

NOV

MINHA.

84



«SER LÍDER É UMA QUESTÃO DE ATITUDE»

Luís Felício | CEO Do Grupo REMAX MOVE

VERSÃO
DIGITAL





NOVEMBRO

este mês
na sua
minha

16

EM OFF

A artista plástica Adriana Henriques conduz-nos aos interstícios da criação, num território onde silêncio, gesto e matéria se encontram para acolher o inexplicável.

20

REPORTAGEM

O Festival Literário Utopia está de regresso a Braga para a sua terceira edição. Conheça as principais novidades e uma entrevista com Paulo Ferreira, diretor do certame.

The number 32 is rendered in a stylized, multi-lined font. The background of the page is a light beige color with scattered autumn leaves in shades of purple, blue, and orange. At the bottom, there are several large, vibrant pumpkins and more autumn leaves.

REPORTAGEM

Cinco décadas traduzidas em luz, memória, emoção e lugares revisitados pela lente de Miguel Louro.

The number 36 is rendered in a stylized, multi-lined font, matching the style of the number 32.

CAPA E ENTREVISTA

Luís Felício, CEO do Grupo RE/MAX MOVE fala sobre estratégia de proximidade, profissionalismo e ética. Uma visão sobre o imobiliário do futuro, assente na inovação tecnológica, no marketing digital e em soluções habitacionais sustentáveis.

The number 44 is rendered in a stylized, multi-lined font, matching the style of the other numbers.

ESPECIAL CASAMENTOS

Um guia com os principais players da região: fornecedores, serviços e tendências para planear o grande dia com qualidade e confiança.

Braga volta a afirmar-se como palco privilegiado do diálogo artístico. O Festival Literário Utopia regressa, entre 14 e 23 de novembro, para a sua terceira edição, trazendo consigo a ambição de cruzar palavras, geografias e ideias. Depois do sucesso alcançado na Colômbia e com a expansão anunciada para os Açores, o festival consolida-se como marca identitária da cidade bragarense. E, em entrevista, o seu diretor, Paulo Ferreira, destaca à Revista Minha essa evolução orgânica: o Utopia deixou de ser episódio para se tornar ritmo. Conheça todo o programa mais à frente...

Nesta mesma linha de visão e compromisso, destacamos na capa Luís Felício, CEO do Grupo RE/MAX MOVE. Através de uma estratégia baseada em proximidade, profissionalismo e ética, o responsável partilha connosco a visão de um imobiliário mais humano, suportado pela inovação tecnológica, pelo marketing digital e por soluções habitacionais sustentáveis que respondem aos desafios atuais de acesso à casa.

Na rubrica EM OFF, Adriana Henriques conduz-nos aos interstícios da criação. Entre silêncio e matéria, a artista revela fragmentos do seu território íntimo, onde o gesto se faz linguagem e a serenidade acolhe o inexplicável.

Celebramos também meio século de luz pela lente de Miguel Louro. O projeto “50/70” assinala uma vida dedicada à fotografia, revisitando memórias, lugares e emoções que revelam o olhar paciente de quem transforma distração em legado.

Há também um bloco especial com players da região, dedicado ao setor dos Casamentos, que o vão ajudar, se for o caso, a planear o grande dia com os melhores produtos e serviços do mercado.

No universo da música, os Times of Trouble estreiam “Try”, um tema sobre persistência, reforçando a resiliência como caminho criativo.

E porque o futuro se constrói com consciência, a consultora financeira Carina Meireles aborda a educação económica das crianças, desmistificando o dinheiro através de uma linguagem lúdica e acessível, preparando gerações mais responsáveis.

Viajamos ainda até Brufe, aldeia de Terras de Bouro, onde o património se integra na paisagem da Serra Amarela, recordando-nos que identidade é também território.

E, como é habitual, ao longo desta edição encontrará as nossas sugestões de filmes, livros, séries, gastronomia, jogos de tabuleiro, desporto e bem-estar.

Que estas páginas inspirem novos olhares e novas utopias... Boas leituras e obrigado por estar connosco.

Até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



BRAGA LANÇA PROJETO “BAIRRO COMERCIAL DIGITAL” PARA MODERNIZAR O COMÉRCIO TRADICIONAL

O Município de Braga e a Associação Empresarial de Braga (AEB) apresentaram o projeto “Bairro Comercial Digital”, destinado a modernizar o comércio tradicional do centro histórico através da inovação tecnológica. A iniciativa abrange cerca de mil estabelecimentos e 52 artérias da cidade, integrando o programa nacional “Bairros Comerciais Digitais”, promovido no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e da iniciativa Empresas 4.0. Na sessão pública realizada na Praça – Mercado Municipal, sob o mote “Braga Soa a Comércio”, o presidente da Câmara Municipal, Ricardo Rio, salientou a importância estratégica do projeto para o futuro económico local, destacando a necessidade de adaptação às novas dinâmicas de consumo. Para o autarca, esta transformação permitirá reforçar a competitividade do centro urbano e aproximar Braga do conceito de cidade inteligente e sustentável. Na intervenção em representação da AEB, Rui Marques destacou a relevância estratégica deste projeto, que “marca um novo capítulo na modernização do comércio local e na transformação digital da cidade”. Com um investimento de cerca de 1,4 milhões de euros, o projeto contempla a criação de uma plataforma digital agregadora de lojas e serviços, a implementação de ferramentas de gestão e marketing, a instalação de pontos de acesso Wi-Fi e a promoção de formação em competências digitais. O objetivo passa por qualificar agentes económicos, aproximar consumidores e comerciantes e potenciar o volume de negócios no comércio de proximidade.



VILA VERDE ACOLHE PRIMEIRO CAMPUS DO PENSAMENTO INDUSTRIAL E DIGITAL EM PORTUGAL

O dstgroup inaugurou, em Soutelo, Vila Verde, em parceria com o Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) e a Escola Profissional Amar Terra Verde (EPATV), o primeiro Campus do Pensamento Industrial e Digital em Portugal. A iniciativa pretende estabelecer uma ligação inédita e estruturada entre ensino profissional, ensino superior e setor empresarial, criando um ecossistema de conhecimento e inovação. Resultante da evolução da escola industrial dst, o novo campus responde às exigências do mercado atual, oferecendo cursos profissionais e de especialização tecnológica direcionados para áreas estratégicas como energia, eletricidade, climatização e manutenção. Homologado pela DGEstE, o projeto arrancará formalmente no ano letivo de 2025/2026. Concebido como incubadora de talento, o campus irá disponibilizar estágios e oportunidades de integração nas empresas do grupo, reforçando a empregabilidade de jovens qualificados. Assumido como um laboratório vivo de aprendizagem, articula formação académica e experiência prática, preparando profissionais para os desafios de uma economia cada vez mais digital e competitiva. O projeto deverá contribuir para a valorização do território, atrair investimento, fortalecer a ligação entre escolas e empresas e estimular o desenvolvimento económico regional, posicionando o Minho como polo de inovação pedagógica e industrial.



F3M OBTÉM CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL ISO 56001 EM GESTÃO DA INOVAÇÃO

A tecnológica F3M obteve a certificação internacional ISO 56001, tornando-se uma das primeiras empresas portuguesas a alcançar este reconhecimento. A distinção, atribuída pela APCER, reforça o compromisso da organização com a inovação, a excelência operacional e a criação de valor sustentável para clientes e parceiros. A certificação atesta a capacidade da empresa para desenvolver processos estruturados de criatividade, colaboração e pensamento crítico, fortalecendo simultaneamente a credibilidade perante mercados nacionais e internacionais. Segundo Patrícia Reis, diretora de Inovação, o reconhecimento reflete um trabalho consistente e posiciona a F3M como referência na transformação digital em Portugal. A norma ISO 56001 sucede à portuguesa NP 4457, introduzindo uma abordagem mais robusta e alinhada com os desafios atuais das organizações. O selo é concedido a entidades que promovem a otimização de processos, o desenvolvimento de novos produtos e a criação de modelos de negócio sustentáveis. A certificação junta-se a outras distinções do portefólio da empresa, nomeadamente as ISO 9001:2015, ISO 20000-1:2018 e o selo digital de cibersegurança NP 4577-1:2021, bem como reconhecimentos da ANI, DGERT e COTEC, consolidando a F3M como agente relevante no panorama inovador nacional.



GUIMARÃES SPACE HUB INICIA ATIVIDADE NO PALÁCIO VILA FLOR

O Município de Guimarães, a Universidade do Minho e o CEiiA apresentaram o Guimarães Space Hub (GSH), instalado no Palácio Vila Flor, no centro histórico da cidade. O GSH surge como espaço de colaboração entre a academia e a indústria nas áreas do New Space, envolvendo parceiros como a Força Aérea Portuguesa, GEOSAT, NEO e CTI Aeroespacial, integrados na Constelação do Atlântico e na New Space Alliance. O objetivo passa por estimular a investigação científica aplicada a desafios como alterações climáticas, sustentabilidade e qualidade de vida. A iniciativa desenvolverá programas anuais com alunos e investigadores e ações direcionadas a jovens do ensino secundário, abrangendo tecnologia espacial, inteligência geoespacial, medicina espacial, energia, mobilidade e construção avançada, promovendo a utilização de soluções espaciais para aplicações terrestres. Inserido no maior projeto espacial português, o hub pretende preparar profissionais qualificados, fixar talento na região Norte e impulsionar a criação de empresas tecnológicas. O projeto contribui também para a estratégia de Guimarães enquanto futura Capital Verde Europeia 2026.



Times of Trouble

LANÇAM “TRY”, UM HINO À PERSISTÊNCIA

A banda Times of Trouble acaba de lançar o seu mais recente single, “Try”, um tema que se afirma como um verdadeiro hino à persistência e à capacidade de resistir às adversidades. Este lançamento marca um novo capítulo na trajetória do grupo, coincidindo com um dos momentos mais memoráveis da sua carreira: a abertura do concerto de Rui Veloso, no passado dia 3 de outubro, no ArrábidaShopping, perante uma plateia de cerca de sete mil pessoas.

«Que honra gigante abrir o concerto de celebração dos 45 anos de carreira do mestre Rui Veloso! Olhar para uma plateia de 7000 pessoas e partilhar a nossa música foi um sonho tornado realidade», partilhou a banda nas suas redes sociais, num testemunho que espelha o entusiasmo e a emoção vividos nesse dia.

Com uma sonoridade envolvente e uma mensagem inspiradora, “Try” surge como o quinto tema original dos Times of Trouble, depois de “In the End”, “Change”, “You Have the Choice” e “Don’t You Ever Feel Alone”. Fiel à identidade emocional e intensa que caracteriza o grupo, este novo single reforça o compromisso com uma música que fala de sentimentos reais, explorando a

vulnerabilidade, a coragem e a esperança.

«Este novo single “Try” fala sobre continuar a tentar, mesmo quando tudo parece difícil. É sobre não desistir, sobre acreditar que vale a pena lutar, e lançá-la agora, antes de um concerto tão importante, revelou-se a nossa forma de reafirmar isso», referem os membros da banda. O tema esteve em destaque na atuação ao vivo no ArrábidaShopping, onde se revelou um dos pontos altos da noite. A força interpretativa da bracarense Filipa Faria (voz) e a coesão instrumental dos famalicenses Nuno Veloso (baixo) e Vítor Azevedo (guitarra), e dos tirsenses Marco Silva (teclas) e Nelson Silva (bateria) confirmaram a maturidade artística de um grupo que, desde 2019, tem vindo a conquistar o público e a crítica com uma presença sólida no panorama alternativo nacional.

Com letras que tocam o íntimo e arranjos cuidadosamente construídos, os Times of Trouble consolidam-se como uma das formações mais promissoras da nova geração musical portuguesa. O videoclipe de “Try” já se encontra disponível no YouTube, e o tema pode ser ouvido nas principais plataformas digitais, incluindo o Spotify, um convite à escuta de quem acredita que tentar é, sempre, o primeiro passo para vencer.



TIMES OF
TROUBLE



Réveillon 2025

Convidamo-lo a celebrar a passagem de ano num Jantar de Gala inesquecível, onde a sofisticação, a alta gastronomia e a música se unem num ambiente verdadeiramente mágico.

Desfrute de uma noite memorável no Palatial, cuidadosamente decorado para acolher com elegância esta celebração única, ideal para partilhar com família e amigos.

O menu exclusivo, assinado pelo chefe Rui Filipe, promete surpreender com sabores requintados e combinações sublimes. A seleção de vinhos e champanhes, criteriosamente escolhida pela hossa equipa de sommeliers, garantirá a harmonização perfeita para uma experiência gastronómica completa.

Despeça-se de 2025 e receba 2026 com todo o requinte no Palatial.

✿ **MICHELIN 2025**

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

mais informação

palatial.pt
+351 967 817 022
Braga | Portugal





TECHSTARS STARTUP WEEK GUIMARÃES REAFIRMOU RELEVÂNCIA NO ECOSSISTEMA DE INOVAÇÃO E EMPREENDEDORISMO

A Techstars Startup Week Guimarães encerrou mais uma edição de êxito, consolidando-se como um dos mais relevantes eventos de empreendedorismo e inovação do norte do país. Ao longo de cinco dias, mais de 750 participantes e 45 oradores reuniram-se na cidade berço para celebrar o espírito empreendedor, trocar experiências e fomentar novas dinâmicas de colaboração.

O programa desta edição incluiu painéis inspiradores, mesas-redondas e múltiplos momentos de networking, que aproximaram empreendedores, investidores e mentores. Estas interações fortaleceram o ecossistema de inovação da região e abriram caminho a novas oportunidades de cooperação e desenvolvimento empresarial.

O ponto alto do último dia foi a Pitch Competition, onde diversas startups apresentaram os seus projetos a um painel de jurados composto por especialistas e investidores. Na categoria Disruptive Minds Award, a distinção foi atribuída à startup Axios Care; na categoria Emerging

Talent Recognition Award, à Coalex.ai; e na categoria Inspiring Entrepreneurship Award, à Compear.

De acordo com a organização, “esta edição superou todas as expectativas. Guimarães demonstrou, mais uma vez, ser um território fértil para o talento, a inovação e o empreendedorismo. O envolvimento da comunidade e a qualidade das startups participantes reforçam o potencial do nosso ecossistema para crescer de forma sustentável e competitiva”.

A Techstars Startup Week Guimarães afirma-se, assim, como um palco de excelência para o talento e a inovação, reforçando o compromisso da cidade com o desenvolvimento económico sustentável e a criação de valor.

Integrada no Mês da Economia de Guimarães, a iniciativa sublinhou o propósito do município em construir um modelo económico mais justo, resiliente e ambientalmente responsável. O evento convocou empresas, instituições académicas, cidadãos e organizações para, em conjunto, pensar e projetar um futuro regenerador e com identidade própria para o território.



BRAFOGÕES

DESCUBRA O CONFORTO SEM COMPLICAÇÕES



“TARDES GULOSAS” REGRESSAM COM EDIÇÃO RENOVADA E RECORDE DE ADERENTES

A iniciativa “Tardes Gulosas” está de regresso para a sua 15.ª edição, trazendo novas propostas que prometem adoçar o mês de novembro em Braga e Vila Verde. Organizada pela Associação Empresarial de Braga (AEB), esta edição apresenta um formato renovado, privilegiando a experiência gastronómica em detrimento da quantidade, reunindo um número recorde de pastelarias aderentes.

Ao longo de todo o mês, 30 estabelecimentos disponibilizam menus especiais que combinam um doce com uma bebida - desde café ou cappuccino a sumo, vinho ou espumante - valorizando a qualidade, inovação e criatividade da pastelaria regional. O diretor-geral da AEB, Rui Marques, sublinhou que a mudança responde às atuais preocupações alimentares dos consumidores,

promovendo propostas equilibradas, mas igualmente indulgentes.

O desafio lançado aos comerciantes passa pela apresentação de criações originais ou pela recuperação dos grandes clássicos, resultando numa oferta variada de bolos, panquecas, croissants, folhados ou waffles. A organização estima atrair cerca de 20 mil consumidores, reforçando a visibilidade das empresas e potenciando a fidelização de novos clientes.

A apresentação decorreu na Pastelaria Quinta do Carmo, em Merelim S. Paio, com a proprietária a destacar a importância da iniciativa para a divulgação do comércio local. Também Pedro Soares, em representação do Município de Braga, realçou a relevância da cooperação com a AEB na modernização e dinamização do comércio tradicional.



Ciclo

O que fazemos com isto?

conversas
instalação
livro
performance
pensamento
visita guiada

20–21 nov

gnration

Pensar questões coloniais

Com: António Zaquau, Brenda Souza, Bruna de Castro, Chisoka Simões, Claudino Ferreira, Diogo Gazella Carvalho, Elísio Macamo, Fatimata Bá, Gabriel Bernardes, Gessica Correia Borges, Hugo Cruz, Joana Taya, Joãozinho da Costa, Landa, Luege D'Olim, Luiza Lins, Mariana Pinto dos Santos, Melissa Rodrigues, Mirian Pereira, Ondjaki, Rosa Cabecinhas, Sarina Azevedo, Susana Madeira, Tiago Mena Abrantes, Vânia Alves, Víctor Barros.

instalação: Diogo Gazella

BRAGA25
CAPITAL
PORTUGUESA
DA CULTURA



JOÃO RODRIGUES É O NOVO PRESIDENTE DA CÂMARA DE BRAGA

Braga inicia um novo ciclo político com a eleição de João Rodrigues para a presidência da Câmara Municipal, sucedendo a Ricardo Rio, que ocupou o cargo durante os últimos 12 anos. A coligação Juntos por Braga (PSD/CDS/PPM) conseguiu manter a liderança do município, ainda que por uma margem curta, conquistando a vitória com apenas 276 votos de vantagem sobre a candidatura do PS/PAN, encabeçada por António Braga. O movimento independente Amar e Servir Braga, liderado por Ricardo Silva, alcançou o terceiro lugar no sufrágio. Contudo, a coligação vencedora deixa de contar com maioria absoluta, dando lugar a um executivo municipal composto por cinco forças políticas representadas.

Sobre João Rodrigues

Nascido na freguesia de São José de São Lázaro, João Rodrigues tem 38 anos e uma sólida formação académica na área jurídica. Licenciado e mestre em Direito pela Universidade Católica Portuguesa, concluiu ainda uma pós-graduação em Direito Administrativo, bem como especializações em Direito do Urbanismo e da Habitação e em Formação Política, realizadas na Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa. Advogado e sócio de uma sociedade de advocacia sediada em Braga, o novo autarca alia experiência técnica a um percurso consistente de participação cívica.

A sua ligação aos órgãos autárquicos remonta a 2013, quando assumiu funções na Assembleia Municipal. Em

2017 foi eleito vereador, tendo assumido responsabilidades nas áreas da Gestão e Conservação do Espaço Público, Obras Municipais, Conservação de Instalações Municipais e Inovação e Tecnologia. Desde 2021, passou a deter competências nas áreas do Urbanismo, Ordenamento e Planeamento do Território, Regeneração Urbana, Habitação, Inovação e Inteligência Urbana.

João Rodrigues acumula ainda responsabilidades institucionais relevantes, nomeadamente enquanto presidente do conselho de administração da Bragahabit e presidente da Assembleia Geral dos Transportes Urbanos de Braga - duas entidades estratégicas para a política municipal de habitação e mobilidade sustentável.

Novo executivo camarário

O novo executivo camarário será composto por três eleitos da coligação Juntos por Braga (João Rodrigues, Altino Bessa e Hortense Santos), três do PS/PAN (Pedro Sousa, Catarina Miranda e Martinha Rocha), três do movimento Amar e Servir Braga (Ricardo Silva, Mário Meireles e Marta Mendes), um do Chega (Filipe Aguiar) e um da Iniciativa Liberal (Rui Rocha). Esta distribuição traduz um cenário político mais plural e incerto, exigindo novas dinâmicas de negociação e entendimento entre forças partidárias.

Já a presidência da Assembleia Municipal será assumida por Fernando Alexandre, atual ministro da Educação, Ciência e Inovação, reforçando o peso institucional do órgão deliberativo local.

PRESIDENTES DE CÂMARA ELEITOS NO MINHO

DISTRITO DE BRAGA

Amares

Emanuel Augusto da Silva Magalhães (PSD)

Barcelos

Mário Constantino Araújo Leite da Silva Lopes (PSD/
CDS-PP)

Braga

João Vasconcelos Barros Rodrigues (PSD/CDS-PP/PPM)

Cabeceiras de Basto

Manuel António Mendes Teixeira (PSD/CDS-PP)

Celorico de Basto

José António Peixoto Lima (PSD)

Esposende

Carlos Manuel Pires Martins da Silva (M)

Fafe

Antero da Silva Oliveira Barbosa Fernandes (PS)

Guimarães

Ricardo José Machado Pereira da Silva Araújo (PSD/
CDS-PP)

Póvoa de Lanhoso

Frederico de Oliveira Castro (PS)

Terras de Bouro

Manuel João Sampaio Tibo (PSD)

Vieira do Minho

Filipe Alexandre Soares Oliveira (PS)

Vila Nova de Famalicão

Mário Sousa Passos (PSD/CDS-PP)

Vila Verde

Júlia Maria Caridade Rodrigues Fernandes (PSD)

Vizela

Vítor Hugo Machado da Costa Salgado de Abreu
(MVS-IND – Movimento Independente Vizela Sempre)

DISTRITO DE VIANA

Arcos de Valdevez

Olegário Gomes Gonçalves (PSD)

Caminha

Liliana Sofia Bouça da Silva (PSD/CDS-PP/PPM)

Melgaço

José Albano Esteves Domingues (PSD/CDS-PP)

Monção

António José Fernandes Barbosa (PSD)

Paredes de Coura

Tiago Manuel Pereira da Cunha (PS)

Ponte da Barca

Augusto Manuel dos Reis Marinho (PSD)

Ponte de Lima

Vasco Nuno Magalhães Ferraz (CDS-PP)

Valença

José Manuel Vaz Carpinteira (PS)

Viana do Castelo

Joaquim Luís Nobre Pereira (PS)

Vila Nova de Cerveira

Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva (PS)

EM OFF

COM
**ADRIANA
HENRIQUES**

ARTISTA PLÁSTICA,
CURADORA DE ARTE
PROFESSORA



Entre a matéria e o silêncio, Adriana Henriques habita o intervalo onde tudo acontece, onde o gesto se transforma em linguagem e o tempo, em respiração. Fala com a serenidade de quem aprendeu a escutar o que não se diz e a traduzir o invisível em forma, cor e palavra. Vive em transição, entre o que foi e o que ainda está a nascer, e encontra na arte, na escrita e na contemplação do mundo o seu território natural. EM OFF, revela-nos fragmentos de si: a música que a acalma, o prato que sabe a casa, o livro que a fez pensar com o corpo, e o medo mais íntimo: o de perder o encantamento.

Qual seria o título da sua autobiografia?

Entre a Matéria e o Silêncio. É nesse intervalo que tudo o que sou acontece.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

The Hours - pela forma como o tempo se dobra em pequenos gestos e se torna vida.

Uma palavra que a descreve, atualmente?

Transição. Entre o que fui e o que ainda está a nascer.

Qual é a sua música preferida?

Clair de Lune, de Debussy. É como se a luz ganhasse som - arrebatadora e serena ao mesmo tempo.

Quem gostava de ter como convidada num jantar?

Louise Bourgeois. Falaria pouco, mas cada palavra dela seria matéria bruta.

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

Cozido com feijão, o prato tradicional de Vieira do Minho. Sabe a casa, ao fumo do inverno e às mãos que cozinham devagar.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café, preto, direto, sem açúcar. É o meu primeiro traço no dia.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Rabanadas - pelo cheiro a Natal e pela memória de família que mora em cada fatia.

Verão ou inverno? E porquê?

Inverno. Gosto do recolhimento e da respiração lenta das coisas.

Um livro que a marcou?

A Insustentável Leveza do Ser, de Milan Kundera. Lembra-me que o corpo também pensa.

Qual é a sua cidade de eleição?

Braga e Lisboa. Pela luz que muda tudo e pela memória que nunca se apaga.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Um caderno e um lápis. Preciso de um espaço onde as ideias possam respirar.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Suspender o tempo no instante em que encontro beleza.

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

As horas. E o céu, se tiver sorte.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Japonês. Admiro a contenção e a delicadeza que o gesto carrega nessa cultura.

Qual é o seu lema de vida?

Fazer com verdade ou não fazer. Tudo o resto é ruído.

O que faz para se animar num dia mau?

Pinto sem pensar. Ou caminho até o corpo esquecer o peso.

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

Para o futuro. Gosto da vertigem de não saber o que vem a seguir.

Viagem de sonho?

Deserto do Atacama. Quero escutar o som do silêncio.

Clube do coração?

Sou mais de cores do que de clubes.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que parar também é um gesto criativo.

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

Ver programas de restauro de casas antigas pela noite fora. Há poesia em ver o tempo reparado.

Qual o maior medo que tem?

Perder o encantamento.

Quem é o seu ídolo?

Leonora Carrington. Fez da imaginação um refúgio e uma arma.

Uma memória que nunca esquecerá?

O cheiro da tinta na primeira vez que pintei sozinha. Foi aí que percebi que o mundo podia caber num gesto.

• NATAS D'OURO •

ABERTURA NOVA LOJA

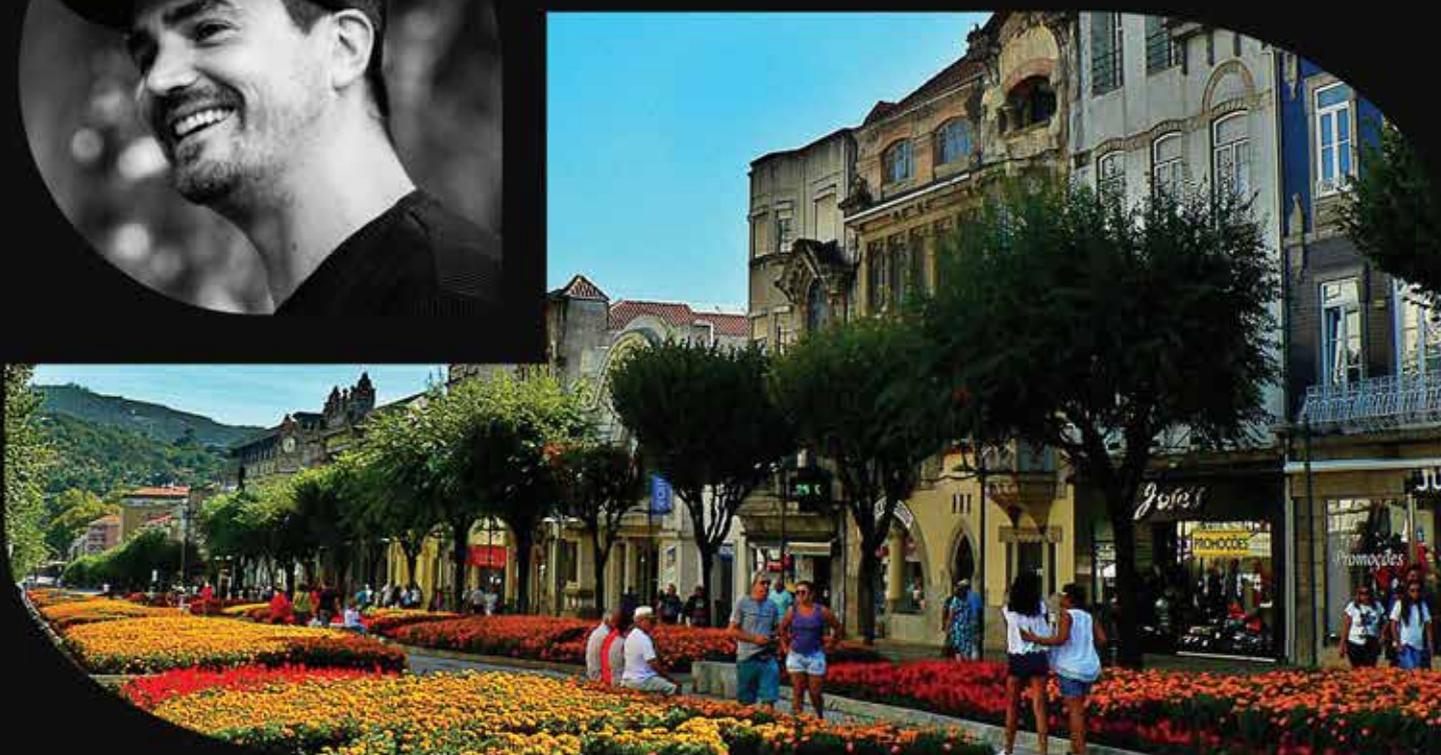
BRAGA

23 NOVEMBRO

a partir das 16 horas



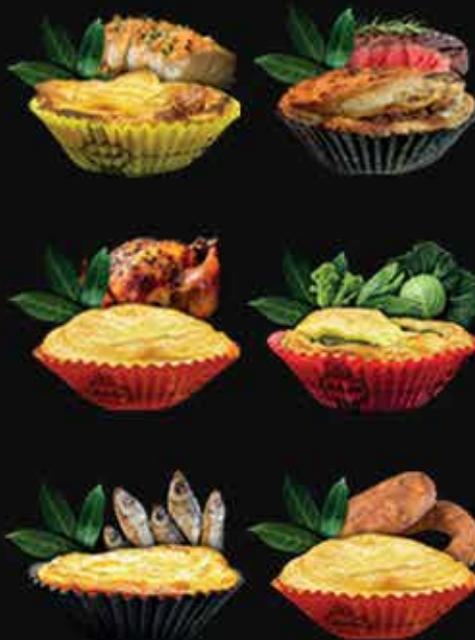
PRESENÇA ESPECIAL
DIOGO LOPES



AVENIDA DA LIBERDADE 779 - BRAGA



CONHEÇA OS NOSSOS PRODUTOS EXCLUSIVOS



ONDE ESTÃO
AS LOJAS
**NATAS
D'OURO**

Brevemente nova loja em
Sesimbra e Barcelona.

MAIS INFORMAÇÕES:
WWW.NATASDEOURO.PT



GENEBRA 

VIGO MADRID MÁLAGA PALMA MALLORCA 

BRAGA (5) CAIS DE GAIA PORTO RÉGUA PENICHE ALBUFEIRA 

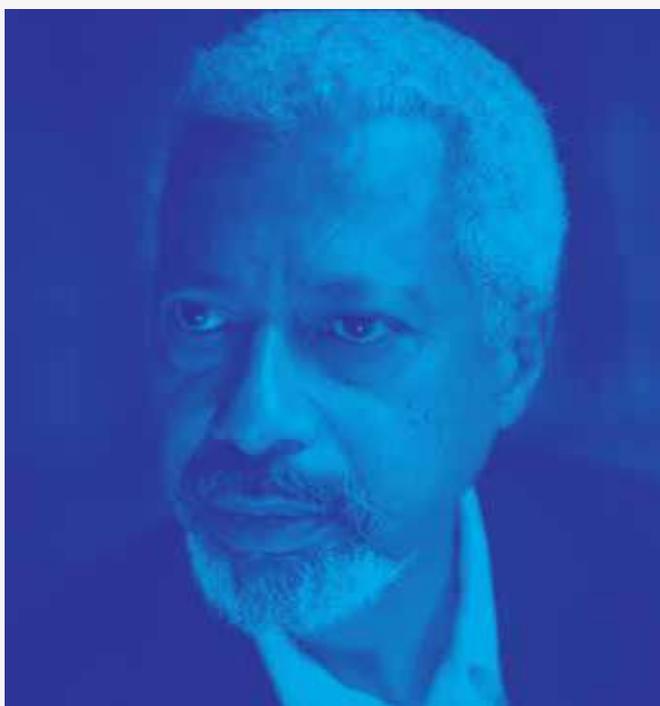
EVENTO ACONTECE
DE 14 A 23 DE NOVEMBRO,
CONCENTRADO NO ESPAÇO VITA EM BRAGA

**FESTIVAL LITERÁRIO UTOPIA BRAGA
ESTÁ DE REGRESSO PARA A SUA TERCEIRA EDIÇÃO**



Depois de duas edições de sucesso em Braga e de uma primeira internacionalização na Colômbia em 2025, com paragens em Bogotá e Medellín e já com os olhos postos em Ponta Delgada, o Festival Literário Utopia regressa à sua origem para a sua terceira edição, que terá lugar entre os dias 14 e 23 de novembro, em vários espaços da cidade. As edições anteriores do festival contaram com a presença de autores de renome da literatura contemporânea, como Valter Hugo Mãe, Afonso Cruz, Lídia Jorge ou Paula Hawkins, e foram palco de encontros que cruzaram gerações, entre mesas-redondas, espetáculos performativos e iniciativas dedicadas ao público infantojuvenil. Em 2024, a programação consolidou o caráter internacional do Utopia, com escritores vindos de diferentes geografias. Em 2025, o festival reforça essa vocação, trazendo ao Utopia o vencedor do Prémio Nobel da Literatura de 2021, Abdulrazak Gurnah, um dos mais reconhecidos autores contemporâneos, cuja obra atravessa questões de identidade, exílio e memória coletiva. A sua participação dará ao festival uma dimensão especial, afirmando o Utopia como espaço de diálogo entre culturas, línguas e perspectivas literárias.

O Utopia volta também a afirmar a sua vocação internacional com o Ciclo Utopia Colômbia, que dá continuidade ao evento realizado em julho e traz a Braga autores de referência da cena literária latino-americana. Nesta edição, a escritora cubana Karla Suárez e o colombiano Juan Diego Mejía partilham as suas obras e experiências, oferecendo ao público português um olhar privilegiado sobre a riqueza e diversidade cultural da América Latina. A mesa, a realizar-se na Capela Imaculada do Espaço Vita, reforça o diálogo entre continentes e a ponte que o Utopia estabelece entre Braga, a Europa e a América do Sul, consolidando o festival como um espaço de circulação e encontro literário global.



Abdulrazak Gurnah

Convidados desta edição

Em conversas, entrevistas, masterclasses e muito mais, estes são alguns dos autores confirmados no festival:



Katja Hoyer



Ricardo Araújo Pereira



Afonso Cruz



Dino Santiago



Frederico Lourenço



Rita Redshoes



Mía Couto

Entre a Palavra e a Cena: Cursos, Masterclasses e Espetáculos

O Utopia Braga 2025 contará ainda com um reforço significativo da sua vertente formativa e artística. Para além de masterclasses e cursos, cuja procura tem vindo a crescer nas edições anteriores, a programação desta terceira edição integra também uma novidade absoluta, Jantares Vínicos Literários, realizados em parceria com a Quinta da Aveleda, e a apresentação de espetáculos inéditos.

Estes novos formatos vêm diversificar a oferta cultural do Utopia, proporcionando não apenas momentos de reflexão e debate, mas também experiências artísticas que cruzam a literatura com outras disciplinas, como a música, o teatro e a performance.

- Espetáculo de José Tolentino Mendonça | 15 de novembro | 21h30
- Espetáculo «Ponto de Fuga» de Martim Sousa Tavares com participação musical de João Barradas | 16 de novembro | 17h30
- Workshop de escrita com Afonso Cruz | 21 de novembro | 16h00
- Curso «Direito e Literatura» com curadoria de Joana Aguiar e Silva | 22 novembro | 10h00
- Concerto de Filipe Catto | 22 de novembro | 21h00

Motivos para visitar o Espaço Vita nos fins de semana

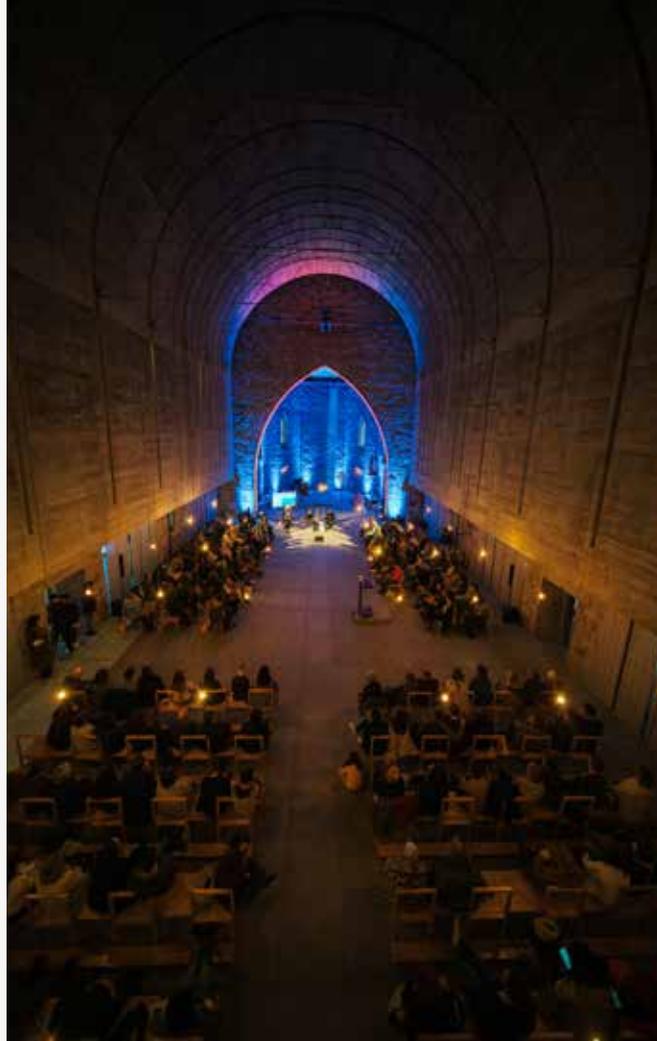
Os claustros do Espaço Vita serão, durante o festival, um verdadeiro ponto de encontro entre leitores, autores e sabores. Ao longo dos dias do festival, este espaço acolherá uma feira do livro com a presença de livreiros de Braga, celebrando a diversidade editorial local.

Haverá também um espaço infantil Pingo Doce, dedicado aos mais novos, com livros e atividades pensadas para despertar o gosto pela leitura desde cedo.

A Quinta da Aveleda marcará presença com um pop-up vínico, onde será possível descobrir e provar alguns dos seus vinhos mais emblemáticos para uma pausa perfeita entre sessões.

E porque o encontro com os autores é sempre um dos momentos mais especiais, os claustros receberão também sessões de autógrafos ao longo do festival, criando oportunidades únicas para conversar, partilhar e levar para casa um livro da feira local com dedicatória.

Durante o fim-de-semana, os claustros tornam-se um espaço vivo, pensado para celebrar a cultura e o convívio em todas as suas formas.



Programação Infantojuvenil

A edição de 2025 do Festival Literário Utopia Braga reforça a sua aposta na programação infantojuvenil, com uma oferta diversificada e pensada para despertar o gosto pela leitura desde cedo.

Este ano, o festival recebe vários autores da infantojuvenis, como Sofia Vieira, Rute Cancela, Gracia Iglesias, Guilherme Karsten e Elisabete Rosa Machado, que irão partilhar as suas histórias com os mais novos em sessões interativas e cheias de imaginação.

A programação inclui ainda iniciativas da Trienal de Lisboa, sessões promovidas pelo Pingo Doce em escolas de Braga, e ainda um momento muito especial com Nuno Caravela, autor de O Bando das Cavernas, uma das coleções infantojuvenis mais populares em Portugal.

Entre livros, encontros e descobertas, o Utopia Braga convida os leitores mais jovens a mergulhar no universo da literatura, com criatividade, humor e muitas aventuras.



Jantares Vínicos Literários

A terceira edição do Festival Utopia Braga traz consigo uma proposta inédita que promete conquistar os sentidos: os jantares literários vlnicos, uma parceria especial com a Quinta da Aveleda.

Estes encontros exclusivos juntam o prazer da gastronomia à paixão pela literatura, num ambiente intimista e descontraído. Os participantes terão a oportunidade de desfrutar de uma refeição cuidadosamente pensada, harmonizada com os melhores vinhos da Aveleda, enquanto conversam com o autor Afonso Cruz e com a autora Rita Redshoes, figuras incontornáveis da cultura portuguesa contemporânea.

Com esta iniciativa, o Utopia Braga reforça a sua aposta em formatos inovadores que aproximam o público dos criadores, promovendo encontros memoráveis entre leitores e autores, sempre com um copo de vinho na mão e uma boa conversa à mesa.

Espectáculo «Ponto de Fuga»

Entre os momentos mais aguardados do Festival Utopia Braga 2025, destaca-se a estreia absoluta de Ponto de Fuga, um espetáculo original concebido e apresentado por Martim Sousa Tavares, com participação musical de João Barradas.

Com a fluidez narrativa que lhe é tão característica, Martim conduz o público por uma viagem inesperada através da música, do cinema, da poesia e da pintura, cruzando referências, emoções e ideias num percurso que revela múltiplos caminhos para a beleza.

Ponto de Fuga é mais do que um espetáculo: é uma experiência sensível e inteligente, onde a arte se apresenta como território comum e ponto de encontro. Uma estreia imperdível que promete marcar esta edição do festival.



MARTIM SOUSA TAVARES

PONTO DE FUGA

NÃO HÁ VIDA SEM HISTÓRIAS
NEM HISTÓRIAS SEM BELEZA

COM A PARTICIPAÇÃO ESPECIAL DE
JOÃO BARRADAS

BRAGA . Utopia Festival Literário . 16 NOV' 25

Projeção do Documentário de «Uma Nêspira no Cu»

Pela primeira vez, o Festival Utopia Braga acolhe a projeção de uma peça cinematográfica, e fá-lo com humor, irreverência e inteligência. No dia 23 de novembro, para encerrar a programação da terceira edição, será exibido o documentário «Uma Nêspira no Cu», realizado por Gabriela Soares, inspirado no espetáculo de comédia homónimo que junta nomes como Bruno Nogueira, Nuno Markl, entre outros.

Antes da projeção, o público será convidado a assistir a uma conversa informal com a realizadora e com um convidado especial. Um momento para refletir sobre o papel do humor na arte, os bastidores da criação e a liberdade criativa.

Entre gargalhadas e ideias, o Utopia fecha com chave de ouro, celebrando a cultura, o riso e a ousadia.

Espetáculo de José Tolentino de Mendonça

O Festival Utopia Braga 2025 prepara-se para receber um dos momentos mais especiais da sua programação: o novo espetáculo de José Tolentino de Mendonça.

Figura maior da cultura portuguesa e da reflexão contemporânea, Tolentino traz ao festival uma criação inédita, envolta em mistério e expectativa. Entre poesia, pensamento e espiritualidade, espera-se uma proposta que desafie os sentidos e convoque o público para uma experiência profunda e transformadora. Uma estreia absoluta que promete marcar esta edição do Utopia com beleza, silêncio e revelação.

Utopia Braga 2023, 2024, Utopia Colômbia e Utopia Ponta delgada 2026

Em 2023, o festival alcançou números impressionantes: mais de 270 notícias e programas geraram um impacto mediático superior a 1 milhão de euros. Foram mais de 100 horas de programação, que reuniram cerca de 15 mil visitantes, contando ainda com a colaboração de um vasto conjunto de parceiros e instituições culturais.

Já a edição de 2024 superou largamente estes resultados, consolidando o Utopia como um dos maiores festivais literários do país. Ao longo de 10 dias de programação, distribuídos por 20 locais diferentes, o festival ofereceu mais de 100 horas de atividades, reunindo em cada edição mais de 33 mil participantes e beneficiando do apoio de mais de 40 parceiros e sponsors.

Em 2025, o Festival Literário Utopia deu um passo histórico ao realizar a sua primeira internacionalização, fora da Europa, na Colômbia. O evento decorreu em duas cidades emblemáticas do país - Bogotá e Medellín - com uma programação especialmente desenhada para o contexto latino-americano.

Um dos grandes destaques desta edição foi o ciclo “Utopia Verde”, dedicado à sustentabilidade e ao meio ambiente. Através da literatura e das artes, este programa procurou promover a consciência ecológica e estimular o diálogo em torno dos desafios ambientais.



As sessões do Utopia Colômbia tiveram lugar em dois espaços de referência cultural: a Biblioteca Luis Ángel Arango, em Bogotá, uma das instituições mais emblemáticas do país, e o Claustro de San Ignacio, em Medellín, recentemente revitalizado como centro de difusão artística e literária.

Com esta primeira edição internacional, o Utopia reforça a sua vocação global, aproximando geografias e culturas através da literatura, da arte e do pensamento.

O Festival Literário Utopia encontra-se numa fase de crescimento e ambição, com planos para expandir a sua presença internacional, incluindo futuras edições na Colômbia, reforçando assim o seu alcance na América Latina e consolidando ligações com diferentes geografias literárias.

Uma das principais áreas de expansão será também Ponta Delgada, aproveitando a oportunidade única de integrar o festival nas celebrações da cidade como Capital Portuguesa da Cultura em 2026. Este projeto permitirá não apenas ampliar a programação do Utopia, mas também criar uma plataforma cultural de destaque nos Açores, promovendo intercâmbios literários, experiências imersivas e novas iniciativas que reforcem a presença da literatura e da cultura portuguesa no panorama internacional.



PAULO FERREIRA
DIRETOR DO FESTIVAL LITERÁRIO UTOPIA

**«O QUE COMEÇOU EM BRAGA
JÁ É MAIS DO QUE UM LUGAR.
É UMA IDEIA EM MOVIMENTO»**

TXT: VASCO ALVES



Paulo Ferreira, diretor do Festival Literário Utopia, em entrevista à Revista Minha, afirma que o evento deixou de ser apenas um momento cultural para se tornar parte orgânica do ritmo anual de Braga. Com uma curadoria que cruza literatura, pensamento e criação, o Utopia expande-se agora para novas geografias - da Colômbia aos Açores - preservando uma identidade que assenta na proximidade, na escuta e na força transformadora dos livros.

O Utopia nasceu com a ambição de ser mais do que um festival literário, quase uma plataforma de diálogo cultural. Três edições depois, sente que Braga já respira “utopia” em novembro?

Creio que a vontade dos vários agentes do ecossistema do livro quererem marcar presença no evento mostra isso mesmo. O livro deixa de estar confinado à estante ou ao auditório: ocupa claustros, livrarias, capelas, salas de aula, ruas. E a cidade responde. Não se trata apenas de acolher um festival, trata-se de o viver de forma orgânica. Utopia não é apenas um evento que acontece em Braga. É algo que, progressivamente, se torna parte do seu ritmo anual, como um segundo fôlego cultural. Este ano, essa respiração vai além da cidade: já em julho levámos o festival à Colômbia, com edições em Bogotá e Medellín, e em 2026 o Utopia terá presença nos Açores, como parte da Capital Portuguesa da Cultura em Ponta Delgada. O que começou em Braga já é mais do que um lugar. É uma ideia em movimento.

Depois da chegada do festival em 2023 a Braga, em 2024, ampliou a programação com novos ciclos temáticos. Qual é a marca distintiva que quer consolidar a cada edição?

A marca é clara: colocar o livro no centro, sempre. E a partir daí, abrir caminhos. Cada edição procura consolidar essa ideia de um festival literário que não é um circuito fechado, mas uma plataforma de ligação entre literatura e todos os outros ramos do saber. Queremos que o Utopia seja um espaço onde se lê, sim, mas também onde se pensa, se escuta, se fazem propostas. E onde tudo se mistura. A marca distintiva é essa abertura disciplinar, geográfica e estética. Com ciclos como Utopia Negra (dedicado ao policial e ao thriller), ou Europa como Utopia, aproximamos públicos distintos e temas urgentes. Esse modelo já começa a ser reconhecido e replicado fora de Braga: a programação na Colômbia e a que estamos a preparar nos Açores em 2026 seguem a mesma linha.

«Utopia não é apenas um festival que acontece em Braga. É uma ideia que viaja, transforma e cria novos territórios de diálogo»

A presença de autores tão distintos como foram Paula Hawkins, Valter Hugo Mãe, Inês Pedrosa, José Luís Peixoto ou Ricardo Araújo Pereira mostra a diversidade do festival. Como equilibra o rigor literário com a dimensão de entretenimento?

Com curadoria. E com clareza de propósito. Não se trata de juntar nomes populares com nomes consagrados para agradar a todos. Trata-se de reconhecer que o livro é, ao mesmo tempo, pensamento e prazer. No Utopia há lugar para o romance introspectivo e para a literatura de massas. Para a escrita filosófica e para o humor refinado. A seleção dos autores parte sempre de uma pergunta: o que é que este convidado tem para dizer que pode gerar um verdadeiro encontro com os leitores? Esse equilíbrio permite que o festival se posicione em simultâneo como uma referência nacional, mas também com ambição internacional. O que nos levou a ser bem recebidos na Colômbia, e nos prepara para novos territórios como os Açores.

Apesar de ter sido confirmada a presença em 2024 do Prémio Nobel da Literatura, J.M.G. Le Clézio, o autor não pôde realizar a viagem a Portugal devido a um constrangimento de saúde. Apesar do contratempo do ano passado, manifestou o desejo de o ter cá na edição deste ano. Confirma-se?

Ter um Prémio Nobel da Literatura é, para qualquer festival, uma afirmação de maturidade e ambição. Para o Utopia, é também um símbolo de continuidade e compromisso, mesmo quando o tempo impõe adiamentos. Foi o caso. Este ano contaremos com outro prémio Nobel, Abdulrazak Gurnah, vencedor em 2021, que participará na sessão inaugural e numa outra sessão com o escritor (esperemos que num breve futuro também nobel) Mia Couto.

«O livro continua a ser um dos poucos espaços onde o pensamento pode ser escutado com profundidade»



Quais são as principais novidades desta edição, em termos de convidados e atividades?

Esta edição traz novos nomes e novas linguagens. Desde figuras centrais como Mía Couto, Kátia Guerreiro, Dino D'Santiago, até estreias como os espetáculos "Ponto de Fuga", de Martim Sousa Tavares, e "Sala de Jantar", de José Tolentino Mendonça. Sem esquecer os jantares literários que prometem a criação de um ambiente intimista entre leitores e escritores. Vamos também continuar a investir em oficinas, masterclasses e ações formativas em torno da escrita, da edição e da leitura crítica. Além disso, mantemos o diálogo com escolas, universidades e empresas. E preparamos já os próximos passos, que incluem a edição açoriana e o reforço das parcerias internacionais abertas na Colômbia.

O ano passado integraram na programação ciclos temáticos como Utopia Negra e A Europa como Utopia. Foi uma forma de aproximar novos públicos?

Foi uma forma de legitimar aquilo que já faz parte da tradição do livro: ser múltiplo. A literatura policial ou o ensaio político são tão válidos como o romance intimista. Ao dar corpo a ciclos temáticos, tornamos o festival mais legível para novos públicos, mas sem comprometer a densidade das propostas. A pluralidade não é concessão. É estrutura. E essa ideia interessa também aos públicos internacionais com quem agora dialogamos — como se comprovou pela receção aos nossos ciclos temáticos na edição colombiana.

Acha que os livros ainda podem ser catalisadores de reflexão política e social?

Se não forem, são só decoração. O livro continua a ser um dos poucos espaços onde o pensamento pode ser escutado com profundidade. É onde o tempo abranda e as perguntas resistem. Num mundo polarizado, o livro continua a ser lugar de interrogação - e, por isso, político.

O festival mantém a tradição de levar autores às escolas, empresas e instituições. Qual tem sido o impacto mais surpreendente desse contacto fora dos palcos principais?

A forma como se quebra a barreira da formalidade. O autor deixa de estar num palco e passa a estar à mesa, na sala de aula, no refeitório da fábrica. O mais surpreendente é ver que, nesses espaços, às vezes mais do que num auditório cheio, acontece o verdadeiro encontro.

Houve também em 2024 a instalação de realidade virtual dedicada a Kafka, cursos sobre canção e escrita policial, e até oficinas musicais. O Utopia está a reinventar a forma como se "consome" literatura?

Não diria reinventar. Diria expandir. A literatura nunca foi só um livro aberto em silêncio. Sempre foi também voz, corpo, gesto, tempo. O que fazemos é explorar novas formas de aproximação, sem sacrificar o texto. Kafka em realidade virtual não é entretenimento: é um novo acesso à inquietação.

Os números das edições anteriores foram impressionantes com milhares de visitantes, centenas de horas de programação, sessões esgotadas e autores líderes de vendas. Como se garante que o crescimento não dilui a proximidade e a intimidade do encontro com os livros?

Com decisões difíceis. Nem tudo o que cresce precisa de se expandir indefinidamente. A curadoria protege o núcleo do festival. E a nossa equipa sabe que, mais do que números, procuramos resistência emocional: momentos que marcam, encontros que ficam. A internacionalização é feita com esse cuidado - levar o nome, sim, mas sem perder a alma do projeto.

Costuma dizer que o festival é de Braga. O que torna esta cidade o terreno fértil para uma iniciativa com ambição internacional?

Braga tem escala, tem ritmo e tem energia. Tem universidades, bibliotecas, empresas e leitores. Tem infraestruturas e vontade. E tem uma câmara municipal que percebe que cultura é muito mais do que programação: é posicionamento, é projeção, é identidade. A partir daqui, o festival cresce. Vai para os Açores, foi à Colômbia, mas Braga é sempre o ponto de partida.

Que significado tem a edição de 2025, ano em que Braga é Capital Portuguesa da Cultura?

É um ano charneira. Em 2025, o Utopia assume-se de forma clara como um dos grandes festivais literários do país, com dimensão nacional e internacional, num ano em que Braga está no centro da cena cultural portuguesa. É também o ano em que consolidamos pontes abertas na Colômbia, e testamos modelos que nos levarão a Ponta Delgada em 2026. Utopia 2025 será, por isso, mais do que um festival: será um farol para tudo o que vem a seguir.

A primeira internacionalização do Festival Utopia decorreu em julho, nas cidades de Bogotá e Medellín, na Colômbia. Como correu?

Correu com intensidade, escuta e sentido de missão. Levámos autores portugueses, levámos cidades (Braga e Guimarães), levámos editoras, instituições ligadas ao livro e à leitura, ideias. E encontrámos um público atento e entusiasmado, instituições culturais e ligadas à educação, ao ambiente, à sustentabilidade, com vontade de fazer pontes. Mais do que um gesto simbólico, foi um exercício concreto de diplomacia literária, onde os livros serviram como ponto de contacto entre culturas. O balanço é claro: o Utopia chegou à América Latina, e foi recebida de portas abertas.

Como se preserva a identidade de um festival local/nacional quando ele se expande para fora?

Mantendo uma raiz firme e um centro claro. O festival nasce de Braga e esse ADN está em tudo: no cuidado, na escuta, na ligação ao território. Expandir não é replicar. É adaptar. E sempre que o Utopia se instala noutra geografia, fá-lo com respeito pelo contexto e com vontade de aprender com o lugar. A identidade mantém-se porque não é um modelo fechado: é uma ideia que se transforma.



O nome Utopia remete para sonhos por vezes inatingíveis. Qual é a sua utopia pessoal para este festival?

Que continue a ser necessário. Que nunca se torne fórmula. Que mantenha a capacidade de surpreender, de propor, de provocar. Que esteja ao serviço do território. E que consiga, mesmo que por breves dias, suspender o ruído e devolver às palavras o seu poder transformador.

Que legado gostaria que o Utopia deixasse a longo prazo, tanto para Braga como para o panorama literário português?

Uma rede de leitores mais exigente e mais livre. Uma cidade onde os livros têm lugar fixo. E um rasto, feito de encontros improváveis, conversas memoráveis e gestos que ficam. Se daqui a vinte anos alguém disser "foi no Utopia que li pela primeira vez aquele autor", já valeu a pena.

«O Utopia vai para os Açores, foi à Colômbia, mas Braga é sempre o ponto de partida»



60

anos

*Francisco
Alves*





Um ano de dupla celebração na Vergadela Interiores

No ano em que celebra 25 anos de presença ativa no mercado, a Vergadela Interiores reafirma o seu compromisso com a qualidade e a inovação em projetos de arquitetura e design de interiores seja em habitações particulares, espaços comerciais ou empresariais. Esta data é também marcada por um momento muito especial: a celebração dos 60 anos de vida de Francisco Alves, Diretor de Operações da empresa. Exemplo de superação, responsabilidade e ambição, Francisco Alves é um dos pilares da Vergadela Interiores, destacando-se pela sua competência

na coordenação de equipas criativas e técnicas e pelo rigor no acompanhamento de obra. Com mestria e dedicação, é sinónimo de profissionalismo, empenho e resiliência.

A sua visão e liderança têm contribuído decisivamente para o crescimento e consolidação da Vergadela, sendo uma inspiração para todos os que com ele trabalham.

A Vergadela Interiores agradece e celebra o percurso de **Francisco Alves — um ser humano extraordinário, exemplo de compromisso, talento e paixão.**



PROJETO “50/70” MARCA VIDA DEDICADA À FOTOGRAFIA

MIGUEL LOURO: MEIO SÉCULO DE LUZ E DE OLHAR

TXT: VASCO ALVES

Em 2025, Miguel Louro celebra cinquenta anos de uma viagem que começou como distração e se tornou legado. Médico de profissão e fotógrafo por paixão, o poveiro - hoje residente em Braga - marca sete décadas de vida com o projeto “50/70”, um périplo artístico que reúne cinquenta exposições em Portugal e no estrangeiro, revisitando o seu vasto arquivo e reafirmando uma relação vital com a luz, a técnica e a emoção.

“Sente-se” é uma das mostras mais simbólicas deste ciclo. Integrada numa série fotográfica em “fine art print”, técnica de impressão de alta qualidade a partir de papéis especiais, iniciada há vários anos, percorre o mundo através de bancos, assentos e lugares onde o corpo repousa e o espírito observa. «É sentar-se e sentir-se», explica o autor. «Por onde passo, fotografo bancos. São de pedra, de madeira, de ferro, mas todos contam histórias. O banco do Gaudí em Barcelona, o banco do barco onde Hemingway ia pescar em Cuba, ou o banco no palácio da Rainha de Inglaterra... todos têm alma», afirma.

A percorrer o país está também uma grande coleção de platinotípias. É a mais nobre e duradoura técnica de impressão fotográfica e é exemplo da busca de Miguel Louro por uma fotografia que resiste ao tempo. As suas imagens a preto e branco, que consistem na impressão a platina sobre algodão puro compactado do Egito, possuem uma densidade visual e uma permanência física raras. «Redescobri esta técnica e quis que as minhas fotografias ficassem para sempre», afirma. «A platinotípia é o topo do topo. As provas feitas há trezentos anos estão intactas. É a única técnica considerada prova de arte fotográfica. Em Portugal, sou o único a utilizar estes métodos», explica.

No universo de Miguel Louro, a fotografia nunca foi mero

passatempo, mas contraponto ao rigor e à exigência da medicina. «Sou médico há quase cinquenta anos. A fotografia nasceu como forma de relaxar. Quando estou com a máquina na mão, não penso em diagnósticos, penso apenas na luz», revela. Essa dualidade atravessa-lhe a vida: de um lado, o clínico atento e metódico; do outro, o artista contemplativo, movido pela intuição e pelo prazer de olhar. «São comportamentos distintos», confessa. «Uma é trabalho; a outra descontração, voo», confidencia. A ligação à imagem começou ainda estudante, no Liceu Sá de Miranda, quando o seu professor à data Nuno Barreto lhe revelou os primeiros segredos da câmara fotográfica. Daí à fundação da Associação Cultural de Fotografia e Cinema Amador de Braga (AFCA), com outros ilustres cidadãos, foi um passo. Dela nasceriam os primeiros salões nacionais de fotografia e, mais tarde, os Encontros da Imagem, hoje referência internacional. «A fotografia em Braga começou connosco», recorda com natural orgulho. O projeto “50/70” é o coroar de uma vida inteira a captar o mundo. Iniciado na Ordem dos Médicos de Viana do Castelo, com a exposição “Barcos do Mundo”, este projeto percorre cidades e instituições de norte a sul: Portimão, Monção, Felgueiras, Braga, Lisboa, Amarante, Golegã ou Lagos. Em cada local, uma coleção diferente, uma técnica distinta, uma emoção nova.

Em Braga, a Torre Medieval de Nossa Senhora da Torre do Museu Pio XII acolhe as platinotípias; no Mosteiro de Tibães, em novembro, apresenta-se “Eu Tibães”, um diálogo entre o passado e o presente do monumento. O autor foi o primeiro fotógrafo a registar o mosteiro antes da sua classificação patrimonial, e agora regressa com imagens que permitem comparar o “antes” e o “depois” da recuperação. «É fascinante ver a diferença entre o que era e o que é», comenta.

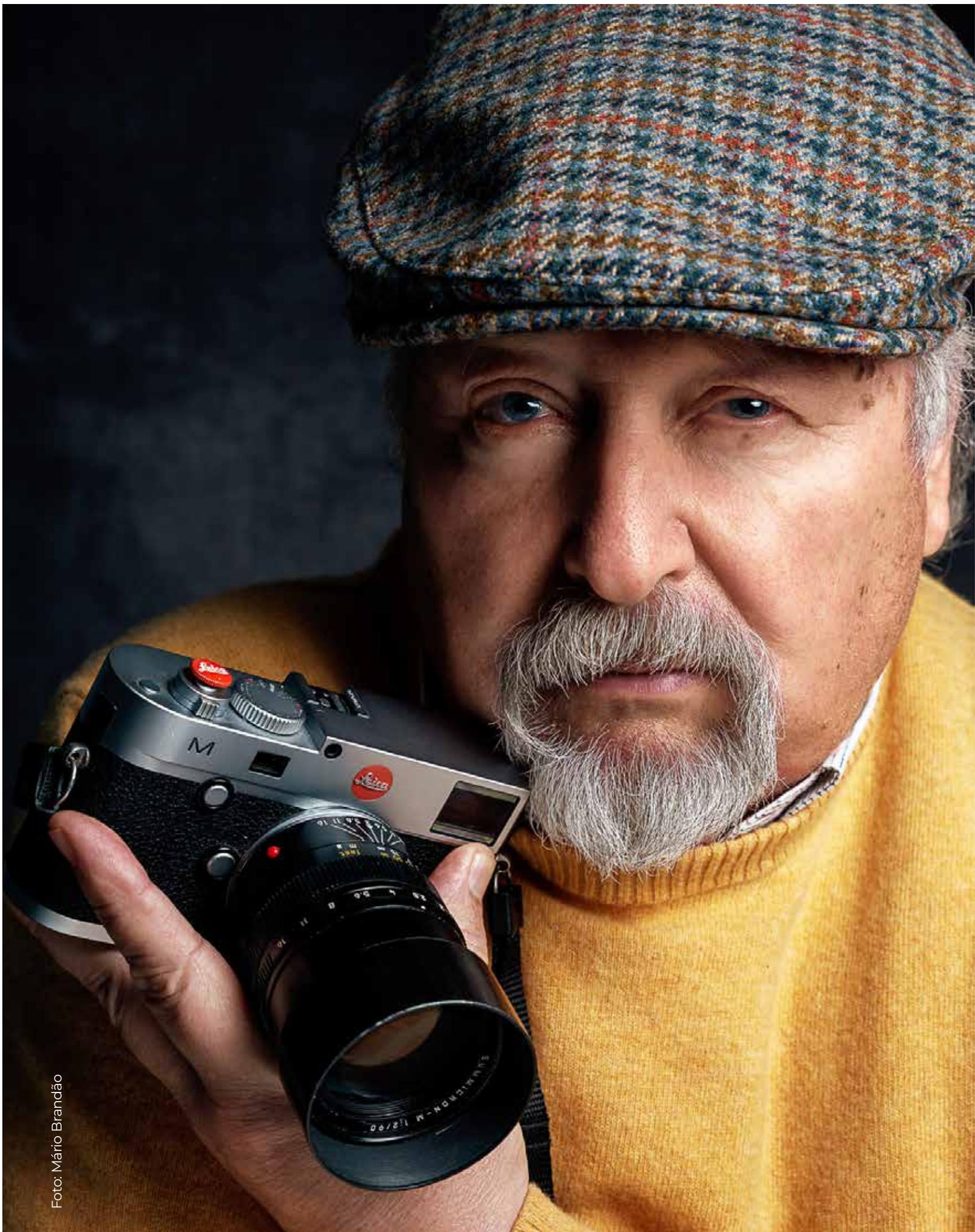


Foto: Mário Brandão

A fotografia em azulejo

Há também espaço para a experimentação cromática. Miguel Louro foi pioneiro na impressão fotográfica em azulejo, técnica que desenvolveu com amigos e que utiliza para dar corpo às suas paisagens. «Nunca tinha visto fotografias em azulejos. Foi uma forma diferente e inovadora que encontrei de mostrar as minhas paisagens», conta, mostrando orgulhoso algumas peças expostas no Clube de Ténis de Braga e no Axis Ponte de Lima Golf Resort Hotel.

No entanto, o fotógrafo não se esgota na imagem fixa. O seu arquivo é monumental, são milhares de fotografias, entre negativos e digitais, acumuladas ao longo de décadas de viagens por quatro continentes. «Faltam-me vinte países para percorrer o mundo inteiro. Quero digitalizar os muitos negativos que fui acumulando ao longo de décadas. Tenho muita coisa para mostrar», diz com um sorriso. As suas séries, dos barcos amazónicos às luzes noturnas manipuladas, das pedras do Bom Jesus aos bancos solitários, das aventuras aéreas às embarcações navais, são fragmentos de um diário visual, registos de um olhar que nunca se cansa de procurar o extraordinário no comum.

Livro “50 Anos de Fotografia” apresentado em novembro

Paralelamente às exposições, prepara o lançamento de um novo livro, “50 Anos de Fotografia”, que será apresentado no final de novembro, coincidindo com o seu aniversário. A publicação prolonga os volumes anteriores e reúne o trabalho da última década. «Gostava de o apresentar no Diana Bar, na Póvoa de Varzim», confessa. «Foi lá que lancei os livros dos 25 e dos 40 anos. Mas, se não for possível, será em Braga, talvez na Reitoria da Universidade do Minho. Vamos ver...», assinala.

Nas obras lançadas pelo artista, destaca-se ainda a publicação, intitulada “Olhares da Alma”, na qual as fotos de Miguel Louro serviram de inspiração para os poemas escritos por Paulo Moreira.

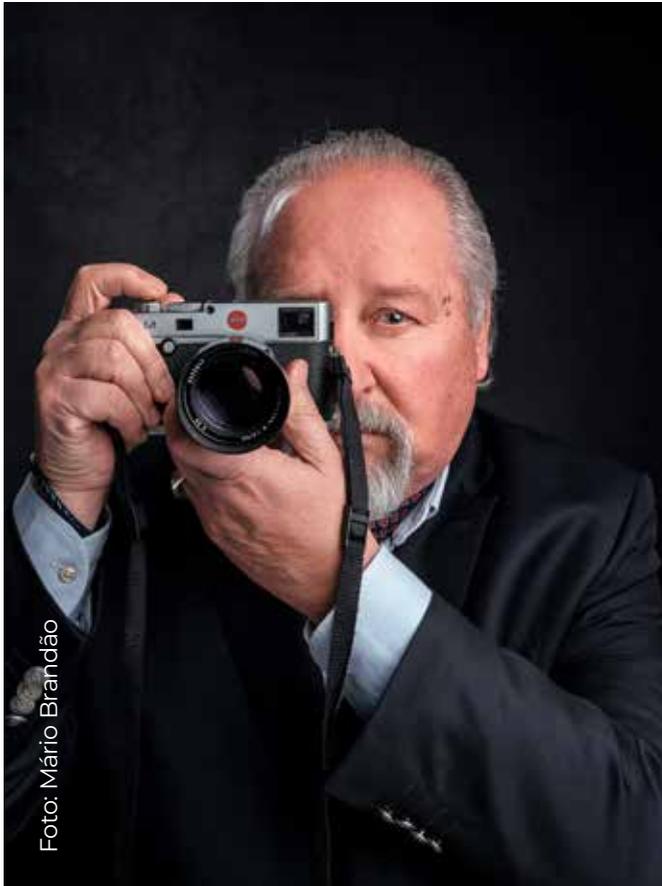
Hoje, aos 70 anos, Miguel Louro continua a fotografar com a mesma curiosidade do adolescente que um dia ouviu um professor dizer-lhe “tens jeito”. Meio século depois, o diagnóstico mantém-se certo. Na confluência entre a ciência e a arte, Miguel Louro construiu uma obra que é memória e permanência, feita de luz e humanidade.



Platinotípias na Torre Medieval de Nossa Senhora da Torre do Museu Pio XII - Braga



Platinotípias na Casa Museu Relvas - Golegã



EXPOSIÇÕES:

Golegã

Casa Museu Relvas | Até 31-12-2025

Platinotípias IV "The Best Off The Last 10 Years"

Braga

Mosteiro de Tibães | Até 28-02-2026

"Eu Tibães", fotografias em tela a cores, grande formato, Platinotípias.

Sobre o mosteiro e fotografias a preto e branco, anteriores à classificação do Mosteiro como património nacional, mais fotografias de um novo projeto.

Viana do Castelo

Ordem dos Médicos | 01-12-2025 a 31-01-2026

"Paisagens" em Azulejo

SOBRE MIGUEL LOURO:

Miguel Louro nasceu na Póvoa de Varzim, em 30 de Novembro de 1955. Frequentou a escola primária de S. Lázaro. Concluiu o Ensino Secundário no Liceu Sá de Miranda, Braga. Coursou Medicina na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. É Assistente Graduado em Medicina Geral e Familiar, com o Grau de Consultor e Médico especialista em Medicina do Trabalho. É Grão-Mestre da Confraria Gastronómica do Abade; Mestre da Confraria do Vinho Verde; e Membro Superior da Ordem de São João de Jerusalém de Malta.

LUÍS FELÍCIO

CEO DO GRUPO REMAX MOVE

«A CONFIANÇA É O VERDADEIRO MOTOR DO CRESCIMENTO»

TXT: VASCO ALVES
PIC: ANDRÉ ARANTES

Luís Felício, CEO do Grupo RE/MAX MOVE fala-nos sobre a construção de um grupo imobiliário de referência no Norte de Portugal, assente em proximidade, profissionalismo e ética. Nesta entrevista, aborda a estratégia de crescimento sustentado, a aposta em tecnologia e marketing digital, a abordagem integrada 360° que coloca o cliente no centro, e os projetos inovadores de habitação modular e sustentável que visam tornar o acesso à casa mais rápido, económico e ecológico.

O Grupo Move é atualmente uma referência no setor imobiliário no Norte de Portugal. Quando e como tudo começou?

O Grupo MOVE nasceu em 2010, fruto da visão de criar um ecossistema integrado de serviços imobiliários. Braga foi o ponto de partida natural: uma cidade em crescimento, dinâmica, jovem e com elevado potencial. Optámos pela franquia RE/MAX por nos identificarmos com o seu ADN de Angariação e Partilha de negócio que, conjugado com o profissionalismo dos nossos agentes e com uma forte estrutura de marketing e comunicação, nos permite garantir um elevado nível de serviço ao cliente e, consequentemente, excelentes resultados ao nível das transações. Moveu-nos uma ambição simples: criar um projeto diferente no setor imobiliário, centrado nas pessoas. No início, éramos uma equipa pequena, próxima do terreno, com uma verdadeira obsessão pela execução - visitar, ouvir, aconselhar, resolver. Em 2015, mudámo-nos para uma loja de maiores dimensões na Avenida da Liberdade, junto à Loja do Cidadão, onde permanecemos até hoje. O que começou como uma pequena equipa transformou-se num grupo com várias agências no Minho, mantendo sempre os mesmos princípios: proximidade, profissionalismo e ética. Crescemos de forma sustentada, com exigência e com um propósito constante: cada cliente deve sentir que está a ser acompanhado pelos melhores profissionais disponíveis para o seu caso.

Que fatores considera determinantes para esse crescimento e consolidação?

O segredo esteve, essencialmente, na consistência. Nunca quisemos ser apenas mais uma agência imobiliária. Desde o primeiro dia apostamos em qualidade, formação e numa cultura sólida de alta performance. Embora integremos a rede RE/MAX, cada agência é gerida de forma independente, o que nos permite aplicar uma visão própria do negócio, assente no equilíbrio entre resultados e humanismo. Acreditamos que crescer não significa aumentar o número de agentes, mas sim elevar o seu nível de competência. Sempre privilegiámos equipas mais pequenas, compostas por profissionais altamente qualificados. Construámos, ainda, uma rede regional marcada pela proximidade, o que constitui uma das nossas principais diferenças no setor. Outro fator determinante foi a nossa visão 360°, ou seja, oferecemos uma proposta completa e integrada, com acesso a serviços de crédito, consultoria jurídica e parcerias na área da construção - uma vantagem competitiva significativa. Acompanhamos o cliente em todas as etapas, o que gera confiança... e a confiança é o verdadeiro motor do crescimento. Do ponto de vista da inovação, tecnologia e marketing, procuramos estar sempre na linha da frente, dotando os nossos agentes das melhores ferramentas para promoverem os imóveis de forma distintiva e eficaz. Na gestão de pessoas, praticamos a meritocracia e estimulamos uma ambição saudável, sustentada numa ética intransigente. Quando esta cultura está enraizada, emerge a melhor versão de cada profissional e os resultados surgem naturalmente.

O vosso posicionamento é o de “líderes imobiliários no Minho e Norte de Portugal”. Como é que, no dia a dia, se traduz esse estatuto de liderança?

Ser líder, mais do que uma questão de números, é uma questão de atitude. No quotidiano, traduz-se em agir com profissionalismo e transparência: responder com rapidez, acompanhar o cliente até ao fim e antecipar

**«Fazer imobiliário
com foco absoluto
nas pessoas é o
princípio base do
Grupo MOVE desde
o primeiro dia»**



«**A melhor tecnologia é a que humaniza a relação, não a que a substitui**»



soluções antes que surjam obstáculos. A liderança manifesta-se também na forma como tratamos as pessoas, desde consultores, parceiros e clientes. Apesar de contarmos hoje com várias agências no Minho, mantemos uma forma de trabalhar próxima e personalizada. O segredo está no equilíbrio entre dimensão e humanidade. Um bom exemplo desse equilíbrio é o reconhecimento, dentro da rede RE/MAX, como um dos grupos com maior índice de retenção de agentes.

O Grupo Move diferencia-se pela abordagem 360°, integrando mediação, crédito, construção e apoio jurídico. Qual é o maior valor acrescentado desta visão integrada para os clientes?

A integração de serviços reduz a fricção e a incerteza. Quando o cliente dispõe de mediação imobiliária, acesso ao crédito, obras e apoio jurídico devidamente alinhados, ganha tempo, transparência de custos e segurança nas decisões. Importa ressaltar que a Intermediação de Crédito e o Apoio Jurídico são sempre assegurados por parceiros externos, garantindo a independência legal e deontológica desses serviços. Esta integração evita falhas de comunicação e reduz significativamente o tempo de decisão. O cliente não precisa de recorrer a múltiplas

entidades, nós simplificamos um processo que antes era complexo. A grande vantagem é a simplicidade: o cliente tem um interlocutor único ao longo de todo o percurso, desde a avaliação até à escritura. O nosso papel é orquestrar o processo, assegurando uma experiência fluida, com um único responsável pelo resultado. Assim, o cliente corre menos riscos e ganha confiança em cada etapa.

A inovação e a aposta em tecnologia e marketing digital têm sido destacadas como motores de sucesso. Quais as ferramentas ou estratégias que mais têm impulsionado os resultados?

A tecnologia é uma aliada estratégica em vários níveis. Eu próprio sou pioneiro na área tecnológica em Braga: em 1986 integrei a Universidade do Minho no lançamento da Licenciatura em Matemática e Ciências de Computação. Mais tarde, nos anos 90, dediquei-me ao ensino, aos negócios e à tecnologia, tendo fundado e dirigido uma empresa de referência em marketing digital e vendas online durante mais de 20 anos. Hoje, destacaria as campanhas digitais segmentadas e a utilização de inteligência de dados, que nos permite precificar corretamente e comunicar de forma direcionada. Trabalhamos com sistemas

de CRM que cruzam em tempo real dados de compradores e imóveis, facilitando a identificação do “match” perfeito. A Inteligência Artificial está a revolucionar o setor, permitindo-nos atingir níveis inéditos de produtividade. Mas inovação é também cultura. Apostamos numa comunicação transparente e personalizada. As redes sociais, os portais imobiliários e o marketing de conteúdo aproximam-nos das pessoas e ajudam-nos a contar histórias - não apenas a mostrar imóveis. Acreditamos que a melhor tecnologia é a que humaniza a relação, e não a que a substitui.

A vossa política de “poucos, mas bons” contrasta com a de muitas agências que apostam em números elevados de agentes. Como definem os critérios de recrutamento e seleção?

Preferimos investir em qualidade em vez de quantidade. Procuramos pessoas com maturidade comercial, ética profissional e vocação de serviço. A experiência anterior é valorizada, mas a atitude é o fator determinante. Os candidatos passam por entrevistas técnicas, formação intensiva e um processo de mentoria antes de integrarem plenamente a equipa. Valorizamos perfis humanos, empáticos e com vontade de crescer. Procuramos profissionais que saibam ouvir, que possuam empatia e que encarem o imobiliário como uma verdadeira carreira. Em suma, procuramos pessoas com ambição, disponibilidade para aprender e rigor ético. O processo de seleção é exigente e só depois de demonstrar maturidade e compromisso é que alguém passa a representar o Grupo MOVE. Este rigor garante qualidade e protege a reputação que construímos ao longo dos anos.

A retenção de talentos é uma das vossas maiores forças. Que práticas utilizam para garantir motivação, bem-estar e compromisso dos consultores?

Tudo começa pela cultura. Criámos um ambiente onde as pessoas sentem que pertencem a algo maior. Promovemos reconhecimento, formação contínua e oportunidades de progressão. Dispomos de prémios de desempenho, planos de carreira e um forte sentido de família. Os consultores sabem que podem contar connosco, tanto nos bons momentos como nas dificuldades. Estimular o potencial de cada um é prioridade: oferecemos acompanhamento personalizado, ajustado às suas necessidades e ambições. Queremos que cada profissional veja na MOVE um projeto de vida, não apenas um emprego. Valorizamos horários equilibrados e momentos de convívio em equipa. Trabalhar na MOVE é exigente, mas também é profundamente gratificante. As pessoas permanecem onde se sentem valorizadas e crescem. A nossa taxa de retenção é o reflexo disso mesmo.

Num setor em que muitos agentes chegam sem formação prévia, como garante o Grupo Move a profissionalização e a ética dos seus consultores?

Dispomos de regras claras e formação obrigatória e contínua. Todos os processos são auditados internamente antes da escritura, sob supervisão de profissionais experientes e altamente competentes. O negócio imobiliário envolve, frequentemente, o maior bem patrimonial das pessoas - a sua casa - e, por isso, a confiança e a integridade são princípios absolutamente inegociáveis.

«Em Braga há uma procura elevada e uma oferta insuficiente, gerando pressão sobre preços e rendas»

Braga é hoje uma das cidades mais dinâmicas do país. Como avalia a atual oferta habitacional face à procura?

Braga vive um ciclo de grande vitalidade económica e demográfica. A cidade atrai famílias jovens, profissionais qualificados, estudantes e estrangeiros, impulsionada pelo emprego, pelo ensino e pela qualidade de vida. Contudo, a oferta habitacional não tem crescido à velocidade da procura, sobretudo nos segmentos médio e de arrendamento. Há, assim, uma procura elevada e uma oferta insuficiente, gerando pressão sobre preços e rendas. O equilíbrio exige mais reabilitação, maior densificação inteligente e processos de licenciamento mais céleres. Precisamos de políticas públicas menos burocráticas, que incentivem a reabilitação e criem condições para que os promotores privados possam responder de forma rápida e sustentável.

Quais seriam, na sua perspetiva, as três medidas prioritárias que o Governo deveria implementar para aumentar a oferta habitacional acessível?

Destacaria três medidas fundamentais: em primeiro lugar, o licenciamento expresso, com prazos máximos garantidos e mecanismo de silêncio positivo, totalmente digital e de ponta a ponta. Depois, incentivos à construção e reabilitação, através da aplicação do IVA a 6% e de um crédito fiscal estável por um período de 10 anos. Por último, parcerias público-privadas em solo público, para projetos de arrendamento a custos controlados (com leilões de direitos de superfície), aumentando a oferta sem onerar o Estado.

Se pudesse redesenhar do zero a política de habitação em Portugal, quais seriam as linhas mestras?

Apostaria numa previsibilidade regulatória, sustentada numa estratégia nacional estável de médio e longo prazo. Eliminaria os “castelos” de urbanismo camarário existentes e promoveria um planeamento com metas e métricas intermunicipais. Definiria segmentos distintos - habitação acessível, reabilitação e periferias - promovendo o arrendamento urbano acessível, a reabilitação nos centros históricos e a densificação das periferias com bom transporte público. Paralelamente, integraria a sustentabilidade ambiental como eixo central do desenvolvimento, conjugando racionalidade económica com

responsabilidade ecológica. Garantiria também previsibilidade fiscal e burocrática, condição essencial para transmitir confiança e atrair investimento privado. A habitação precisa de ser uma política de Estado, e não uma questão de ciclos políticos.

Considera que o futuro da habitação em Portugal pode passar pela construção modular e sustentável?

Sem dúvida. A construção modular, industrializada e sustentável oferece qualidade, rapidez de execução, previsibilidade de custos, menor pegada ecológica e melhor desempenho energético. Não é a única solução, mas é uma peça fundamental quando aliada a projetos



bem planeados, eficiência energética e financiamento adequado. É igualmente essencial definir normas claras para homologação. Portugal ainda enfrenta alguma resistência cultural, mas a crescente escassez de mão de obra qualificada acabará por acelerar a adoção destas soluções. O Grupo MOVE pretende estar na linha da frente dessa transformação. Nesse sentido, integramos há um ano um consórcio internacional com empresas francesas, tendo iniciado um processo de transferência tecnológica para a construção de uma fábrica no Eco-Parque Empresarial de Codeçoso, em Celorico de Basto. Quando atingir a sua plena capacidade, permitirá produzir 50.000 m²/ano de paredes de betão de cânhamo, o equivalente a cerca de 400 habitações T2. Este projeto, denominado Eco-Casas do Futuro, promete ser revolucionário, estendendo-se por toda a fileira desde a Agricultura (onde vamos cultivar cerca de 600ha de Cânhamo no Centro e Norte de Portugal, melhorando o rendimento total dos Produtores parceiros e a qualidade dos solos por eles cultivados sem recurso a pesticidas), passando pela Agro-Indústria com o processamento e valorização dos subprodutos extraídos como materiais de construção ecológicos, nomeadamente para a Fábrica de Paredes de Betão de Cânhamo onde vamos industrializar e standardizar a sua produção numa combinação com uma cal específica que estamos a desenvolver com a SECIL-TEK, para aplicação na Construção mais rápida, económica e ecológica de casas em toda a região Norte, as quais iremos entregar no conceito chave-na-mão. Isto reveste-se de uma enorme importância pois alia os valores da Ecologia (o Cânhamo é Carbono-negativo sendo super-eficiente a sequestrar Carbono) e da economia circular com o objetivo central de promover um mais fácil acesso à Habitação por via da industrialização e standardização que vai permitir entregar casas mais rapidamente e a menor custo. Neste momento, já estamos a contratar os terrenos para o cultivo da planta, a terraplanar e infra-estruturar o parque empresarial onde vão nascer as fábricas e contamos, durante 2026, entregar as primeiras 40 destas casas.

Que papel podem desempenhar os privados - promotores, agências e bancos - para aliviar a crise da habitação, para além da ação política?

Os privados podem e devem ser parte ativa da solução, promovendo projetos build-to-rent, reabilitando edifícios devolutos, criando produtos financeiros inovadores que facilitem o acesso à compra e colaborando em modelos de arrendamento com opção de compra. O setor privado possui meios, conhecimento e agilidade. Com um

enquadramento regulatório estável e colaboração institucional, é possível obter resultados mais rápidos do que qualquer plano exclusivamente público.

Num mercado tão competitivo, o que distingue a RE/MAX Move da concorrência?

A nossa diferenciação assenta na estrutura 360°, no rigor dos processos, na consistência dos resultados e na proximidade real com o território. Estamos no terreno, conhecemos as pessoas e as comunidades. Oferecemos um serviço completo e uma equipa que acredita no valor humano da mediação imobiliária. A marca RE/MAX MOVE é sinónimo de confiança, mas o que realmente nos distingue são as pessoas que lhe dão vida.

O Grupo Move promoveu recentemente a abertura de novas agências no Minho. Quais são os próximos passos de expansão e as metas para os próximos anos?

Pretendemos consolidar a nossa presença no Minho, reforçar a atuação em Braga e Guimarães e expandir para novas zonas de crescimento. Apostamos, igualmente, em projetos próprios, nomeadamente as Casas Modulares Ecológicas, entregues chave na mão. Mais do que crescer em número, queremos crescer com propósito, levar o nosso modelo de serviço a mais pessoas, mantendo a mesma qualidade, ética e proximidade.

O Grupo Move aposta na “felicidade dos colaboradores” como pilar de produtividade. Se tivesse de resumir em três palavras o ambiente de trabalho ideal, quais seriam?

Respeito, Mérito e Humanidade. Acreditamos que um ambiente feliz não é aquele onde se trabalha pouco, mas aquele onde se trabalha com propósito. As pessoas precisam de sentir que crescem, que contribuem e que fazem parte de algo relevante. É essa cultura que procuramos cultivar todos os dias.

Por fim, como gostaria que o Grupo Move fosse recordado dentro de 20 anos: como líder de vendas ou como transformador da forma de viver e investir em habitação em Portugal?

As vendas são o resultado natural de um trabalho bem feito. Gostaria que o Grupo MOVE fosse recordado como um transformador responsável, um agente que elevou o padrão de serviço, valorizou as pessoas e contribuiu para um futuro habitacional mais sustentável e acessível. Se cumprirmos esse propósito, a liderança em vendas será apenas uma consequência.

PRISON ISLAND BRAGA ONDE A LIBERDADE SE CONQUISTA EM EQUIPA

A briu portas discretamente em junho, mas foi em outubro que o Prison Island Braga se apresentou oficialmente à cidade. Localizado em Dume, este espaço inovador promete transformar o conceito de lazer indoor em Portugal, desafiando miúdos e graúdos a entrarem num jogo onde estratégia, raciocínio e cooperação são as chaves para o sucesso.

Inspirado nos célebres desafios televisivos de aventura, o Prison Island Braga convida os visitantes a mergulharem num ambiente prisional repleto de enigmas, tarefas físicas e provas de lógica. Com 790 metros quadrados e 33 celas, cada uma com um desafio único, o espaço combina o espírito competitivo com a diversão colaborativa. Aqui, não há lugar para o individualismo, cada jogador depende da sua equipa e a equipa depende de cada jogador.

Durante a inauguração oficial, os convidados foram desafiados a explorar o interior desta "prisão" muito especial, conhecer os bastidores do projeto e experimentar, na pele, a emoção das provas.

Entre corredores labirínticos e celas iluminadas por luzes que indicam o sucesso ou o fracasso da missão, a adrenalina é constante. A cada cela superada, os pontos acumulam-se e a motivação cresce, porque cada tentativa é uma nova oportunidade de vencer.

O Prison Island Braga distingue-se também pela sua versatilidade. Ideal para famílias, grupos de amigos ou empresas, o conceito foi pensado para todas as idades - dos 7 aos 77 anos - e todos os níveis de destreza. É também um espaço de eleição para team building, aniversários ou despedidas de solteiro, oferecendo programas personalizados, área de convívio e até serviço de bar.

É um jogo, é uma experiência partilhada e ainda uma aventura onde comunicação, agilidade e raciocínio se fundem num ambiente envolvente e altamente competitivo. Com capacidade para mais de 100 jogadores em simultâneo, o Prison Island Braga chega como o primeiro centro do género em Portugal, colocando a cidade no mapa das experiências imersivas europeias. Uma verdadeira fuga da rotina... sem nunca sair da prisão.



**PRISON
ISLAND**
- Braga -



Av. Dra. Assunção Vasconcelos Chaves.289, Dume, 4700-010 Braga



960 446 407



*Especial
Casamentos*

RUI MIRANDA

F O T O G R A F I A



CASAMENTOS - FESTAS - BATIZADOS E COMUNHÕES

MODA - SESSÕES FOTOGRÁFICAS - SOLIDARIEDADE

EVENTOS CORPORATIVOS - FOTOJORNALISMO

TENDÊNCIAS, EMOÇÃO E INSPIRAÇÃO: ASSIM SE VIVEU A BRAGANOIVOS 2025

O Forum Braga voltou a ser o epicentro nacional do universo dos casamentos com mais uma edição da BragaNoivos, evento consolidado como o maior e mais completo certame do setor em Portugal e referência também na Península Ibérica. Ao longo de três dias, o recinto transformou-se num espaço vibrante de celebração e planeamento, reunindo mais de 140 expositores que apresentaram propostas inovadoras, serviços especializados e as mais recentes tendências para o “grande dia”. A edição deste ano distinguiu-se pela aposta na renovação de conceitos e pela introdução de novas dinâmicas, acompanhando a evolução natural de um mercado que se reinventa e diversifica. Na sessão de abertura, o desfile “Noivas de Inverno” marcou o tom do evento, trazendo para a passerelle criações pensadas para casamentos fora da época tradicional, enquanto o desfile “Portugalidades: Noivas com Alma Lusitana”, no sábado, destacou a ligação às raízes culturais nacionais, evidenciada na moda nupcial através de detalhes,

tecidos e inspirações simbólicas.

Uma das propostas mais comentadas desta edição foi a introdução do setor de gaming em casamentos, uma tendência emergente que procura oferecer experiências diferenciadoras, sobretudo para públicos mais jovens. Também as “Celebrações Simbólicas” ganharam particular destaque, evidenciando o crescente interesse por cerimónias personalizadas, intimistas e emocionalmente significativas.

No decorrer do fim de semana, o público teve oportunidade de contactar diretamente com profissionais de áreas tão diversas como quintas e espaços para eventos, catering, fotografia e vídeo, joalheria, beleza, transporte, viagens, música, animação e decoração. A oferta foi complementarmente enriquecida por demonstrações ao vivo, showcookings gastronómicos, apresentações de maquilhagem e penteados e até oficinas dedicadas à animação infantil, num formato que procurou responder às exigências práticas e emocionais dos casais que se preparam para celebrar o amor.





Balçoço «altamente positivo»

Segundo Jorge Ferreira, da organização BestEvents, o balanço é “altamente positivo”, sublinhando a qualidade do público visitante. «Mais importante do que o número de participantes é a sua qualificação. Quem vem à BragaNoivos procura soluções concretas e aqui encontra profissionais preparados e especializados. A partir daqui, é esperar que os expositores possam traduzir esta aproximação em relações duradouras e sucesso no seu trabalho», assinalou.

Esse sentimento é partilhado pelos próprios expositores. António Pereira, responsável pela loja Antoniu's, presente na BragaNoivos desde a primeira edição, destaca o valor da participação contínua. «Somos uma casa com 45 anos de experiência na área do noivo. Estarmos aqui permite mostrar o que fazemos e reforçar a nossa presença junto de quem procura qualidade e personalização», afirmou.

Com milhares de visitantes ao longo dos três dias, a BragaNoivos consolidou, mais uma vez, o seu papel enquanto palco privilegiado de tendências e networking profissional, assumindo-se como ponto de encontro entre fornecedores de excelência e casais que sonham com um casamento pensado ao detalhe.

Datas para 2026

A próxima edição já está confirmada e decorrerá nos dias 23, 24 e 25 de outubro de 2026, prometendo continuar a alimentar sonhos, inspirar ideias e celebrar o setor nupcial português na sua máxima expressão.





PRAIA VERDE

EVENTOS

EST. 2006

Às margens do Rio Homem, a Quinta da Praia Verde é o refúgio onde o amor encontra o cenário perfeito para ser celebrado.

Combinando a beleza natural da paisagem com a sofisticação dos seus espaços, oferece ambientes versáteis e acolhedores, ideais para criar momentos verdadeiramente vossos.

Cada casamento é preparado com atenção aos pormenores, num serviço que reflete dedicação, elegância e autenticidade.

A cozinha, de assinatura tradicional com nuances modernas, promete surpreender e conquistar todos os paladares.

Mais do que um lugar, a Quinta da Praia Verde é uma experiência — onde a emoção, o sabor e a natureza se unem num só encanto.

MARQUE A SUA VISITA!



+351 253 322 000

INFO@QUINTADAPRAIAVERDE.COM

AV. RIO HOMEM N.11 4730-430 SABARIZ, VILA VERDE



UM LUGAR ONDE
OS SONHOS DIZEM **SIM**.

MOMENTOS ESPECIAIS



NATUREZA, ELEGÂNCIA
E AMOR NUM SÓ LUGAR

VESTIDOS DE NOIVA E FATOS DE NOIVO

CONHEÇA AS TENDÊNCIAS PARA 2026



Em 2026, os casamentos prometem romper com o tradicional e abrir espaço para mais liberdade, ousadia e autenticidade, tanto para elas como para eles. As novas tendências celebram a individualidade e o estilo pessoal, tornando cada cerimônia uma expressão única de amor e personalidade.

Nos vestidos de noiva, as silhuetas minimalistas ganham destaque, com cortes modernos, rendas com transparências subtis, aplicações em 3D e tecidos com um toque de brilho discreto. As capas surgem como alternativa ao véu, enquanto os decotes halter assumem o papel de protagonistas. Outra grande novidade é a presença de tons pastel, como o blush, lavanda ou o azul suave, que começam a conquistar o lugar do clássico branco. Mais do que seguir uma tendência, as noivas de 2026 procuram um vestido que fale por elas, que reflita quem são e como desejam viver o seu dia especial. O mais importante é que te sintas tu mesma, bonita, confiante e confortável, num dos dias mais importantes, e também mais cansativos, da tua vida.

Já os noivos de 2026 têm uma missão clara: deixar para trás os fatos genéricos e tradicionais. As cores ganham protagonismo, com tons como azul-petróleo, verde-oliva e borgonha a dominar. Os tons mais claros, como bege, areia e creme, serão os preferidos para casamentos ao ar livre. Para os mais ousados, há espaço para combinações arrojadas e elegantes: mocha mousse, rosa queimado ou laranja ferrugem provam que é possível fugir ao convencional sem perder a sofisticação.

O fato de três peças, com colete, volta em força, agora com contrastes de cor ou padrão. Coletes estampados, lenços de bolso, botões de punho personalizados completam o visual dos noivos de 2026, onde cada detalhe conta.

No final, o essencial é que tanto a noiva como o noivo se sintam fiéis a si próprios, confiantes, autênticos e confortáveis, porque o verdadeiro estilo nasce de dentro e deve refletir a felicidade de viver um dos dias mais marcantes da vida.



22 ANOS A MARCAR PRESENÇA NO BRAGA NOIVOS



desde 1979

ANTONIUS
PRONTO A VESTIR

CARLO PIGNATELLI
CEREMONIA

ENZO ROMANO
CEREMONIA

Miguel Vieira

SARONI
UOMO

ROMAGUI

JAVIER CHARNAIZ

📍 Edifício Liberdade Street Fashion | Avenida da Liberdade 597 | 4710-251 Braga, Portugal 📷 @antoniuss_braga

COLUNATA EVENTOS

Um cenário de elegância para momentos inesquecíveis

Em pleno Monte do Bom Jesus, em Braga, ergue-se a Colunata Eventos, um espaço de charme pensado para acolher celebrações verdadeiramente memoráveis.

Com uma vista panorâmica deslumbrante sobre a cidade e envolta pela serenidade da natureza, a Colunata combina sofisticação, luminosidade e uma beleza natural ímpar, criando o cenário ideal para um dia perfeito.

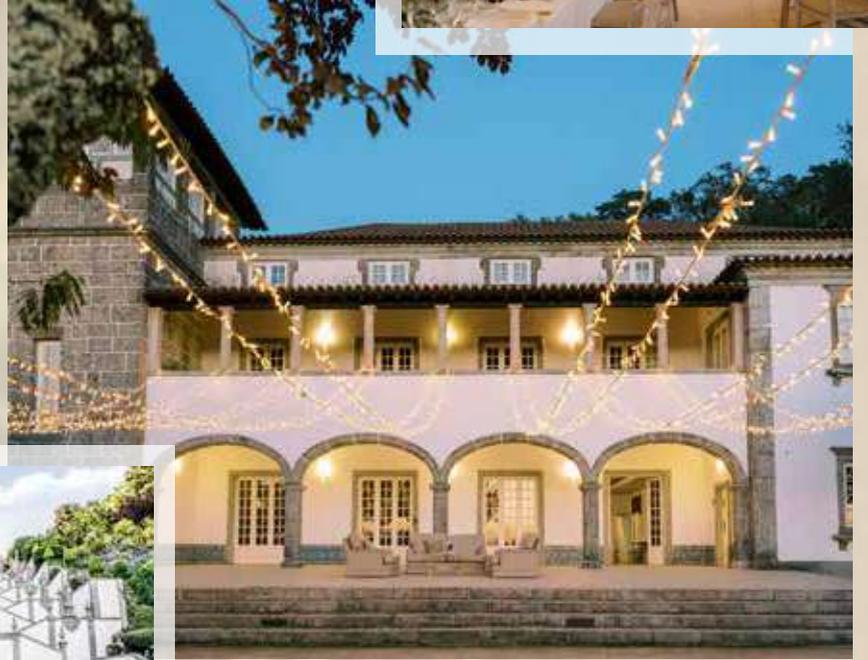
Cada detalhe foi concebido para transformar eventos em experiências marcantes. Seja um casamento, uma celebração familiar ou um evento corporativo, o espaço adapta-se a cada ocasião com serviços de excelência e uma equipa experiente,

dedicada a garantir que tudo decorre com elegância e tranquilidade.

Os jardins envolventes acrescentam um toque de serenidade e requinte, transformando a natureza na mais inspiradora das decorações. O serviço de catering, assegurado pelos Hotéis do Bom Jesus, distingue-se pela qualidade gastronómica e pela criatividade das suas propostas, capazes de satisfazer os paladares mais exigentes.

A Colunata Eventos é uma verdadeira experiência. Um lugar onde o charme e a autenticidade se unem para dar vida a momentos que perduram no tempo... porque cada celebração merece um cenário à altura dos seus sonhos.





Colunata Eventos, Parque do Bom Jesus, 4715-261 | Braga
253 603 400 ✉ ass.dir@hoteisbomjesus.pt





Fátima Ibiza

O poder das flores
que eternizam momentos





Entre o ritmo acelerado do dia a dia, há espaços que convidam à pausa e ao reencontro com a beleza essencial. A Ibiza Florista é um desses lugares raros, onde o tempo se molda ao ciclo da natureza e a harmonia se traduz em cor, textura e perfume.

Um atelier sensorial, onde cada flor é tratada como uma obra de arte viva, cada fragrância um convite à memória e à emoção, e a estética se transforma em sentimento.

A seleção é criteriosa e diversificada, reunindo tanto espécies locais e sazonais como flores exóticas e raras. Essa combinação dá origem a composições únicas, que desafiam o convencional e transportam quem as contempla para universos de pura sensibilidade.

Sob a visão artística da designer floral Fátima Machado, cada arranjo é concebido como uma narrativa visual e emocional. As suas criações traduzem histórias pessoais, transformando flores em memórias. Cada ramo é um convite a reviver momentos, a sentir de novo, porque, no

fundo, as flores têm esse poder de eternizar emoções na lembrança de quem as recebe.

Nos casamentos, esse poder manifesta-se com especial intensidade. Na Ibiza Florista, as flores assumem o papel de protagonistas, simbolizando o amor, a esperança e o recomeço. Cada composição é pensada para refletir a essência do casal, traduzindo em cor e forma a sua história. O resultado é uma atmosfera onde tudo parece respirar emoção, um cenário de sonho onde cada flor se torna testemunha de um novo capítulo.

Visitar a Ibiza Florista é entrar num universo onde as flores falam por si. Cada uma transporta consigo um significado, um fragmento de natureza que liga as pessoas ao que há de mais belo e autêntico.

No final, o cliente não leva apenas um arranjo nas mãos, mas uma lembrança viva, uma pequena obra de arte que celebra a vida e floresce em novas emoções. Na Ibiza Florista, cada flor é uma mensagem silenciosa, um tributo à beleza dos instantes e à arte de eternizá-los em forma de perfume, cor e sentimento.



📍 Praça Padre Ricardo Rocha n.º 2 - Braga

☎ 962 831 378

📘 Fatimaibiza/Facebook



Cores e Aromas

Referência na produção e comercialização de flores em Portugal

Com décadas de experiência no setor, a Cores & Aromas consolidou-se como uma das principais empresas portuguesas na produção e comercialização de flores, com uma forte presença no

Centro e Norte de Portugal. A empresa distingue-se pela sua capacidade de inovar e pela constante busca pela excelência, proporcionando aos seus clientes uma oferta única e diversificada de flores provenientes de todo o mundo.

Para responder às crescentes exigências do mercado e fortalecer o relacionamento com os seus clientes, a Cores & Aromas desenvolveu recentemente uma plataforma tecnológica avançada. Esta loja online de última geração permite aos seus utilizadores aceder a milhares de variedades de flores, com a garantia de qualidade superior e preços altamente competitivos. A plataforma foi criada com o objetivo de facilitar o processo de compra, oferecendo aos clientes uma experiência intuitiva e eficiente.

Um dos pilares da Cores & Aromas é o compromisso com o serviço ao cliente. Através de um acompanhamento personalizado, tanto presencial como remoto, a empresa assegura que os seus clientes recebam todo o suporte necessário para escolher as melhores flores ao melhor preço. Este serviço inclui ainda um rigoroso controlo logístico que garante que as flores cheguem ao seu destino com toda a frescura e dentro do prazo, para que cada encomenda chegue no seu estado perfeito.

Com bases logísticas estrategicamente localizadas no Centro (Lavos, Figueira da foz) e Norte (Rio Côvo Santa Eulália, em Barcelos) de Portugal, a Cores & Aromas mantém uma operação eficiente, atendendo a uma vasta rede de clientes com agilidade e pontualidade. Graças a estas infraestruturas, a empresa consegue gerir um fluxo constante de flores frescas, sempre prontas para serem entregues diretamente no estabelecimento do cliente. Este compromisso com a qualidade e inovação faz da Cores & Aromas uma referência no mercado de flores em Portugal.






cores & aromas®

WhatsApp de apoio ao cliente: 961 110 609

Rua da Agra, 590, Rio Covo Santa Eulália, Barcelos

Rua Santa Bárbara, 26, Lavos - Figueira da Foz

coresearomas.pt clientes@coresearomas.pt

253 897 216 (Norte) 233 942 236 (Centro)

QUINTA DA PIA

O CENÁRIO PERFEITO PARA MOMENTOS INESQUECÍVEIS

Em plena freguesia de Carapeços, Barcelos, situa-se a Quinta da Pia, um espaço que parece suspenso no tempo. Entre jardins luxuriantes e espécies vegetais cuidadosamente preservadas, a água surge como protagonista, jorrando harmoniosamente de fontes para lagos serenos, onde sobressai a emblemática Fonte dos Amores. O cenário natural envolve-se numa atmosfera de requinte, oferecendo o enquadramento ideal para celebrar momentos que se desejam eternos.

A imponência arquitetónica da quinta revela-se à medida que o visitante avança. O torreão, marca visual e simbólica do espaço, vigia discretamente cada detalhe. No interior, uma ampla sala de banquetes acolhe até 600 convidados sentados, garantindo conforto e fluidez mesmo nas celebrações de maior dimensão. No exterior, escadarias cenográficas e jardins românticos transformam-se em palco privilegiado para cerimónias civis ao ar livre e sessões fotográficas inesquecíveis.

A Quinta da Pia adaptou-se aos novos tempos sem

perder autenticidade. A aquisição pela empresa Banquetes António Duarte, referência no setor desde 1991, reforçou a qualidade de serviço, trazendo experiência, rigor e uma equipa especializada em eventos exigentes. Hoje, conta com uma estrutura sólida, formada por colaboradores em permanente formação, preparados para responder com profissionalismo às expectativas mais elevadas.

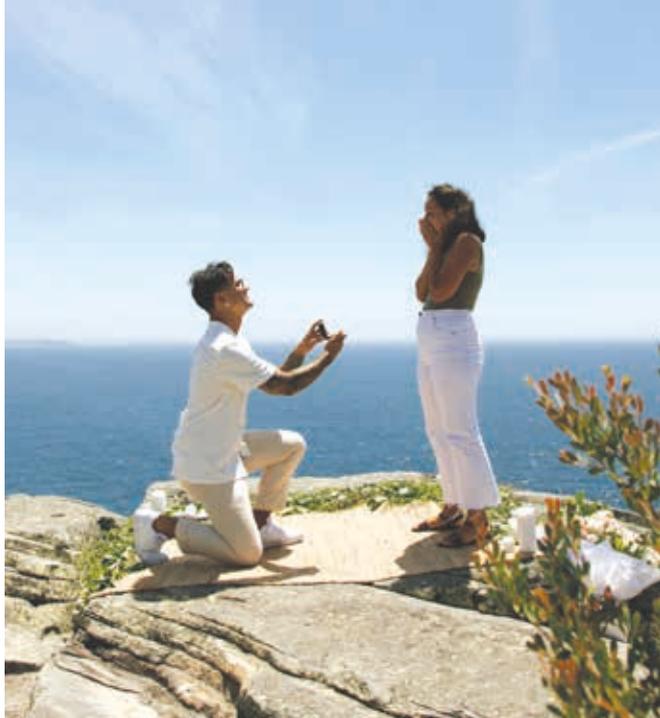
O catering, exclusivo e personalizado, apresenta ementas variadas que valorizam a gastronomia portuguesa, aliando tradição e criatividade. Cada detalhe, da apresentação à planificação, é pensado para surpreender. Casamentos, batizados, comunhões, festas temáticas e eventos empresariais encontram aqui o ambiente adequado para uma celebração irrepreensível. No final, permanece a memória: o reflexo da luz sobre os lagos, o aroma dos jardins, o convívio descontraído entre família e amigos. A Quinta da Pia é uma experiência, um cenário onde cada evento se transforma numa história para contar e recordar para sempre.





PEDIDO DE CASAMENTO COMO TORNAR ESTE MOMENTO INESQUECÍVEL?





O pedido de casamento é um dos momentos mais simbólicos e emocionantes de uma relação. É o instante em que o amor ganha nova forma, quando duas pessoas decidem transformar o “nós” num compromisso para a vida. E embora não exista uma fórmula perfeita, a verdade é que um toque de criatividade e emoção pode tornar esse momento absolutamente memorável.

Mais do que a grandiosidade do gesto, o segredo está na autenticidade. O melhor pedido é aquele que reflete a personalidade do casal, a sua história e os pequenos detalhes que os unem. Pode ser íntimo, espontâneo, romântico ou surpreendente, mas o que realmente importa é que seja verdadeiro.

Para os que preferem algo mais discreto, há ideias simples mas cheias de significado. Um jantar à luz das velas, um piquenique num local especial ou uma visita ao sítio onde se conheceram podem criar o ambiente perfeito. Um pedido durante uma refeição caseira, com flores, música suave e palavras sinceras, pode ser tão marcante quanto um pedido com uma produção elaborada.

Mas há também espaço para a imaginação. Uma caça ao tesouro com pistas sobre os momentos mais importantes da relação, um vídeo com recordações e



mensagens de familiares e amigos, ou uma viagem surpresa a um destino especial podem transformar o pedido numa experiência única. Cada detalhe, desde a escolha do cenário até à forma como a pergunta é feita, contribui para tornar o momento inesquecível.

Para os que podem optar por algo mais criativo, aproveitar uma sessão fotográfica disfarçada de passeio romântico, para que o pedido seja registado sem que o outro perceba o que está prestes a acontecer. Ou, para os mais aventureiros, optar por um pedido ao nascer do sol num balão de ar quente, num miradouro com vista panorâmica ou numa praia deserta.

Independentemente da forma, o essencial é que o momento traduza o amor e a cumplicidade que unem o casal.

Pequenos gestos fazem toda a diferença: escolher uma música com significado, preparar algumas palavras emocionadas, pedir ajuda a amigos para criar uma surpresa, ou simplesmente deixar o coração falar no momento certo.

No fundo, não é o cenário que importa, mas sim o sentimento. O brilho nos olhos, a surpresa, o riso nervoso e o “sim” sincero que muda tudo. Um pedido de casamento perfeito não é aquele que segue tendências, mas aquele que se torna uma memória inesquecível.

ZOME INAUGURA PRIMEIRA LOJA FRANCHISING EM MAXIMINOS

A Zome inaugurou a sua primeira loja em regime de franchising, localizada em Maximinos, Braga, reforçando a presença da marca numa das geografias onde é já reconhecida como líder de mercado. O novo espaço, situado na Rua do Caires - uma das artérias mais movimentadas da cidade - abriu portas em ambiente de festa, reunindo dezenas de profissionais, familiares, parceiros e curiosos.

Sob a responsabilidade de Bruno Macedo e Fernando Queirós, a Zome Maximinos distingue-se, segundo os seus gestores, pela forte união interna e pela proximidade prestada aos clientes, assegurando acompanhamento em todas as vertentes do processo imobiliário, incluindo a componente financeira e documental. Para os responsáveis, o mercado bracarense encontra-se cada vez mais competitivo, mas deverá manter a tendência de crescimento nos próximos anos, impulsionado pela continuidade da construção.

Também João Passos, consultor imobiliário com cinco anos de colaboração com Bruno Macedo, sublinha que esta aposta representa um passo de evolução, centrado em acompanhar de forma próxima todos os que recorrem aos serviços da nova loja.

Carlos Santos, CEO da Zome Portugal, destaca que a abertura em Maximinos constitui um reforço da presença regional, permitindo satisfazer “de forma mais intensa e profunda” as necessidades dos clientes locais. Já Luís Pedroso, presidente da União de Freguesias de Maximinos, Sé e Cividade, considera essencial apoiar iniciativas empresariais no setor imobiliário, sublinhando a importância do futuro Plano Diretor Municipal no desbloqueio de novos terrenos, de forma a aumentar a oferta habitacional na cidade.

A Zome Maximinos encontra-se já em pleno funcionamento, assumindo-se como um novo ponto de referência na mediação imobiliária em Braga.





VERCOOPE SEIS DÉCADAS A ELEVAR OS VINHOS VERDES

A Região Demarcada dos Vinhos Verdes tem assistido, nas últimas décadas, a uma evolução marcada pela modernização e valorização da produção local. No centro deste percurso encontra-se a Vercoope - União das Adegas Cooperativas da Região dos Vinhos Verdes, que este ano celebra 60 anos de atividade, consolidando um papel determinante na promoção deste património vitivinícola.

Fundada em 1964, a Vercoope surgiu para dinamizar a comercialização dos vinhos produzidos pelas adegas cooperativas de Felgueiras, Amarante, Paredes, Famalicão, Braga, Guimarães e Vale de Cambra. Representando hoje cerca de 3000 viticultores, destaca-se como um dos três maiores produtores de vinho verde, assegurando a comercialização anual de cerca de 10 milhões de garrafas e mantendo o segundo lugar no ranking nacional de engarrafadores de Vinho Verde. A faturação ronda os 15,5 milhões de euros, resultado de uma gestão profissional e orientada para a qualidade.

Cerca de 35% da produção destina-se já a mais de 40 mercados internacionais, entre os quais se destacam Alemanha, Estados Unidos, Brasil e Japão. O reconhecimento tem sido reforçado por distinções nacionais e internacionais, que distinguem a consistência dos vinhos produzidos. Enquanto entidade cooperativa, a Vercoope desempenha um papel essencial no desenvolvimento económico e

social da região. Ao concentrar a oferta e apoiar os viticultores, garante competitividade num mercado global e remuneração justa ao longo da cadeia produtiva. Este modelo contribui para a fixação de população, desenvolvimento territorial e sustentabilidade agrícola.

A aposta em certificações exigentes – como ISO, IFS Food, Vegan e Produção Vinícola Sustentável - demonstra o compromisso com o ambiente, com a comunidade, segurança alimentar e rastreabilidade. A preservação do ecossistema e a orientação para boas práticas agrícolas reforçam-se como prioridades estratégicas.

Para captar novos públicos, a cooperativa tem vindo a investir em soluções inovadoras, nomeadamente vinhos aromatizados e cocktails com baixo teor alcoólico, adequados a perfis de consumo mais jovens e urbanos, sem perder de vista a identidade regional.

As comemorações do 60.º aniversário incluíram o lançamento de três edições especiais – Loureiro, Alvarinho e Espadeiro - vinhos de guarda que prestam homenagem às castas autóctones. A celebração integrou ainda um mural artístico de Francisco Camilo e o livro Vercoope 60 Anos, da autoria do historiador Joaquim Luís Costa.

Com passado sólido e estratégia clara, a Vercoope projeta o futuro numa combinação equilibrada entre tradição, inovação e internacionalização, continuando a elevar o Vinho Verde e a afirmar-se como referência do setor vitivinícola português.





VERCOOPE
VINHO VERDE

Seja responsável. Beba com moderação.

Onde nos
esperam
os amigos.



Apetece ir.

VIA LATINA
VINHO VERDE

Receitas & Marmitas





A minha receita

Grace na Cozinha

ARROZ DE POLVO

O meu pai tinha por hábito comprar polvos em Castelo do Neiva para cozinharmos em casa. Por cá, os pescadores apelidam-no de “polvo da pedra”, porque vive nos rochedos ao longo da nossa costa Minhota, também bastante rica em lapas, percebas, mexilhão, camarão e caranguejos. Estes crustáceos servem também de alimento para estes nobres cefalópodes, juntamente com o sargaço tão predominante na nossa zona. Dei continuidade a este velho hábito do meu melhor amigo de uma vida, porque sinto que ao imitar esses pequenos “rituais” ele continuará vivo para sempre em mim. Prepararei um simples arroz de polvo, que com o uso deste ingrediente de tom e sabor únicos, pouco mais necessita para um resultado final incrível.

INGREDIENTES

- 1 polvo pequeno (até 1,200kg)
- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de alho
- 1 Copo de Arroz
- 4 Tomates bem maduros e sem sementes
- 1 Chávena de vinho tinto (se preferirem, podem usar vinho branco)
- 1 Molho de coentros ou salsa
- Azeite qb
- 2 folhas de louro
- Picante caseiro a gosto (opcional)
- Sal qb
- Água qb

PREPARAÇÃO

- 1 Cozer o polvo inteiro (a cabeça do polvo deve já estar limpa), sem adicionar sal. Colocar apenas uma folha de louro e um fundo de água, na panela de pressão durante cerca de 15 a 20 minutos (contar depois de levantar fervura). Depois de cozido retirar e reservar juntamente com a água.
- 2 À parte, fazer o estrugido/refogado com um bom fio de azeite, cebola e 1 folha de louro. Quando a cebola começar a ficar translúcida, adicionar o tomate em pedaços, o alho laminado e os talos dos coentros ou salsa picados. Deixar refogar bem até o tomate começar a desfazer-se. Acrescentar alguma água quente.
- 3 Adicionar o arroz, a água do polvo, o vinho, sal, mexer e tapar. Deixar cozinhar por mais ou menos 15 minutos, juntar alguma água se necessário.
- 4 Juntar o polvo cortado em pedaços grosseiros, deixar cozinhar por mais 5 minutos. Assim que estiver cozinhado, servir de imediato, polvilhado com coentros ou salsa picada e umas gotas de picante. Bom apetite!

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 MOINHOS DO AVE (VIEIRA DO MINHO)

Este percurso inicia na típica aldeia de Lamedo, uma pequena aldeia pitoresca perfeitamente inserida em meio natural. O percurso segue por um pequeno caminho pedonal, que vai sendo abraçado pela vegetação. Cerca de 450 metros após o início, o caminhante é brindado por uma ponte datada da era medieval, que atravessa o Rio Ave e eleva o encanto deste local. Avançando na trajetória, vai-se entrando cada vez mais nas artérias da floresta rica em espécies arbóreas que dão brilho ao curso do Rio Ave que rasga a montanha. É de assinalar o surgimento de alguns moinhos, desativados, ao longo deste trajeto. Cerca de 800 metros após a ponte medieval, chega-se a um dos tesouros melhor escondido e preservado da Serra da Cabreira, a Cascata da Candosa. A paisagem é fenomenal. Mais à frente, o caminhante é convidado a fazer a travessia do rio para a margem oposta através de alpondras. Pouco tempo depois, surge outra ponte, a Ponte da Candosa. Sem atravessar a ponte, siga pelo caminho que se apresenta à direita, durante cerca de 1,3 km até à aldeia de Agra, uma das aldeias vieirenses

classificadas como Aldeia de Portugal. Seguindo as marcações, surge um caminho perpendicular à estrada que coincide com o caminho de acesso ao restaurante. Seguindo esse mesmo caminho, surge uma pequena ponte de cimento, com uma envolvente aquática de enorme beleza, com pequenas poças, ideais para uma pequena paragem. Para os mais aventureiros, pouco mais à frente existe um grande corpo de água, chamado de Poço Negro, com características ideais para mergulhos, com as devidas precauções. Ao longo dos próximos 2 km, estão instaladas dezenas de moinhos ao longo da margem do rio. O caminho continua até uma interseção que se apresenta perto da Ponte da Candosa, em direção à aldeia de Lamedo. Após 400 metros encontrará à sua esquerda uma construção de cariz religioso, denominado de "alminhas". Este ponto é um ótimo miradouro para o vale, e ainda é possível ter uma vista privilegiada sobre o Castro do Monte do Castelo. Pouco depois, também à esquerda, surgem dois imponentes sobreiros, dignos de registo. Após 500 metros, chegará ao fim do percurso.



DADOS TÉCNICOS

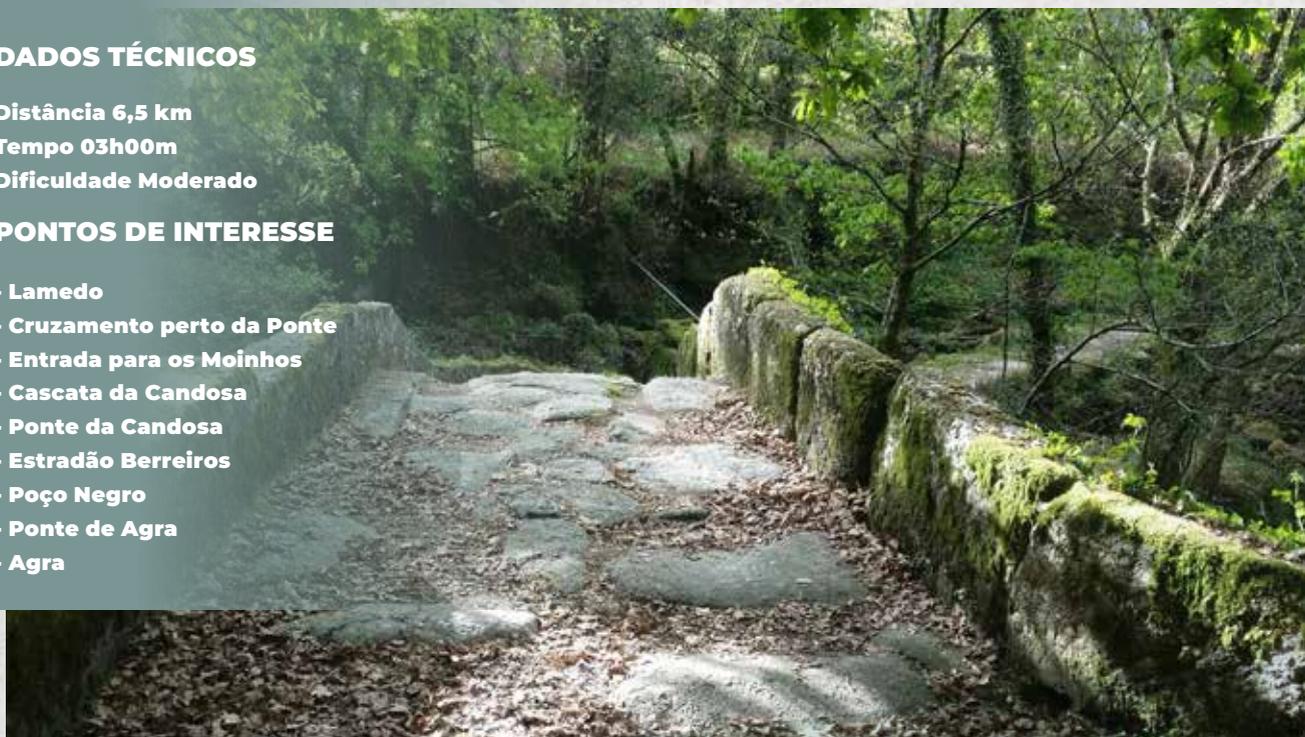
Distância 6,5 km

Tempo 03h00m

Dificuldade Moderado

PONTOS DE INTERESSE

- Lamedo
- Cruzamento perto da Ponte
- Entrada para os Moinhos
- Cascata da Candosa
- Ponte da Candosa
- Estradão Berreiros
- Poço Negro
- Ponte de Agra
- Agra



NO TRILHO DA SR.ª DA CONSOLAÇÃO ÀS MARGENS DO CÁVADO (BARCELOS)

É um traçado classificado de pequena rota (PR), com cerca de 12,5 Km, de tipologia circular e de dificuldade “fácil” caracterizado pela variedade de pontos de interesse de natureza paisagística e ornitológica, ligados ao Rio Cávado, mas também de interesse religioso e patrimonial, que percorre os territórios das freguesias de Fornelos, Gilmonde e Vila Seca, explorando a margem do Rio Cávado. É um trilho que leva os pedestrianistas a explorar locais recônditos, atravessando os ribeiros que, tranquilamente se entregam ao Cávado, azenhas perdidas que rememoram um passado longínquo e que fazem parte de um importante legado patrimonial, sempre com o Cávado no seu estado mais natural. Partindo da igreja paroquial do Divino Salvador de Fornelos, segue-se por caminhos rurais empedrados em direção à emblemática capela de Nossa Senhora da Consolação, situada no cume de um pequeno outeiro, de onde se pode desfrutar de uma vista panorâmica, que vai desde o mar até ao santuário de Nossa Senhora do Sameiro, em Braga, tal como nos descreve Teotónio da Fonseca, na sua obra “O Concelho Barcelos Aquém e Além -Cávado”. Seguindo em direção ao Cávado, depois de serpentear por um curioso núcleo rural onde a arquitetura típica ainda predomina, penetra-se em caminhos florestais, envoltos pela frescura da natureza e pela aragem do Atlântico que penetra nestas terras pelo leito do rio. Surpreenda-se com as várias espécies de aves que sobem o rio e nos fascinam com a sua rotina diária, na busca de alimento ou simplesmente na eterna monotonia de desfrutar do seu habitat. Dependendo da hora do

dia e das condições climatéricas, ocasionalmente, pode deparar-se com a garça branca pequena (Egretta garzetta), a garça real (Ardea cinerea), o corvo marinho de faces brancas (Phalacrocorax carbo), o colhereiro (Platalea leucorodia), o pato bravo (Anas platyrhynchos), entre tantas outras. O trilho vai serpenteando por entre amieiros (Alnus glutinosa), choupos (populus alba), salgueiros (Salix atrocinerea Brot.) e outras espécies ripícolas, num contexto natural de rara beleza, onde a natureza veste a sua melhor indumentária. Nos meses mais húmidos, também se encontram várias espécies de cogumelos que fazem as delícias de fotógrafos e de apreciadores da micologia. Do ponto de vista do património cultural e etnográfico, neste percurso encontram-se ainda as ruínas de moinhos e azenhas, que remetem para a riqueza do património molinológico e para as intervenções efetuadas, ao longo do tempo, no rio, como é o caso do açude e azenha da Pedreira e, mais à frente, ainda em Fornelos, o açude do Contador que ligava à freguesia de Mariz na outra margem, onde se situa um excelente parque de merendas para fruir do rio Cávado. Depois do percurso natural que ladeia a margem do Cávado, já na freguesia de Gilmonde, envolva-se novamente na ruralidade e nos campos de cultivo. De regresso a Fornelos, destaca-se ainda a passagem pela “Aldeia de Baixo”, o núcleo habitacional mais antigo da freguesia onde pode ver a “Casa do Passadiço”, o centenário “Fontanário da Aldeia”, construído em meados do séc. XVII e, por fim, a Capela de Santa Comba, nas imediações da igreja Paroquial, onde termina o percurso.

DADOS TÉCNICOS

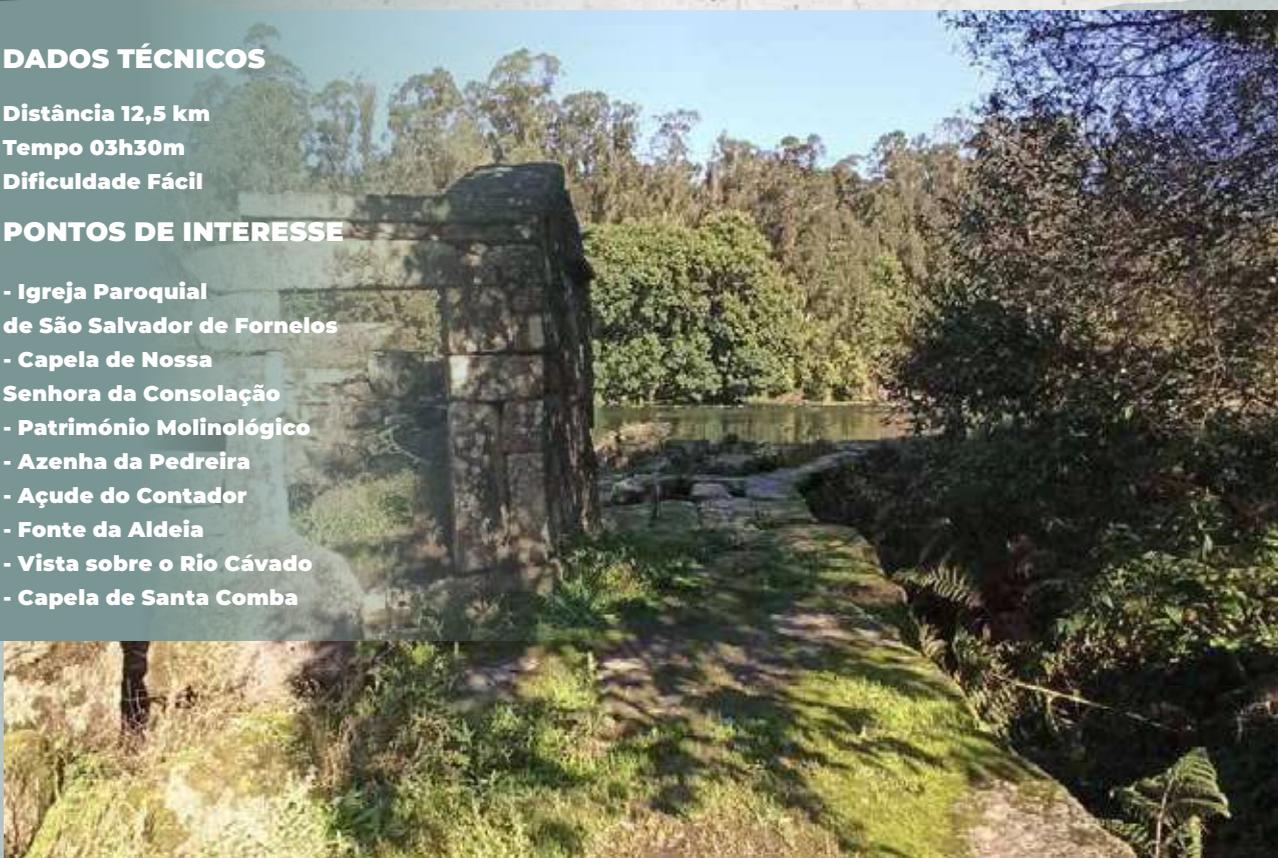
Distância 12,5 km

Tempo 03h30m

Dificuldade Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Igreja Paroquial de São Salvador de Fornelos
- Capela de Nossa Senhora da Consolação
- Património Molinológico
- Azenha da Pedreira
- Açude do Contador
- Fonte da Aldeia
- Vista sobre o Rio Cávado
- Capela de Santa Comba





“

*Cozinhar é pintar
a vida com sabores.”*



INTIMISTA COZINHA TRADICIONAL

Portuguesa | Braga

Revela-se como um refúgio de tranquilidade e sabor. Após o sucesso do Intimista Steakhouse, João Vicente assina um projeto mais maduro e sereno, fiel à autenticidade da cozinha tradicional reinventada. Entre o aroma da lenha e o ritmo do slow cooking, destacam-se pratos como o Arroz Caldoso de Robalo Selvagem, os Filetes de Polvo ou a Costela de Boi confeccionada lentamente. Num espaço leve e acolhedor, onde o tempo abranda, o Intimista convida a saborear a simplicidade e a viver a mesa como se vive a vida: devagar.

Rua Américo Ferreira Carvalho, 66 | 964 559 970

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30. À segunda-feira, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.



O BRASÃO

Portuguesa | Ponte de Lima

Bem localizado, bem no centro histórico da vila de Ponte de Lima, O Brasão destaca-se pela excelente cozinha de sabores típicos da região. Comida de conforto onde o bife de lombo à Brasão, a posta maturada, o arroz de sarrabulho com rojões, o bacalhau com cebolada ou na cataplana ou o polvo grelhado estão entre as melhores sugestões para um almoço ou jantar em boa companhia. A decoração é acolhedora e o atendimento é muito simpático.

Rua Formosa, 1 | 258 941 890

Horário: De quinta a terça, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.



AGRA NA BOCA

Tradicional | Vieira do Minho

As paredes de granito, as madeiras do teto e as mesas rústicas dão um encanto único a esta casa que aposta na cozinha tipicamente regional. A posta de vitela barrosã e o costeletão de vitela barrosã, acompanhados com batata a murro e legumes salteados, e o cabrito assado em forno a lenha estão no topo das especialidades. A carta de vinhos é apropriada ao espaço e de qualidade. Um espaço para contemplar, relaxar e degustar.

Rua Dr. Boaventura Fernandes, 60 Agra - Rossas | 915 850 017

Horário: Às sextas e sábados, das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.



ALCAZAR

Marisqueira | Viana do Castelo

Sofisticação, elegância e inovação. Um lugar de eleição para celebrar qualquer tipo de festa e o destino ideal para quem procura uma experiência gastronómica única, seja para um simples almoço em família ou para a celebração da festa mais especial. Aqui, a tradição e a inovação unem-se, num verdadeiro festim de sabores. O marisco é incontornável e oferece qualidade e variedade. Mas há também opções de bacalhau, polvo com migas, bifés, secretos de porco preto ou costeletas de novilho para degustar em boa companhia.

Av. São Romão, 7 Castelo de Neiva | 258 871 125

Horário: De terça a domingo, das 10h00 às 23h00. À segunda, das 10h00 às 15h00.

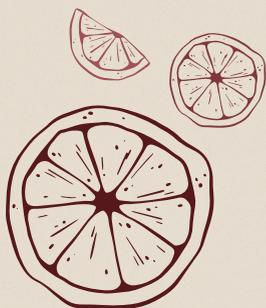
BRÜNETTE

RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, TRAZ-NOS PARA ESTE MÊS UM COCKTAIL AROMÁTICO, INTENSO E SURPREENDENTEMENTE EQUILIBRADO, ONDE A CASTANHA ASSUME O PRINCIPAL PROTAGONISMO E QUE CONVIDA A SABOREAR O OUTONO EM CADA GOLE. IDEAL PARA NOITES LONGAS, CONVERSAS DEMORADAS E PARA QUEM APRECIA SABORES QUE CONFORTAM



COMO FAZER...

Comece por fazer um preparado de castanha. Num tacho colocar 1kg de castanhas congeladas, 100 ml de mel, 200g de açúcar e 500ml de néctar de laranja. Deixar cozinhar até que as castanhas fiquem cozidas sem desfazerem. Retirar as castanhas e reservar. Coar o caldo de castanha e reservar. Para o cocktail, colocar bastante gelo num copo "on the rocks", adicionar 4 cl de brandy e 15 cl do preparado de castanha. Decorar com uma rodela de laranja e duas castanhas no topo.



Pelle

Rua de São João, 2 | Braga

Espaço com uma decoração antiga e criativa, cheia de relíquias, onde podemos conviver, ouvir boa música entre jazz, blues, fado, bossa nova ou mesmo rock, enquanto apreciamos uma cerveja fresca artesanal, um whisky de qualidade ou um bom vinho do Porto. E volta e meia, tem música ao vivo.



Quanto Baste

Rua Senhora da Saúde, 34 | Esposende

Espaço requintado, com boa música e DJ, ideal para se divertir com amigos. O ambiente é descontraído, há ótimos cocktails e um conceito diferenciador que contempla esplanada, galeria e bar, num espaço único vocacionado para aliar arte, cultura e lazer. O Quanto Baste para uma noite perfeita entre amigos.



Concilium

Rua Duques de Bragança, 185 | Barcelos

O Concilium Bar é um espaço moderno, a pensar em várias gerações para que todos se possam divertir e passar uma ótima noite. É um dos locais mais apreciados na região para uma noite entre amigos, com boa música, excelente ambiente e muita diversão. As noites temáticas ao fim de semana são sempre muito procuradas.



VIGO CONQUISTA VISITANTES PELO PALADAR

Um festim para o paladar é o que se pode dizer da gastronomia de Vigo e das localidades vizinhas daquela que é a maior cidade galega. A par das praias, dos monumentos e da cultura, a comida e os vinhos fazem parte dos ingredientes que tornam este destino tão apetecível. Visite e comprove.

Uma gema injetada com trufa imersa em consomé dos célebres “ibéricos” e ervilhas, o tradicional polvo à galega ou croquetes de choco degustados com vista para o mar são algumas das propostas que Vigo e as localidades circundantes apresentam aos visitantes. Produtos de qualidade superior, trabalhados por profissionais de excelência, são a receita certa para conquistar os turistas pelo paladar.

A gastronomia e os vinhos afirmam-se cada vez mais como estrelas que fazem brilhar esta região no firmamento turístico. As praias no verão e a iluminação de Natal no inverno são opções sazonais, enquanto a oferta da restauração existe durante todo o ano, com sugestões para todos os gostos e bolsos.



Dar a conhecer todo este potencial turístico foi o objetivo da quarta edição do “Congresso Gastro Movidá”, uma iniciativa da Diesemm, que levou um grupo de profissionais do setor à descoberta do território, da gastronomia, dos produtos das Rías Baixas e do Caminho Português da Costa.

O périplo começa em Vigo, a maior cidade galega, com cerca de 300 mil habitantes, que tem no porto o seu pulmão económico. É precisamente no Real Clube Náutico de Vigo que este grupo comprova como as conservas galegas podem ser servidas como um produto gourmet e degusta um jantar com seis momentos, servido pela Salmoira, empresa de Pontevedra que apresenta a tradição gastronómica galega ligada ao mar de uma forma contemporânea e sofisticada, em harmonização com vinhos da adega Martín Codax.



A etapa seguinte é em Cambados, tendo como primeira paragem a lota, onde é possível observar a qualidade das volandeiras – chegam ali cerca de 6 mil quilos por dia deste molusco bivalve – e da amêijoia japonesa.

Sendo Cambados considerada «a capital do vinho Alvarinho», é obrigatório passar pelo conjunto composto pelo Paço e Praça de Fefiñans e pela igreja de S. Benito. Para além da beleza arquitetónica, aqui está localizada uma adega que é tida como pioneira na comercialização de vinho Alvarinho. Esta localidade, geminada com Celorico de Basto, promove a Festa do Alvarinho na primeira semana de agosto.

Continuando nas propostas de enoturismo, visita-se a Martín Codax, uma adega criada em 1985, com o objetivo de valorizar o potencial do Alvarinho, tendo sido escolhido para a marca o nome de um célebre trovador galego do século XIII. Na visita à adega, fica-se a saber que as vinhas são em latada e que a vindima é manual. Na prova, descobrem-se os segredos dos vinhos, que depois são harmonizados com a gastronomia local.

Para o segundo dia está reservada uma viagem pela história e património de Baiona, cujo centro histórico foi classificado como conjunto histórico-artístico. O passeio começa no Castelo de Monterreal, também conhecido como Fortaleza de Monte do Boi, que alberga o Parador de Boiona.





Segue-se o Museu da Casa da Navegação, inaugurado em 2011, dedicado à história marítima de Baiona e à sua relação com a navegação atlântica. Imperdível é a contextualização da chegada da caravela “La Pinta” a Baiona, comandada por Martín Alonso Pinzón, a 1 de março de 1493, que fez com que este porto fosse o primeiro a saber da chegada à América. A visita prossegue com a visita à réplica desta embarcação, atracada na baía de Baiona. Todos os anos é celebrada, no primeiro fim de semana de março, a “Festa da Arribada”, em memória desse acontecimento.



Posteriormente, a visita à igreja de Santa Maria de Baiona é o início perfeito para um percurso pelo Caminho Português da Costa, considerado «a joia da coroa» dos Caminhos de Santiago, com um traçado com paisagens deslumbrantes, que atrai cada vez mais peregrinos.

O périplo permite ficar a conhecer o Hotel Boutique Faro Silleiro, uma unidade instalada num farol que se mantém ativo. Com 17 quartos, este espaço permite a experiência única da proximidade ao mar, destacando-se a piscina infinita de água salgada suspensa sobre o Atlântico. Igualmente surpreendente é a recuperação do farol pequeno, onde funciona o restaurante Faro Pequeno – Taberna Atlântica, um estabelecimento que oferece uma



experiência culinária que combina a tradição marítima galega com toques vanguardistas e elaborados. A harmonizar com a comida, são servidos os vinhos da adega Altos de Torona, localizada em Tomiño-O Rosal, conhecida por ter a maior vinha contínua das Rías Baixas. O produtor aposta em Alvarinho, mas também em castas como Loureiro, Cainho ou Godello. Rodeados por uma paisagem marcante, estes sabores perduram na memória e aguçam o apetite para continuar a descobrir os tesouros da Galiza.



TREINO DE BRAÇOS COM BARRAS E HALTERES

Novembro traz consigo um novo ritmo - dias mais curtos, temperaturas mais frias, e aquela vontade de cuidar de nós com mais calma e foco. Este mês, o desafio é simples: um treino de braços com barras e halteres que pode ser realizado em casa ou no ginásio. Sem pressas, sem complicações - apenas tu, o movimento e a energia certa para encerrar o ano com força.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

REMADA COM BARRA

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, com as palmas voltadas para cima e os braços estendidos, com os cotovelos relaxados;
- Executar o movimento de remada, puxando a barra até que a barra toque próximo da zona do umbigo e, de seguida, deve baixar lentamente a barra até à posição inicial.



SUPINO COM BARRA

- Deitar-se de barriga para cima no chão ou num banco e agarra na barra com as mãos à largura dos ombros;
- Iniciar o movimento com os braços em extensão, de seguida deve-se baixar lentamente a barra, dobrando os cotovelos, até ficar junto ao esterno;
- Imediatamente antes da barra tocar no peito ou os cotovelos no chão (para quem não tiver banco), deve-se voltar a empurrar a barra para cima, esticando os cotovelos, contraindo os peitorais e os braços, mas sempre executando o movimento de forma controlada.



REMADA COM HALTERES

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar à largura dos ombros, segurando os halteres com os braços estendidos;
- Executar o movimento de remada, puxando os halteres até ao seu tronco, as mãos devem direcionar-se às costelas e de seguida deve baixar lentamente os halteres até à posição inicial.



SUPINO COM HALTERES

- Deitar-se, de barriga para cima, no chão ou num banco, caso tenha essa possibilidade, e pegar num halter em cada mão;
- Iniciar o movimento com os braços em extensão, e baixar lentamente os halteres, dobrando os cotovelos, até os braços formarem mais ou menos um ângulo de 90°;
- Procurar executar uma boa amplitude de movimento e sempre de forma controlada;
- Ao chegar com os halteres próximo à linha de peito, voltar a empurrar os mesmos para cima, esticando os cotovelos e contraindo os peitorais e os braços.



BICEPS CURL COM HALTERES

- Iniciar o movimento em pé, com um halter em cada mão;
- Segurar os halteres na posição de supinação, ou seja, com as palmas das mãos a apontar para cima;
- Com os cotovelos juntos e ao lado do tronco, realizar a flexão do antebraço sobre o braço;
- Procurar manter os cotovelos sempre no mesmo local junto ao tronco;
- No final, deve regressar à posição inicial.



TRICEPS -HALTERES À TESTA

- Deitar-se no banco, apoiando completamente a coluna e mantendo a sua curvatura fisiológica preservada e com os pés apoiados no chão;
- Segurar os halteres com os braços estendidos e as mãos na mesma linha dos ombros;
- Fletir os braços até formar, aproximadamente, um ângulo de 90 graus, descendo os halteres o máximo possível;
- Após a flexão, estender os braços até contrair ao máximo o tríceps, regressando à posição inicial.



DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Celebra-se a 20 de novembro o Dia Mundial da Filosofia, que nos convida a parar, refletir e questionar o mundo à nossa volta. A filosofia não se limita aos livros ou às universidades. Está presente nas escolhas que fazemos todos os dias, nas decisões éticas, nas nossas dúvidas sobre justiça ou felicidade, e até na forma como interpretamos os acontecimentos do quotidiano.

Esta data, criada pela UNESCO, é assinalada em muitos países com debates, conferências, atividades culturais e encontros em escolas e universidades, todos com o objetivo de promover o pensamento crítico e a partilha de ideias. Celebrar a filosofia é reconhecer a importância de olhar para além do óbvio, de questionar certezas e de compreender diferentes perspetivas.

Mais do que uma homenagem aos grandes pensadores, este dia é um convite para todos nós: pensar de forma consciente, dialogar com os outros e refletir sobre o nosso papel no mundo. Afinal, ser filósofo não significa apenas estudar teorias complexas, mas cultivar a curiosidade, a liberdade de pensamento e a capacidade de olhar o mundo com atenção e espírito crítico.





www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893
Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição
de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

HORÁRIO:

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30
Sábado - 08h00 às 17h00

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

NADINE GORDIMER

ESCRITOR DE NOVEMBRO

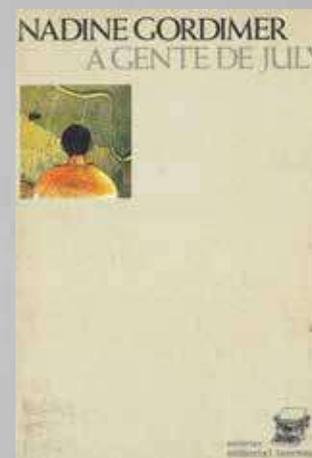
Nadine Gordimer nasceu a 20 de novembro de 1923, em Springs, uma pequena cidade mineira próxima de Joanesburgo, na África do Sul. Filha de imigrantes judeus - o pai, lituano, e a mãe, britânica - cresceu numa sociedade marcada por desigualdades profundas. Desde cedo, a observação atenta da injustiça racial e da segregação social tornou-se o alicerce da sua escrita. A leitura precoce e o isolamento provocado pelo ambiente restritivo em que viveu moldaram uma jovem observadora do mundo, sensível às contradições da sua terra natal.

A sua carreira literária começou cedo, com contos publicados em revistas locais. Em 1953, lançou o seu primeiro romance, *The Lying Days*, obra já premiada por uma crítica subtil ao apartheid, o sistema de segregação racial institucionalizado na África do Sul. Ao longo das décadas seguintes, Nadine Gordimer consolidou-se como uma das vozes literárias mais importantes do século XX, escrevendo com uma lucidez ímpar sobre o impacto humano e moral do apartheid.

A autora manteve sempre uma posição firme contra a injustiça e a censura. As suas obras foram frequentemente banidas pelas autoridades sul-africanas, e o seu ativismo levou-a a envolver-se com o Congresso Nacional Africano, antes mesmo de a organização ser legalizada. A amizade e colaboração com figuras como Nelson Mandela reforçaram o seu papel não apenas como escritora, mas como testemunha e participante ativa da luta pela igualdade.

Para além do envolvimento político, Nadine Gordimer explorou em profundidade temas universais como a solidão, a moralidade e a tensão entre o indivíduo e a sociedade. A sua escrita combina um realismo rigoroso com uma análise psicológica subtil, revelando as complexidades da vida humana sob opressão. Em 1991, recebeu o Prémio Nobel da Literatura, distinção que reconheceu a coragem e a coerência de uma obra literária e ética de rara integridade.

Até à sua morte, a 13 de julho de 2014, Nadine Gordimer permaneceu fiel à missão de dar voz aos silenciados e confrontar o poder através da palavra.



“A GENTE DE JULY”

Num cenário de guerra civil na África do Sul, uma família branca refugia-se na aldeia do seu criado negro, July. A inversão das relações de poder expõe fragilidades, preconceitos e dilemas morais num retrato intenso da transição social.

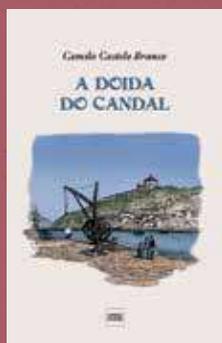


LIVROS NOVEMBRO

A DOIDA DO CANDAL

Camilo Castelo Branco

312 páginas



Narra o drama de Lúcia Peixoto, que foge a um casamento forçado pelo irmão Simão, com a ajuda do primo, Marcos Freire. A morte deste num duelo e a loucura de Maria de Nazaré revelam a tragédia das paixões e da honra familiar.

UM CASAMENTO AMERICANO

Tayari Jones

344 páginas

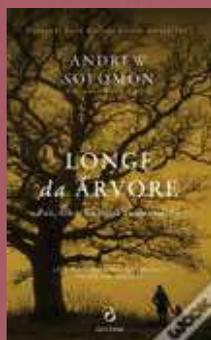


Um retrato comovente das fragilidades do amor perante a injustiça. A prisão injusta de um homem negro abala profundamente a relação de um casal, revelando tensões raciais, dilemas morais e a força do perdão.

LONGE DA ÁRVORE

Andrew Solomon

1088 páginas



Uma poderosa investigação sobre identidade e aceitação. Solomon reúne histórias de famílias que enfrentam diferenças profundas, explorando o amor incondicional e a busca por pertença na diversidade humana.

O LEÃO QUE TEMOS CÁ DENTRO

Rachel Bright

64 páginas



Com delicadeza e humor, esta fábula ensina que a verdadeira coragem nasce da confiança em si mesmo. Um conto inspirador que mostra que até o mais pequeno pode descobrir o rugido poderoso que traz dentro de si.



-
18

The Lesson

TvCine TOP

Quando um jovem romancista aceita um cargo de tutor na propriedade de um escritor lendário, alguns mistérios começam a ser desvendados.



-
25

Green Lantern – Lanterna Verde

Syfy

O imprudente piloto de testes Hal Jordan recebe um anel alienígena que lhe confere poderes sobrenaturais – e estes introduzem-no numa força policial intergaláctica, a Green Lantern Corps.



-
30

Mojave Diamonds

Hollywood

Um ex-lutador de MMA e os seus irmãos têm de salvar a sua família raptada de um perigoso sindicato do crime depois de 50 milhões de dólares em diamantes ilegais serem roubados.

M.
Sé-
ries



RABO DE PEIXE

Netflix

2023 | 16+

2 temporadas

Drama/Mistério/Crime

Inspirada em factos reais, Rabo de Peixe transporta-nos até aos Açores, onde um carregamento de cocaína muda por completo a vida de um grupo de jovens. Eduardo, sonhador e determinado, vê nesta descoberta uma oportunidade para escapar à sua realidade e mudar o seu destino.

JOVENS RECRUTAS

Nesta série cheia de energia e adrenalina, acompanhamos um grupo de novos recrutas a dar os primeiros passos no exigente mundo policial. Entre treinos duros, dilemas pessoais e provas de coragem, cada episódio mostra que ser polícia é mais do que seguir regras, é aprender a confiar, a resistir e a superar os próprios limites.

Netflix

2024 | 12+ | 1 temporada

Ação / Drama / Policial



VICTORIA BECKHAM: A VERDADEIRA HISTÓRIA

Neste documentário revelador, Victoria Beckham abre as portas da sua vida pessoal e profissional, mostrando a mulher por trás da figura pública. Da fama mundial com as Spice Girls ao sucesso no mundo da moda, o filme retrata o percurso de uma das personalidades britânicas mais icónicas.

Netflix

2024 | 12+

Documentário / Biografia



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

Traffic – Ninguém Sai Ileso

M16 (2000)

Gênero: Drama

Título Original: Traffic

Realizador: Steven Soderbergh

Atores: Catherine Zeta-Jones, Michael Douglas, Benicio Del Toro, Don Cheadle, Dennis Quaid, Erika Christensen, Luis Guzmán

Duração (minutos): 147

Um retrato complexo e entrelaçado do tráfico de drogas entre o México e os Estados Unidos. Através de múltiplas perspectivas - juizes, agentes, traficantes e famílias - revela a corrupção, o desespero e a impotência de um sistema em colapso moral.

O Pacto

M16 (2023)

Gênero: Ação, Guerra, Suspense

Título Original: The Covenant

Realizador: Guy Ritchie

Atores: Jake Gyllenhaal, Dar Salim, Alexander Ludwig, Fariba Sheikhan, Antony Starr, Emily Beecham

Duração (minutos): 123

Neste intenso drama de guerra, um sargento americano forma um laço de lealdade com o intérprete afegão que lhe salva a vida. Após regressar a casa, sente-se moralmente obrigado a resgatar o amigo deixado para trás.



Ilha dos Cães

M12 (2018)

Gênero: Animação

Título Original: Isle of Dogs

Realizador: Wes Anderson

Atores: Vozes de Bryan Cranston, Scarlett Johansson, Harvey Keitel, Frances McDormand, Greta Gerwig, Edward Norton, Bill Murray, Koyu Rankin, Jeff Goldblum

Duração (minutos): 101

Uma fábula distópica onde cães exilados lutam pela sobrevivência. Quando um jovem parte à procura do seu animal, inicia-se uma aventura comovente que reflete sobre poder, compaixão e o valor da amizade.





ORELHA D'ELEFANTE A COZINHA AO RITMO DA NATUREZA

Em Ponte de Lima há um restaurante 100% vegetariano que veio revolucionar a forma mais tradicional como se come no Alto Minho. Chama-se Orelha d'Elefante e o trabalho que lá se faz é uma cozinha ao ritmo da natureza, biológica e sazonal, consciente e sustentável, livre de produtos processados ou açúcares refinados, ou seja, 100% vegetal. O Orelha d'Elefante surgiu pela mente de Leticia e Rafa, terapeuta, mas cozinheira nos tempos livres, ele estudou psicologia, mas sempre se deixou encantar pelo mundo da “filosofia macrobiótica”. Foi assim que, “com muito carinho”, cozinham este projeto, com o objetivo de “o planeta se tornar um lugar mais bonito, saudável e feliz”.

No restaurante, os visitantes podem encontrar almoço de segunda a sexta-feira, com um menu diário (sopa, prato principal e chá), servido das 12h15 às 14h30, apenas por reserva antecipada. Nos pratos, são utilizados ingredientes biológicos e sazonais, evitando produtos processados, açúcares refinados e laticínios. Adotam ainda uma prática de desperdício zero.

Na área da mercearia, podem ser encontrados produtos vegetarianos/vegan, ingredientes biológicos, entre outros produtos. A mercearia está aberta de manhã até à tarde nos dias úteis. Há ainda a oferta de pão sem glúten, bio e fermentação lenta/natural ocasionalmente, em momentos programados.

O Orelha d'Elefante organiza workshops para espalhar a mensagem de que é possível fazer em casa as delícias servidas no restaurante. É comer, chorar por mais e ainda ser amigo do planeta.



GATEBALL

DESPORTO QUE UNE PRECISÃO E ESTRATÉGIA

Desporto de equipa originário do Japão, o Gateball joga-se num relvado com bastões e pequenas bolas, semelhantes às do croquet. O objetivo é fazer a bola passar por três arcos (os gates) e tocar num poste final, tudo com o máximo de precisão e estratégia.

Criado em 1947 por Eiji Suzuki, esta modalidade foi pensada para ser acessível a todas as idades, rápida de aprender e jogada em equipa. As partidas duram apenas 30 minutos e opõem duas equipas de cinco jogadores, cada um com a sua bola numerada. Além da técnica, o jogo exige planeamento, cooperação e concentração. Cada jogador dispõe apenas de 10 segundos para executar a jogada, que pode influenciar todo o desenrolar da partida num campo de 20

metros por 15 metros.

O desporto é atualmente reconhecido pela World Gateball Union, sediada em Tóquio e mantém-se com um futuro promissor, com a sua crescente internacionalização e o sucesso de eventos como o Campeonato Mundial de Gateball, que têm contribuído para a sua visibilidade global. Em Portugal, há um enorme potencial de crescimento, tanto como atividade recreativa em parques e escolas, incentivando o convívio e a concentração, como modalidade competitiva em clubes. Embora não seja um desporto de massas, o Gateball representa uma filosofia única de que a mente, a precisão e a estratégia podem ser tão desafiantes e gratificantes quanto a força e a velocidade.



ADOÇÃO

O PROCESSO E OS BENEFÍCIO DE DAR UM LAR A UM PET RESGATADO



Adotar um animal é muito mais do que abrir a porta de casa, é abrir especialmente a porta do coração. Em Portugal, e particularmente na região do Minho, cresce o número de famílias que escolhem dar uma segunda oportunidade a cães e gatos resgatados. Esta é uma decisão que muda vidas, tanto a do animal, como a de quem o acolhe.

O processo de adoção é mais simples do que parece, mas requer alguma reflexão. O primeiro passo é contactar um abrigo ou associação de proteção animal. No Minho, há várias instituições dedicadas a esta causa, que acolhem e cuidam de animais abandonados até encontrarem o lar certo.

Normalmente, é feita uma entrevista ou uma breve conversa para perceber o estilo de vida do adotante, como por exemplo, se vive num apartamento ou numa casa com quintal, se passa muito tempo fora, se já tem outros animais, entre outros detalhes. O objetivo é garantir que o animal escolhido se vai adaptar bem ao novo ambiente. Depois, segue-se um período de adaptação. Algumas associações permitem visitas ou até uma fase de “adoção responsável temporária”, em que o animal vai passar uns dias com a nova família antes da adoção definitiva. Assim, todos têm a oportunidade de se conhecer melhor e criar laços.

BENEFÍCIOS QUE VÃO MUITO ALÉM DA COMPANHIA

Ter um animal de estimação é uma experiência recompensadora em muitos níveis. Estudos mostram que os donos de cães e gatos tendem a ter menos stress, mais momentos de lazer e até uma vida social mais ativa. Afinal, um passeio com o cão é sempre um bom pretexto para conhecer os vizinhos.

Mas adotar um animal resgatado traz algo ainda mais especial: a gratidão. Muitos tutores dizem que os seus pets parecem “saber” que foram salvos, demonstrando uma ligação profunda e um carinho incondicional. É uma relação construída sobre confiança e afeto, difícil de descrever em palavras.

Além disso, ao adotar, contribui-se para combater o abandono e reduzir a sobrepopulação animal. Cada adoção é uma vitória contra o ciclo do descuido e um gesto que inspira outros a fazer o mesmo.

Ainda assim, adotar é um ato de amor, mas também de responsabilidade. Um animal precisa de cuidados veterinários, alimentação adequada, tempo e, acima de tudo, atenção. É importante garantir que se tem as condições, financeiras e emocionais, para assumir esse compromisso.

O retorno, no entanto, é imensurável. Um olhar meigo, uma pata pousada no colo, o som alegre de quem nos recebe à porta todos os dias. São pequenos gestos que lembram, constantemente, que o amor não se compra: adota-se.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(BRUFE – TERRAS DE BOURO)

TXT: José Carlos Ferreira

No mês passado, se bem se recordam, a sugestão aqui apresentada neste cantinho da Minha passou pela visita à lindíssima aldeia de montanha Santo António de Vale de Poldros, no concelho de Monção.

Este mês permitam-me que não saia muito fora deste registo de visita a uma aldeia, conduzindo-vos até Brufe, no concelho de Terras de Bouro, ali às portas do Parque Nacional da Peneda-Gerês, em plena Serra Amarela.

Conta a História que a freguesia de Espírito Santo de Vila Garcia, hoje conhecida por Brufe, pertenceu ao antigo concelho de Vila Garcia que acabou por ser extinto na reforma administrativa realizada entre 1834 e 1836.

Segundo os investigadores, este concelho, do termo de Pico de Regalados e da comarca de Viana do Castelo, teve a sua sede em Gilbarbedo, lugar onde tiveram assento e torre os Abreus. Lopes de Oliveira, na monografia “Terras de Bouro”, afirma que foram donatários de Brufe os Abreus, conhecidos depois pelos «Abreus da Grade, por D. Gonçalo ter participado no torneio de Val-de-Vez, na Veiga da Matança, e preparado o estratagemas de cobrir com grades o fosso onde caíram os inimigos».

Para José Viriato Capela, o extinto concelho de Vila Garcia, constituído pelos lugares de Cabenco, Cortinhas, Cotelos, Figueiredo, Gilbarbedo e a freguesia de Brufe, era pequeno, «não tanto em extensão territorial,

mas sobretudo em população em rendimentos». No seu artigo intitulado “O antigo concelho de Vila Garcia”, publicado pela Câmara de Terras de Bouro, nos Cadernos de Cultura n.º 2 “Terras de Bouro o Homem e a Serra”, o historiador sustenta que «dada a reduzida dimensão demográfica e económica, a câmara do concelho» assumia «uma expressão muito limitada, onde a participação colectiva dos lugares e moradores na definição dos destinos e governo do concelho» era «muito actuante e onde praticamente não» havia «funcionalismo». Assim, até 1621, afirma Viriato Capela, o governo do concelho de Vila Garcia era «exercido pelo conjunto dos moradores do Termo, através de uma assembleia composta pela Câmara — um Juiz ordinário, dois vereadores e um procurador — seis homens bons do governo do concelho e pelos homens do povo». No intervalo das assembleias anuais, à Câmara e aos seis homens ficava entregue o governo do concelho e das freguesias. A este órgão executivo competia ainda a nomeação dos vedores de passagens, dos defensores dos povoados contra os lobos e animais ferozes, e dos jurados e quadrilheiros.

A julgar pelas diversas descrições existentes sobre Brufe, pode-se dizer que esta foi uma aldeia que, durante muitos anos, esteve isolada no cimo da Serra Amarela. É essa, pelo menos, a ideia que Domingos Maria da Silva nos transmite no seu livro “Entre Homem e Cávado — Monografia do Concelho de Terras de Bouro”, editado em 1958.

Segundo explica, «consta que há menos de cem anos não havia por estas alturas quaisquer meios de comunicação, nem sequer o vulgar caminho para carros de bois». «Os transportes eram feitos, como através dos sertões, às costas dos indivíduos», acrescenta.

Relatando uma conversa que teve com um «categorizado habitante de Brufe», Domingos Maria da Silva conta que essa pessoa lhe terá dito que, de ar e água «não há povo mais mimoso nem farto em Portugal, apesar de residirem a tão considerável altura». «Os mais notáveis monumentos locais são os canastros ou espigueiros, todos guarnecidos de cruz nos topos, alguns com balaustros de pedra». «Um relógio de sol em cada um dos lugares e pertença de cada um dos maiores deles, dá as horas aos respectivos habitantes», acrescenta.

Domingos Maria da Silva relata ainda que «no exterior das habitações, que dão a impressão das muralhas de antigas fortalezas, não há sinais de cal, mas no interior de algumas prova-se o cuidado pelo arranjo das suas dependências, e bom gosto». Em 1958, o investigador conta que a freguesia de Brufe, diminuta em população estacionária, possuía 130 almas distribuídas por 27 fogos, dos quais nove se consideravam pobres.

Uma das grandes riquezas destas gentes, sustenta, era a produção de milho que, na sua opinião, era bem gerida e deveria servir de exemplo para todo o concelho. Hoje, vale a pena subir até Brufe pelo lado da sede do concelho, e depois da visita à aldeia descer pelo lado da Barragem de Vilarinho da Furna, com paisagens de cortar a respiração.



M. even- tos

MÚSICA

ANA BACALHAU

Theatro Gil Vicente | Barcelos
22 de novembro
22h00
15 €

Em 2025, Ana Bacalhau lançou o seu mais recente álbum Mundo Antena, produzido por João Só, aguardando-se por isso um concerto especial pensado para combinar a performance apaixonante da artista com a magia da rádio. Acompanhada por uma talentosa formação musical composta por guitarra, bateria, baixo, teclado e a sua icónica voz, Ana Bacalhau promete uma experiência sensorial única.



MÚSICA

JOÃO SÓ E TIAGO NOGUEIRA

Espaço Vita | Braga
29 de novembro
15 € - 18 €

Dois músicos e, sobretudo, amantes de canções, partilham um palco para, em jeito de conversa romântica, rever os temas que os ensinaram a gostar daquela que é, provavelmente, a arte mais ancestral que existe. Juntos, prometem visitar temas e artistas que fizeram parte do seu crescimento. De Billy Joel a Quinta do Bill, de Barbra Streisand a Bárbara Bandeira, grandes êxitos misturam-se com "guilty pleasures".



MÚSICA

STEPHEN O'MALLEY

gnration | Braga
30 de novembro
21h30
15 €

Falar de Stephen O'Malley é falar de uma das figuras mais inovadoras da música experimental mais pesada e de um nome basilar do drone metal. Em junho de 2025, revelou But remember what you have had, uma peça comissariada pelo INA-GRM, o grupo de investigação na área do som e da música eletroacústica, atualmente sob alçada do Instituto Nacional do Audiovisual de França. Nesta nova e ambiciosa obra, o guitarrista, produtor e compositor reúne toda a multiplicidade da sua abordagem musical, lançando simultaneamente a promessa para o futuro de um percurso extraordinário.



M. agen- da Kids

WOW!

CIAJG | Guimarães

21 de novembro (10h30 e 15h00)

e 22 de novembro (16h00)

Presencial

5 €

Algumas obras de arte fazem cócegas nos olhos, outras dão vontade de dançar, ou de rir às gargalhadas. Mas há também aquelas que nos deixam meio tontos, com vontade de nos sentarmos e dizermos apenas “WOW!”. E WOW! é uma visita guiada a museus e espaços museológicos e tem como base o síndrome de Stendhal, uma “doença” psicossomática causada pela exposição a obras de arte de intensa beleza. É um espetáculo em andamento, dirigido a professores e alunos do primeiro ciclo, criado com a dupla de artistas visuais Sara & André, a figurinista Inês Ariana e o músico George Silver.



LEMON KIDS PARTY

Fórum Braga | Braga

30 de novembro | 10h00

Presencial

15,90 € (individual)

A 2.ª edição do LEMON KIDS PARTY está de volta, o evento indoor que promete uma festa cheia de diversão, para toda a família! Neste evento repleto de animação vão estar espalhados pelo recinto várias animações, insufláveis, matraquilhos humanos, es-corregas, uma piscina de bolas e ainda trampolins, pista de karts a pedal e muito mais! O Lemon Kids Party tem ainda um espaço de jogos Arcade, a melhor discoteca de sempre, com músicas e coreografias, e ainda um Escape Room. Para além destas ativações os mais pequenos vão ainda poder vibrar com as atuações musicais da Bluey, Masha e o Urso, Baby Shark e Coelho Simão, as suas personagens das séries animadas preferidas!



XIRIBI BA BA BA BACH

Theatro Gil Vicente | Barcelos

30 de novembro | 10h00

Presencial

4 €

É no “Bê” que aprendemos a sentir e no “Bach” que brincamos com o som. Fraldinhas à parte, mas já somos muito crescidos para poder sentir a música e entender que a maior verdade é dita entre pausas e melodias, entre intensidades e dinâmicas descontroladas e entre as mãos suadas de um maestro, que tinha o sonho de continuar a acreditar que a verdadeira música bate dentro do peito de cada um. Xiribi Ba Ba Ba Bach. Urra! Urra! Urra, Maestro!



OS DADOS DA PIRÂMIDE

Quem não gosta de dados? Em Pyradice, não os roamos, mas temos muitos, mais que muitos, imensos. E estamos sempre a brincar com eles, ou será que vamos mas é construir uma pirâmide?

Neste jogo, assumimos o papel de arquitetos a quem o Faraó incumbe da construção das maiores e mais belas pirâmides do Egíptio antigo. Para isso, teremos de recolher dados - as nossas pedras - e colocá-los de forma apropriada a satisfazer as exigências do Faraó. Quanto mais perfeita e otimizada estiver a pirâmide, mais pontos ganhamos

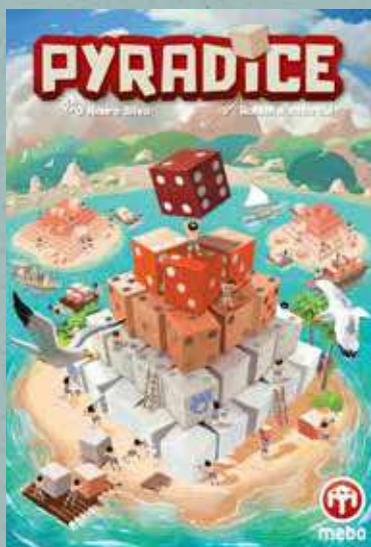
e aumentamos as nossas possibilidades de sucesso nesta empreitada.

Pyradice é a nova aposta da editora portuguesa Mebo Games, um divertidíssimo jogo para dois jogadores se digladiarem na busca do melhor dado, para melhor cumprir objetivos. Um sucesso de vendas na mais recente feira internacional de jogos de Essen, na Alemanha, Pyradice é um jogo que funciona igualmente com adultos e menos adultos, criando uma tensão que vai crescendo gradualmente, até à apoteose final.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

“O Pyradice é um puzzle de dados em que os jogadores competem para construir a melhor pirâmide. É um jogo para 2 pessoas, que pode ser expandido para 4 com a adição de uma segunda cópia. É uma experiência com regras simples, mas decisões desafiantes, adequada para famílias e gamers. O setup é variável e a dificuldade pode ser ajustada ao teu gosto. Foi um projeto que surgiu de uma paixão de muitos anos pelos jogos e pelos momentos passados à mesa com amigos e família.”

André Silva
Criador de Pyradice



PLAUD

A NOVA GERAÇÃO DE GRAVADORES INTELIGENTES

Nos primórdios da gravação de áudio, os primeiros dispositivos destinados a registrar conversas - desde os gravadores analógicos de fita magnética até aos primeiros modelos digitais - eram máquinas úteis, mas pouco práticas. Exigiam grande esforço manual: ouvir horas de gravações, identificar intervenientes,

transcrever palavra a palavra e organizar a informação. Mesmo com software de transcrição rudimentar, o processo permanecia moroso e sujeito a erros. O valor estava no registo, mas o verdadeiro conteúdo ficava soterrado no ruído do trabalho de edição.

Foi neste contexto que surgiram os aparelhos Plaud, uma nova geração de gravadores alimentados por inteligência artificial. Estes dispositivos não só captam áudio com elevada nitidez, como transcrevem, resumem e organizam automaticamente a informação gravada. A IA integrada identifica oradores, destaca pontos-chave e pode até gerar resumos estruturados de reuniões ou aulas. Em vez de horas de trabalho manual, o utilizador recebe, em minutos, um relatório pronto a usar.

Atualmente, a marca disponibiliza dois modelos principais: o Plaud Note e o Plaud NotePin. O Plaud Note é um dispositivo compacto, que se acopla ao smartphone e permite gravar chamadas, reuniões presenciais ou online, com armazenamento na Cloud e sincronização automática. O Plaud NotePin, por sua vez, é um gravador independente, com formato elegante de caneta, pensado para quem prefere liberdade total em mobilidade. Ambos

utilizam o mesmo sistema de inteligência artificial, mas diferem em ergonomia e autonomia: o Note oferece cerca de 30 horas de gravação, enquanto o Pen pode atingir 40 horas de uso contínuo. Os preços variam entre 150 e 250 euros, dependendo da versão e da capacidade de armazenamento.

Uma das questões mais debatidas sobre estes dispositivos é a privacidade dos dados. Como funcionam com transcrição automática e sincronização online, é essencial compreender onde e como o áudio é processado. A Plaud garante encriptação e tem políticas de não partilha de dados com terceiros, mas o utilizador deve sempre avaliar as definições de privacidade e, idealmente, pedir consentimento prévio antes de gravar.

As aplicações práticas são vastas. Para estudantes, o Plaud permite gravar e resumir aulas, transformando horas de explicações em apontamentos automáticos. Em contexto profissional, é uma

ferramenta valiosa para reuniões, entrevistas, conferências ou relatórios de campo, libertando o utilizador da tarefa de tomar notas. Também se tem tornado popular entre jornalistas, investigadores e criadores de conteúdo que precisam de precisão e rapidez na captação de ideias.

Os Plaud não são apenas gadgets elegantes. São o reflexo de uma era em que a tecnologia deixou de ser um obstáculo e passou a ser extensão da memória. Gravamos para não esquecer, mas agora também para compreender - e essa talvez seja a maior vitória desta nova geração de aparelhos inteligentes.



Filipe Silva
Informático



Billie Jean King

**"Os campeões
continuam a jogar
até acertarem"**



Billie Jean King é um dos nomes mais marcantes da história do ténis e uma figura incontornável na luta pela igualdade de género no desporto e na sociedade. Nasceu a 22 de novembro de 1943, em Long Beach, Califórnia, nos Estados

Unidos, Billie Jean King cresceu numa família de classe média, onde o desporto era parte do quotidiano. Desde cedo revelou uma determinação invulgar. Começou por praticar softball, mas aos onze anos descobriu o ténis, um desporto que, segundo a própria, lhe oferecia “um campo onde o mérito individual podia superar qualquer barreira”. A carreira de Billie Jean King desenrolou-se num período de profundas transformações sociais e culturais. Entre as décadas de 1960 e 1970, conquistou 39 títulos do Grand Slam - 12 em singulares, 16 em pares femininos e 11 em pares mistos - tornando-se uma das jogadoras mais vitoriosas de todos os tempos. Mas foi fora das linhas brancas do court que deixou a sua marca mais duradoura. Em 1973, protagonizou o histórico “Battle of the Sexes”, um jogo-exibição contra Bobby Riggs, antigo campeão masculino, que acreditava ser impossível uma mulher vencer um homem. Diante de mais de 30 mil espectadores e milhões de telespectadores em todo o mundo, King venceu em três sets, transformando o encontro num símbolo global da emancipação feminina.

A tenista norte-americana foi também uma das principais impulsionadoras da Associação de Ténis Feminino (WTA), criada em 1973, com o objetivo de assegurar igualdade de oportunidades e de prémios monetários entre homens e mulheres. A sua voz firme e a sua liderança inabalável desafiaram normas estabelecidas e abriram caminho para gerações futuras de atletas femininas. Em 1974, fundou a equipa Philadelphia Freedoms, no âmbito da liga profissional World Team Tennis, promovendo a ideia de que o desporto poderia ser inclusivo, coletivo e igualitário.

No plano pessoal, Billie Jean King viveu com a mesma frontalidade que demonstrava em campo. Em 1981, tornou-se uma das primeiras figuras públicas do desporto a assumir a sua homossexualidade - um gesto corajoso que lhe custou patrocinadores, mas que reforçou a sua coerência e autenticidade.

Ao longo da sua vida, King acumulou distinções e homenagens, entre elas a Medalha Presidencial da Liberdade, atribuída em 2009 pelo presidente Barack Obama. Hoje, continua ativa como oradora, conselheira e mentora, promovendo o poder transformador do desporto. O complexo onde se realiza o US Open, em Nova Iorque, ostenta o seu nome, uma homenagem à mulher que fez do ténis um instrumento de justiça e progresso.

O DINHEIRO NÃO NASCE NAS ÁRVORES

COMO EXPLICAR A SUA ORIGEM ÀS CRIANÇAS

Carina Meireles
Consultora Financeira

“Dinheiro não nasce nas árvores!” – Quantas vezes já ouvimos ou dissemos esta frase? Apesar de popular, ela nem sempre ajuda as crianças a compreenderem de onde vem o dinheiro e por que é preciso fazer escolhas ao usá-lo. Ensinar este conceito desde cedo é essencial para formar adultos mais conscientes, responsáveis e financeiramente saudáveis. Neste artigo, explicamos como introduzir o tema do dinheiro às crianças de forma lúdica e adaptada à sua idade.

Porque é que é importante ensinar de onde vem o dinheiro?

A educação financeira infantil começa com o entendimento básico de que o dinheiro é um recurso limitado e fruto do trabalho. Quando as crianças percebem que o dinheiro não aparece “do nada”, elas aprendem a valorizar o esforço envolvido e a fazer escolhas mais conscientes.

Ensinar de onde vem o dinheiro ajuda a desenvolver:

- Consciência sobre trabalho e esforço;
- Noções de valor e troca;
- Capacidade de planeamento e poupança.

Como explicar o ciclo do dinheiro de forma simples?

Uma maneira eficaz de ensinar crianças sobre dinheiro é apresentar o ciclo: Trabalho → Rendimento → Escolhas

Exemplo prático: “O pai e a mãe vão trabalhar e recebem dinheiro em troca do tempo e do esforço que colocam no que fazem. Com esse dinheiro, compramos comida, pagamos a casa e também podemos comprar brinquedos ou fazer passeios.”

Este ciclo pode ser explicado com ilustrações ou até com uma pequena história. Por exemplo: “A Milla gosta muito de fazer pulseiras. Um dia, fez algumas e vendeu a amigos da escola. Com o dinheiro que ganhou, comprou mais material para criar novas pulseiras e ainda poupou uma parte para comprar um livro que queria.”

Atividades para ajudar a interiorizar o conceito

Transformar a explicação em atividades lúdicas torna o processo mais eficaz:

Teatro ou fantoches: encenar situações do dia a dia envolvendo trabalho e trocas com dinheiro.

Loja em casa: montar uma mini loja com preços e dar moedas fictícias para que a criança compre, simule trabalhar e ganhe dinheiro.

Criação de um “salário” simbólico: atribuir pequenas tarefas com um valor definido (ex: arrumar os brinquedos = 10 cêntimos), promovendo a noção de esforço e recompensa.

Frases que ajudam no dia a dia

A linguagem usada com as crianças influencia muito a forma como elas percebem o dinheiro. Substitua o clássico “Não temos dinheiro para isso” por frases que ensinam valor e prioridades:

“Podíamos comprar isso, mas escolhemos poupar para as férias.”

“Esse brinquedo é giro, mas já tens muitos. Que tal pensarmos se vale mesmo a pena?”

“O dinheiro é como o tempo, só podemos usar uma vez. Por isso, escolhemos bem como o gastamos.”

A literacia financeira para crianças começa em casa, com conversas simples e exemplos práticos. Ao explicar de onde vem o dinheiro, estamos a dar uma base sólida para que, no futuro, façam escolhas conscientes e responsáveis.

Lembre-se: mais do que dizer que o dinheiro não nasce nas árvores, é preciso mostrar como ele aparece: com esforço, dedicação e sabedoria nas escolhas.

Explore outros conteúdos em millaefamilia.pt sobre educação financeira infantil!



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

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>

Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>

Site: <https://www.carinameireles.ptw>

Blog: <https://www.millaefamilia.pt>



OS CUIDADOS PALIATIVOS

SÃO O GRANDE PARADIGMA DOS TEMPOS ATUAIS



Isabel Azevedo
Médica Pediátrica da ULS Braga



Joana Mendes
Médica Pediátrica da ULS Braga

Os Cuidados Paliativos (CP) são o grande paradigma dos tempos atuais. A população em geral associa-os exclusivamente a pessoas em fim de vida, e isso naturalmente evoca repulsa e medo. Por isso, muitos pais (e curiosamente profissionais de saúde) resistem a estes cuidados aos filhos por considerarem que estão “a desistir” de lutar pela vida. No entanto, os CP não se limitam aos cuidados em fim de vida. A verdade é que os Cuidados Paliativos, em particular os Cuidados Paliativos Pediátricos, têm como principal objetivo trazer vidas aos dias das crianças e famílias com necessidades complexas, que podem inclusivamente ser transitórias. São cuidados holísticos, cujo impacto vai além da doença, tratando o ser humano como um todo e tendo por base a melhoria da qualidade de vida.

Os Cuidados Paliativos Pediátricos (CPP) são cuidados especializados ativos e totais da criança com doença crónica, ameaçadora e/ou limitante de vida, e sua família, que vão ao encontro das suas necessidades, desejos e preferências, desde o reconhecimento da doença até e para além da morte. Quer isto dizer que são cuidados especializados prestados por vários profissionais, de forma ativa e total tendo em conta as necessidades físicas, psicológicas, sociais e espirituais da criança e da família. O objetivo principal é proporcionar a melhor qualidade de vida às crianças, mantendo a dinâmica familiar com a maior normalidade possível, incluindo serviços de apoio aos irmãos, descanso do cuidador e acompanhamento após a morte e durante o processo de luto. Implicam, ainda, o controlo de sintomas, a capacitação de cuidadores, a coordenação e articulação entre diferentes especialidades e meios (incluindo o hospitalar e a comunidade). Estes cuidados devem ser prestados por equipas multidisciplinares constituídas por médicos, enfermeiros,

psicólogos, assistentes sociais, terapeutas, assistentes espirituais entre outros e devem ser prestados em diversos contextos (hospital, domicílio) tendo em conta as necessidades e preferências da criança e da sua família.

As crianças com necessidades paliativas têm necessidades únicas e individuais, comunicam muito para além da fala, são muitas vezes dependentes de dispositivos de apoio para mobilidade, alimentação ou mesmo respiração, e cujas famílias se superam diariamente, numa luta constante e inimaginável pelos melhores cuidados.

De acordo com um estudo de base hospitalar do Observatório Português de Cuidados Paliativos, realizado entre 2011 e 2015, estima-se que em Portugal cerca de 8000 crianças necessitem de Cuidados Paliativos Pediátricos e na região Norte cerca de 2600. No entanto, estima-se que apenas menos de 10% recebam atualmente Cuidados Paliativos Pediátricos e estes são proporcionados de forma muito heterogénea no território nacional.

Os CP constituem um direito humano básico, consagrado em Portugal na Lei de Bases dos Cuidados Paliativos (Lei n.º 52/2012, de 5 de setembro). Assim, todas as crianças residentes em território nacional, portadoras de doença limitante / ameaçadora da vida, com necessidades de saúde complexas, independentemente da sua idade, diagnóstico, local de residência, cultura ou nível socioeconómico, e suas famílias, devem ter acesso a CP.

Tendo sido Outubro o “mês dos Cuidados Paliativos” importa enaltecer a importância destes cuidados que integram múltiplas peças num puzzle que reflete o sentido, a beleza e a autenticidade de cada história. E engane-se quem acha que nos CPP não se salvam vidas!

FAZER MUITO OU FAZER O NECESSÁRIO?



Carolina Galeão Figueiras

Durante o meu intercâmbio internacional, com vinte e dois anos e muitos sonhos, acreditava que bastava querer muito para “tudo dar certo”, uma fantasia típica da idade, antes da percepção do valor da ação. Durante a minha passagem pela Universidade Católica do Rio de Janeiro, algo que guardo com muito carinho, especialmente quando me recordo dos macaquinhos a saltar de árvore em árvore do lado de fora verdejante da janela da sala de aula, ouvi, por mero acaso, uma palestra.

Com a confiança típica de quem ainda não aprendeu a temer o ridículo, fui falar com o orador e pedi-lhe um estágio na empresa onde ele era CEO. Ele achou graça à coragem e frontalidade, trocámos contactos e foi assim que consegui o meu primeiro estágio no bonito e complexo mundo do marketing.

Na primeira reunião de briefing em que participei, estava decidida a fazer o meu melhor trabalho. Esforcei-me para anotar todos os detalhes e produzir o melhor briefing de campanha alguma vez visto - típico da megalomania de uma estagiária que ainda não sabe o suficiente para saber que não sabe.

Percebi, já na reunião de seguimento com o CEO e, claro está, tarde demais, que me tinha esquecido da informação mais básica de todas. Se a memória não me falha - que o trauma educa e

marca-nos de formas estranhas - era o ponto focal do briefing: a data de inauguração da centésima loja de uma conhecida farmacêutica. Teoricamente perfeito, mas sem utilidade real.

Nesse dia comecei a aprender (que isto de dizer que aprendi fica muito bem no texto, mas a aprendizagem é uma recorrência e repetimo-nos muito ao longo do tempo): antes de correr para entregar o melhor, é preciso garantir que se está a fazer o necessário. O bom é inimigo do ótimo, e feito é melhor que perfeito. Trivialidades que ouvimos demasiadas vezes para lhes darmos o devido valor. Sempre que me sinto assoberbada e a focar-me demasiado num acessório, faço um esforço para parar e perguntar-me: o que é necessário fazer?

Essa pergunta transformou-se num princípio orientador. No growth marketing, como na vida, a obsessão pelo detalhe técnico pode facilmente afastar-nos da clareza estratégica. Implementar um projeto eficaz exige menos perfeição e mais foco - garantir que o essencial está coberto antes de polir o acessório. Criar uma base sólida para evoluir.

O que aprendi naquele briefing acompanha-me até hoje. Em marketing, como na vida, é fácil confundir movimento com progresso. É o foco no necessário - e não no excesso - que faz crescer, sustentar e evoluir.



Instagram

carmolico ...
 Carmo Lico
 2395 publicações · 14 mil seguidores · A seguir 271
 former Beauty journalist
 press@carmolico.com
linktr.ee/carmolico
 Seguidores: samvestuario, palcocollective + 4 outras pessoas

Seguir Enviar mensagem

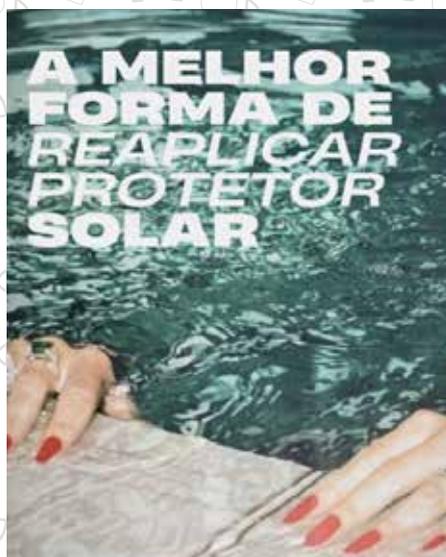
10	9	8	7	6	5	4
10/2025	09/2025	08/2025	07/2025	06/2025	05/2025	04/2025

@carmolico





A conta de Carmo Lico é um reflexo de autenticidade, leveza e inspiração. Antiga jornalista numa revista de beleza nacional, Carmo decidiu começar a criar vídeos na internet para simplificar a informação sobre produtos de pele e cabelo. Atualmente, dedica-se 100% à criação de conteúdos digitais, abordando temas como cuidados de beleza, dúvidas dos seguidores e lifestyle. Com uma abordagem genuína e próxima, mostra que cuidar de si é o primeiro passo para uma vida mais feliz e confiante.



mesa na PRAÇA

MERCADO MUNICIPAL - BRAGA

Temos opções de comida e bebida variadas. E para os mais gulosos, também temos opções de pastelaria e doçaria.
Visite-nos no **Mercado Municipal de Braga!**



  @mesanapraça



move.pt

REAL ESTATE





PIRES JOALHEIROS[®]
BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280
geral@piresjoalheiros.pt