quotidiano, reflexões improváveis e absurdos lógicos - do existencial ao ridículo - sempre com uma premissa em mente: fazer rir. Nesta nova digressão, Hugo Sousa leva “Premissas” a várias cidades de Portugal e do estrangeiro, com um microfone, muitas ideias e zero filtros. Se já o conheces, sabes ao que vais. Se ainda não conheces... esta é a tua oportunidade de começar por onde se começa qualquer piada: pela premissa.



**MÚSICA**

**MARI FROES**

**Espaço Vita | Braga**  
**25 de outubro**  
**10 € - 15 €**

Inspirada na Música Popular Brasileira, Mari Froes carrega uma identidade única ao transitar pelos ritmos brasileiros com autenticidade e perspicácia. Em 2019, lançou os dois primeiros singles da sua carreira, “Moça” e “Rosa e Laranja”. E em 2020, estreou o seu primeiro EP, “Nebulosa”, que alcançou mais de 20 milhões de plays. Está previsto neste concerto a apresentação de um repertório com canções do seu novo álbum e canções de projetos anteriores, que prometem encantar todos os que assistirem aos espetáculos. A primeira parte do espetáculo, está a cargo da jovem cantora e compositora de Vila Real, Margarida.



**TEATRO**

**SUPRACASA:**  
**BÚZIO DE ANA**  
**BAPTISTA**

**Theatro Circo | Braga**  
**31 de outubro**  
**21h30**  
**4,5 € - 9 €**

“Búzio” é a mais recente criação de Ana Baptista, com estreia no Theatro Circo, integrada no Supracasa, programa de apoio à criação artística nas artes performativas. Partindo de uma investigação sobre o turismo balnear e da sua vivência sazonal numa zona costeira, Ana Baptista guia-nos numa autoficção humorística e provocadora. O espetáculo, dividido em duas partes, convida à reflexão sobre a hesitação entre o certo e o errado, confrontando a perceção turística com a verdadeira identidade dos lugares.



# M. agen- da Kids

## CHEF GIOVANNI E O TESOURO DA ALIMENTAÇÃO

**Theatro Gil Vicente | Barcelos**  
**14 de outubro | 10h30**  
**Presencial**  
**Gratuito**

O Chef Giovanni chega para revelar a sua receita que nos levará ao tesouro da alimentação saudável. Só que durante essa revelação vai sendo interrompido por inúmeras personagens conhecidas e divertidas que nos ensinam que os legumes, a água e a fruta são importantes na nossa alimentação, ao contrário dos açúcares e da comida fast food. Este espetáculo pretende sensibilizar para a aquisição de hábitos de alimentação saudável, fazendo referência aos legumes, à água e à fruta como importantes ingredientes da alimentação.



## CODERDOJO

**gnration | Braga**  
**18 de outubro | 10h00**  
**Presencial**  
**Gratuito**

Iniciativa sem fins lucrativos orientada pelo CeSIUM (Centro de Estudantes de Engenharia Informática da Universidade do Minho) com dez anos de existência, que tem como objetivo ensinar programação a crianças e jovens dos 7 aos 17 anos. Nestas sessões, os Ninjas - as crianças participantes - são desafiados a resolver diversos problemas na área da informática consoante o seu nível de conhecimento, contando sempre com o apoio dos Mentores (voluntários na iniciativa).



## O VALOR DAS PEQUENAS COISAS

**Theatro Gil Vicente | Barcelos**  
**26 de outubro | 16h00**  
**Presencial**  
**4€**

Numa feira onde se vende de tudo, um rapaz rico não resiste a comprar tudo o que vê. Vibra ao sentir aquilo que o dinheiro lhe permite alcançar. Sente-se poderoso. Sente-se um autêntico super-herói. Veste-se e age como tal, até descobrir uma pequena banca onde encontra uma rapariga que lhe pode mudar a maneira de ver o Mundo. O que ela vende não custa dinheiro; aliás, o dinheiro não lhe interessa. É mais simples do que isso: o que ela quer são coisas que fazem acelerar o coração.



# O CÉU COMO LIMITE



**A**tenção, senhores passageiros! Este jogo não é para quem tem medo de andar de avião. Dois jogadores: um piloto e um co-piloto fazem de tudo para, da melhor forma, aterrar o seu avião em diferentes aeroportos do mundo. Mas com tantas possíveis adversidades. Será possível?

A editora Salta da Caixa faz chegar a Portugal um dos maiores fenómenos dos últimos anos, Skyteam, uma aventura que depende de muita cooperação entre os jogadores, nervos de aço e capacidade de adaptação a diferentes - e constantes - adversidades.

Em Skyteam, lançamos dados e temos de utilizá-los para aterrar o avião controlando a sua velocidade, contactar a torre de controlo, desdobrar os flaps do avião, equilibrar os eixos do avião e até beber um cafezinho para melhorar na

concentração e alterar o valor dos dados jogados.

Se o avião balançar em demasia, as probabilidades de falhar a aterragem ou embater noutra avião aumentam e, nesse caso, não há quem sobreviva...

A relevância deste lançamento prende-se, essencialmente, por se tratar de um dos jogos mais falados, discutidos e jogados nos últimos tempos e cujo fenómeno parece estar para durar. Um enorme triunfo da Salta da Caixa que, nos últimos anos, tem trazido para Portugal jogos do calibre de Decrypto, Flamecraft ou Takenoko. O facto das edições serem traduzidas para o nosso português só as valoriza ainda mais. Definitivamente, como em Sky Team, para a salta da Caixa, o céu é o limite.

Pedro Kerouac  
Legião dos Jogos



# Margaret Thatcher



O espírito de inveja  
pode destruir; ele nunca  
pode construir”



**M**argaret Hilda Roberts, mais tarde conhecida como Margaret Thatcher, nasceu a 13 de outubro de 1925 em Grantham, uma pequena cidade do condado de Lincolnshire, Inglaterra. Filha de um merceeiro e pregador, cresceu num ambiente disciplinado e austero, marcado por fortes valores de trabalho, responsabilidade e autodisciplina.

Formou-se em Química no Somerville College, da Universidade de Oxford, onde concluiu a licenciatura em 1947, especializando-se em cristalografia. Após um breve período como investigadora, optou por reorientar a sua carreira, estudando Direito e tornando-se advogada em 1954, com especialização em Direito Fiscal. Paralelamente, começou a afirmar-se como consultora política, desenvolvendo competências de comunicação e de análise que seriam determinantes para a sua ascensão.

A sua entrada na vida política deu-se ainda nos anos quarenta, através da militância no Partido Conservador. Em 1959, foi eleita deputada pela primeira vez, representando Finchley, circunscrição que manteria até ao final da sua carreira parlamentar. Destacou-se inicialmente pelas intervenções técnicas, sobretudo em áreas ligadas

à economia e à educação, revelando uma combinação rara de rigor intelectual e capacidade de persuasão.

Em 1970, foi nomeada Secretária de Estado da Educação e Ciência, cargo no qual ganhou notoriedade ao implementar medidas controversas, mas firmes, que lhe conferiram reputação de gestora determinada. Em 1975, tornou-se líder do Partido Conservador, desafiando a liderança masculina tradicional e assumindo um papel pioneiro para as mulheres na política britânica.

Em 1979, conquistou o cargo de Primeira-ministra do Reino Unido, função que desempenhou até 1990, tornando-se a primeira mulher a ocupar tal posição e a chefe de governo mais duradoura do século XX britânico. O seu mandato foi marcado por profundas reformas económicas, privatizações e uma postura firme nas relações internacionais, em especial durante a Guerra Fria.

A chamada “Dama de Ferro”, alcunha que refletia o seu estilo resolutivo e a sua inflexibilidade ideológica, permaneceu como figura incontornável da história contemporânea. Após deixar Downing Street, dedicou-se a conferências, consultoria e escrita de memórias, mantendo influência até ao final da sua vida. Faleceu em Londres, a 8 de abril de 2013.

## PPR: AINDA DÁ TEMPO DE APROVEITAR

### AS VANTAGENS ANTES DO FINAL DO ANO



**Cátia Clemente,**

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @caticaclementee

Com o final do ano a aproximar-se, é importante pensar em formas de poupar e investir que tragam benefícios fiscais. Uma das opções mais conhecidas em Portugal são os Planos de Poupança Reforma (PPR). Este produto financeiro permite acumular capital para a reforma, com a vantagem de usufruir de benefícios fiscais durante o período de acumulação.

Um PPR é, essencialmente, um investimento de médio a longo prazo, que pode estar estruturado em fundos de ações, obrigações ou uma combinação de ambos, dependendo do perfil do investidor. O Governo incentiva este instrumento para promover a poupança privada para a reforma, ajudando os cidadãos a complementar os rendimentos quando se aposentarem.

Em Portugal, os contribuintes podem deduzir até 20% das contribuições feitas para um PPR no IRS, com limites que variam consoante a idade e o escalão.

- Menos de 35 anos: dedução até 400€, correspondente a um investimento anual de 2.000€

- 35 a 50 anos: dedução até 350€, correspondente a um investimento anual de 1.750€

- Mais de 50 anos: dedução até 300€, correspondente a um investimento anual de 1.500€

Estes benefícios tornam o PPR particularmente interessante, permitindo poupar para a reforma e reduzir a carga fiscal anual.

Mesmo que o ano esteja quase no fim, ainda é possível subscrever um PPR e aproveitar estas deduções. Para tirar o máximo partido deste produto, considere:

- Comparar PPRs: consulte bancos, seguradoras ou plataformas como a DECO para perceber taxas, rentabilidade histórica e condições de resgate.

- Avaliar o perfil de risco: fundos conservadores privilegiam a segurança do capital, enquanto fundos mais agressivos oferecem maior potencial de rendimento, mas com mais volatilidade.

- Compreender as regras de resgate: saber quando pode retirar o dinheiro sem perder benefícios fiscais é essencial, pois penalizações podem reduzir o rendimento esperado.

Além de proporcionar benefícios fiscais, o PPR ajuda a criar disciplina financeira e planeamento para o futuro, tornando-o um instrumento relevante mesmo para quem está no início da carreira ou já com algum património.

Portanto, se ainda não subscreveu um PPR este ano, ainda está a tempo de aproveitar as vantagens fiscais de 2025, mas faça-o com atenção: não basta olhar para o benefício fiscal imediato; é fundamental entender o que está a contratar e como se adequa ao seu perfil e objetivos de poupança.

## ENTRE EXPECTATIVAS E RECEIOS: GERIR A ANSIEDADE NO REGRESSO ÀS AULAS



**Cláudia Patraquim**  
Pediatra da ULS Braga



**Cláudia P. Gonçalves**  
Pediatra da ULS Braga



**Sandra Costa**  
Pediatra da ULS Braga

O regresso às aulas, apesar de ser um período entusiasmante para muitas crianças e jovens - pela perspetiva de rever amigos, pela compra do novo material escolar e até pelo aroma dos livros novos - é também uma fase que pode despertar sentimentos de ansiedade e stress.

A ansiedade é a perturbação psiquiátrica mais comum com início na infância, afetando entre 10-30% da população pediátrica. Por isso, é natural que o regresso às aulas, marcado pelas expectativas criadas em torno do desempenho escolar, pela antecipação de novos desafios e, em muitos casos, por mudanças de escola ou de turma, seja encarado como um fator adicional de ansiedade para as crianças e adolescentes. Trata-se, portanto, de um momento que deve ser antecipado e preparado não só pelos pais, mas também pelos educadores/professores e pelas próprias instituições de ensino. Ainda antes do início do ano letivo, é fundamental compreender os receios e expectativas dos mais novos através do diálogo: só assim é possível conhecê-los, entender as suas preocupações e validar as suas emoções, mostrando-lhes que os seus sentimentos e pensamentos são normais. Esta disponibilidade para o diálogo deve manter-se sempre, uma vez que é uma das bases para uma relação de confiança entre pais e filhos.

Outra medida essencial nesta época do ano é a adaptação das rotinas. Em idade pediátrica, as rotinas desempenham um papel crucial, transmitindo sensações de previsibilidade e segurança. Assim, ao ajustar as rotinas no início do ano escolar (horários de acordar, levantar e de refeições, períodos de estudo, horários de atividades extra-curriculares e de exposição aos ecrãs), vai ajudar a criança ou o jovem

a sentir maior controlo sobre o seu dia-a-dia e a integrar-se mais facilmente nesta nova etapa.

É igualmente importante manter expectativas realistas e razoáveis relativamente ao desempenho escolar. Quando são criadas expectativas demasiado elevadas, o medo da falha sobrepõe-se e com ele surgem a frustração e a ansiedade. As metas devem, por isso, ser ajustadas às capacidades individuais e construídas em conjunto.

Mesmo fazendo todos os esforços para que a ansiedade não domine a vida das crianças e adolescentes neste período, ela pode tornar-se motivo de preocupação e justificar a procura de ajuda profissional - sempre que exista resistência na ida para a escola, evicção de atividades escolares e sociais, desinteresse e aborrecimento, flutuações de humor, ou sintomas físicos, nomeadamente dor de barriga ou de cabeça, vômitos, cansaço exagerado e dificuldades no sono.

Para concluir, o regresso às aulas é um momento que alia vários sentimentos, muitos deles até um pouco contraditórios. É natural que, no meio de tantas emoções, surjam sinais de ansiedade e stress, no entanto, é importante lembrar que estes sentimentos podem ser vividos de uma forma saudável e até contribuir para o desenvolvimento emocional das crianças e dos jovens. Cabe principalmente aos pais, mas também aos educadores e professores, a responsabilidade de oferecer o apoio necessário, criando um ambiente de segurança, diálogo e estabilidade, pois só assim é possível ajudar os mais novos a ganhar confiança, a acreditar nas suas capacidades e a transformar as dificuldades em oportunidades de aprendizagem.

# TELEMÓVEIS ULTRAFINOS

## O MITO DO MILÍMETRO QUE CUSTA CARO

**A** Apple apresentou recentemente o iPhone 17 Air, o seu modelo mais fino de sempre. O anúncio gerou entusiasmo imediato, como seria de esperar, mas a verdade é que a marca de Cupertino não é pioneira nesta tendência. A Samsung lançou há alguns meses um smartphone ultrafino na sua linha

Galaxy, a Honor integrou uma abordagem semelhante no seu telemóvel desdobrável, e se recuarmos ainda mais no tempo, a Panasonic já tinha tentado algo parecido, embora num contexto tecnológico bem diferente.

Este movimento parece sinalizar que estamos perante uma nova moda: o smartphone ultrafino, aquele que cabe em qualquer bolso e promete um design elegante e futurista. No entanto, quando olhamos para além do marketing, começam a surgir algumas dúvidas. A redução de espessura tem um preço - e não apenas monetário.

Os modelos ultrafinos apresentam sacrifícios claros em autonomia. Com menos espaço físico, a bateria não pode ter a mesma capacidade, e, mesmo com otimizações de software, o resultado é inevitável: menos horas de utilização antes de correr para o carregador. Além disso, há limitações no hardware interno. Para alcançar este perfil estreito, os fabricantes são forçados a usar componentes mais compactos, o que muitas vezes se traduz em câmaras de menor qualidade, menos sensores ou até ausência de funcionalidades que encontramos em modelos ligeiramente mais espessos e mais baratos...

E depois há a questão da fragilidade. Nos últimos dias, começaram a surgir relatos de pessoas a queixar-se que o iPhone 17 Air dobra-se com relativa facilidade quando

transportado no bolso ou colocado sob pressão. Outros mencionam que o ecrã e a parte de trás se riscam mais depressa do que seria aceitável num equipamento premium. Estas histórias não são novas - quem se lembra do famoso "Bendgate" do iPhone 6 de outros tempos?

- mas tornam-se ainda mais relevantes num dispositivo cujo principal argumento é precisamente a sua finura.

Tudo isto leva a uma reflexão inevitável: vale mesmo a pena comprar um smartphone ultrafino? Estamos a falar de uma diferença de apenas alguns milímetros em relação aos modelos tradicionais. Milímetros que, para muitos utilizadores, não alteram a experiência do dia a dia, mas que implicam perdas significativas em autonomia, durabilidade e versatilidade.

Nos telemóveis dobráveis, a redução de espessura faz todo o sentido: cada milímetro ganho representa um salto na portabilidade, transformando um dispositivo volumoso num objeto prático e funcional. Mas

num telemóvel convencional, será esta corrida ao ultrafino mais do que uma jogada de marketing?

Talvez estejamos perante mais um exemplo do fascínio tecnológico que nos faz confundir inovação com utilidade. No fim, o consumidor paga o preço - e não falamos apenas do valor na fatura, mas também de compromissos que, com o tempo, se revelam pouco racionais. Afinal, será que queremos mesmo sacrificar a robustez e a autonomia só para ganhar um punhado de milímetros que ninguém nota?

Num mercado que se reinventa constantemente, fica a pergunta: estamos a evoluir, ou apenas a emagrecer os nossos bolsos e os nossos smartphones?



**Filipe Silva**  
Informático



# TRAVESSOS? TRAVESSÕES!



Carolina Galeão Figueiras

Poucas coisas me têm irritado tanto de forma fofoquinha como a banalização do travessão. Sempre o achei bonito, elegante, quase uma imagem de marca na minha escrita. De repente, nesta era de entretanto da inteligência artificial da qual sou utilizadora com parcimônia, parece que toda a gente descobriu o travessão, como as crianças quando descobrem uma palavra nova e a repetem à exaustão até já não ter significado. Usa-se em todo o lado. Aborrece-me - acompanhem-me nesta irritação - porque sinto que o meu estilo foi sequestrado. Se coloco um simples hífen (-) num texto que peço para rever, logo o caro colega o substitui pelo tal do em dash. Uma amiga minha, major em línguas europeias, contou-me que penou anos a fio a aprender o

uso correto do em dash, esse mesmo travessão que a AI despeja como quem espalha vírgulas. É aquele mais longo que aparece nos textos de inteligência pouco natural, porque, aparentemente existem três e de tamanhos diferentes, isto dito por quem percebe da coisa. O mesmo com a Oxford comma: adotada acriticamente, sem consciência de estilo. Escrevemos textos que não são bem nossos, com uma gramática importada e sem percebermos bem o que significa. E eu, que sempre usei o travessão à minha maneira, qual ator que fala em discurso direto para a plateia, já me vejo a apagá-lo dos meus próprios textos. Não por deixar de gostar dele, mas por medo de ser confundida com uma pensadora de segunda-mão - vêem o que fiz aqui?



# Instagram



**carmo.sousa.lara**

Mu • Carmo Sousa Lara

2199 publicações    149 mil seguidores    A seguir 3897

Criador de conteúdos digitais  
Autoestima & amor-próprio sem tamanho!  
Curvy Model... mais

- RFM CódigoX
- Trat obesid...
- Petição Obe...
- Podcast
- Sobre mim
- TV
- Styling

[@carmo.sousa.lara](https://www.instagram.com/carmo.sousa.lara)





A conta de Carmo Sousa Lara é dedicada ao empoderamento feminino, autoestima e inclusão. Autora de Uma Autoestima Sem Tamanho e cofundadora da marca inclusiva Mu Collection, Carmo partilha reflexões pessoais, mensagens motivacionais e momentos do seu dia a dia, inspirando mulheres a abraçarem a sua verdadeira essência e a desafiarem padrões sociais.





# move.pt

11 AGÊNCIAS NO MINHO!



MEDIAÇÃO  
IMOBILIÁRIA



INTERMEDIAÇÃO  
DE CRÉDITO



CONSTRUÇÃO MODULAR  
SUSTENTÁVEL



GRUPO  
MOVE

EQUIPA  
**MG**  
Manuel Gomes

# ALDEAMENTO SUN NATURE



Às portas da  
cidade de Braga



Design  
contemporâneo



Qualidade  
Superior

## MORADIAS T4 DE LUXO

PALMEIRA - BRAGA

123331056-981



415 m<sup>2</sup>



4



6



A

€ **630.000**

Equipa  
**MANUEL GOMES**  
**+351 910 920 930**



[grupomove.pt](http://grupomove.pt)

On The Move - Mediação Imobiliária Lda. | AMI 8968. Cada agência é de propriedade e gestão independente.

**BRAGA25**  
CAPITAL  
PORTUGUESA  
DA CULTURA

PROGRAMA OUT-DEZ

**ABRE A  
TUA PORTA**

BRAGA25.PT

**PROGRAMA  
OUT-DEZ  
BRAGA25.PT**