

DEZ

MINHA 85



«CONSTRUÍMOS CONFIANÇA, PASSO A PASSO»
FERNANDO FERNANDES, SÍLVIA SÁ E MANUEL TRANCAS
ATELIER FINANCEIRO

VERSÃO
DIGITAL



DEZEMBRO

este mês
na sua
minha

A cluster of 25 numbered gift boxes in various colors (red, black, white) with different patterns (stars, snowflakes, stripes) and ribbons, arranged in a pile on the left side of the page.

10

MÚSICA

Conheça o novo álbum dos Semivitae “Canções de Danação” do duo composto por José Rios e Diogo Costa. Um momento de renovação e experimentação artística que ganha vida plena nos palcos.

32

EM OFF

Um mergulho no universo criativo do músico Daniel Pereira Cristo. Entre raízes, memórias e influências diversas, o artista partilha inquietações e inspirações que moldam a autenticidade de cada canção.



36

CAPA E ENTREVISTA

A equipa composta por Manuel Trancas, Sílvia Sá e Fernando Fernandes revela a visão, a experiência e a abordagem humana que consolidam o Atelier Financeiro como referência na orientação financeira familiar.

42

ESPECIAL NATAL NO MINHO

Sugestões, atividades e propostas para viver a quadra natalícia na região. Ideias para momentos memoráveis em família e entre amigos, celebrando tradições e descobrindo novos encantos.

90

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Partimos à descoberta de um dos mais emblemáticos monumentos barrocos do Alto Minho, onde funciona hoje o Centro Interpretativo do Barroco. A Igreja do Espírito Santo é um convite à visita e à integração na programação natalícia de Arcos de Valdevez.



97

FINANÇAS

Cátia Clemente reflete sobre os desafios emocionais e financeiros desta época, propondo estratégias para um Natal equilibrado e para a construção de hábitos conscientes ao longo do ano.

Chegamos a dezembro, mês que nos convida a olhar com gratidão para o percurso realizado. Este ano, a Revista MINHA assinala sete anos de existência, um marco que não poderíamos celebrar sem todos os que, de forma constante e generosa, nos têm acompanhado. Agradecemos aos colaboradores, leitores, anunciantes, parceiros e à comunidade que inspira cada página. É graças a todos vós que continuamos a crescer, a aprender e a reforçar o nosso compromisso editorial.

Nesta edição especial, dedicamos várias páginas à quadra natalícia, reunindo as melhores sugestões para viver o Natal no Minho, desde atividades que aquecem a época até propostas para desfrutar momentos memoráveis com família e amigos.

Em destaque na capa e em entrevista alargada surge a equipa do Atelier Financeiro, empresa que se afirma como referência na orientação financeira de famílias e particulares. Combinando mais de duas décadas de experiência bancária com um modelo de acompanhamento humano e transparente, Sílvia Sá, Manuel Trancas e Fernando Fernandes explicam como transformam processos complexos em decisões claras e seguras, e por que continuam a ser facilitadores de escolhas informadas e, muitas vezes, de sonhos.

Na rubrica EM OFF, abrimos portas ao universo criativo de Daniel Pereira Cristo. Entre raízes que ecoam identidade, memórias de mergulhos no Cávado e inspirações tão distintas como Zeca Afonso e Einstein, o músico revela aquilo que o move, inquieta e desperta para a verdade de cada canção.

Nas Finanças, Cátia Clemente aborda o “Orçamento de Natal” e lembra que esta época, tantas vezes desafiante para o orçamento familiar, pode ser uma oportunidade para repensar prioridades e reforçar hábitos de gestão consciente ao longo de todo o ano.

Na música, damos palco aos Semivitae, que atravessam uma fase de experimentação e renovação. O novo álbum, Canções de Danação, reflete a inquietação dos tempos recentes e ganha uma nova dimensão quando apresentado ao vivo.

Como sempre, completamos a edição com sugestões de cultura, gastronomia, bem-estar, desporto e entretenimento, pensadas para inspirar os seus dias.

Que este Natal seja vivido com serenidade, partilha e significado, e que 2026 traga novos desafios, conquistas, boas leituras e motivos para celebrarmos juntos.

Em nome de toda a equipa, desejamos-lhe um Feliz Natal e um excelente Ano Novo.

Até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*85
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Diana Lima. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

 www.revistaminha.pt

 [@revista.minha.pt](https://twitter.com/revista.minha.pt)

 [@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)



🕒 10H às 18H

Grande Campanha de **NATAL**

| Visita Guiada à Fábrica

📍 Parque Industrial Sobreposta
Rua da Alagoa, 4715-533, Braga
GPS: N 41° 33' 42,3" - W 08° 21' 00,1

| Máquinas com descontos

| Provas de café

ATÉ
50%

Com a presença especial de

Sor Miguel & Bicalho

Das 14h às 18h



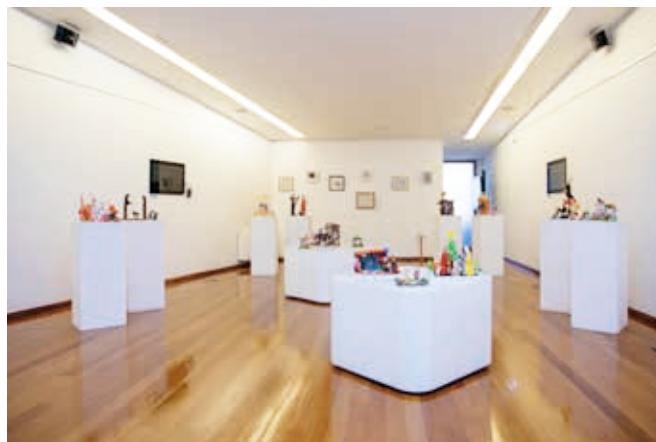
STELLA BRAGA APARTHOTEL ABRE PORTAS COM MISSÃO SOLIDÁRIA

Foi inaugurado o Stella Braga Aparthotel, uma unidade hoteleira de quatro estrelas instalada no antigo seminário da subida para a Rampa da Falperra. O edifício, profundamente requalificado após décadas dedicado à formação de missionários, resulta de uma iniciativa da Congregação dos Missionários do Espírito Santo, que decidiu dar um novo propósito ao espaço face à diminuição das vocações religiosas. Todas as receitas do Stella Braga Aparthotel revertem integralmente para financiar missões religiosas e humanitárias dos espiritanos em várias regiões do mundo, envolvendo projetos de educação, saúde, apoio social e promoção da dignidade humana. Com esta abertura, Braga ganha uma nova referência turística que alia património e compromisso solidário. Preservando a identidade original, o aparthotel combina história, tranquilidade e charme, oferecendo 17 apartamentos, três suites, dois quartos premium, dois quartos adicionais, restaurante próprio - o Seara - e salas de reunião totalmente equipadas. A receção inaugural foi acompanhada pela violinista Gabriela Peixoto, e o espaço foi benzido por D. Delfim Gomes, assinalando simbolicamente o novo ciclo. A cerimónia contou com a presença do Secretário de Estado do Turismo, Pedro Machado, e do presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues.



EXPOSIÇÃO DE PRESÉPIOS REALÇA MESTRIA DOS ARTESÃOS DE BARCELOS

O Posto de Turismo e a Torre Medieval, em Barcelos, tem patente a exposição “O Presépio, Uma Tradição, Várias Interpretações”. Uma mostra/venda composta por 150 presépios da autoria de mais de meia centena de artesãos do concelho, que evidencia a riqueza do artesanato local, não só na produção de figurado de barro, mas também nos trabalhos em madeira e ferro, de bordados, de pinhas e até de pasta de papel. O presépio é uma das peças mais simbólicas do Figurado de Barcelos. É, também, uma das mais procuradas, não só pela sua variedade e tipologia de representações, mas como testemunho de uma realidade sociocultural muito influenciada pelos valores cristãos, de que o Natal é expressão. O figurado barcelense começou a ganhar dimensão a partir da década de 60 do século XX. Artesãos como Rosa Ramalho, Rosa Côta, Mistério e Ana Baraça, entre outros, notabilizaram esta produção no contexto da arte popular, abrindo-lhe novos caminhos. O figurado deixou, então, de ser uma arte só de bonecos sortidos e apitos, para ganhar um novo lugar, retratando a vida quotidiana - o trabalho, a vida familiar, a religião, as lendas e as tradições. O presépio e as figuras que o compõem são dos principais trabalhos dos barristas e surge no contexto de expressão de vivências quotidianas arreigadas, simbolizando a harmonia universal e a perfeição humana, na esteira da tradição franciscana da representação do nascimento de Jesus. A exposição “O Presépio - Uma Tradição, Várias Interpretações” ficará patente na Torre Medieval e no Posto de Turismo de Barcelos até 11 de janeiro de 2026.



Boas festas

são os nossos desejos
para todos os clientes,
fornecedores e amigos!



A sua imobiliária de confiança!



PONTE DE LIMA CELEBRA O LIVRO COM NOVA EDIÇÃO DA FEIRA DO LIVRO LIMIANO

Está a decorrer até ao final do mês, na Biblioteca Municipal de Ponte de Lima, mais uma edição da Feira do Livro Limiano, um evento que reúne novidades editoriais e obras para todos os gostos. Sob o mote “Este Natal ofereça um livro limiano”, a iniciativa convida a comunidade a descobrir - e oferecer - livros a preços mais acessíveis e convidativos, tornando o período natalício ainda mais especial. Durante a feira, todas as publicações estarão disponíveis com um desconto de 40% sobre o preço de capa, proporcionando uma excelente oportunidade para adquirir e oferecer livros únicos que refletem o património cultural do concelho. A entrada é livre, e a feira decorre de segunda a sábado, acompanhando o horário habitual da Biblioteca Municipal. Segundo o Município de Ponte de Lima, a realização deste evento reforça, o seu compromisso com a promoção da leitura e a valorização do livro, oferecendo ao público, ao longo do mês de dezembro, uma feira que destaca a riqueza literária e cultural limiana, através de um vasto conjunto de publicações dedicadas à memória e à identidade local.



ACÁCIO VIEGAS VENCE 1.º PRÉMIO DA XV BIENAL DE PINTURA DO EIXO ATLÂNTICO

O artista de Viana do Castelo, Acácio Viegas conquistou o Primeiro Prémio da XV Bienal de Pintura do Eixo Atlântico, um dos mais relevantes eventos de arte contemporânea da Euroregião Galiza-Norte de Portugal.

A edição deste ano recebeu mais de 180 candidaturas, das quais o júri selecionou 29 obras finalistas para a exposição itinerante que percorrerá vários municípios do Eixo Atlântico até dezembro de 2026. A mostra inaugural decorre em Viana do Castelo, Capital da Cultura do Eixo Atlântico em 2025, patente no Museu de Artes Decorativas até 28 de janeiro de 2026. A presidente do júri, Gosia Trebacz, sublinhou o impacto da iniciativa no panorama artístico regional, classificando-a como “um trampolim para artistas emergentes e consagrados” e destacando o incentivo ao diálogo cultural entre Galiza e Norte de Portugal. Referiu ainda a elevada qualidade das obras apresentadas, que tornou “difícil e emocionante” a escolha dos finalistas. Na cerimónia, Viegas afirmou que o prémio reconhece uma abordagem assente na intuição e numa leitura pessoal do mundo, defendendo que a obra vencedora explora a liberdade através da revelação do inconsciente e de múltiplas camadas interpretativas. Criada em 1997, a bienal mantém o propósito de valorizar e promover a circulação artística no espaço transfronteiriço. É cofinanciada pelo INTERREG ES-PT (POCTEP) 2021-2027 e reforça-se como plataforma essencial para a promoção da pintura contemporânea no eixo atlântico ibérico.



A Magia está de volta!



Imagens Ilustrativas. ©2005 McDonald's

Chegou aquela altura do ano em que tudo se torna mais especial. Os sorrisos, as partilhas e até o sabor do teu McMenu tornam-se inesquecíveis. Este Natal reencontra a magia nos nossos restaurantes Braga Dume, Vila Verde e Barcelos: nas gargalhadas à mesa, nas memórias que voltam e no prazer de estar junto de quem mais gostas.

**Porque a magia do Natal acontece quando estamos juntos.
Boas Festas!**



Barcelos
Braga Dume
Vila Verde

SEMIVITAE

A MATURIDADE SONORA NO SEGUNDO ÁLBUM



s Semivitae atravessam uma etapa marcada pela procura e pela ousadia criativa. O grupo reconhece que vive «uma fase de experimentação», algo que consideram evidente na distância estética entre o primeiro e o segundo álbum. Além disso, o aumento do número de concertos tem contribuído para uma energia renovada. «Há músicas que sentimos fazerem mais sentido quando as tocamos para as pessoas do que quando as tocamos fechados no estúdio», afirmam, sublinhando que o palco lhes permite explorar «uma dinâmica bastante diferente».

O novo álbum “Canções de Danação”, o segundo do duo composto por José Rios e Diogo Costa, nasce de um período de inquietação coletiva. A atmosfera sombria que percorre o disco não é acidental: resulta do impacto emocional dos acontecimentos recentes no mundo. «A ascensão da extrema-direita, o genocídio em curso na Palestina e a desensibilização das pessoas face à dor do seu semelhante tiveram em nós um grande impacto», explicam. A faixa “gajo

normal” ilustra esta sensação de falta de perspetiva. Ainda assim, garantem que não procuram romantizar o negativo, mas transformá-lo em desabafo musical: «Apesar das letras pessimistas, sabemos que é preciso lutar e ter esperança», explicam.

Influências como Joy Division, Mão Morta, Bauhaus, Conferência Inferno ou The Cure continuam a marcar profundamente a estética sonora do projeto.

O público tem respondido de forma muito positiva. A banda sente que quem os acompanha reconhece «um trabalho mais elaborado», tanto na composição como na produção. A colaboração com Budda Guedes foi «determinante» para elevar os temas, e o apoio do Gnracion permitiu ao álbum chegar mais longe.

O processo criativo foi também mais colaborativo. «Neste disco trabalhamos os dois desde raiz nos temas», explicam, destacando ainda as participações de tricola, Diogo Castanheira e Fernando Nunca.

Para o futuro próximo, o objetivo é claro: «Queremos experimentar dar concertos em formato de banda, sem backing-tracks», concluem.



Qualidade e Inovação



Renove as suas portas e portões com os nossos automatismos!
Há 30 anos a inovar.



*Desejamos
um Feliz Natal
e um Próspero
2026*



Soluções ATP

- PORTAS DE CORRER
- PORTAS DE GARAGEM
- PORTAS INDUSTRIAIS SECCIONADAS
- BARREIRAS
- GRADES DE SEGURANÇA
- PORTÕES DE BATENTE
- PORTAS DE VIDRO
- DISSUASORES DE TRÂNSITO
- PORTAS RÁPIDAS
- CAIS DE CARGA
- TORNQUETES



AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

**Temos o seu
presente Ideal!**

O carro que sempre desejou.
Desejamos a todos os nossos clientes
um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!

Boas Festas



   AutoFixlda
www.autofix.pt



Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

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



NOITE DOS REIS DA BAZUUCA REGRESSA A BRAGA COM MÃO MORTA, QUADRA E TRAVO

A 6.ª edição da Noite dos Reis da Bazuuca, que decorre a 9 e 10 de janeiro de 2026, no Lustre, em Braga, apresenta um cartaz composto por 16 artistas. Após ter alcançado, na última edição, o recorde de bilheteira da sala, a organização ambiciosa repetir o feito, reforçando a aposta num alinhamento de referência. Criada em 2019, a Noite dos Reis da Bazuuca nasceu com a missão de destacar a produção artística local, assumindo-se, desde então, como uma tradição que marca o início do ano na cidade. Realizado no fim de semana seguinte ao Dia de Reis, o evento afirma-se como uma celebração da música bracarense num ambiente próximo e acolhedor, que contribui para o dinamismo cultural da região.

A iniciativa insere-se na estratégia da Bazuuca - agência e promotora cultural dedicada à valorização da comunidade artística de Braga - de fomentar visibilidade, reconhecimento e projeção aos criadores locais. João

Pereira, fundador da Bazuuca e mentor do conceito, sublinha a importância crescente do festival. «A Noite dos Reis da Bazuuca transformou-se num espaço onde os artistas locais podem mostrar o seu trabalho num ambiente profissional e, ao mesmo tempo, acolhedor, alcançando públicos mais amplos e consolidando a sua presença na cena cultural da região, mas também além das fronteiras de Braga», assinala.

A programação distribui-se pelas duas salas do Lustre. A 9 de janeiro, sexta-feira, a abertura está marcada para as 23h00, com Cody XV & Tiago Sampaio, seguindo-se atuações de Tricla, Palas, Purple Mob, Quadra e dos DJ sets de küiä e PRAGA, integrados no takeover da Wav. In. O primeiro dia tem como destaque a presença dos Mão Morta.

No sábado, 10 de janeiro, o palco recebe Tomás Alvarenga, Monstro, Navegantes da Rua, Homem em Catarse - que se apresenta pela primeira vez ao vivo em formato banda -, Alcrud3 (live) e Travo. Para os mais resistentes, a noite prolonga-se pela manhã com o takeover das Dark Sessions, a cargo da DJ Princesa e de Dingo.

A Noite dos Reis da Bazuuca, já consolidada como festival de dois dias, conta com o apoio do Município de Braga e do Salão Mozart. Os passes gerais estão à venda por 20€, e os bilhetes diários por 15€. As entradas podem ser adquiridas online, através da Membrzclub, ou na bilheteira do Lustre durante os dias do evento, a partir das 22h30.

HORÁRIOS

SEXTA, DIA 9

23h00 Cody XV & Tiago Sampaio - Palco Salão Mozart

23h30 Mão Morta - Palco Bazuuca

00h00 Tricla - Palco Salão Mozart

00h30 Palas - Palco Bazuuca

01h00 Purple Mob - Palco Salão Mozart

01h30 Quadra - Palco Bazuuca

02h00 Wav. In Takeover: küiä + PRAGA - Sala Espelhos

SÁBADO, DIA 10

23h00 Tomás Alvarenga - Palco Salão Mozart

23h30 Monstro - Palco Bazuuca

00h00 Navegantes da Rua - Palco Salão Mozart

00h30 Homem em Catarse (com banda) - Palco Bazuuca

01h00 Alcrud3 (live) - Palco Salão Mozart

01h30 Travo - Palco Bazuuca

02h00 DarkSessions Takeover: Dj Princesa + Dingo - Sala Espelhos





Que a luz da Vergadela ilumine as novas oportunidades para 2026

Neste Natal celebramos não só a magia desta época, mas também o percurso que fizemos ao longo de mais um ano de trabalho, dedicação e crescimento. Cada desafio superado e cada conquista alcançada foram possíveis graças à confiança de todos aqueles que caminham connosco. É com gratidão que fechamos este ano e com renovada esperança que abraçamos o próximo.

Obrigado por fazer parte da nossa história e por contribuir para mais um ano de crescimento.

Que 2026 traga ainda mais realizações.

Desejamos a todos um **Feliz Natal e um próspero Ano Novo**, cheio de saúde, sucesso e novas oportunidades.

Família Vergadela



25 anos
consigo em
todos os
momentos.



vergadela[®]



RE.STORE® E MUNICÍPIO DE BRAGA DISTINGUIDOS COM PRÉMIOS ODSLOCAL 2025

A re.store® foi uma das vencedoras da edição de 2025 dos Prémios ODSlocal, tendo sido distinguida na Categoria Projetos, dimensão Prosperidade. A marca foi reconhecida pelo contributo efetivo para o bem-estar das pessoas e para a proteção ambiental, através da reutilização de desperdícios têxteis e da promoção da inclusão social.

A cerimónia de entrega dos prémios decorreu a 21 de novembro, no Pavilhão Municipal João Francisco Ribeiro Corrêa, no Cadaval, reunindo entidades e municípios que se destacam pelo seu compromisso com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e com a Agenda 2030 das Nações Unidas.

A distinção reforça o caráter inovador e disruptivo do modelo de negócio da re.store®, que ao longo dos últimos cinco anos reutilizou mais de 9,2 toneladas de desperdícios de tecidos e acessórios da indústria têxtil nacional, direcionou mais de 70 mil euros em remuneração direta a parceiros sociais - incluindo utentes de IPSS, centros de envelhecimento ativo, associações sociais, pessoas refugiadas e reclusos - e participou ou organizou mais de 70 iniciativas de sensibilização, promovendo práticas de consumo mais responsáveis nas comunidades.

O prémio surge num ano particularmente marcante

para a marca, que já havia sido distinguida como vencedora nacional nos European Enterprise Promotion Awards (EEPA) 2025, na categoria Empreendedorismo Responsável e Inclusivo, e galardoada com o “Best Use Case Award” na 5.ª edição da Conferência Internacional Inovação, Sustentabilidade e Regeneração (INSURE.Hub), na Universidade Católica Portuguesa, no Porto.

Estas distinções evidenciam a capacidade da re.store® em integrar sustentabilidade ambiental, inclusão social e criação de valor económico num único modelo empresarial.

Município de Braga reconhecido pelo Desempenho e Dinâmica

Na mesma cerimónia, o Município de Braga foi igualmente duplamente reconhecido, recebendo os selos OD-Slocal de Desempenho Municipal e Dinâmica Municipal, que destacam o alinhamento estratégico da autarquia com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.

Os reconhecimentos atribuídos à re.store® e ao Município de Braga sublinham que o percurso rumo à sustentabilidade se constrói de forma colaborativa, através da articulação entre projetos, empresas e comunidades, promovendo impactos reais e duradouros.



Nós-Norte
Materiais de construção

*A Arte da
Cerâmica*

www.nosnorte.com



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





F3M REFORÇA APOSTA NA SAÚDE E NA CONSULTORIA EM CIBERSEGURANÇA, PREVENÇÃO DA CORRUPÇÃO E PROTEÇÃO DE DADOS

A F3M continua a consolidar o seu crescimento em Portugal e Moçambique, impulsionada por investimentos estratégicos na área da saúde, no setor têxtil e na consultoria especializada em Cibersegurança, Prevenção da Corrupção e Proteção de Dados. Para 2025 e 2026, a empresa antecipa manter uma trajetória ascendente, apoiada também na forte procura por formação certificada.

Referência nacional nas áreas das óticas e da economia social, a tecnológica tem direcionado parte substancial dos seus investimentos para o setor da saúde. Desde 2020, esta área registou um crescimento acumulado de 40%, incluindo aumentos de 32% face a 2022 e 17% face a 2024. O lançamento do novo Processo Clínico e Social tem sido determinante para este desempenho, somando-se ao crescimento de 80% de utilizadores da plataforma MpDS – Wounds e a um aumento de 20% na Prescrição Eletrónica de Medicamentos e Exames. «O Processo Clínico e Social veio completar uma solução integral para os profissionais da saúde e tem sido o principal motor deste crescimento», afirma Pedro Fraga, fundador da F3M.

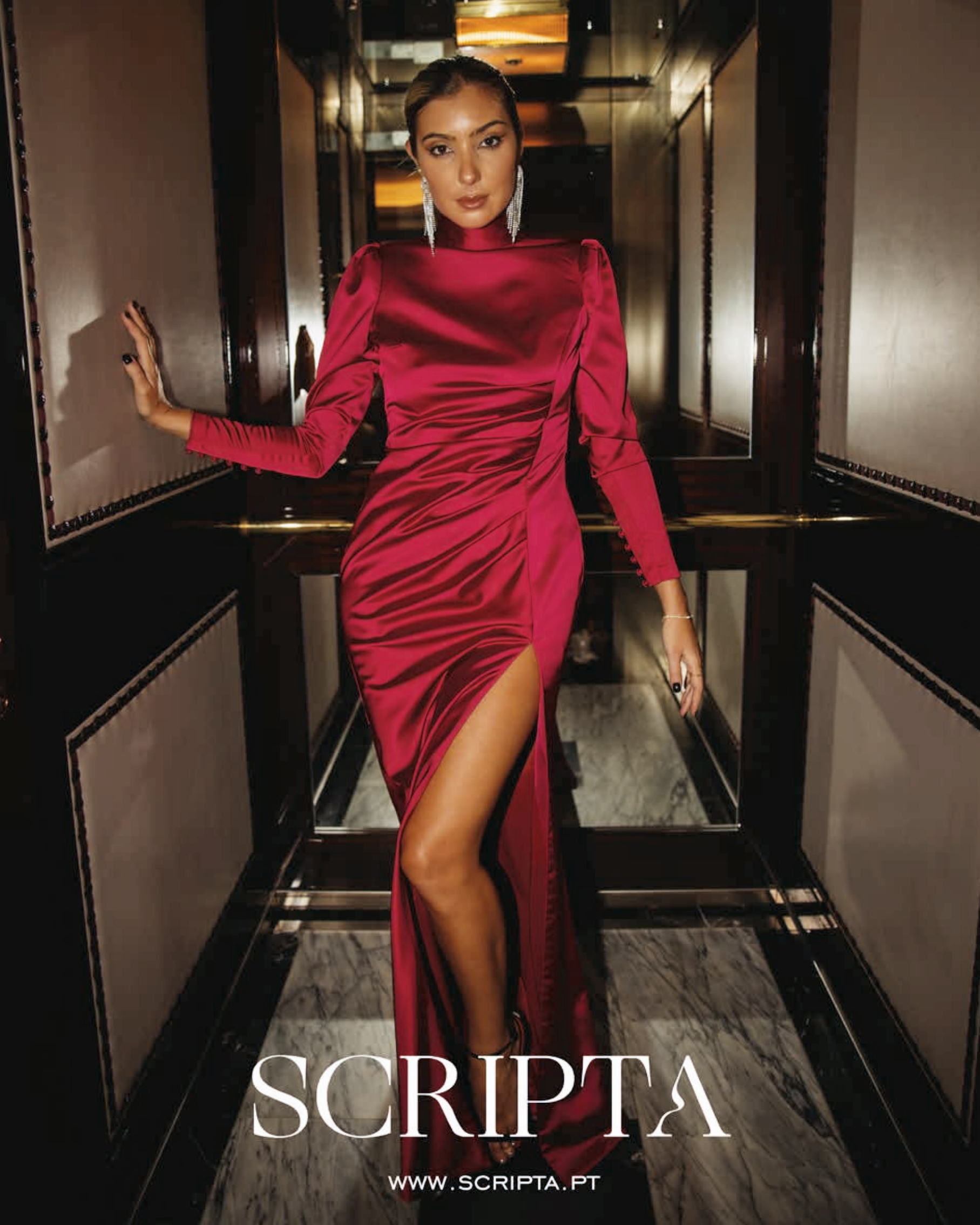
A empresa prevê um aumento de 17% no setor da saúde em 2026, reforçado pela migração para soluções cloud, que já abrange cerca de 70% dos seus clientes. Também

as áreas das óticas e do têxtil registam um crescimento próximo dos 10% em 2025, impulsionado pelo desenvolvimento de soluções inovadoras aplicadas ao “chão de fábrica”, ao controlo da qualidade e à tecnologia de “digital twin”.

No segmento dos serviços, a consultoria especializada e a formação certificada destacam-se igualmente. Estas áreas registam um crescimento de 30% face a 2024, duplicando os resultados de 2023 e triplicando os de 2021. A empresa tem vindo a responder à procura crescente de projetos de compliance associados ao RJSC, RGPC e RGPD, abrangendo clientes de todo o território nacional. Na formação, foram já contabilizados mais de 9500 participantes em 441 ações, representando um aumento superior a 45% face ao ano anterior.

Crescimento em Moçambique e aposta reforçada em IA

Em Moçambique, a F3M regista um crescimento de 11% em 2025 e prevê reforçar a equipa em 2026. A expansão da oferta tecnológica com recurso a inteligência artificial surge como prioridade, sobretudo para clientes empresariais. «A migração para ferramentas suportadas por IA será uma das principais apostas do próximo ano», conclui Pedro Fraga.



SCRIPTA

WWW.SCRIPTA.PT

Boas Festas



São os Votos da Gerência

Montalegrense

padarias . pastelarias

Nesta Quadra Natalícia, Delicie-se com as nossas Especialidades

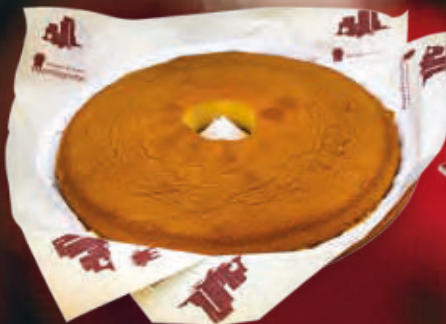


NOVIDADE

Bolo Rei de Pistachio



Bolo Rei Tradicional



Pão de Ló Tradicional



*Bolo Rei de Frutos
Secos e Doce de Leite*



Bolo Rei D' Ouro



Bolo Rei de Chocolate



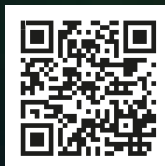
Cesta de Profiteroles



Bolo Rainha



*Bolo Rei de Chocolate
Branco e Frutos Vermelhos*



E-mail: info@montalegrense.pt

www.montalegrense.pt

www.facebook.com/montalegrense2

MONTALEGRENSE 1
S. VICTOR • R. NOVA SANTA CRUZ
TEL.: 253 676 306

MONTALEGRENSE 2
TENÕES • R. PADRE CARMELITAS
TEL.: 253 679 877

MONTALEGRENSE 3
SEQUEIRA • PQ. IND. DE SEQUEIRA
TEL.: 253 339 729

MONTALEGRENSE 4
S. VICENTE • RUA DOS CHÃOS
TEL.: 253 049 602



SÓ BARROSO CELEBRA O VALOR HUMANO EM GALA DE NATAL

A Colunata Eventos, no icónico Bom Jesus do Monte, foi o palco escolhido para a Gala de Natal da Só Barroso, que reuniu colaboradores, familiares, clientes, parceiros e diversas entidades locais numa celebração que ultrapassou o mero convívio festivo. A edição de 2025 assumiu-se como um momento de afirmação, balanço e inspiração, refletindo um dos anos mais expressivos da história da empresa, que em novembro já superara as mil viaturas vendidas e se prepara para fechar o exercício acima dos 25 milhões de euros de faturação.

Humorista Carlos Coutinho Vilhena abrilhantou noite de festa

A receção aos convidados abriu a noite num ambiente marcado pela elegância, reforçada pela atuação de uma harpista que deu o tom para um jantar onde se cruzaram reconhecimento, emoção e visão estratégica. Coube ao humorista Carlos Coutinho Vilhena conduzir a cerimónia, imprimindo leveza, boa disposição e dinamismo, características que refletem a proximidade cultivada pela marca.

2025: um ano de crescimento, adaptação e conquistas

O momento institucional mais aguardado trouxe ao palco os administradores Américo e Paulo Barroso. Num discurso

emotivo, evocaram «as raízes da empresa e o contributo daqueles que a acompanham desde a fundação, sublinhando a importância da união como motor de crescimento». Os responsáveis reforçaram a ideia de que «o sucesso vai além dos números, residindo nas pessoas, nos valores e na forma como cada conquista é alcançada».

Uma mensagem coerente com as distinções obtidas em 2025, entre as quais Great Place to Work, PME Excelência, Quality Award, Prémio Boa Escolha e reconhecimentos Scoring que colocam a empresa entre as melhores PME do país, com um índice de bem-estar interno de 96%.

O grupo celebrou ainda os resultados da Iberimed, cuja área de intermediação de crédito registou um aumento de 40% na faturação, aproximando-se dos sete milhões de euros. A equipa de seguros foi igualmente destacada, num ano de evolução marcada pelo empenho e pelo regresso de elementos chave. Entre os investimentos estruturais, sobressai a requalificação exterior do parque automóvel, um projeto de cerca de 700 mil euros que reforça o compromisso com a experiência do cliente e com melhores condições de trabalho.

Reconhecer o talento e enaltecer a união e a solidariedade

A gala foi também o momento para enaltecer o capital

humano, com foco na entrada de novos colaboradores e na entrega de prêmios aos que mais se distinguiram ao longo deste ano, nas categorias Revelação, Excelência, Dedicção, Bebê Só Barroso e Carreira.

Depois, seguiu-se a visualização de um vídeo especialmente produzido para a ocasião que reforçou a centralidade das pessoas, entre colaboradores, clientes e parceiros, no ecossistema Só Barroso. Segundo o diretor de Marketing, Pedro Barroso, o conteúdo audiovisual foi concebido «como uma homenagem a todos os que sustentam o crescimento da marca e a ajudam a projetar o futuro».

O compromisso social, traduzido no projeto Só Barroso Esperança, teve igualmente palco, com destaque para o apoio prestado ao pequeno Lucas e à sua família, em parceria com a Vida Norte. Um gesto que reafirma a responsabilidade comunitária que a empresa assume como parte integrante da sua identidade.

Um momento simbólico com o SC Braga

Num dos momentos mais simbólicos da noite, o SC Braga, parceiro estratégico da Só Barroso, subiu ao palco para entregar camisolas oficiais à administração e partilhar uma mensagem de Natal do plantel principal, reforçando uma relação institucional construída na confiança e no desporto como elemento formativo.

Uma celebração que projeta o futuro

Com produção assegurada internamente por Margarida Barroso, Pedro Barroso e Rita Barroso, a gala encerrou entre música, humor e celebração, projetando para 2026 um horizonte de otimismo, mas também de preparação. Num setor automóvel em profunda transformação, uma realidade amplamente debatida na Convenção ANECRA, onde se reconhece que as mudanças são inevitáveis, embora com contornos e custos ainda por definir, a Só Barroso assume «a inovação tecnológica, a formação contínua e o foco no cliente como pilares estratégicos». Consciente destes desafios, a empresa afirma-se «pronta para os enfrentar com determinação», certa de que o futuro «se constrói, acima de tudo, com pessoas».



so barroso



PEDRO AREZES TOMOU POSSE COMO REITOR DA UMINHO

O professor catedrático Pedro Arezes assumiu oficialmente o cargo de reitor da Universidade do Minho (UMinho) para o quadriénio 2025-2029. A cerimónia de investidura teve lugar no Salão Medieval da Reitoria, no Largo do Paço, em Braga, reunindo membros da academia, representantes institucionais e comunidade universitária.

Candidato único ao cargo, Pedro Arezes apresentou uma equipa reitoral que integra os vice-reitores António Salgado (Investigação e Política Científica), Cristina Dias (Educação e Organização Académica), João Cardoso Rosas (Cultura, Inclusão e Responsabilidade Social) e Nuno Castro (Modernização Institucional). A estrutura é ainda composta pelos pró-reitores Raul Fangueiro, Lígia Rodrigues, Sandra Dias Fernandes, Tiago Miranda e Carlos Videira, responsáveis por áreas estratégicas como inovação, pessoas e qualidade, cooperação internacional, sustentabilidade e ligação ao território.

A sessão iniciou-se com o tradicional cortejo académico, seguindo-se as intervenções da presidente do Conselho Geral, Maria Assunção Raimundo, do reitor cessante, Rui Vieira de Castro, do novo reitor, e do presidente da Associação Académica, Luís Guedes. O momento contou ainda com atuações do Coro Académico da UMinho, acompanhado por um Quinteto de Metais formado por estudantes do Departamento de Música da Escola de Letras, Artes e Ciências Humanas.

PERFIL DO NOVO REITOR

Natural de Barcelos e residente em Guimarães há mais de três décadas, Pedro Arezes, 52 anos, é licenciado e doutorado em Engenharia de Produção e Sistemas pela UMinho, onde desenvolve a sua carreira desde 1995. Professor catedrático no Departamento de Produção e Sistemas da Escola de Engenharia, é também investigador do Centro Algoritmi. Entre 2019 e 2025 presidiu à Escola de Engenharia e foi diretor nacional do Programa MIT Portugal durante quase dez anos.

O novo reitor coordenou mais de 50 projetos de I&D nacionais e internacionais e é autor de mais de 150 artigos científicos nas áreas da ergonomia, fatores humanos e segurança. A sua atividade académica inclui ainda docência e colaboração com várias universidades estrangeiras, participação em organismos de avaliação científica e contributos em entidades consultivas nacionais e regionais.

Pedro Arezes torna-se, assim, o 10.º reitor da UMinho nos seus 51 anos de história, após Carlos Lloyd Braga, Joaquim Barbosa Romero, Lúcio Craveiro da Silva, João de Deus Pinheiro, Sérgio Machado dos Santos, Licínio Chainho Pereira, António Guimarães Rodrigues, António M. Cunha e Rui Vieira de Castro.

Votos de um
Natal feliz,
e que 2026
seja um ano
mais
sustentável.

Neste Natal dê um presente ao Ambiente, não coloque os resíduos fora dos contentores.
Aguarde a sua recolha.



VINHOS VERDES COM POTENCIAL PROMISSOR NAS ÂNFORAS

A Região dos Vinhos Verdes tem um potencial promissor nos vinhos de ânfora, com especial destaque para Monção e Melgaço. «O Alvarinho da sub-região de Monção e Melgaço funciona lindamente nas ânforas», afirma o administrador e enólogo da Rocim, Pedro Ribeiro.

Este responsável falava no âmbito da oitava edição do Amphora Wine Day, que decorreu a 15 de novembro, na Herdade do Rocim, entre Cuba e Vidigueira, reafirmando o Alentejo como referência mundial da arte milenar do vinho de talha, com a participação de cerca de meia centena de produtores de Portugal, Geórgia, França, Itália e Espanha.

O enólogo constata que esta tradição, com uma história de dois mil anos, desde a época dos romanos, que assume especial pujança no Alentejo, está agora a ser usada com «resultados muito promissores» em várias regiões do país, sendo os Vinhos Verdes um bom exemplo deste potencial. «Esta é uma ferramenta muito interessante para produzir vinhos que queiram conservar a pureza do terroir», explica.

Pedro Ribeiro adianta que a primeira colaboração fora da área de atuação da Rocim – Alentejo, Lisboa, Dão e Douro – foi com a Quinta de Santiago, em Monção, da

qual resultou o “Santiago na Ânfora do Rocim”. Este vinho surgiu em 2018, assumindo-se como «o primeiro Alvarinho de ânfora alguma vez feito».

Entretanto, outros produtores têm vindo a explorar este potencial, como o Soalheiro, que possui terras na sua Cave da Inovação, pelas quais passam o “Soalheiro Ag.hora Alvarinho” e o “Soalheiro Ag.hora Loureiro”. Por seu turno, a Quintas de Melgaço apresenta no seu portfólio o “Quintas de Melgaço Alvarinho Barro 2022”, com estágio em ânfora de barro.

Também na Sub-Região de Lima há exemplos nesta área, designadamente a Aphros Wines, projeto de Vasco Croft, que tem seis talhas alentejanas, pelas quais passam o “Phaunus Loureiro” e o “Phaunus Amphora Palhete”. Em Arcos de Valdevez, Rita Sousa produz o “Cabaneiro”, com passagem por ânforas de barro de 250 litros.

O vinho de talha vive um momento de afirmação internacional, com o setor a registar, em 2025, um crescimento de 22% nas exportações, especialmente para a Ucrânia, EUA, Alemanha, Polónia e Japão. A Rocim tem duas dúzias de talhas, produzindo entre 20 e 30 mil garrafas de vinho de talha – designação exclusiva do Alentejo –, num universo de 1,5 milhões de garrafas, que são exportadas para 52 países.



Fama
CORRETORES
DE SEGUROS

"Especialistas em
Seguros para Empresas"

geral@famacorretores.pt

www.famacorretores.pt

Av. Marechal Humberto Delgado, 18
4760-012 V. N. Famalicão - 252 317 440

EM OFF

COM
**DANIEL
PEREIRA
CRISTO**

MÚSICO,
CANTAUTOR
E MULTI-INSTRUMENTISTA

Entre cordas que contam histórias, raízes que ecoam identidade e uma teimosia boa, daquelas que constroem caminhos, Daniel Pereira Cristo abre-nos a porta ao seu universo: um mundo onde Zeca Afonso inspira, Einstein seria convidado para jantar e o verão sabe a mergulhos no Cávado com os filhos. Entre cadernos que guardam ideias, pudins irresistíveis e sonhos de dar a volta ao mundo, o músico que vive para criar revela, EM OFF, o que o move, o que o inquieta e o que o faz acreditar que a música, tal como a vida, só faz sentido quando nasce de verdade.

Qual seria o título da tua autobiografia?

Daniel Pereira Cristo, o Músico Apaixonado

Se pudesses viver dentro de um filme, qual escolherias?

Acho que gostava de me ver num qualquer filme surrealista do Tim Burton ou do Wes Anderson, naqueles ambientes fantásticos, filosóficos e engraçados.

Uma palavra que te descreve, atualmente?

Teimoso - espero que no bom sentido! No sentido de lutar muito para ter uma carreira como músico independente, no sentido de acreditar muito na importância da nossa música e instrumentos de raiz no panorama cultural português e de lutar para que eles tenham o lugar que merecem.

Qual é a tua música preferida?

Não consigo nomear uma só, desculpem (sorriso)! Mas, as minhas grandes referências na música são o Zeca Afonso (e a generalidade dos nossos incríveis cantautores: Fausto, Zé Mário Branco, Sérgio Godinho ou Jorge Palma, o Júlio Pereira na música instrumental a partir dos nossos cordofones portugueses e, da Galiza, os Berroguetto... cada qual com tanta música genial e maravilhosa, que recomendo mesmo que todos possam escutar e descobrir.

Quem gostavas de ter como convidado num jantar?

Como homem apaixonado pela ciência que também sou (sou licenciado em Física e Química pela Universidade do Minho), gostava de ter Albert Einstein - a mente mais brilhante de sempre. O mundo é e será sempre uma incógnita: a sua origem, os porquês..., mas a visão de Einstein foi deveras muito à frente, adorava tê-lo conhecido e falar sobre os mistérios do Universo.

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

Peixinho grelhado na brasa, regado com um bom azeite e alho picado. Para além de gostar tanto, acho que seria uma opção muito saudável (sorriso).

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café sem açúcar, a puxar a atenção e o foco (sorrisos).

Qual é a sobremesa que nunca consegues recusar?

Pudim Abade de Priscos. Dizem que é calórico, que tem toucinho, que é uma bomba, isto e aquilo... mas, quando bem confeccionado, é de facto a melhor sobremesa do mundo!

Verão ou inverno? E porquê?

Verão e o prazer infinito de o passar com os meus filhotes, porque como trabalhador independente, tenho essa possibilidade de trabalhar em casa e estar com eles 3 meses seguidos. E, nem que seja ao fim do dia, ir religiosamente dar um mergulho no Cávado, todos os dias. E, sempre que há um pouco mais de tempo, ir visitar um museu, andar de bicicleta, ir até ao mar com eles, etc... ou simplesmente o prazer de não fazer nada... à somrinha com o ar quente à nossa volta.

Um livro que te marcou?

100 Anos de Solidão - uma das mais incríveis obras literárias de sempre, a incrível história escrita pelo Nobel Gabriel García Márquez (jornalista e ativista colombiano).

Qual é a tua cidade de eleição?

Roma e a sua beleza, o sol, a luz, os monumentos, a comida, os museus e a História, sempre com tanto por descobrir, tantas camadas... um dos principais centros do mundo antigo!

O que não pode faltar na tua mala ou mochila?

Um livro ou um caderno de notas, porque numa mente criativa, as ideias estão sempre a pulsar e há que registar.

Qual seria a tua habilidade superpoderosa?

O hiperfoco com a música, ora curtindo, ora em ensaio, mas especialmente a criar bandas sonoras. A criatividade que não sei de onde me vem, mas que me acompanha sempre e que parece não ter fim, juntamente com uma capacidade de trabalhar horas seguidas ou dias inteiros sem me cansar. Como dizia Confúcio: "Escolhe um trabalho de que gostes e não terás que trabalhar um dia na tua vida" - tenho essa sorte!

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

Os pendentes do WhatsApp, sempre muitas mensagens... nas vidas "a mil" que todos levamos...

Se pudesses dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Acho que seria a língua com mais nativos falantes do mundo - o Chinês Mandarim. Queria depois a oportunidade de fazer uma viagem pelo Oriente e descobrir essa cultura milenar, realmente diferente e que se tem tornado cada vez mais preponderante no mundo atual.

Qual é o teu lema de vida?

Como li num farol museu em San Diego, numa pequena digressão nos Estados Unidos que fiz pela Califórnia: "Do the best you can, with what you have, where you are!" (Faz o melhor que poderes, com o que tiveres, onde estiveres). Acho que se o fizermos, viveremos uma vida com sentido e sem culpas. No meu trabalho com a música de raiz, o

meu lema, que procuro passar a miúdos e graúdos, é: "Saber quem somos, para melhor sabermos onde queremos ir e chegar!"

O que fazes para te animares num dia mau?

Lembrar-me que tenho que ser grato pelo tanto que tenho, lembrar-me de que há dias bons e dias maus... abraçar os meus filhos, tentar fruir o verde das árvores ou mar... inspirar fundo no seio da Natureza e dizer a mim próprio que tudo se há de resolver.

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

Assusta-me o passado por tanta desigualdade que ele teve e assusta-me o futuro por essa mesma razão, por a desigualdade dar mostras de se querer instalar novamente. Numa visão mais despreocupada e até romântica, gostava de sentir e visitar o início das grandes civilizações antigas e as suas manifestações culturais.

Viagem de sonho?

Uma volta ao Mundo com a minha família, a minha mulher Filipa e os meus filhotes Diogo e Luís. À aventura, com tempo, fruindo a diversidade cultural deste mundo e desfrutando das suas belezas, arquitetura, cultura, música, gastronomia e História. A "pedir", pede-se o máximo.

Clube do coração?

Sporting Clube de Braga e mais nenhum!

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeste recentemente?

Nunca ter as coisas como garantidas... especialmente a saúde (porque vemos sempre gente próxima com problemas e a definhar). Como dizia o avô da minha mulher: "Quem tem Saúde e Liberdade, é tão rico e não o sabe"! Uma frase que transformei em single do meu novo álbum.

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

Procrastinar no sofá a ver televisão e a comer um petisco qualquer (sorrisos).

Qual o maior medo que tens?

Que o mundo, o meu país, a minha cidade, os meus amigos, a minha família ou os meus filhos não estejam bem.

Quem é o teu ídolo?

Os grandes ativistas da Humanidade: Nelson Mandela, Mahatma Gandhi, Aung San Suu Kyi, Aristides de Sousa Mendes, os nossos Capitães de Abril, etc, e a sua abnegação e coragem de lutar pelos direitos dos homens e pelo bem comum! Serão sempre uma grande inspiração e exemplo!

Uma memória que nunca esquecerás?

A nível pessoal, ser pai e construir uma família. Profissionalmente, ganhar o Prémio Carlos Paredes 2018 e fazer o concerto em nome próprio na passagem de ano 18/19 num repleto Terreiro do Paço em Lisboa, com banda grande e com convidados especiais como Ana Bacalhau ou Tatanka, para uma plateia de mais de 200 mil pessoas.

TOYOTA DAY

CAETANO AUTO CELEBROU
A DATA COM CLIENTES, SOLIDARIEDADE
E INICIATIVAS DE SUSTENTABILIDADE



A Caetano Auto, em Braga, voltou a associar-se ao Toyota Day, iniciativa que reúne anualmente clientes, colaboradores e parceiros da marca em todos os concessionários do país.

A edição de 2025 assumiu um significado especial, ao assinalar 10 anos do Toyota Day, 20 anos do projeto de reflorestação “Um Toyota, Uma Árvore” - que já contabiliza 225 mil árvores plantadas - e a 5.ª edição da ação solidária “Um Toyota, Uma Missão”.

Durante o evento, os concessionários Toyota proporcionaram um ambiente festivo com atividades para todas as



idades, animação, ofertas e um check-up de segurança gratuito. Cada check-up contribuiu ainda com 1 € para a Associação Salvador, instituição sem fins lucrativos que ajuda pessoas com deficiência motora a ultrapassar desafios de mobilidade no dia a dia, e que foi apoiada este ano pela campanha solidária, recebendo um donativo de 33 mil euros.

Ricardo Pimenta, diretor-geral da Caetano Auto em Braga e Guimarães, destacou o caráter comunitário e intergeracional do Toyota Day, sublinhando que o evento «reúne a família Toyota» e permite um contacto mais próximo e informal com os clientes.

O responsável lembrou que a iniciativa solidária “Um Toyota, Uma Missão”, criada há cinco anos e que envolve toda a rede de concessionários, contribui com 1 € por cada viatura assistida. Este ano, a entrega do donativo decorreu em Braga, coincidindo com a renovação recente das instalações da Caetano Auto.

Sobre o projeto “Um Toyota, Uma Árvore”, que celebra duas décadas, Ricardo Pimenta recordou que este consiste na plantação anual de árvores em zonas afetadas por incêndios, correspondendo a uma árvore por cada veículo vendido.

O diretor-geral salientou ainda a «importância da aproximação aos clientes», que regressam ano após ano, muitos deles com viaturas históricas da marca. Além das atividades lúdicas e momentos de convívio, o Toyota Day inclui condições especiais para potenciais novos clientes.

Quanto ao desempenho comercial, adiantou que a empresa «regista um crescimento de cerca de 10% face ao ano anterior», reforçado pela «aposta continuada na eletrificação». O portefólio híbrido e elétrico - incluindo novos modelos com tecnologia de baterias atualizada - tem sido determinante para o aumento da procura. A Toyota, pioneira na eletrificação desde 2019 com o fim dos motores diesel, «beneficia hoje da confiança acumulada com mais de 13 milhões de híbridos vendidos no mundo».

Para Rita Dória, responsável de Marketing e Experiência do Cliente da Toyota Caetano Portugal, «o Toyota Day é mais do que um evento». «É um símbolo da relação de confiança que construímos com os nossos clientes ao longo dos anos. Este ano celebramos não apenas o passado, mas também o futuro da mobilidade e os valores que estão presentes em tudo o que fazemos. É um dia de festa onde reunimos a família Toyota», assinalou.



MANUEL TRANCAS, SÍLVIA SÁ E FERNANDO FERNANDES
A EQUIPA DO ATELIER FINANCEIRO
**«O NOSSO PAPEL É SIMPLIFICAR,
PROTEGER E ORIENTAR.
A PROXIMIDADE CRIA SEGURANÇA»**

TXT: VASCO ALVES
PIC: ANDRÉ ARANTES

Num contexto financeiro cada vez mais complexo e exigente, o Atelier Financeiro assume-se como um parceiro especializado na orientação de famílias e particulares, combinando mais de duas décadas de experiência bancária com um modelo de acompanhamento próximo, técnico e profundamente humano. Em Braga desde 2021, a equipa composta por Sílvia Sá, Manuel Trancas e Fernando Fernandes tem-se destacado pela capacidade de transformar processos densos em decisões claras, defendendo sempre a transparência, a personalização e a segurança de cada operação. Nesta entrevista, explicam como se diferenciam no mercado, qual o verdadeiro papel do intermediário de crédito e por que razão continuam a ser, acima de tudo, facilitadores de decisões e de sonhos.

O Atelier Financeiro nasceu em 2021, mas assenta numa experiência de mais de 20 anos no setor. O que motivou a criação desta marca e quais foram os principais desafios na sua implantação em Braga?

Embora o Atelier Financeiro tenha nascido em 2021, o projeto resulta de mais de 20 anos de experiência na banca, especialmente na área do crédito habitação. Ao longo desse percurso, percebemos que muitas famílias continuam a tomar decisões financeiras importantes sem o acompanhamento técnico adequado. Sentimos que existia espaço e sobretudo necessidade para criar um serviço especializado, próximo e verdadeiramente centrado nas pessoas. Em Braga, o grande desafio foi mostrar que este modelo faz a diferença. Num mercado onde existem muitos operadores, era essencial demonstrar que a experiência que trazemos da banca permite analisar, negociar e acompanhar cada processo com rigor e previsibilidade. A confiança construiu-se passo a passo, com transparência, proximidade e resultados consistentes.

Num mercado ainda relativamente recente para muitos portugueses, como explicam o papel do intermediário de crédito e a sua importância no contexto atual?

O intermediário de crédito é, acima de tudo, alguém que transforma um processo complexo num caminho claro. Não fazemos apenas comparações de taxas. Conhecemos os produtos, as políticas de risco, os critérios de aprovação e a lógica interna de cada banco. Ao mesmo tempo, analisamos a realidade e os objetivos do cliente. É deste cruzamento que nasce a solução certa. Hoje, com maior sensibilidade à taxa de esforço e ao impacto das decisões financeiras no orçamento familiar, o intermediário torna-se ainda mais relevante. Pequenas diferenças na preparação do processo podem significar aprovações mais rápidas, condições mais favoráveis e menos incerteza. O nosso papel é simplificar, proteger e orientar.

De que forma o Atelier Financeiro se diferencia em acompanhamento, personalização e relação com o cliente?

A diferença está na forma como trabalhamos e na experiência que carregamos. Cada elemento da equipa tem mais de 20 anos de banca, o que nos permite interpretar cada caso não só com conhecimento técnico, mas também com um sentido prático que só a experiência traz. Acreditamos que cada cliente tem uma história própria, e não apresentamos soluções “pré-feitas”. Recolhemos informação, analisamos o contexto, cruzamos com as políticas das instituições e construímos um caminho à medida. E nunca desligamos após a aprovação. O acompanhamento continua ao longo da vida do crédito: revisões de taxa, renegociações, seguros e todas as mudanças que inevitavelmente surgem. É esta presença contínua que cria confiança.

**«O intermediário
de crédito transforma
um processo complexo
num caminho claro»**





**«Reunimos várias
instituições numa
só mesa, garantindo
imparcialidade
e decisões
verdadeiramente
informadas»**

Têm parcerias com diversas instituições bancárias e financeiras. Como é que esse leque de protocolos se traduz em vantagens para o consumidor?

Trabalhar com várias entidades permite comparar soluções de forma justa e imparcial. Cada banco tem produtos diferentes, critérios próprios e tolerâncias distintas na avaliação de risco. Conhecendo bem estas diferenças - e conhecendo a fundo o cliente - conseguimos direcionar cada processo para onde tem maior probabilidade de aprovação e melhores condições. Para o consumidor, isto traduz-se em mais competitividade, maior clareza das propostas, ganho de tempo e decisões muito mais informadas. No fundo, oferecemos numa só mesa aquilo que, no modelo tradicional, obrigaria o cliente a percorrer balcões diferentes.

Quais são os critérios fundamentais de análise quando desenham uma proposta de financiamento?

O ponto de partida é sempre o cliente: quem é, qual a sua estabilidade, que obrigações tem, quais os seus objetivos e o que será sustentável a médio e longo prazo. Depois, avaliamos várias possibilidades, como a taxa de esforço e a sua evolução em diferentes cenários; a consistência dos rendimentos; o enquadramento do imóvel ou do projeto; o historial financeiro; ou o cruzamento entre o perfil do cliente e a política de risco de cada banco. O objetivo nunca é apenas obter aprovação, mas certamente garantir que a solução é segura, equilibrada e ajustada ao futuro de cada pessoa.

No vosso método de trabalho destacam a análise de necessidades, a negociação e o acompanhamento contínuo. Quando é que este acompanhamento se torna mais crítico?

Sempre que algo muda: na vida do cliente ou no mercado. Revisões de taxa, alterações profissionais, mudanças familiares ou custos inesperados são momentos em que um aconselhamento especializado faz diferença. É nesses momentos que ajudamos o cliente a ajustar, renegociar ou simplesmente compreender o impacto das mudanças. Também nos seguros o acompanhamento é fundamental. Muitas pessoas pagam coberturas excessivas ou insuficientes. Ajudamos a equilibrar proteção e custo, sem comprometer a segurança.

Observa-se um encerramento progressivo de agências bancárias físicas. Que impacto tem esta realidade na procura pelos vossos serviços?

O encerramento de balcões não significa ausência da banca, significa apenas que o modelo de atendimento mudou. As pessoas continuam a precisar de orientação humana. E é aqui que o intermediário assume um papel complementar. Na prática, ocupamos o espaço físico que os bancos deixaram, mas com uma vantagem: reunimos várias instituições no mesmo local. Enquanto cada banco oferece apenas a sua solução, nós apresentamos várias. Funcionamos como uma espécie de “centro comercial financeiro”, onde o cliente encontra diferentes alternativas, explicadas de forma clara e imparcial. Ganha o cliente, ganham os bancos que recebem processos melhor preparados e ganhamos nós, ao contribuir para decisões mais seguras.

Falando especificamente de crédito habitação, qual é o perfil de cliente que vos procura e que tendências identificam no mercado imobiliário?

O perfil de quem nos procura é muito variado: jovens que compram a primeira casa, famílias que precisam de mais espaço e particulares investidores que procuram soluções de apoio à atividade. Mas temos visto crescer um grupo muito específico: profissionais ocupados, com pouco tempo para comparar bancos, analisar propostas e acompanhar o processo. Procuram-nos porque querem decisões rápidas, claras e tecnicamente fundamentadas, sem perder horas em burocracias. Há também uma preocupação maior com a segurança da operação. Ao recorrerem a financiamento bancário, os clientes não estão apenas a obter crédito - estão a reduzir riscos, já que a própria banca valida toda a documentação do imóvel: registos, cadernetas, licenças e enquadramento urbanístico. Este controlo adicional dá confiança e evita surpresas futuras. No mercado imobiliário, observamos três tendências principais: maior seletividade na escolha do imóvel, maior atenção à taxa de esforço e uma procura



«Queremos ser lembrados como transformadores responsáveis. Profissionais que elevaram o padrão de serviço e cuidaram das pessoas»

crescente por informação rigorosa. Entre os mais jovens, mantém-se o interesse pelo IMT Jovem e pelas soluções que permitem financiamento até 100%, embora continue sempre a ser necessário algum capital para as despesas iniciais.

Na esfera do crédito pessoal, automóvel e consolidado, quais as principais motivações e preocupações dos clientes?

No crédito pessoal, a motivação passa muitas vezes por projetos específicos: obras, formação, viagens ou necessidades pontuais. A preocupação principal é garantir que a prestação encaixa no orçamento. No crédito automóvel, procuram previsibilidade e clareza sobre o custo total do financiamento. No consolidado, o objetivo é recuperar tranquilidade: simplificar compromissos, reduzir encargos e reconstruir equilíbrio financeiro. Analisamos sempre se faz sentido consolidar e só avançamos quando melhora realmente a situação financeira das famílias.

Referem-se frequentemente como facilitadores de sonhos. Podem partilhar exemplos?

Quando nos referimos a “facilitadores de sonhos”, estamos a descrever exatamente aquilo que vivemos todos os dias. Sem partilhar casos concretos - porque a privacidade dos

nossos clientes é um valor absoluto - podemos afirmar que cada família que ajudamos a conquistar a sua casa é a verdadeira razão de ser do Atelier Financeiro. Acompanhar alguém que alcança um objetivo que julgava difícil, e sentir que o nosso apoio fez a diferença, é o que nos motiva a manter o rigor e a proximidade que nos caracterizam. Com o tempo, esta dedicação acaba por nos aproximar das famílias que acompanhamos. Em muitos casos, deixamos de ser apenas intermediários e passamos a ser parte da sua história. Temos clientes que acompanhamos há vários anos e já tivemos o privilégio de ajudar duas gerações da mesma família - primeiro os pais, agora os filhos - a concretizar o mesmo sonho. Essa continuidade reforça o sentido do nosso trabalho e a responsabilidade que assumimos em cada processo. No fundo, cada casa conquistada é muito mais do que um financiamento aprovado: é um projeto de vida tornado realidade. E é isso que nos inspira diariamente.

Além do crédito, atuam na mediação de seguros, mas não na mediação imobiliária. Como é que esta opção reforça a vossa competitividade?

Focarmo-nos no crédito e nos seguros permite-nos ter uma visão integrada e imparcial. Não atuarmos como mediadores imobiliários evita conflitos de interesse



e garante total independência. Trabalhamos com agentes, mas cada um no seu papel. O cliente recebe aconselhamento técnico, neutro e orientado exclusivamente para o seu bem-estar financeiro.

Transparência, confidencialidade e rigor são valores essenciais. Como garantem que são cumpridos?

Com processos internos definidos, proteção rigorosa de dados, acessos controlados e formação contínua. Explicamos cada passo, fundamentamos cada decisão e tratamos a informação do cliente com absoluto cuidado. A confiança nasce da forma como trabalhamos todos os dias.

Que importância assume a formação contínua?

Total. O setor muda constantemente e, mesmo com mais de 25 anos de experiência, continuamos a atualizar-nos sobre legislação, políticas de risco, novos produtos e boas práticas. É esta combinação - experiência profunda e formação constante - que garante um serviço seguro e especializado.

Como têm lidado com a volatilidade recente dos mercados?

Com acompanhamento próximo e informação clara. Monitorizamos condições, antecipamos cenários e avaliámos cada caso com detalhe. Quando o cliente entende o que está a acontecer, deixa de sentir receio e passa a tomar decisões com confiança.

Que mensagem deixam a quem procura soluções financeiras e não sabe por onde começar?

Que não precisa de começar sozinho. O mundo financeiro pode parecer complexo - cheio de números, termos técnicos e decisões que pesam - mas tudo se torna mais claro quando alguém te explica cada passo com calma e traduz a linguagem dos bancos para a linguagem de pessoas. Muitas vezes, o mais importante não é escolher logo o banco ou o prazo; é falar primeiro com alguém que te escute, que compreenda a tua realidade e que te ajude a construir um caminho seguro e transparente. É assim que um salto no escuro se transforma num passo firme. No Atelier Financeiro acreditamos que cada história é única. Cada família merece tempo, atenção e respeito. Por isso, encorajamos sempre a fazer perguntas, esclarecer dúvidas e procurar apoio - porque quando está em causa a estabilidade e o futuro, não existem questões pequenas. E como esta entrevista integra a edição de dezembro, deixamos também um voto especial: um Natal sereno para todas as famílias e um 2026 cheio de saúde, conquistas e sonhos concretizados. Que seja um ano leve e cheio de boas decisões. E, se precisarem de nós, estaremos aqui para ajudar a construí-las.



**«A confiança
nasce da forma
como trabalhamos
todos os dias»**



ATELIER FINANCEIRO

BARCELOS



“A MAGIA DO NATAL” PROPORCIONA MAIS DE UM MÊS DE PROGRAMAÇÃO FESTIVA

Barcelos deu início à época natalícia a 29 de novembro, com a cerimónia de inauguração das iluminações de Natal. O município preparou 33 dias de atividades, luzes e animação, num programa dirigido a famílias, residentes e visitantes.

Ao som do Coral Magistrói, a cidade ficou iluminada por milhares de motivos decorativos distribuídos por cerca de 76 ruas, praças, largos e espaços municipais. O público assistiu ainda à inauguração da exposição “Presépio a 7 Artes”, patente na Sala Gótica e Salão Nobre dos Paços do Concelho, bem como ao descerramento do presépio no Templo do Senhor Bom Jesus da Cruz e do Mercado de Natal na Alameda das Barrocas, acompanhado de animação itinerante.

A programação estende-se por dezenas de pontos de interesse, incluindo o Carrossel Solidário, Charrete de Natal, túnel interativo “Aldeia de Natal”, workshops,

exposições, concertos, recitais, sessões de contos, concursos temáticos e desfiles alusivos à época, como a “Magia do Natal” e o já tradicional desfile de Pais Natal Motard. Entre as provas desportivas e iniciativas solidárias, destacam-se a Corrida de Natal, a Ceia do Peregrino e o evento “Christmas With Friends”.

O calendário integra ainda diversos concertos em igrejas do concelho, distribuídos por várias freguesias, e a abertura noturna de equipamentos municipais. A Biblioteca, Museu de Olaria, Espaço Cultura, Galeria Municipal, Torre Medieval e Posto de Turismo funcionarão até à meia-noite até 20 de dezembro.

Barcelinhos oferece ainda um espaço temático dedicado a visitantes que pretendam levar uma recordação da quadra.



 **SpaceDetails**
Sistemas de caixilharia

INSTALAÇÃO DE PORTAS & JANELAS

NOVAS INSTALAÇÕES

 Rua do Ceramista 1220, 4750-479 Galegos-São Martinho

 253 603 400  geral@spacedetails.com

BRAGA

44 DIAS DE CELEBRAÇÃO NATALÍCIA E O REGRESSO DA PASSAGEM DE ANO À AVENIDA CENTRAL

A té 11 de janeiro, Braga volta a vestir-se de luz para acolher o programa “Braga é Natal”, que integra mais de 80 espetáculos e representa um investimento municipal de cerca de 450 mil euros. A Câmara Municipal apresentou a agenda no Theatro Circo, sublinhando a diversidade de atividades culturais que incluem música, teatro, cinema, novo circo, dança, oficinas, contos infantis e animação de rua. A iluminação de Natal, num investimento de 200 mil euros, foi ligada a 1 de dezembro, antecedida por um concerto do Gospel Collective, na Avenida Central, que é também o centro das principais iniciativas. O palco “Braga é Natal” acolhe espetáculos ao longo de todo o mês e será igualmente o espaço do tradicional Mercado de Natal, entre 29 e 24 de dezembro.

Destaque para o concerto que juntou a Azeituna e Jorge Palma, no Theatro Circo. Mantêm-se eventos emblemáticos como o Bolo-Rei Gigante, a Parada de Natal, o Bananeiro da Pequenada e a Corrida de São Silvestre. De 6 a 11 de dezembro, o Largo do Pópulo receberá pista de gelo, gastronomia e atividades lúdicas.

A 28 de dezembro, encerra-se a programação da Braga 25 - Capital Portuguesa da Cultura, com o espetáculo “Entre Pedra e Bruma”, antecedendo a transição do título para Ponta Delgada. No âmbito da Passagem de Ano, a festa regressa à Avenida Central e contará com fogo de artifício à meia-noite e o concerto dos Vizinhos, seguido dos DJ Emídio Meireles, Meninos do Rio e André Salvador. O encerramento geral acontece a 11 de janeiro com o Encontro de Grupos de Reis.



BRAFOGÕES

DESCUBRA O CONFORTO SEM COMPLICAÇÕES



A Brafogões deseja-lhe um Natal cheio de conforto, serenidade e bons momentos em família. Que a magia desta época aqueça o seu lar tal. Agradecemos a confiança dos nossos clientes e deixamos votos de Feliz Natal e Boas Festas, com todo o calor que merece.



ESPOSENDE



NATAL COM ILUMINAÇÃO RENOVADA E GRANDE FESTA DE PASSAGEM DE ANO

Esposende deu início à temporada natalícia a 28 de novembro, com a ligação oficial das luzes no Largo Rodrigues Sampaio, acompanhada por um concerto de Inês Barros com o Ensemble da Banda de Música de Belinho, uma performance do PraxiStudio e fogo de artifício. Este momento marcou o arranque de um programa que envolve todas as freguesias, numa parceria entre município e juntas, com o objetivo de dinamizar o comércio local e atrair visitantes.

A cidade é nesta altura palco de uma decoração especial com árvore gigante no Largo Rodrigues Sampaio e iluminação festiva em edifícios municipais e artérias principais. Elementos decorativos de grande escala, como

presentes luminosos, anjos e arcos-túnel nos passadiços da marginal, reforçam o ambiente natalício.

O Município prepara ainda uma celebração de Passagem de Ano na Zona Ribeirinha, entre as 23h00 de 31 de dezembro de 2025 e as 03h00 de 1 de janeiro de 2026. O palco será animado pelo grupo Os A28, que apresentam temas originais do seu primeiro EP "Ponto de Partida". À meia-noite, o fogo de artifício dará as boas-vindas ao novo ano, seguido da atuação dos DJ JP Alcantara e Siman Beatz.

A autarquia convida residentes e visitantes a viver uma celebração marcada pela música, convívio e espírito comunitário.



NKT

We connect a greener world

Esposende
www.nkt.com

FAMALICÃO

ALDEIA DE NATAL DE FAMALICÃO ABRE COM QUATRO MILHÕES DE LUZES E NOVAS ATRAÇÕES

A Aldeia de Natal de Famalicão abriu, distribuída pelas praças D. Maria II, 9 de Abril e Mouzinho de Albuquerque, num evento que assinalou também o acender das iluminações natalícias, que totalizam quase quatro milhões de luzes em todo o concelho. A inauguração inclui a estreia de um espetáculo multimédia na Praceta Cupertino de Miranda.

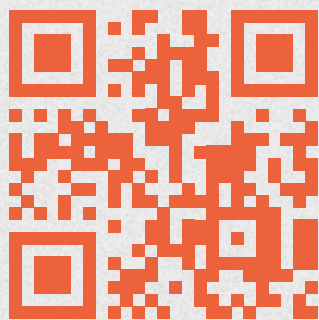
Entre as atrações que regressam contam-se a pista de gelo, a roda gigante, o “Circo de Papel”, street food e o

Mercado de Natal. A grande novidade desta edição é a “Praça dos Sonhos”, instalada na Praça 9 de Abril, que oferece experiências de realidade virtual e uma rampa de Snow Tubing, dirigidas sobretudo ao público infantil. Na Praça Mouzinho de Albuquerque estão a árvore de Natal e a pista de gelo, enquanto a Praça D. Maria II acolhe o mercado, o carrossel e o comboio de Natal, além do espetáculo multimédia que promete ser um dos pontos altos da programação.





20 *anos*
a colorir o mundo



www.clariause.com

GUIMARÃES



NATAL COM SETE MILHÕES DE LUZES, NOVAS ATRAÇÕES E FORTE APOSTA NA INCLUSÃO

Guimarães inaugurou a sua programação natalícia a 30 de novembro, numa edição que ilumina mais de 40 ruas e monumentos com cerca de sete milhões de LEDs. A iniciativa “Guimarães Cidade Natal”, apresentada nos Antigos Paços do Concelho, aposta num conceito que alia tradição, inovação e envolvimento comunitário, segundo a vereadora da Cultura, Isabel Ferreira.

A cidade conta com dezenas de atrações, incluindo uma roda gigante no Parque das Hortas, pista de gelo no Largo Condessa do Juncal, carrossel parisiense, árvore gigante e Casa do Pai Natal no Largo do Toural. O Comboio de Natal e o Mercado de Natal ocuparão a Alameda de São Dâmaso e o Largo Conde de Arnoso receberá a Tenda Encantada.

A programação inclui concertos, animação de rua

e uma componente de gamificação que permitirá aos visitantes interagir com a cidade por meio de uma aplicação, habilitando-se a ganhar uma viagem à Disneyland Paris. Foram reveladas também as hashtags oficiais da iniciativa: #NatalEmGuimarães e #GuimarãesComercioQueBrilha.

A edição destaca-se pela aposta na inclusão, com rampas de acesso, cabines adaptadas na roda gigante, casa de banho inclusiva, pictogramas e horários de baixa estimulação sensorial para pessoas com perturbações do espectro do autismo. A inauguração oficial terá interpretação em Língua Gestual Portuguesa.

O investimento total soma mais de 600 mil euros, distribuído por iluminação, equipamentos de diversão e programação cultural, contando com a colaboração de diversas instituições locais.

Brent a car

Trust & Go

ESTAMOS A COMEMORAR O 25º ANIVERSÁRIO

Fundada no ano 2000, em Braga, a **B RENT-A-CAR** é hoje uma das empresas de aluguer de automóveis mais conceituadas da região. Com mais de duas décadas de experiência no setor, a empresa tem vindo a afirmar-se pela qualidade do serviço, pela confiança dos seus clientes e pela constante inovação na gestão da sua frota. Sob a liderança do seu CEO, José Leite, um profissional experiente e visionário, a **B RENT-A-CAR** tem consolidado a sua posição como uma referência no mercado, apostando num atendimento personalizado e numa vasta gama de veículos adaptados a todas as preferências e necessidades — desde automóveis compactos e económicos até modelos premium e familiares.

O lema “Escolhe o teu destino, nós tratamos do resto” traduz na perfeição o compromisso da empresa: proporcionar aos clientes uma experiência simples, cómoda e segura, em qualquer viagem.

Na **B RENT-A-CAR**, a estrada é apenas o começo de uma excelente experiência ao volante.



O seu Rent-a-Car de Confiança

Entregas
fim de semana
e feriados
964 600 867



BRAGA

Rua D. Pedro V,
Nº111 R/C
4710-374 Braga
Tel: 253 221 306

Guimarães

Av. D. João IV,
Nº 1660
4810-531 Guimarães
Tel: 253 415 701

RESERVAS/RESERVATIONS

www.b-rentacar.com | geral@b-rentacar.com

VIANA DO CASTELO

“VIANA CORAÇÃO DO NATAL” TRAZ UM MÊS DE CELEBRAÇÕES E DINAMIZAÇÃO DO COMÉRCIO TRADICIONAL

A té 5 de janeiro de 2026, Viana do Castelo volta a celebrar a época festiva com “Viana Coração do Natal”, iniciativa organizada pela Câmara Municipal e pela Associação Empresarial do Distrito de Viana do Castelo, em parceria com a Vianafestas. O programa concentra-se no centro histórico e pretende promover o comércio tradicional, ao mesmo tempo que oferece atividades para todas as idades. Entre as principais atrações contam-se a Praça Natal, mini comboio, carrossel, Mercado de Natal, Largo do Chocolate, animação de rua, concertos, atividades infantis, presépios, exposições, cinema e teatro. Destaque para as exposições “Ah Amália – Living Experience on Tour”, no Espaço Linha Norte, e a XV Bienal de Pintura do Eixo Atlântico, no Museu de Artes Decorativas. O Largo do Chocolate, apontado pelo vice-presidente

Manuel Vitorino como um dos ex-libris, pretende atrair famílias com oficinas e showcookings. Já a AEDVC promove concursos que premiam clientes e distinguem montras e fachadas comerciais. A PSP reforçará o policiamento no âmbito da operação “Comércio Seguro”. O Mercado de Natal funcionará entre a Avenida dos Combatentes e o Largo Maestro José Pedro, com horários alargados em fins de semana e datas festivas. O programa cultural inclui dezenas de momentos musicais, cinema, festivais, animação de rua e a tradicional chegada do Pai Natal. A Passagem de Ano será celebrada no Centro Cultural, com fogo de artifício sobre o rio Lima. O programa prolonga-se até à Semana dos Reis, incluindo o Concerto de Ano Novo a 1 de janeiro pela Orquestra Filarmónica de Braga.



CHOCOLATE

Avianense

DESDE
1914

2025

1914



Loja e Fábrica

📍 Rua Sub-Vilar, nº 12 | 4905-077
Durrães | Barcelos, Portugal

✉ geral@avianense.pt
☎ + 351 258 773 130

VILA VERDE



“VILA VERDE É NATAL” TRAZ MAGIA, TRADIÇÃO E ANIMAÇÃO AO CONCELHO

Entre 13 e 31 de dezembro de 2025, o concelho de Vila Verde volta a celebrar a quadra natalícia com o programa “Vila Verde é Natal”, uma iniciativa que promete transformar o território num ponto de encontro festivo, combinando tradição, cultura e animação para todas as idades.

A Praça de Santo António será o epicentro das celebrações, com a abertura oficial marcada para 13 de dezembro, às 10h30. O arranque inclui a inauguração do Mercado de Natal e da Pista de Gelo, a chegada do Pai Natal e Amigos e a atuação do Grupo Zés Preiras. Neste primeiro dia, as atividades decorrem até às 18h00.

De 14 a 24 de dezembro, o Mercado de Natal e a Pista de Gelo estarão abertos diariamente entre as 10h00 e as 18h00, com diferentes momentos de animação. Nos dias 20 e 21, o espaço contará com a presença do Pai Natal e Amigos, insufláveis e provas de Bolo-Rei.

O dia 21 reserva ainda o Passeio de Bicicletas de “Pais Natais”, com concentração às 15h00 na Praça do Município, seguido,

às 16h00, dos tradicionais Cantares ao Menino pelo Grupo Folclórico União das Tradições – Rusga de Merlim de São Paio. Em paralelo, entre 19 e 21 de dezembro, a Aldeia do Gontinho, na União de Freguesias da Ribeira do Neiva, acolhe a terceira edição do “Natal na Montanha”. O evento promete recriar um ambiente natalício singular, com ruas decoradas, iluminação festiva e um programa que inclui a Parada de Natal, o Comboio de Natal e o Presépio ao Vivo. As “tascas” e “lojinhas” tradicionais garantem a degustação de sabores regionais e a aquisição de produtos locais. A iniciativa é promovida pela Casa do Povo da Ribeira do Neiva.

No dia 24, o Mercado de Natal encerra às 12h00, enquanto a Pista de Gelo reabre a 26 de dezembro, mantendo-se em funcionamento até 31 de dezembro, sempre das 10h00 às 18h00.

Durante todo o período festivo, a Associação Empresarial do Vale do Homem dinamiza o Concurso de Montras de Natal em Vila Verde, Vila de Prado e Vade, incentivando as compras no comércio local e valorizando o trabalho dos comerciantes.



LUCEMPLAST

A LUCEMPLAST é o resultado da experiência de 30 anos da sua equipa de gestão técnico-comercial, nomeadamente no mercado de componentes de plástico para indústrias Automóvel, Médica, Eléctrico, Electrónico e de Embalagem.



 Lucemplast, Lda. Av. Porto Carrero | 4730-575 Soutelo, Vila Verde - Portugal

www.lucemplast.com  253 849 090

COMO GERIR AS EXPECTATIVAS DOS MAIS NOVOS SOBRE OS PRESENTES DE NATAL

EXPECTATIVAS VS REALIDADE: A BATALHA NATALÍCIA DOS PRESENTES

O Natal é, para muitas crianças, um dos momentos mais mágicos do ano. As luzes, as tradições e, claro, os presentes, criam uma antecipação que cresce à medida que dezembro avança. No entanto, lidar com expectativas elevadas pode ser um desafio para muitas famílias. A pressão para corresponder aos desejos dos mais pequenos, muitas vezes influenciados pela publicidade, pelos colegas ou pelas redes sociais, exige sensibilidade e equilíbrio. Uma das estratégias mais eficazes passa por conversas abertas e adaptadas à idade da criança. Explicar que o Natal não se resume ao valor dos presentes ajuda a colocar o foco no espírito da época: partilha, carinho e tempo em família. Sem retirar a magia, é possível criar um entendimento realista sobre o que esperar.

Outra dica importante é envolver as crianças no processo natalício. Preparar bolachas, ajudar na decoração, escrever postais ou escolher um presente para um familiar são formas de mostrar que

o Natal é feito de muito mais do que receber.

Também é útil definir limites claros. Por exemplo, incentivar as crianças a escolherem apenas dois ou três presentes para incluir na lista pode ajudá-las a desenvolver prioridades e a moderar pedidos exagerados. Ao mesmo tempo, abre espaço para surpresas e para a descoberta de que um presente não tem de ser caro para ser especial.

Por fim, os especialistas recomendam que os pais evitem comparações com outras famílias. Cada lar tem a sua realidade e, mais importante do que o número de embrulhos, é transmitir segurança, amor e estabilidade emocional. As crianças podem não lembrar todos os presentes que receberam, mas recordam sempre os momentos vividos.

Gerir expectativas não significa retirar magia ao Natal. Significa criar um ambiente onde a alegria seja verdadeira e equilibrada. E, muitas vezes, o melhor presente acaba mesmo por não caber debaixo da árvore: o Amor.



Boas festas

são os nossos desejos para todos os
clientes, fornecedores e amigos!

NEXT OBRAS
REMODELAÇÃO DE INTERIORES

AREA
ARQUITETOS

ARQUITETURA , CONSTRUÇÃO , REMODELAÇÃO , REABILITAÇÃO , DESIGN DE INTERIORES

NEXT OBRAS - Construção e Remodelação de Interiores, Lda.

Rua Conselheiro Januário, nº 107 4700-373 Braga - Tel. 253 276 155 - Tlm. 967 217 643 - Email. geral@nextobras.pt - www.nextobras.pt

PARA TODOS E PARA CADA UM. AS NOSSAS SUGESTÕES DE NATAL

Com a época mais mágica do ano a aproximar-se, chega também o desafio de encontrar o presente certo para cada pessoa especial da tua vida. Para te facilitar a missão - e garantir que espalhas sorrisos e surpresas - reunimos um conjunto de sugestões pensado para toda a família. Inspira-te e começa já a preparar um Natal ainda mais inesquecível!

PARA ELA



Pantufas de Natal

9,99€

www.mo-online.com.pt



Calendário do Advento - X-MAS WONDER

31,45€

www.perfumesecompanhia.pt



Mala com bordados Jacquard

41,97€

www.salsajeans.com



Y047 Eau de Parfum

25,90€

www.ydentik.com

PARA ELE



Meias Antiderrapantes de Natal

5,99€

www.mo-online.com.pt



Y212 Eau de Parfum

25,90€

www.ydentik.com



Livro "A Igreja regressa à cidade"

13,32€

www.livrariadm.pt.com



Mochila Textura

39,55€

www.zara.com.pt

PARA OS MAIS NOVOS



Mini Skateboard Spider-Man

19,95€

www.decathlon.pt



Jogo da Memória Natal

2,00€

www.livrariadm.pt



Câmara Instantânea

26,15€

www.amazon.es



Super Mega Kit de Ciências 250 experiências

35,99€

science4you.pt



UM NATAL SENSACIONAL

Mais um ano se aproxima do final, mais razões para celebrar. Com o aproximar do Natal, queremos os nossos por perto. A família à mesa, os amigos no Bananeiro, repetem-se os votos de Boas Festas e, de repente, toda a gente parece mais simpática e alegre do que nos outros dias. A hora da consoada é o epicentro de uma noite que pretende ser longa, mas uma vez que o que se pretende é conviver e não ter os tios e primos a dormir nos cantos do sofá, cá estou eu hoje para vos sugerir alguns jogos para a vossa consoada.

Jogos para cultivar a partilha e o convívio, os sorrisos e os momentos para recordar.



PYRADICE (Mebo Games)

Já falei dele neste espaço, mas nunca é demais recomendar este jogo de dados do vianense André Silva, no qual pretendemos construir as melhores e mais fortes pirâmides no antigo Egito.



OLIVA (Pythagoras)

Um dos lançamentos mais aguardados do ano, quer por ter a dupla Rola & Costa na criação, quer por ser a terceira parte da consagrada série 5 Quinas, em Oliva somos produtores que tentam trazer ao mercado e rentabilizar o melhor da sua colheita. Um jogo que promete muita interação entre os jogadores.



EXIT - Calendário do Advento (Devir)

Já existia lá fora e era muito desejado por cá. Eis que a Devir fez a vontade a toda a gente e colocou nas nossas estantes EXIT - Calendário do Advento, um jogo que compila uma série de 25 enigmas que temos de desvendar a caminho do Natal. Um jogo que certamente vai juntar miúdos e graúdos, não apenas na noite da consoada, mas durante todo o mês.



ANTIQUES (Pythagoras)

Do emergente e prolífico criador Fábio Lima chega Antiques, um jogo um pouco mais exigente no qual assumimos o papel de curadores de obras de arte, em busca de prestígio. Para o conseguir, teremos de enfrentar a mais temível concorrência.



COVENANT (Devir)

Este é para juntar os experts da família. A pedido do Rei Anão, cada jogador assume um clã que terá de reclamar a ancestral montanha sagrada. Embrenha-te na tua missão, enfrenta temíveis inimigos e constrói edifícios que te permitam reclamar a glória. Um dos mais aclamados jogos do ano.



SMART 10 (Mebo Games)

Para os fãs de jogos de perguntas, eis um onde basta uma resposta errada para deitar a perder todas as corretas. Só tens de saber quando parar. Ideal para todos os tipos de público.



RUDOLPH (Devir)

E, para terminar a noite, porque não um party game onde temos de ser os mais rápidos a apanhar as cartas que vão compor o trenó mais forte e potente, mesmo a tempo do Natal? O Rudolfo está à espera!

Boas festas para todos!

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

DICAS E SUGESTÕES PARA PRESENTES DE NATAL PERSONALIZADOS

O Natal aproxima-se e, com ele, aquela azáfama boa de encontrar o presente perfeito para cada pessoa especial. Este ano, porque não fugir ao óbvio e apostar em algo mais pessoal? Um presente personalizado mostra cuidado, atenção e carinho, três ingredientes que fazem toda a diferença. Personalizar é transformar o simples em especial. Mais do que o valor material, o que conta é o pensamento e o tempo investidos. Neste Natal, deixe o brilho das luzes refletir também nas suas escolhas: únicas, genuínas e cheias de significado. Eis algumas ideias e inspirações para surpreender quem mais gosta:

Fotografia com emoção

As memórias são, muitas vezes, os melhores presentes. Um álbum com fotografias de momentos partilhados, uma moldura com uma imagem especial ou até uma manta estampada com fotos de família podem arrancar sorrisos e lágrimas felizes. Há várias lojas locais e online que fazem impressões de qualidade e muitas até permitem personalizar 'layouts' e mensagens.

Peças feitas à mão (com amor minhoto)

Nada supera o encanto do artesanato. No Minho, não faltam mãos talentosas: desde bordados tradicionais de Viana do Castelo a cerâmicas pintadas à mão ou peças em linho e madeira. Personalizar uma peça artesanal com um nome, uma data ou um símbolo significativo é uma forma bonita de unir tradição e afeto.

Sabores com assinatura pessoal

Para os amantes da boa mesa, um cabaz feito à medida é sempre um sucesso. Pode incluir compotas caseiras, azeite de produtores locais, vinho verde da região, queijos e enchidos, tudo acompanhado por uma etiqueta personalizada e um bilhete com uma dedicatória. Se quiser ir mais longe, crie um rótulo próprio para o vinho ou uma embalagem decorada à mão.

Têxteis com toque único

Toalhas, mantas, almofadas ou aventais personalizados com bordados ou estampados com nomes e frases são presentes práticos, bonitos e duradouros. Para casais, famílias ou novos pais, é um mimo que combina utilidade com emoção.

Experiências com o nome de quem recebe

Nem todos os presentes têm de ser objetos. Oferecer uma experiência personalizada, como um piquenique romântico, uma aula de cerâmica, um passeio de barco no rio Lima ou um 'workshop' de culinária, é oferecer memórias. Adicione um 'voucher' feito por si, com um toque artesanal, e o presente fica completo.

Cartas e mensagens escritas à mão

Num mundo cada vez mais digital, uma carta escrita à mão é um verdadeiro tesouro. Escreva uma mensagem sincera, recorde momentos, fale do que aquela pessoa significa para si. Pode colocá-la dentro de uma caixa com pequenos objetos simbólicos, como conchas, flores secas, bilhetes de concertos, e criar um presente que será guardado com carinho.



NESTE NATAL
OFEREÇA

07 A 12 DE
ABRIL 2026

UMA VIAGEM

Londres

com o



Instituto Britânico
de Braga



**MERRY
CHRISTMAS**



INSCRIÇÕES ATÉ 31 DE JANEIRO
NA SECRETARIA DO IBB

253 263 298 (Chamada para a rede fixa nacional) | 968 775 426 (Chamada para a rede móvel nacional)

Um Roteiro de Natal pelas terras do Minho

Quando dezembro desponta, o Minho transforma-se num palco luminoso onde tradição e encanto caminham lado a lado. Entre ruas que brilham, mercados que despertam memórias, sabores que aquecem a alma e comunidades inteiras envolvidas no espírito festivo, cada um dos 24 municípios minhotos revela a sua própria interpretação da magia natalícia. É um Minho de experiências, perfeito para quem quer viver o espírito de Natal com magia, tradição e descoberta. E o convite é simples: sair, descobrir e celebrar.

BRAGA

Braga

O Natal em Braga ganha encanto com a árvore iluminada na avenida Central. Até meados de janeiro, aproveite a animação de rua, a pista de gelo, concertos, o Mercado de Natal, a tradicional Corrida de São Silvestre e a Passagem de Ano.

Amares

De 13 de dezembro a 11 de janeiro, o “Amares(es) Natal” traz mercado de Natal, música, animação de rua, espetáculos infantis, Tuk Tuk natalício e momentos culturais nas freguesias, além da Passagem de Ano “Olá 2026!” e do Concerto de Ano Novo.

Barcelos

Durante mais de um mês, não vão faltar luzes, concertos musicais, recitais, sessões de contos, workshops, programas educativos, exposições de presépios, espaços municipais abertos à noite, desfile natalício motard, corrida de Natal, concurso “Barcelos Doce”, charrete de Natal, Carrossel Solidário, animação de rua, com música e outras performances, e um Mercado de Natal.

Cabeceiras de Basto

A “Mostra de Natal – Montra Mágica” integra o evento “Cabeceiras de Basto: Um Lugar Mágico”, incentivando o comércio local e envolvendo toda a comunidade no espírito natalício. As ruas enchem-se de animação, concertos, passeios temáticos, teatro, a Casinha do Pai Natal e o animado “Natal sobre Rodas”, num ambiente pensado para receber e encantar todas as gerações.

Celorico de Basto

A Villa de Natal veste-se de animação, luz e espírito natalício com Iluminação de Natal, Parada de Natal, Mercadinho de Natal, construções LEGO/PLAYZONE, Casa do Pai Natal, Fábrica dos Brinquedos, exposições, Casa dos Duendes, ateliês, concertos, teatro, carrossel de pedais,

personagens natalícias e a Ronda Encantada “A viagem Encantada dos Duendes”.

Esposende

As praças, edifícios e ruas de todas as freguesias estão iluminadas com cor, brilho e elementos decorativos alusivos à quadra, criando um ambiente acolhedor e convidativo para residentes, comerciantes e visitantes. Está também preparada uma grande festa de Passagem de ano.

Fafe

O Mercado de Natal é o grande destaque, com gastronomia, artesanato, animação permanente e o regresso da Casa do Pai Natal e do Comboio Itinerante. Há ainda concertos, momentos de leitura e ações solidárias.

Famalicão

Famalicão volta a transformar-se numa enorme Aldeia de Natal. Pista de gelo, roda gigante, uma árvore de Natal e o já tradicional “Circo de Papel” são algumas das várias animações. Mas também há “street food”, mercado de Natal e espetáculos musicais.

Guimarães

O Mercado de Natal regressa ao Jardim da Alameda de S. Dâmaso, reunindo artesãos, produtores locais e sabores regionais num ambiente acolhedor e festivo. Há animação para todos, com a pista de Gelo, carrossel e a roda gigante.

Póvoa de Lanhoso

O Natal na Praça promete animação, cultura e solidariedade; Garfe, a aldeia dos Presépios, afirma-se como destino incontornável, com dezenas de presépios; e a “Feira de Natal do Baixo Concelho”, em Monsul, é outra iniciativa que se complementa e que contribui para fazer da Póvoa de Lanhoso um ponto de paragem obrigatória nesta quadra festiva.

Terras de Bouro

O Grupo de Jovens de Gondoriz promove o “Natal Solidário”, recolhendo roupas e brinquedos para apoiar famílias, dando um toque social muito especial à quadra.

Vieira do Minho

A programação aposta no convívio familiar, com iniciativas variadas. O Mercado de Natal, que inclui a Casa do Pai Natal e a pista de gelo é o epicentro das celebrações, destacando-se ainda o fim-de-semana gastronómico, o concurso de mel, a corrida de S. Silvestre, os concertos e as Reisadas.



Vila Verde (Gondiaes/Gontinho)

A localidade volta a acolher o evento “Natal na Montanha”, com presépio vivo, comboio de Natal, Casa do Pai Natal, coros e mercado cheio de artesanato e sabores tradicionais.

Vizela

O concelho oferece mercadinho, Casa do Pai Natal, pista de gelo, comboio, carrossel e muita animação de rua, culminando na emblemática Parada de Natal com mais de 400 figurantes. Os espetáculos musicais e atividades lúdicas e recreativas completam o programa.

VIANA DO CASTELO

Viana do Castelo

Até 12 de janeiro, a iluminação transforma a cidade na “cidade dos anjos”, com espetáculos de luz sincronizados com música na Avenida dos Combatentes e na árvore de Natal 3D da Marina. Há ainda Mercado de Natal, exposições, música, teatro, cinema e momentos únicos para dinamizar o comércio tradicional.

Arcos de Valdevez

A Porta do Mezio acolhe a “Floresta Encantada”, complementada por mercado, encontros interculturais, música, teatro e diversas atividades familiares. Haverá eventos para todas as idades e a organização de eventos solidários como o Natal Run Solidário.

Caminha

O concelho apresenta uma programação variada que combina solidariedade, teatro, música, tradições e surpresas que transformam Caminha num verdadeiro mundo encantado. Visite a Floresta Encantada “Camari-landia” que vai decorrer na Mata Nacional do Camarido.

Melgaço

O Natal ganha adrenalina com o regresso do Pai Natal Radical, que desce o rio em rafting a 20 de dezembro, um dos momentos mais originais da região. Há lugar também para a Aldeia de Natal, a Parada de Natal, a gala “Melgaço em Patins”, encontro de coros, teatro ou cinema e feira de artesanato e antiguidades.

Monção

Do trenó do Pai Natal ao presépio, passando pela música no coreto e pela tradicional “Carta ao Pai Natal”, Monção oferece um conjunto de experiências pensadas para toda a família. Compre no comércio local e habilite-se a ganhar prémios na Tómbola de Natal.

Paredes de Coura

Uma Tenda de Natal, a exposição Arte em Peças, um Mercadinho de Natal e Local, uma noite especial de Natal, um comboio para os mais pequenos, cinema, bandas de rua, concerto de Natal e a passagem de ano com Kalhambeko e Pedro Pagodes, são alguns dos eventos previstos.

Ponte da Barca

O concelho “Embarca no Natal” celebra com Mercado de Natal, concursos de mel e bolo de mel, feira ancestral, chegada do Pai Natal e espetáculos para toda a família. Com vista privilegiada sobre a vila, a roda gigante promete ser o epicentro visual do evento.

Ponte de Lima

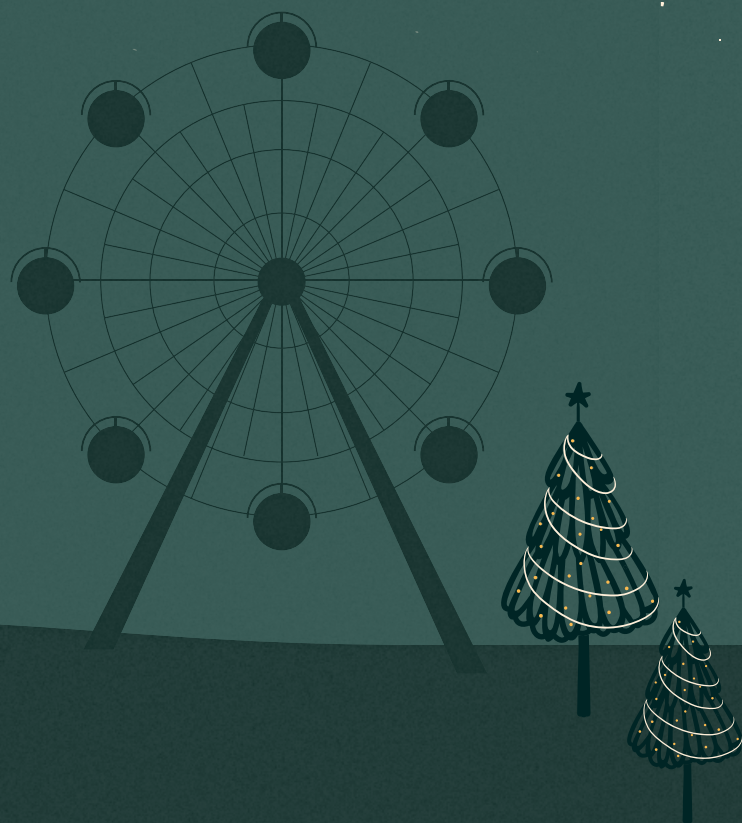
Entre os destaques do “Natal Vila” estão o Mercadinho de Natal, a Casa do Pai Natal e o carrossel, instalados no Largo de Camões. Não pode perder também espetáculos de música, dança, animação de rua, teatro, circo ou exposições.

Valença

Valença volta a receber a “Fortaleza de Chocolate” para os mais gulosos e ainda a Duendelândia, que promete encantar a pequenada. Também há Mercado de Natal, espetáculos, presépios, a grande festa de Passagem de Ano e a tradicional Cavalgata Internacional de Reis.

Vila Nova de Cerveira

“Um Conto de Natal”, traz ao concelho o Mercado de Natal, o acender das luzes de Natal, uma pista de gelo, um comboio e barco natalícios, a casa do Pai Natal, uma fábrica de bolachas e várias atividades e espetáculos.



Receitas & Marmittas





A minha receita

Grace na Cozinha

BACALHAU COM BROA E PASSAS

Não sou cozinheira de profissão e, por isso, não crio nada de novo. Mas gosto imenso de cozinhar e ainda mais de adaptar os pratos à época, aos produtos da estação, ao meu gosto e, claro, sempre com um toque mais tradicional. Porque é essa a (minha) e (nossa) base e, no fundo, o que todos procuramos na comida. Por muito que, por vezes, se procure a diferença, não há nenhum prato que nos conforte tanto como a nossa base, que está, claro, nos pratos tradicionais da cozinha portuguesa e que fazem parte da nossa memória gustativa. Verdade? Portanto, neste Bacalhau não há nada de novo (exceto os lombinhos sem espinhas do bacalhau riberalves)! A ele, juntei os elementos que mencionei atrás e saiu assim um Bacalhau com broa, chouriço, uvas passas e couve de Natal. Anotem a receita e façam...

INGREDIENTES (3) PESSOAS

3 Lombinhos de Bacalhau s/ espinhas (usei Bacalhau Riberalves)

3 Couvões de Natal (Penca)

Miolo de broa de milho

1 Chouriço de carne corrente (usei da Salsicharia Limiana)

½ Pimento verde e ½ vermelho

Batatas lavadas pequenas

50 g de uvas passas pequenas

Azeite e sal q.b

1 Cabeça de alhos

3 Folhinhas de louro

PREPARAÇÃO

- 1 Comece por passar as batatas por água e colocar num tabuleiro com bastante sal e levar ao forno durante 30/40 minutos (virar a meio).
- 2 Numa panela pequena coloque os lombinhos de bacalhau sem espinhas, com azeite de qualidade até meio do bacalhau. Junte o louro, os alhos e uma pitada de sal. Cozinhar em lume muito brando durante cerca de 30 minutos (o azeite não deve ferver).
- 3 À parte rachar os talos das pencas a meio e cozer em bastante água, sal e um pouquinho do azeite de cozinhar o bacalhau.
- 4 Colocar também um pouco da água de cozedura da couve no azeite.
- 5 À parte esfarelar a broa, picar os pimentos, o chouriço e colocar numa frigideira com um pouco do azeite do bacalhau. Juntar as uvas passas e saltear tudo até ficar bem envolvido no azeite e reservar.
- 6 Quando as batatas estiverem assadas, retirar do forno, deixar arrefecer um pouco e dar um «murro» em cada batata. Retirar a água à couve e reservar. Retirar o bacalhau do azeite com cuidado para não lascar.
- 7 Numa travessa colocar a couve por baixo, a batata a murro à volta, os lombinhos de bacalhau no centro e a mistura de broa salteada por cima.
- 8 Coar o azeite de cozinhar o bacalhau e regar todos os elementos na travessa. Bom apetite!

NATAS D'OURO ABRE PORTAS NO CENTRO DE BRAGA E ENCHE A CIDADE DE NOVOS SABORES



ABERTO DESDE DIA 23 DE NOVEMBRO
MORADA: AVENIDA DA LIBERDADE, 779 - BRAGA | TODOS OS DIAS: 8.30H - 20H



Foi num ambiente de grande entusiasmo que decorreu a inauguração da mais recente loja das Natas d'Ouro. No espaço onde outrora funcionou a histórica Farmácia Brito, abriu agora a quinta loja da marca em Braga, uma casa dedicada à reinvenção do pastel de nata que, ao longo dos últimos anos, se tornou referência nacional e internacional.

A estreia do novo espaço foi marcada por uma afluência constante, resultado da curiosidade dos bracarenses em experimentar a ampla variedade de sabores - alguns tradicionais, outros inovadores - que distinguem a marca fundada pela família de Filipe Silva. «Estamos há 44 anos no mercado, desde o tempo dos meus pais. Já estávamos presentes em Adaúfe, Navarra e Lamações, mas faltava-nos estar no centro da cidade. Este espaço representa essa vontade», afirmou, visivelmente emocionado com a adesão do público.

Da tradição familiar à inovação

A história da Natas d'Ouro confunde-se com a própria história da família Silva. Com origem num negócio tradicional, a marca ganhou nova energia quando Filipe Silva decidiu apostar na inovação e transformar o pastel de nata numa experiência gastronómica mais criativa. Hoje, as vitrinas das lojas exibem não só o clássico pastel de nata, como propostas que vão do vinho do Porto à caipirinha, do limão ao chocolate, passando por opções salgadas como bacalhau, sardinha, frango, alheira ou carne de vaca.

Para Filipe Silva, o segredo está no equilíbrio entre tradição e ousadia. «A primeira nata diferenciada que criámos foi inspirada no rio Douro. Daí nasceu a nata com sabor a vinho do Porto e, com ela, o nome Natas d'Ouro. A partir daí, a criatividade nunca mais parou», referiu.

Uma marca em expansão

Além de reforçar a presença em Braga, a inauguração coincide com uma fase de forte expansão nacional e internacional. «Temos uma nova loja a abrir a 6 de dezembro em Sesimbra e outra a 19 de dezembro em Barcelona. Neste momento temos 18 lojas abertas e a projeção é chegar às 60 lojas na Europa nos próximos quatro anos», revelou o empresário.

O portefólio da marca já inclui espaços no Porto, Vila Nova de Gaia, Peniche, Albufeira e, além-fronteiras, em Palma de Maiorca, Madrid, Málaga e Suíça. A aposta recente em chocolates com folhas de ouro demonstra que a inovação não se esgota nos pastéis de nata.

Inauguração com presença especial

A abertura da loja contou ainda com convidados especiais: a atriz Diana Guerra e o ator Diogo Lopes, que, após conhecer o novo espaço, deixou um convite às gentes de Braga. «O espaço é muito giro e já fiquei surpreendido com a qualidade das natas. Recomendo a todos que venham conhecer e levem algumas para casa», afirmou, desejando ao fundador «muito sucesso e muitas natas vendidas».

Um novo ponto de referência na cidade

Localizada numa das avenidas mais emblemáticas de Braga, a nova Natas d'Ouro promete tornar-se paragem obrigatória para residentes e visitantes. Aberta diariamente das 08h30 às 20h00 (horário de Inverno), a loja junta o sabor tradicional português a uma paleta de novas experiências, num equilíbrio que tem conquistado paladares dentro e fora do país. Com a casa cheia e o entusiasmo evidente, a inauguração não deixou dúvidas: as Natas d'Ouro chegaram ao centro de Braga para ficar e para continuar a surpreender.



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 DE PARADA (PONTE DA BARCA)

Este percurso realiza-se no típico lugar de Parada, na freguesia de Lindoso, concelho de Ponte da Barca. O trilho tem início no lugar de Parada, mesmo junto à estrada, onde se encontra uma placa de indicação deste itinerário. Desde esse ponto, já a pé, seguimos pela estrada tomando a direção a Cidadelhe. Passados cerca de 600 metros viramos à direita por um caminho que nos conduzirá a um cabeço denominado Chão da Cabeça. Trata-se de uma forma de relevo elevada que se abre numa pequena chã. O caminho de terra leva-nos sair do povoado para passearmos por entre os campos e vinhedos, bordeando pelo alto do escarpado o serpenteante Rio Lima. Passado algum tempo o caminho de terra dá lugar um carreteiro, isto é, um caminho empedrado por onde passavam os carrós puxados por juntas de bois, que nos leva a descer até ao açude do Rio. Aqui poderemos refrescar-nos nas suas cristalinas e frescas águas e aproveitar para descobrir entre a densa vegetação os velhos e abandonados moinhos de água. Este local encerra uma grande beleza e interessantes espécies da flora e fauna autóctones. Depois de cruzarmos o açude por uma cancela que se encontra a meio do caminho, seguimos um estradão ascendente que nos conduzirá novamente à estrada. Desde aqui, seguimos

caminho em direção a Parada, virando à esquerda. Passados poucos metros seguimos um caminho descendente que se encontra também à nossa esquerda, levando-nos a caminhar junto ao rio, onde poderemos observar um segundo conjunto de moinhos de água. Logo após atravessarmos a estrada seguimos caminho, sem deixar de visitar uma fantástica piscina natural conhecida por Poço da Gola, o qual constitui um espaço único e paradisíaco. Continuando caminho, vamos pouco a pouco deixando para trás a povoação para entrarmos e caminharmos num ambiente de montanha por caminhos empedrados e trilhos de pastores. A sobranceira e majestosa Serra Amarela, o corte aguçado dos montes que nos rodeiam, as chãs e as fantásticas formações geológicas constituem os elementos de adorno desta bela paisagem em Terras de Lindoso. Logo após atravessarmos uma pequena chã por um trilho de pastores, seguimos um caminho lajeado descendente por entre manchas de carvalhos delimitadas por muros de pedra solta que nos levará novamente ao lugar de Parada. Aqui, podemos visitar a típica e rústica aldeia, a qual ainda alberga um vasto e conservado património arquitetónico. Passado algum tempo finalizamos este passeio, precisamente no local onde teve início.



DADOS TÉCNICOS

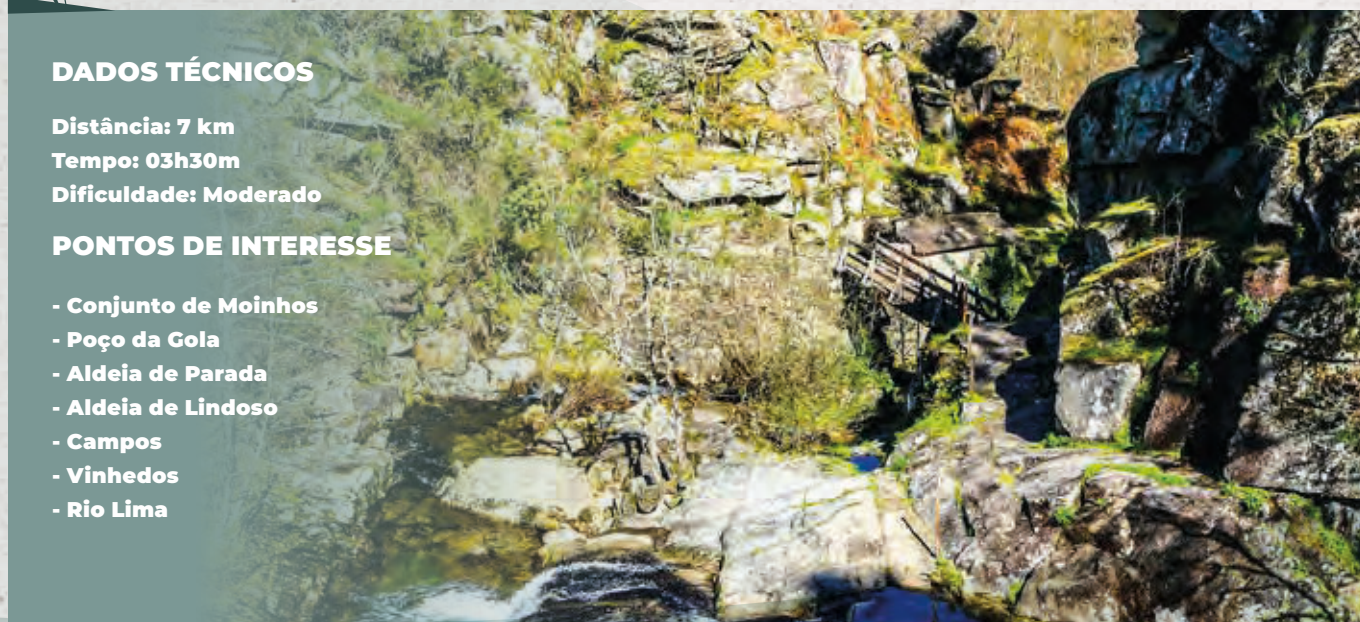
Distância: 7 km

Tempo: 03h30m

Dificuldade: Moderado

PONTOS DE INTERESSE

- Conjunto de Moinhos
- Poço da Gola
- Aldeia de Parada
- Aldeia de Lindoso
- Campos
- Vinhedos
- Rio Lima



CASTRO DE S. LOURENÇO (ESPOSENDE)

Este percurso tem início no castro de S. Lourenço e segue para a descoberta de outros monumentos milenares, marcas da presença do homem em tempos anteriores aos castros, que se encontram localizados no planalto de Vila Chã. Não só será a valência monumental, como motivo para esta caminhada, pois há muito mais que apreciar, em termos paisagísticos, naturais e etnográficos. Seguindo em qualquer direção, este percurso sinalizado nos dois sentidos irá permitir a passagem por diferentes paisagens que se encontram ao redor da freguesia de Vila Chã. Por entre as matas e florestas de pinheiro-bravo, giestas e urzes, campos agrícolas e vinhedos, e também pela arriba fóssil, há que apreciar a diversidade da fauna, onde coexistem a raposa, o gato-bravo e o javali, o gaio, a águia redonda, a lebre e o esquilo, que afazem o deleite de quem percorre os seus 10km. O segredo será fazer este trilho no tempo que a sua observação e a sorte o ditarem. Pontualmente a arqueologia irá presenteá-lo com alguns dos mais emblemáticos exemplares de monumentos funerários, tais como os dólmenes da Portelagem, do Rapido e o da Cruzinha, sendo este último um dos mais raros e interessantes, por possuir duas

estruturas em pedra sob a mesma mamoa. Por ser um dos locais de maior interesse, deverá permanecer mais tempo no castro de S. Lourenço. Uma vez aí, poderá visitar as ruínas milenares e imaginar, através dos núcleos reconstruídos, o dia-a-dia das populações castrejas. Mas, se o seu interesse é paisagístico, junto à capela dedicada ao mártir S. Lourenço poderá desfrutar da beleza cénica da orla atlântica e de quase todo o litoral do concelho de Esposende, com especial atenção ao Parque Natural do Litoral Norte e à foz do rio Cávado. Uma vez no lugar da Abelheira, poderá alongar um pouco mais a visita e contemplar os moinhos de vento e os engenhos d'água que outrora laboraram a moer o milho. Quanto às muitas lendas que povoam o imaginário popular, poderá não conseguir ver as "mouras encantadas" que se escondem nas mamoas mas, se tiver sorte, encontrará numa grande laje de granito (penedo da Pata do Cavalo) as marcas das ferraduras do cavalo que carregava a N. Sr.^a e o Menino quando estes fugiam dos romanos para o Egipto, ou ainda a "Fonte da Virtude", que o livrará das "maleitas" do pesado fardo do tempo com a água da eterna juventude. Quiçá, não será mesmo esse, o segredo desta caminhada!?



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,5 km

Tempo: 3h30m

Dificuldade: Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Arriba Fóssil de Esposende
- Dólmenes da Portelagem, Rapido e Cruzinha/Arribadas
- Vistas da costa/litoral de Esposende
- Castro de S. Lourenço
- Capela de S. Lourenço



“Cozinhar é transformar
ingredientes em histórias
inesquecíveis”



OBOÉ BY LU MARINHO

Contemporâneo | Braga

Afirma-se como um espaço dinâmico, elegante e sofisticado, que acompanha o ritmo efervescente da cidade. Com o conceito Lunch, Dinner & Fun, oferece uma atmosfera acolhedora e cosmopolita, distribuída por três pisos e uma esplanada ideal para os fins de tarde outonais. A carta em constante renovação surpreende a cada visita, enquanto a agenda de eventos e performances reforça o “espírito Oboé”: energia, irreverência e prazer em cada momento.

Rua Dr. Gonçalo Sampaio, 16/18 | 961 081 400

Horário: De segunda a quarta, das 12h00 às 15h00. De quinta a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.



ALÉM DO MAR COM SABORES

Portuguesa | Esposende

Muito bem localizado, junto à praia, aposta na confeção em brasa, onde não falta excelente peixe fresco, marisco e algumas opções de carne. Espetadas de lulas e camarão; arroz de tamboril ou de marisco; peixe fresco do dia; polvo e costeletão na brasa são os pratos no topo das preferências e que prometem cativar, para além da simpatia da equipa, quem visita este espaço.

Rua do Cónego, 16 - Apúlia | 918 152 914

Horário: De terça a sábado, das 11h30 às 15h00 e das 18h00 às 22h00. Ao domingo e segunda-feira, das 11h30 às 15h00.



NORMA

Portuguesa | Guimarães

A reinvenção dos sabores minhotos está bem evidente na carta deste espaço em Guimarães, que não deixa de trabalhar a cozinha contemporânea e criativa. Nesta estação, comece com um suspiro de sardinha, maçã e jalapeño. À refeição, sugerimos um bacalhau em escabeche de limão salgado e mexilhão ou um ramen de barriga de porco, com noodles e ovo. Termine em grande com o pão de ló da casa, de azeite e laranja. Tudo regado com bons vinhos ou sangrias.

Rua Dr. José Sampaio, 35 | 939 501 461

Horário: Terça a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 23h00.



ATRIUM

Tapas | Póvoa de Varzim

O menu é variado, a comida deliciosa, a decoração é atual e bonita e o ambiente muito acolhedor. Estão, portanto, reunidas todas as condições para ter uma excelente experiência gastronómica. Há muito para explorar, mas deixamos o risoto de camarão ou a posta de alcatra como sugestões, acompanhadas por uma refrescante sangria de frutos vermelhos. Para fechar em beleza a refeição, um delicioso brownie com manteiga de amendoim. Divinal, é o que temos a dizer!

Rua Dr. Leonardo Coimbra 18 C | 925 463 874

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

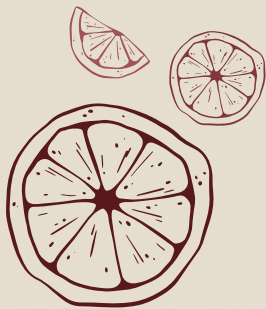
CAFÉ COM ZABAIONE SEM ÁLCOOL

A BEBIDA DESTA MÊS CHEGA COM O ESPÍRITO DO NATAL E RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS EM PARCERIA COM O ESPAÇO MAKKIATO ZUERICH, SUGERE UMA OPÇÃO SABOROSA, ACONCHEGANTE E FEITA PARA CELEBRAR. A PARTIR DE UMA EMULSÃO CREMOSA E AROMÁTICA COMO A ÉPOCA MERECE, NASCE UMA INDULGÊNCIA QUE PODE SER CONCLUÍDA COM OU SEM ÁLCOOL. SERVIDA SOBRE CAFÉ, É O BRINDE PERFEITO PARA AQUECER A ESTAÇÃO.

COMO FAZER...

Bater em "banho maria" $\frac{1}{2}$ raspa de laranja, três gemas, duas colheres de sopa de açúcar e 50ml de nata, até atingir uma consistência cremosa. Após este processo que deve demorar cerca de 8/10 minutos, acrescentar o sumo de laranja em fio. Se preferir uma opção com álcool, substituir o sumo de laranja pela bebida a gosto. Na opção original com álcool, coloca-se vinho Marsala, um vinho doce italiano. No português, pode-se substituir por Vinho do Porto ou Moscatel.

Nota: Se preferir, tira um café e coloca o preparado por cima. Colocamos o preparado no sifão para obter textura extra.



Okulto

Rua Nova de Santa Cruz | Braga

Situado próximo à Universidade do Minho, é muito procurado pelos universitários. Noites temáticas, convidados especiais, karaoke e um ambiente de grande festa, apropriado para grandes noites entre amigos. Os shots são imagem de marca da casa. Serve também almoços e lanches.



Erdinger Haus

Rua do rio Pele, 554 | Famalicão

Outrora Cervejaria do Kim, em 2021, sofreu um upgrade e passa a ser a primeira casa oficial Erdinger Haus em Portugal onde junta a melhor cerveja alemã com mariscos, snacks, carnes e tapas. O ambiente é descontraído e informal. A decoração é também um dos seus grandes trunfos.



Q Bar

Rua Ricardo Joaquim de Sousa, 64 | Caminha

Está situado na conceituada Rua Direita em Caminha e é um dos pontos de encontro preferidos para iniciar a noite entre amigos. Bom ambiente, boa carta de cocktails e bebidas, noites temáticas e música apropriada às diferentes festas, é o local perfeito para uma saída animada. Abre nas vésperas de feriado, às sextas e aos sábados.



PERSPETIVA ZERO

A disciplina de Fotojornalismo, a meu cargo desde 2010, tem procurado dar expressão pública aos trabalhos realizados no 2.º ano do curso de Ciências da Comunicação, na Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP - Braga. Procuramos treinar o olhar e ativar a curiosidade dos estudantes, convocando-os a construir pequenas peças jornalísticas ilustradas com fotografias da sua autoria. A Revista MINHA acolheu-nos, estimulando assim os nossos alunos e colaborando no desenvolvimento dos principais objetivos da disciplina:

- (1) Compreender o papel do fotojornalismo na sociedade e nos meios de comunicação
- (2) Aplicar competências técnicas em fotografia, incluindo composição, iluminação e edição.
- (3) Desenvolver um estilo fotográfico pessoal, respeitando as diretrizes éticas.
- (4) Criar narrativas visuais que comuniquem efetivamente histórias noticiosas.

Estamos muito felizes com esta oportunidade e esperamos que gostem.

Agradecendo a coragem de quem tão bem nos acolhe, somos CC.

Continuamos consigo no projeto Perspetiva ZERO – porque ainda estamos a começar.

Luísa Magalhães | Professora Auxiliar

“ARVORES DE NATAL”



A árvore de Natal sempre foi um dos símbolos mais queridos desta época. Talvez porque a vemos como um ponto de encontro, um lugar onde luzes, cores e memórias se misturam. A tradição tem raízes antigas: começou com árvores enfeitadas com frutas e velas nas regiões germânicas e, com o tempo, espalhou-se pelo mundo.

Em Portugal, ganhou força sobretudo no século XX, até se tornar aquilo que conhecemos hoje: um marco indispensável do Natal, tanto em casa como nos espaços públicos. No Braga Parque, esta tradição ganha uma dimensão especialmente grandiosa. A árvore de Natal exibida no centro comercial destaca-se pela imponência e pelo detalhe dos seus ornamentos.

As luzes quentes, as bolas douradas e vermelhas e os apontamentos brancos evocam tanto a magia invernal como a elegância típica das celebrações portuguesas. Enorme, cintilante e imponente, esta árvore transforma o espaço num verdadeiro ponto de encontro festivo, onde famílias e visitantes se deixam envolver pelo espírito natalício. É ali que se tiram fotos, se trocam sorrisos e se guardam pequenos momentos que acabam por marcar esta altura do ano.

No fundo, esta árvore representa exatamente isso: a magia de juntar pessoas e de criar tradições que se renovam a cada dezembro. Uma decoração que ilumina mais do que o espaço - ilumina também o espírito de quem por ali passa.

Ariana Lomba



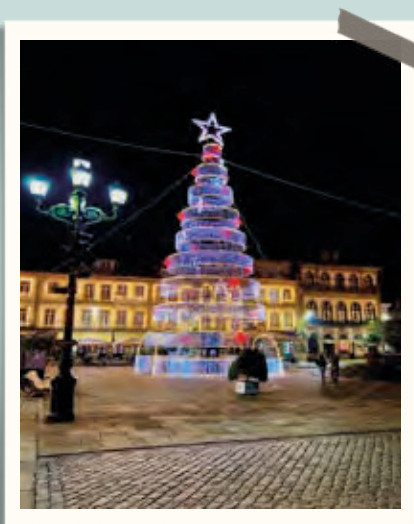
A árvore de Natal de casa raramente é perfeita, mas é precisamente isso que a torna especial. Geralmente, começa desmontada, dentro de uma caixa que passa o ano inteiro esquecida num armário qualquer. Quando, finalmente, regressa à sala, traz consigo a sensação de que o Natal está mesmo a chegar. O processo costuma ser parecido todos os anos onde alguém estica os ramos, outro tenta desenrolar as luzes que estão sempre todas enroladas e que falham, e ainda há quem discuta qual é o lado bom da árvore, aquele que deve ficar virado para a frente. Decorar a árvore em família transforma-se num daqueles momentos que não parecem importantes na altura, mas que ficam na memória. Cada pessoa escolhe um enfeite por razões diferentes, muitas vezes sem grande lógica estética, mas com significado próprio. A bola que já caiu duas vezes, mas continua ali, o anjinho de pano que já não tem braço ou a estrela que insiste em ficar ligeiramente inclinada. Nada combina completamente, mas tudo acaba por fazer sentido. As conversas durante a decoração misturam assuntos do dia-a-dia com histórias que já fazem parte da família. Enquanto alguém procura o melhor sítio para pendurar um enfeite antigo, outro recorda um Natal passado que instantaneamente faz rir toda a gente. Sem que ninguém repare, a sala ganha uma energia diferente, fica mais acolhedora e parece que se cria uma sensação de conforto e até o barulho normal da casa parece abrandar. No final, a árvore transforma-se numa espécie de retrato da família que a montou. Não segue regras de cor nem tendências, mas guarda detalhes que revelam quem ali vive. Há enfeites que se mantêm apenas porque fazem parte da tradição, outros porque alguém insiste em não os substituir, mesmo já um pouco gastos e fora de moda. Este conjunto imperfeito acaba por ser o que mais importa. Quando a árvore está finalmente pronta, surge sempre aquele silêncio em que todos a observam. E é nestes momentos simples que percebemos que o espírito de Natal se instala, mais pela união criada e pelo amor do que pelos enfeites que brilham.

Beatriz Nunes



Em dezembro, Ponte de Lima transforma-se. As ruas, habitualmente tranquilas, ganham outra pulsação quando as árvores de Natal se iluminam e começam a fazer parte da rotina visual de quem passa. Geri o meu percurso pela vila com uma missão simples: observar, fotografar e interpretar a forma como estas árvores de rua moldam a paisagem urbana e o quotidiano dos limianos. A primeira paragem foi inevitável: o Largo de Camões, onde se ergue a árvore mais emblemática da vila. A sua estrutura luminosa, imponente, funciona como um ponto de referência e um espaço de encontro. De manhã, é presença silenciosa; ao final do dia, torna-se palco de famílias que param para tirar fotografias, crianças que correm em redor e turistas que procuram captar “a foto perfeita”. Para quem fotografa, é um desafio de luz e escala - captar a árvore e, ao mesmo tempo, a vida que gira à sua volta. Segui depois para as ruas do centro histórico, onde outras árvores, mais discretas, completam o ambiente natalício. Cada uma oferece uma narrativa própria: umas iluminam pequenas praças, outras marcam entradas de ruas estreitas, criando contrastes entre o brilho moderno e as fachadas antigas. Em algumas zonas comerciais, as árvores ajudam a criar uma dinâmica diferente, atraindo visitantes e convidando à permanência. A fotografia aqui exige atenção aos detalhes: reflexos nas montras, sombras projetadas na calçada, expressões dos transeuntes que nem sempre percebem que fazem parte da composição. Ao longo deste percurso, percebi que as árvores de Natal de rua têm um papel que vai além da decoração sazonal. Em Ponte de Lima, elas funcionam como pontos de ligação emocional. São lugares onde as pessoas param, conversam e se reencontram. São pretextos para gestos simples: ajeitar o casaco de uma criança, trocar um sorriso ou fazer uma pausa na pressa do quotidiano. Em Ponte de Lima, as árvores de Natal de rua não são apenas símbolos festivos, são pontos de encontro que iluminam mais do que a paisagem: iluminam a forma como vivemos a vila.

Cassandra Barros



Montar a árvore de Natal é muito mais do que colocar luzes e enfeites. É preparar a casa para acolher a chegada dessa época de celebração. Desembrulhar anos de pequenas lembranças torna o momento instantaneamente mágico. As bolas que caem pelo chão, as fitas que se enrolam umas nas outras, as luzes que teimam em não acender, preenchem o espaço de vida. Cada árvore tem a sua essência e, seja pequena ou grande, simples ou cheia de detalhes, muda a energia do ambiente e revela um pouco da personalidade de quem lá vive. O cheiro do pinheiro percorre a sala, nostálgico e reconfortante, que traz memórias de Natais passados e aquece o coração com a sensação de lar. O brilho da estrela no topo da árvore ilumina o espaço como a estrela que guiou os pastores e desperta a beleza do primeiro Natal. Os sinos pendurados batem uns nos outros com delicadeza, como os cânticos da igreja, que enchem o recanto de som e alegria. Os ramos também guardam os presentes dos mais pequenos, cada um cuidadosamente escolhido, refletindo os sonhos e desejos de cada criança, prometendo acompanhá-la ao longo da vida e acrescentar pequenas pegadas à alma de cada uma. Ao mesmo tempo, os pequenos deixam as suas marcas, pendurando as próprias criações feitas na escola, bolas e enfeites que carregam histórias e cores, mantendo viva a tradição da família. A árvore observa as conversas, acompanha risadas, presença pequenos conflitos e celebrações do dia a dia. Silenciosa, mas presente, transforma a energia do espaço e, nesta época festiva, torna-se o coração da casa, o ponto central que todos reparam mal entram. O ambiente torna-se mais vivo, com as luzes que podemos fazer piscar devagar em momentos serenos e acelerar quando a conversa se torna mais animada, como se o pinheiro pudesse participar do diálogo. Até mesmo a menor árvore é capaz de espalhar encanto e alegria, com a estrela que brilha no topo, as decorações que enchem o corpo de cor, e os presentes em baixo que iluminam os olhos das crianças.

Laís Fernandes

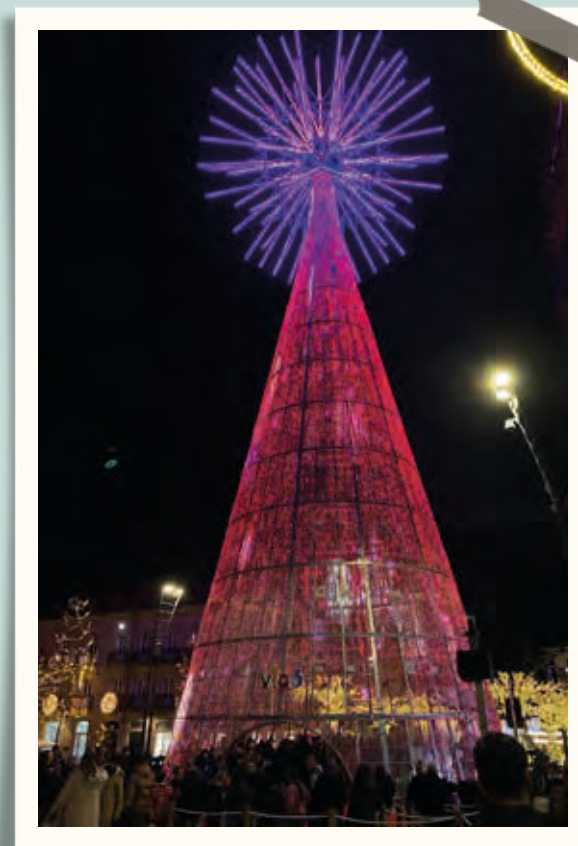
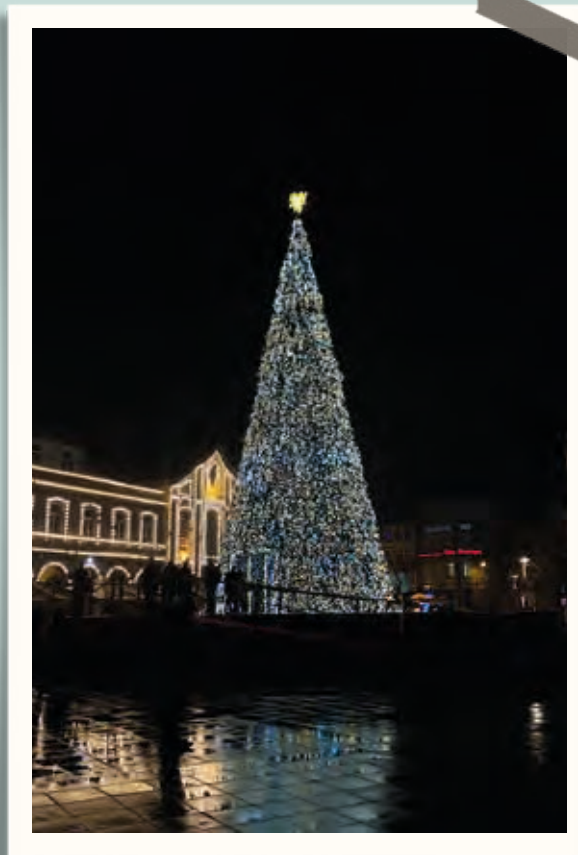


Em Portugal, dezembro começa verdadeiramente quando se monta a árvore de Natal. Entre caixas de enfeites guardadas todo o ano e luzes que piscam pela casa, repete-se um gesto que une famílias e gera memórias. A árvore é mais do que decoração: é o centro simbólico de uma época em que o frio contrasta com o aconchego dentro de casa. Cada família tem a sua tradição. Uns mantêm o mesmo pinheiro artificial há anos, outros preferem o natural, com o cheiro a resina a marcar o início do inverno. Há quem guarde enfeites antigos, com memórias e histórias próprias, e quem renove a árvore a cada Natal. Seja grande ou pequena, simples ou elaborada, com ou sem enfeites todas têm o mesmo propósito: reunir pessoas e sentimentos. Para as crianças, é junto à árvore que se vive a magia do Natal. É ali que aparecem as prendas, que se imaginam histórias e que se aprende, sem perceber bem porquê, o valor de esperar e partilhar.

Em Braga, a árvore gigante carregada de luzes e enfeites da Praça da República tornou-se um marco da cidade. As luzes acendem-se no primeiro dia do mês de Dezembro e o centro ganha cor, atraindo famílias inteiras que passeiam, tiram fotografias e marcam o início da época festiva. Ainda assim, embora a árvore de Natal da cidade revele uma estética cuidada e crescente relevância, a proximidade ao norte de Portugal leva muitos visitantes a privilegiarem Vigo, Espanha, cuja árvore e a extensa iluminação natalícia, de maior escala e impacto visual, continuam a atrair um número superior de pessoas.

No fundo, independentemente de onde esteja localizada, a árvore de Natal continua a ser um símbolo simples, mas essencial. Lembra-nos da importância de estarmos juntos e de mantermos vivas as pequenas tradições que dão sentido ao inverno, sem esquecer do principal: amor e união.

Constança Fernandes Brito



Quando penso em tradições, surge-me sempre a imagem das árvores de Natal. O Natal é uma época repleta de costumes espalhados pelo mundo, mas prefiro focar-me nas tradições que nos são verdadeiramente familiares, as da nossa terra e, sobretudo, as da nossa família. Não são tradições quaisquer, são rituais que um dia serão contados às gerações que ainda hão-de vir.

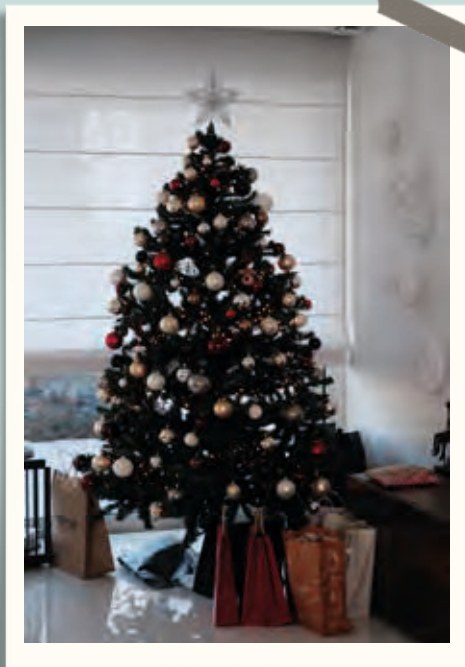
O Natal nunca se resume apenas às prendas. Reside, antes, na família reunida à volta da mesa, nas gargalhadas que ecoam pela sala de jantar e nas memórias que guardamos para sempre. Entre todos os elementos que compõem essa atmosfera tão particular, há um que carrega um simbolismo especial: a árvore de Natal. Pode assumir diferentes formas, tamanhos e estilos, mas o seu significado mantém-se intacto. É algo verdadeiramente universal.

Outra imagem que me transporta imediatamente para esta época é o tão esperado jantar de Natal. Nunca sei bem do que gosto mais: se dos bolinhos de bacalhau, da salada de atum e feijão miúdo, ou se dos bombons da Guylian que já antecipamos como sobremesa.

À medida que os anos passam, tomo cada vez mais consciência de que o Natal não será sempre vivido da mesma forma. Já não sou criança; cresci. E, embora aceite que o tempo transforma inevitavelmente estas vivências, não deixo de sentir uma certa nostalgia. Sei que levarei comigo cada um destes momentos, com o carinho e a ternura que lhes são devidos.

Por tudo isto, pelos sabores, pelas gargalhadas, pela família e pelo brilho inconfundível da árvore de Natal, sinto-me grata por todas as memórias construídas. Orgulho-me da família a que pertenço e recorro com alegria a forma como aquela árvore iluminava a nossa casa, reforçando os laços que nos unem e o amor que nos mantém próximos.

Mariana Rites



A magia do Natal não está apenas nas luzes, mas no que elas despertam. Quando a cidade se ilumina, como acontece em Vigo, instala-se uma sensação quase infantil de maravilha, como se por instantes o mundo abrandasse e nos lembrasse do que é essencial. As ruas tornam-se

palcos de reencontros, onde desconhecidos partilham o mesmo encanto e onde até o simples gesto de observar uma árvore gigante parece carregar significado.

A magia do Natal manifesta-se no brilho que transforma espaços comuns em cenários extraordinários, mas também no calor humano que surge apesar do frio. É o riso das crianças que acreditam que tudo é possível, o abraço apertado depois de um ano difícil, a reunião em torno de algo bonito e partilhado. Há uma atmosfera de esperança: a ideia de que o próximo ano pode ser melhor, que as diferenças podem ser suavizadas, que o espírito de generosidade pode prevalecer.

E Vigo amplifica isso através do espetáculo visual que cria. A grande árvore iluminada torna-se um símbolo coletivo: lembra-nos da importância de parar, contemplar, sentir a alegria, a união e a nostalgia. A magia do Natal é a mistura da luz, da memória e da emoção que nos acompanha, mesmo depois das decorações se apagarem.

Tiago Cunha



OLHAR O MUNDO DESDE A PERIFERIA

Como acontece inevitavelmente com qualquer celebração, também a celebração do Natal pode, ao longo do tempo, ver-se envolta por elementos acessórios que acabam por ofuscar o seu sentido mais profundo. Os enfeites de Natal, as múltiplas celebrações em contexto laboral ou familiar, as compras e as trocas de presentes deveriam apontar para o Mistério do Natal, mas podem também constituir uma inoportuna ocasião de distração.

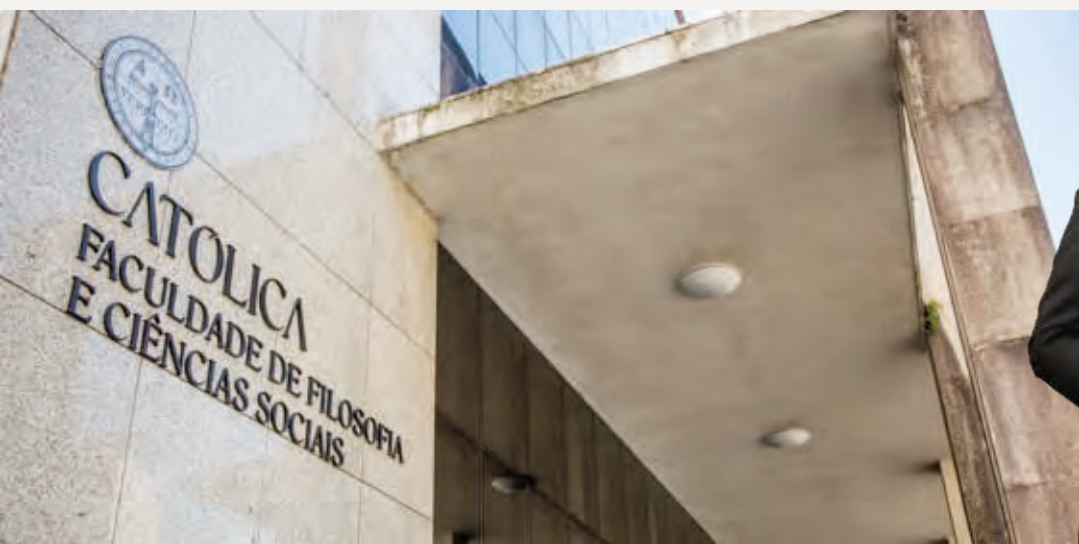
Já muito perto da celebração do Natal, somos convidados a recentrar esta celebração no essencial: Deus que se faz carne para assumir a nossa fragilidade e fazer-nos participantes da sua divindade. Um pouco por todo o lado – nas nossas casas, nas ruas que percorremos diariamente a até no nosso local de trabalho – cruzamo-nos com representações do nascimento de Jesus, os presépios, como habitualmente lhes chamamos. Valeria a pena deixarmo-nos desinstalar por esta representação, que nos convida a olhar o mundo não a partir do centro, mas a partir da(s) periferia(s).

Jesus quis nascer numa periferia também para nos convidar a uma purificação do olhar, que acontece quando decidimos contemplar a realidade que habitamos a partir dos lugares periféricos, que aparentemente nada teriam a ensinar-nos. Olhar o mundo desde a periferia, ou seja, desde as experiências da pobreza, da exclusão, da fragilidade, da doença, tristeza, da solidão. Jesus, que quis nascer frágil e pobre na simplicidade de um estábulo, foi um

habitante das periferias geográficas e existenciais da humanidade. Passou a sua vida a curar, a perdoar, a integrar, espalhando consolação e esperança. Pouco perceberemos de humanidade enquanto a não olharmos a partir das periferias. Diria mais, a melhor maneira de celebrar o Natal será arriscar uma espécie de descentramento, sair do centro para a periferia, para aos poucos aprendermos a ver o mundo como Jesus o vê.

Se nos deixarmos desinstalar pela mais extraordinária das histórias – a história de um Deus que mergulha na história a partir da periferia, fazendo-se um de nós na carne de um menino pobre e frágil – talvez os símbolos e rituais de Natal recuperem o seu significado. As refeições de Natal serão a festa da hospitalidade e da reconciliação. E que bom que seria se à nossa mesa se sentassem também os pobres, os tristes e os excluídos. Os enfeites lembrar-nos-ão o mundo novo e belo que vai crescendo a partir das periferias, sempre que nos dispomos a tocar a humanidade frágil que também somos. Os presentes lembrar-nos-ão que há mais alegria em dar do que em receber e que o Reino se mostra presente quando arriscamos viver ao ritmo do dom.

Este será o primeiro Natal depois de o Papa Francisco ter partido para o Pai. O Papa Francisco foi um habitante das periferias. Talvez por isso os seus gestos e palavras tenham sido capazes de espelhar o aroma do Evangelho. Neste Natal, arrisquemos pôr em prática o que nos ensinou. Para que o Natal seja mais Natal.



Bruno Nobre,
SJ – Diretor da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais
da Universidade Católica Portuguesa (UCP) - Braga

TREINO DE CORPO INTEIRO PARA FECHAR O ANO “A QUEIMAR”

Dezembro traz festas, jantares e rotinas trocadas, mas também pode ser o mês em que decides manter o corpo ativo e o metabolismo em alta. Em vez de sessões longas e aborrecidas, aposta num treino de corpo inteiro com exercícios multiarticulares e blocos metabólicos curtos, capazes de trabalhar grandes grupos musculares e elevar a frequência cardíaca ao mesmo tempo.

Treinos Fullbody são uma forma eficiente de estimular vários músculos na mesma sessão, o que aumenta o gasto energético e ajuda a preservar ou construir massa magra, peça-chave para “secar” e definir.

Nesta proposta para dezembro, vai poder alternar blocos de exercícios musculares com blocos mais dinâmicos, mantendo pausas curtas entre séries. O objetivo é simples: trabalhar todo o corpo em 30 minutos.

Executar cada movimento 45 segundos com um descanso de 15 segundos, durante 4 rondas com um descanso entre rondas de 45 segundos.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



THRUSTERS COM HALTERES

Segurar um haltere em cada mão na altura dos ombros, com as palmas voltadas para dentro ou para frente;
Posicionar os pés na largura dos ombros, com o core ativado e postura ereta;

Executar um agachamento frontal, descendo até que as coxas fiquem paralelas ao chão, mantendo os halteres estáveis ao lado dos ombros;

Ao subir, estender a anca e joelhos e empurrar os halteres para cima, estendendo completamente os braços acima da cabeça;

Controlar a descida dos halteres de volta à altura dos ombros e preparar-se para a próxima repetição.



DEADLIFT

Segurar na barra com os braços estendidos, colocando os pés à largura da anca;

Inclinar o tronco para a frente enviando a anca para trás, mantendo a coluna reta e a zona dorsal ativa;

Deve descer o tronco e a barra até chegar a meio da canela (sempre com a barra junto ao corpo), sentindo o alongamento dos posteriores da coxa;

No final, deve ativar os glúteos e os posteriores da coxa para regressar à posição inicial.



HIGH KNEES

Iniciar o movimento na posição de pé;
Elevar um joelho até a linha da anca;
De seguida, recolher a perna e executar com a outra o mesmo movimento, apoiando sempre o movimento das pernas com o balanço dos braços;
Continuar alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.



ALTERNATED SINGLE V-UPS

Deite-se de costas no chão com as pernas estendidas, braços estendidos para o lado e lombar pressionada no solo;
Contrair o core, levantar um braço e a perna oposta simultaneamente para tocar com a mão no pé ou canela, mantendo pernas estendidas e tronco erguido;
Pausar brevemente no topo em posição "V" parcial, e depois descer controladamente sem arquear as costas;
De seguida, repetir o movimento com o outro lado, alternando entre lados até completar o número de repetições ou tempo estabelecido;



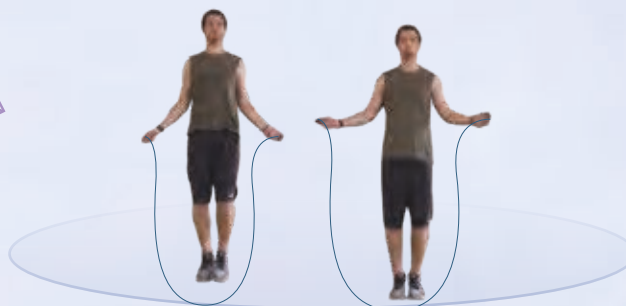
REMADA UNILATERAL ALTERNADA

Em pé e com os pés afastados e alinhados com os ombros, segurar um kettlebell em cada mão;
Fletir os joelhos levemente e inclinar o tronco para a frente, mantendo as costas em linha reta;
Manter os kettlebells suspensos em frente ao corpo, com os braços completamente estendidos;
Contrair as costas, fletir o braço e elevar o kettlebell em direção ao tórax;
Permanecer por um momento na posição superior e, em seguida, baixar o kettlebell até a posição inicial;
Repetir o mesmo movimento do outro braço e ir alternando entre cada braço até chegar ao número de repetições ou tempo estabelecido;



SALTOS À CORDA

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



DIA DO VIOLINO

A 13 de dezembro celebra-se o Dia do Violino, uma data dedicada a um dos instrumentos mais icónicos e emocionantes da história da música. Do clássico ao contemporâneo, o violino tem marcado gerações, artistas e melodias que atravessam séculos.

Com origem no século XVI, o violino ganhou destaque graças ao seu timbre único, capaz de transmitir desde a mais suave ternura até à mais intensa paixão. Ao longo do tempo, compositores como Vivaldi, Mozart e Beethoven elevaram-no a um lugar de destaque na música erudita,

enquanto artistas modernos continuam a explorar todo o seu potencial em géneros como jazz, folk e até rock.

Em Portugal, o violino ocupa um papel especial nas escolas de música, orquestras, conservatórios e festivais. Mais do que uma data simbólica, o 13 de dezembro celebra o talento, a história e a emoção que este instrumento carrega.

Seja nas mãos de um profissional ou de um estudante que começa agora, o violino continua a provar que a música tem o poder de nos unir, inspirar e emocionar.



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

HORACIO QUIROGA

ESCRITOR DE DEZEMBRO

Horacio Quiroga é uma das figuras mais marcantes da literatura uruguaia e latino-americana do início do século XX. A sua vida, pautada por tragédias pessoais e por uma relação intensa com a natureza, reflete-se profundamente na sua obra, caracterizada por um realismo vigoroso e uma visão crua da existência humana. Nascido em Salto, no Uruguai, a 31 de dezembro de 1878, Horacio Quiroga conheceu desde cedo o infortúnio: o pai morreu num acidente, o padrasto suicidou-se, e o próprio escritor viveu vários episódios de perda e sofrimento, incluindo o suicídio da sua primeira esposa. Estes acontecimentos moldaram a sua sensibilidade literária, aproximando-o de uma escrita densa, de forte carga psicológica e emotiva.

Após viver em Buenos Aires, o autor fixou-se na selva de Misiones, no norte da Argentina, onde encontrou não apenas refúgio, mas também o cenário e a inspiração

para grande parte das suas narrativas. A selva, com o seu caráter simultaneamente fascinante e hostil, tornou-se uma metáfora recorrente na sua obra, símbolo da luta do homem contra a natureza e contra o destino. Entre os seus trabalhos mais notáveis destacam-se Contos de Amor, Loucura e Morte (1917) e Os desterrados (1926), coletâneas de contos que exploram temas como a solidão, a violência, o desespero e a sobrevivência. A escrita de Quiroga alia precisão técnica e intensidade emocional, revelando um domínio singular da estrutura narrativa curta. Frequentemente comparado a Edgar Allan Poe pela atmosfera sombria e pela tensão psicológica das suas histórias, Horacio Quiroga é, contudo, inconfundivelmente original, pois a sua literatura nasce de uma experiência vivida, visceral e autêntica. Horacio Quiroga encerrou a sua vida de forma trágica, suicidando-se em 1937.



“CONTOS DE AMOR, LOUCURA E MORTE”

Reunião de contos intensos onde o amor, a loucura e a morte se entrelaçam, refletindo a dureza da vida e a fragilidade humana sob o olhar lúcido e implacável de do próprio autor.



LIVROS DEZEMBRO

CAMILO CASTELO BRANCO EM BRAGA

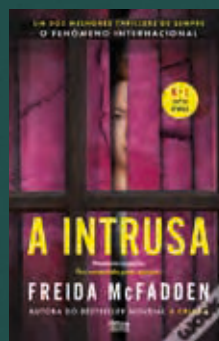
Secundino Cunha
63 páginas



Obra que revela a ligação profunda de Camilo Castelo Branco a Braga, explorando episódios biográficos, contextos históricos e literários com rigor documental e sensibilidade crítica. Edição da Opera Omnia e ilustrado com fotografias atuais de Sérgio Freitas.

A INTRUSA

Freida McFadden
296 páginas



Casey vive numa cabana isolada no coração da floresta e decide ajudar no meio de uma tempestade, uma rapariga perdida e coberta de sangue, oferecendo-lhe abrigo. Um thriller psicológico intenso sobre segredos, manipulação e o perigo que se esconde por trás das aparências mais comuns.

MISTÉRIO EM NINE ELMS

Robert Bryndza
460 páginas



Kate, uma antiga promissora detetive da polícia recebe, após 15 anos de abandonar a profissão, uma carta de alguém que faz parte do seu passado, e é levada novamente para uma investigação arrepiante marcada pelo passado, em busca

ESTE LIVRO É CINZENTO

Lindsay Ward
36 páginas



Uma celebração criativa da diversidade e da imaginação, onde a cor cinzenta luta por reconhecimento num mundo vibrante e colorido. Uma história divertida que aborda a inclusão e o respeito pela diferença, que incute aos mais jovens a utilização de todas as cores nas suas artes.



-
22

A Festa

TvCine Edition

Os 60 anos de Helge seriam um excelente pretexto para uma alegre reunião entre amigos e família. Porém, a festa degenera num terrível lavar de roupa suja.



-
23

As Aventuras do Dr. Dolittle

Syfy

Um médico que consegue falar com animais embarca numa aventura para encontrar uma ilha lendária. Com ele vão um jovem aprendiz e uma equipa de animais de estimação bastante estranhos.



-
28

Os Fabelmans

Hollywood

Crescendo no Arizona, na era pós/Segunda Guerra Mundial, o jovem Sammy Fabelman aspira a tornar-se cineasta quando chega à adolescência, mas depressa descobre um segredo de família devastador e explora a forma como o poder dos filmes o pode ajudar a ver a verdade

M.
Sé-
ries



DE BILIONÁRIO A CONDENADO: A QUEDA DE UM REI DAS STARTUPS

2025 | 16+

Documentário | 1 temporada

Nicola Prosatore

Nova série documental italiana da Netflix, que detalha a ascensão e a queda do empresário Alberto Genovese, figura central de um dos maiores escândalos recentes da Itália.

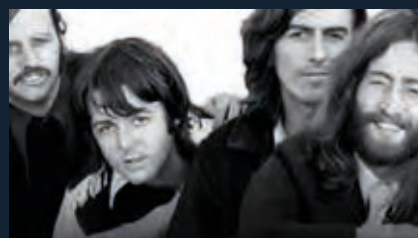
THE BEATLES ANTHOLOGY

Lançada pela primeira vez há 30 anos, a série documental de oito episódios "Anthology", sobre Os Beatles, está de regresso, desta vez com um nono episódio inédito. A série da Disney+ traça a viagem lendária da banda e os episódios, contados na primeira pessoa, dão vida às histórias intemporais.

2025 | 13+

Documentário/Música | 1 temporada

Peter Jackson e Giles Martin



NINGUÉM COMO TU

"Quem matou o António?" está de regresso às televisões e, desta vez, chega até ao streaming. A telenovela de sucesso de Rui Vilhena e Joana Jorge ganhou um novo remake na TVI e Prime Video, em novembro. Mais uma vez, segue a história de Luísa Albuquerque, que pensa que o dinheiro compra os sonhos, até ao dia em que descobre que tem apenas um ano de vida.

2025 | 13+

Romance/Drama | 1 temporada

Rui Vilhena e Joana Jorge



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

As regras da casa

M12 (1999)

As Regras da Casa

M12 (1999)

Gênero: Drama

Título Original: The Cider House Rules

Realizador: Lasse Hallström

Atores: Michael Caine, Charlize Theron, Delroy Lindo, Tobey Maguire, Paul Rudd, Kathy Baker, Jane Alexander

Duração (minutos): 125

Num orfanato isolado, um jovem aprendiz de médico, guiado por um mentor severo mas compassivo, decide partir em busca da liberdade e do sentido da vida, confrontando dilemas morais e o peso das suas origens.

Diplomata Ameaça Internacional

M16 (2009)

Diplomata – Ameaça Internacional

M16 (2009)

Gênero: Drama Político, Ação, Crime

Título Original: False Witness

Realizador: Peter Andrikidis

Atores: Rachael Blake, Dougray Scott, Claire Forlani, Jeremy Lindsay Taylor, Don Hany, Tony Martin

Duração (minutos): 94

Um diplomata britânico vê-se envolvido numa complexa conspiração internacional que ameaça a paz global, enfrentando intrigas políticas, traições e o dilema entre dever e consciência.



Os Pestes

M6 (2025)

Gênero: Animação, Aventura, comédia, Família

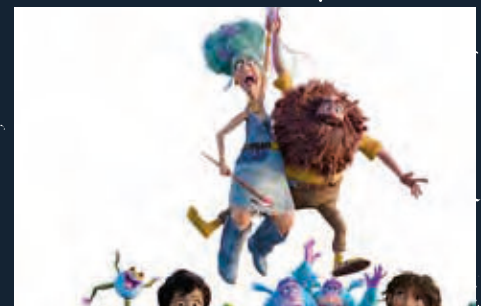
Título Original: The Twits

Realizador: Phil Johnston

Atores: Vozes de Margo Martindale, Johnny Vegas, Maitreyi Ramakrishnan, Emilia Clarke, Natalie Portman, Phil Johnston, Jason Mantzoukas, Alan Tudyk, Nicole Byer

Duração (minutos): 98

Um grupo de crianças irreverentes causa o caos na cidade ao desafiar as regras e autoridades, embarcando numa aventura cômica que revela o poder da amizade e da imaginação perante o absurdo do mundo adulto.





TURISMO PET FRIENDLY
DESTINOS E DICAS PARA VIAJAR
COM UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO
ESTE NATAL

O Natal é tempo de família, de aconchego e de partilha. Para muitos de nós, isso inclui também os nossos amigos de quatro patas.

Viajar com o seu animal de estimação é mais do que uma tendência, é uma forma de reforçar o vínculo e criar memórias únicas. Este Natal, celebre a magia da época de uma forma diferente: com amor, calma, e o som alegre das patinhas a acompanhar cada passo. Porque o Natal também é deles.

Felizmente, cada vez mais alojamentos, restaurantes e experiências turísticas em Portugal estão preparados para receber animais de estimação. Se este ano quer incluir o seu companheiro peludo nas celebrações natalícias, aqui ficam alguns destinos e dicas para uma escapadinha pet friendly no coração do Minho (e não só).

A região minhota é, por natureza, hospitaleira, e isso reflete-se também na forma como recebe os animais de estimação. De Viana do Castelo a Braga, passando por Ponte de Lima ou pelo Gerês, há uma crescente oferta de alojamentos rurais e hotéis pet friendly onde o seu cão ou gato é tratado como parte da família.

No Gerês, por exemplo, muitas casas de turismo rural aceitam animais e até disponibilizam espaços exteriores vedados, ideais para momentos de brincadeira. Já em Ponte de Lima, pode passear pelas margens do rio Lima ou aventurar-se nos trilhos verdes que serpenteiam a vila, perfeitos para um passeio natalício ao ar livre.

Em Braga, o centro histórico está cada vez mais aberto aos visitantes com animais. Muitos cafés e esplanadas acolhem os patudos com um sorriso (e, às vezes, até uma taça de água à porta).

Se preferir o litoral, Viana do Castelo é uma escolha encantadora, especialmente fora da época alta, quando as praias se tornam autênticos paraísos para longos passeios à beira-mar com o seu amigo patudo.

Contudo, antes de partir, há alguns cuidados a ter para garantir que tudo corre pelo melhor:

PLANEIE COM ANTECEDÊNCIA: confirme sempre com o alojamento se aceitam animais e se há regras específicas (como limite de peso ou taxa extra).

PREPARE O TRANSPORTE: se viajar de carro, assegure-se de que o animal viaja com segurança, num transportador ou com cinto apropriado.

LEVE O ESSENCIAL: ração, cama, brinquedos e documentos do animal (incluindo o boletim de vacinas) são indispensáveis.

RESPEITE OS ESPAÇOS COMUNS: nem todos os hóspedes se sentem à vontade com animais, por isso mantenha-o sempre sob controlo e evite deixá-lo sozinho no quarto.





ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(ARCOS DE VALDEVEZ)

TXT: José Carlos Ferreira
PIC: CM Arcos de Valdevez



Estamos em dezembro, mês do Natal, época em que as cidades, vilas e aldeias deste país se iluminam e enfeitam para uma das festas mais bonitas.

Tivemos a notícias há dias que em Arcos de Valdevez o Natal tem uma programação que quer proporcionar magia, com alguns concertos que vão ter lugar num dos monumentos mais representativos do barroco do Alto Minho. Estamos a falar da Igreja do Espírito Santo, onde funciona agora o Centro Interpretativo do Barroco.

É para este monumento fundado pela Confraria dos Clérigos do Espírito Santo que olhamos neste roteiro, com um convite claro à sua visita.

A Confraria dos Clérigos do Espírito Santo iniciou a construção da sua igreja em 1647, tendo escolhido para o efeito um dos melhores locais de Arcos de Valdevez. A instituição, erecta em 1549, não tinha nem igreja nem capela privativa, supondo-se que a partir de 1631 ela já reunia numa casa que lhe pertencia.

Segundo Mário Taveira Lobo, para a implantação do novo templo, a confraria escolheu um dos três campos que na época existiam em Arcos de Valdevez. «Ali mesmo onde nascera a Irmandade do Espírito Santo – hoje Jardim dos Centenários – situava-se um dos três campos que, segundo o padre António Carvalho da Costa, “servem de largo terreiro para a formatura de gente da guerra, & de alívio para os naturais, onde

fazem várias escaramuças, sortilhas, & outras festas”». Os outros dois locais eram o campo em frente às casas da Câmara e o que estava situado à porta de São Brás. No seu trabalho “As Estátuas Mutiladas da Igreja do Espírito Santo de Arcos de Valdevez”, o investigador sustenta que a confraria escolheu aquele local ainda livre de outras construções, realçando o facto de ali ainda não existia a grande casa do Terreiro. «Toda a beleza do local, especialmente dos seus lados Norte e poente, e o seu isolamento propício à oração e à meditação terão sido os factores decisivos para a Irmandade do Espírito Santo ali construir um dos mais antigos e qualificados monumentos religiosos da vila dos Arcos», sustenta. Olhando para as actas da instituição, quase se pode depreender que, em 1641, os Irmãos já estavam a angariar dinheiro para fazer face às despesas de construção. Conta o padre Vaz nos seus “Apontoados” que a Mesa deliberou nesse ano admitir dez Irmãos leigos, na perspectiva de se obter ajuda para as obras que se projectavam.

Mas as obras para a construção da nova igreja só deverão ter começado em 1647, tendo em conta a documentação que foi analisada por Robert Smith, autor da obra “A Talha em Portugal” e do artigo “A Igreja do Espírito Santo, de Arcos de Valdevez, e seu Recheio Artístico, segundo os documentos da Irmandade”, publicado em 1965 no jornal “Notícias dos Arcos”.

A atual fachada da igreja do Espírito Santo não é a primitiva e original. Essa, segundo os historiadores, foi atingida por um relâmpago num dia de tempestade que a terá danificado seriamente, ao ponto de ter que ser reconstruída.

No seu livro “As Estátuas Mutiladas da Igreja do Espírito Santo de Arcos de Valdevez”, Mário Taveira Lobo é de opinião que a «faisca que tanto danificou o templo é natural que tenha caído entre 1681, data provável da conclusão do edifício, e 1724, ou seja, no intervalo de 43 anos que mediou entre estas duas datas».

Segundo sustenta, «o aspecto geral da fachada seria francamente mau, pelo que, naquele ano de 1724, a Irmandade do Espírito Santo deliberou a factura das imagens de dois Apóstolos “para a sua frente” que, «destinar-se-iam a atenuar o mau aspecto geral do frontispício e a serem integradas futuramente na nova fachada resultante da profunda remodelação que a então existente imperativamente impunha».

Contudo, antes de se lançarem nesta nova fachada, os Irmãos da Confraria deram prioridade à construção da torre sineira que, na opinião de Mário Taveira Lobo, não deveria constar do projecto inicial, até porque o sino da confraria manteve-se na torre da capela da matriz.

Assim, após um esforço financeiro para acabar a igreja e dotá-la dos melhores adornos, desde o recheio artístico até ao mobiliário, a situação económica da confraria era satisfatória, convidando, no entanto, para alguma contenção de despesas. Concretizadas as obras, o resultado foi uma igreja de grande qualidade com altares barrocos de excelência. Hoje, o templo alberga o Centro Interpretativo do Barroco.



M. even- tos

MÚSICA

LUÍS TRIGACHEIRO

Forum Braga | Braga
19 de dezembro
21h30
22-30 €

Luís Trigacheiro continua a trilhar um caminho de autenticidade e, o seu segundo álbum, é mais um passo firme na sua carreira, mostrando a sua voz ímpar, a sua capacidade interpretativa única e a capacidade de comunicar profundamente com o público. "Ela" foi produzido por Luísa Sobral e reflete a profundidade artística do cantor alentejano, com um conjunto de canções maravilhosas em parceria com alguns dos nomes mais importantes da música portuguesa.

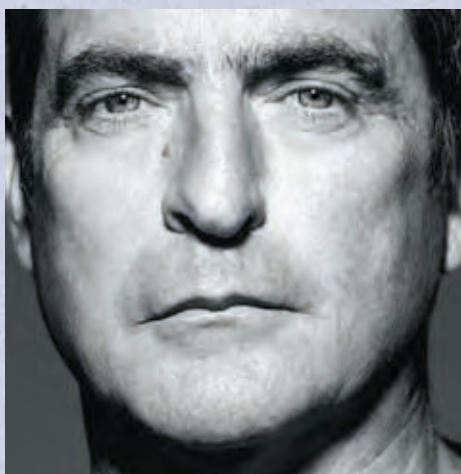


MÚSICA

CAMANÉ

Theatro Gil Vicente | Barcelos
22 de dezembro
15 €

Camané é a voz mais emblemática do Fado. Um intérprete com uma profundidade rara e um rigor melódico, que tem honrado a tradição sem deixar de a reinventar. Com 13 discos já editados, "Camané canta José Mário Branco", é o seu mais recente trabalho (2024), que presta homenagem a um dos compositores mais marcantes da música portuguesa, levando o Fado a novas profundezas, onde a riqueza poética e a verdade do fado se unem de forma sublime.



MÚSICA

FERNANDO DANIEL

Forum Braga | Braga
27 de dezembro
21h30
22-30 €

Fernando Daniel, um dos artistas portugueses pop nacionais mais relevantes da atualidade, apresenta V.H.Sessions um espetáculo intimista onde surge na voz, guitarra e piano, acompanhado por dois elementos da sua habitual banda: Fernando Mendoza nos teclados e programações e Ivo Magalhães na guitarra. Neste concerto, para além das canções do seu último álbum "V.H.S. Vol.1." de onde foram retirados os grandes sucessos "Casa" e "Prometo" ambos singles de platina, não vão faltar hits incontornáveis como "Espera", "Voltas", "Se Eu" Ou "Melodia da Saudade", entre outros.



M. agen- da Kids

DIAS NO PÁTIO

= RECEITAS DE FAMÍLIA

Casa da Memória | Guimarães

20 de dezembro (12h00-15h00)

Presencial

10 € (adulto) 7,5 € (criança até 7 anos)

Naquele que será o último “Receitas de Família” deste ano, sente-se à mesa e usufrua de petiscos inesquecíveis. Na companhia de cozinheiras e cozinheiros de diferentes países já foram dadas várias voltas ao mundo e, neste último encontro de 2025, a iniciativa promete voltar a repetir a receita mais importante: ligar verdadeiramente as pessoas e as comunidades, no ato de comer, beber e contar histórias.



MARIA, A NETA DE NICOLAU: UM DIA DE LOUCOS

Theatro Gil Vicente | Barcelos

21 de dezembro | 16h00

Presencial | 5€

Depois de ter ajudado o seu avô Nicolau a salvar o Natal, a Maria está de regresso para uma nova aventura. Ao fazer uma visita surpresa ao seu avô, para ajudar com os preparativos para o Natal, a Maria não é recebida como esperava, e um Pai Natal, stressado e cheio de trabalho, dá origem a um desentendimento entre neta e avô. Com a ajuda da bruxa Natália e do boneco Glu Glu, eles vão fazer o possível e o impossível para que corra tudo bem, mas um pequeno acidente faz com que a Maria e o Pai Natal troquem de corpos e tenham de viver na pele um do outro, enquanto o dia de Natal se continua a aproximar.



○ QUEBRA NOZES = ○ MUSICAL

Forum Braga | Braga

21 de dezembro | 15h30

Presencial | 13-16 €


Na noite de Natal, os jovens Clara e Fritz aguardam impacientemente pela meia-noite. Eis quando chega o seu Padrinho, que lhes oferece um presente muito especial: um Quebra-Nozes! Clara é surpreendida quando o seu adorado boneco de madeira é na verdade, um príncipe encantado de um reino distante, que busca o seu coração. Juntos enfrentam perigosos inimigos, como o Rei e a Rainha dos Ratos... e viajam por mundos encantados, como a Terra dos Doces! Uma aventura inesperada, por mundos mágicos, onde a imaginação e os sonhos não têm limites, imperdível para toda a família!



Steven Spielberg

**"Só há progresso
onde existe esperança"**





Steven Allan Spielberg nasceu a 18 de dezembro de 1946, em Cincinnati, no estado de Ohio, nos Estados Unidos. Filho de uma pianista e de um engenheiro informático, cresceu num ambiente onde a curiosidade intelectual e a imaginação eram incentivadas. Desde cedo demonstrou um fascínio pela sétima arte: aos 12 anos já filmava pequenas produções amadoras com uma câmara de 8 mm, revelando um olhar singular sobre a narrativa visual.

Aos 16 anos realizou a sua primeira curta-metragem de ficção, *Firelight*, que mais tarde inspiraria o enredo de *Close Encounters of the Third Kind* (*Encontros Imediatos do Terceiro Grau*). Depois de um breve período na Universidade Estatal da Califórnia, Steven Spielberg entrou na Universal Studios, onde foi contratado como o mais jovem realizador de sempre a trabalhar com um contrato de longa duração. O seu primeiro grande sucesso televisivo, *Duel* (1971), foi rapidamente reconhecido pelo público e pela crítica, consolidando a sua reputação como um talento emergente.

Em 1975, com *Jaws* (*Tubarão*), Spielberg transformou o conceito de cinema comercial ao criar o primeiro grande “blockbuster” da história, inaugurando uma nova era para Hollywood. Seguiram-se

títulos que definiram gerações e moldaram o imaginário coletivo: *E.T. – The Extra-Terrestrial*, *Indiana Jones*, *Jurassic Park*, *Schindler’s List* (*A Lista de Schindler*) e *Saving Private Ryan* (*O Resgate do Soldado Ryan*). Na sua filmografia destaca-se uma forte combinação rara de inovação técnica, sensibilidade humana e domínio narrativo. E, para além do seu trabalho como realizador, Spielberg é também um produtor influente. Fundou a Amblin Entertainment e, posteriormente, a DreamWorks SKG, contribuindo para o desenvolvimento de uma indústria mais criativa e tecnologicamente avançada. O seu compromisso com a memória histórica e os valores humanistas também se manifestou através da criação da Fundação Shoah, dedicada à preservação dos testemunhos de sobreviventes do Holocausto.

Detentor de múltiplos Óscares e distinções internacionais, Steven Spielberg é reconhecido não apenas como um mestre do entretenimento, mas como um autor profundamente comprometido com a condição humana. A sua carreira, marcada pela curiosidade incessante e pela empatia, revela um profissional que continua a reinventar-se, mantendo viva a essência do cinema: a capacidade de contar histórias que emocionam, inspiram e perduram no tempo.

TELEMÓVEL DO ANO

Num ano repleto de estreias tecnológicas, a corrida ao título de “telemóvel do ano” trouxe, como sempre, os suspeitos do costume. A Samsung entrou forte com o Galaxy S25 Ultra, um topo de gama sólido, refinado, com um desempenho exemplar e uma construção que reafirma porque continua no pódio ano após ano.

Do lado da Apple, o iPhone 17 Pro Max trouxe mais melhorias do que muitos esperavam: autonomia reforçada, fotografia mais consistente e um ecossistema ainda mais polido, elevando novamente a fasquia para quem vive imerso no universo da maçã.

Ambos fabricantes introduziram novos modelos ultrafinos (S25 Edge e iPhone Air), mas que sacrificam a autonomia e até o módulo de câmaras premium em prol da redução de espessura.

Poderíamos também falar no Samsung TriFold que veio juntar-se ao Huawei Mate XTs no segmento de telemóveis de 3 ecrãs, mas são telemóveis de nicho cujo valor os coloca ao alcance de poucos.

A Xiaomi, por sua vez, decidiu arriscar. O 17 Ultra trocou o tradicional foco no módulo fotográfico por um ecrã exterior inovador, que se revelou uma das maiores surpresas do ano com menos extravagância mas mais funcional. Já o Google Pixel 10 Pro continuou a escalada silenciosa mas firme rumo ao topo. Com um equipamento equilibrado, potência suficiente e, sobretudo, soluções de IA realmente úteis, conquistou espaço e respeito num segmento cada vez mais competitivo.

Antes de falarmos no vencedor, uma menção honrosa para o Poco F8 Ultra que por metade do preço dos topos de gama,

está quase ao nível dos melhores e tem implementado um sistema de som da Bose que pode muito bem ser considerado o melhor da atualidade.

Finalmente, o nome telemóvel que este ano conseguiu sobressair de forma quase consensual entre críticos e canais de especialidade: o Oppo Find X9 Pro. A marca, que sempre oscilou entre inovação e discricção, acertou em cheio na fórmula. O desempenho é fluido e constante, mesmo em cenários exigentes, a bateria de grande capacidade, mostrou-se uma das melhores do mercado, garantindo longas horas de uso sem ansiedade de carregamento. A interface está mais maduro, mais intuitivo, e a integração de IA revelou-se deveras prática, como por exemplo a aplicação de anotações com IA avançada.



Filipe Silva
Informático

Além disso a Oppo surpreendeu numa área onde ninguém esperava: o sistema de câmaras do X9 Pro aproxima-se perigosamente dos melhores do mercado. Não é ainda o líder absoluto, mas está muito próximo, permite tirar fotografias ou fazer vídeos consistentes em qualquer cenário, algo que muitos utilizadores valorizam mais do que números ou marketing.

Esteticamente, o Find X9 Pro não é um telemóvel que prende o olhar à primeira vista. Não entra na sala para ser estrela; entra para trabalhar. É elegante sem ser exuberante, moderno sem ser extravagante. E talvez seja precisamente aí que reside o seu segredo. No final de cada dia, quem o usa sente que fez uma escolha acertada, sem aquela sensação incómoda de que outro modelo teria sido melhor. É um telemóvel que cumpre, convence e acompanha — e isso, em 2025, vale mais do que qualquer brilho momentâneo.



ORÇAMENTO DE NATAL

A OPORTUNIDADE PERFEITA PARA REVER AS CONTAS DA FAMÍLIA



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @catiaclementee

Natal é uma das épocas do ano em que mais se gasta. As prendas, os jantares, as viagens e até a alimentação fazem com que dezembro seja um mês especialmente exigente para o orçamento familiar. No entanto, em vez de encarar este período como uma fonte de stress financeiro, pode ser uma oportunidade para refletir sobre as finanças da família e reorganizar prioridades.

Criar um orçamento específico para o Natal é o primeiro passo. Saber quanto se pode gastar evita compras impulsivas e ajuda a distribuir melhor o rendimento ao longo do mês. Para isso, é importante olhar para as despesas tradicionais desta época e definir um valor máximo para cada categoria, seja para prendas, refeições ou encontros familiares.

Mas o verdadeiro impacto não está apenas no planeamento das despesas de Natal. Muitas vezes, a margem de poupança não depende daquilo que compramos em dezembro, mas sim da forma como gerimos o nosso orçamento durante o resto do ano. Vale a pena analisar quanto estamos a gastar atualmente em despesas fixas e variáveis e perceber se há ajustamentos possíveis. Pequenas alterações mensais podem criar espaço para um Natal mais confortável financeiramente, sem necessidade de recorrer a crédito ou comprometer poupanças importantes.

Despesas como serviços de telecomunicações, subscrições que já não usamos, seguros, gastos alimentares ou até determinados hábitos de consumo podem estar a impedir uma poupança significativa. A isto juntam-se contratos financeiros que muitas vezes permanecem esquecidos, como o crédito à habitação, créditos pessoais ou seguros associados que não são revistos há anos e que podem já não ser competitivos. Uma revisão realista do orçamento mensal pode mostrar que, com alguns ajustamentos, é possível libertar dinheiro todos os meses para reservar um valor específico para o Natal e evitar a pressão financeira habitual de fim de ano.

Este exercício ajuda também a pensar sobre o que realmente valorizamos. Será que queremos manter determinadas despesas ao longo do ano ou preferimos canalizar esse dinheiro para momentos especiais com a família, como o Natal? Ao reorganizar prioridades e reequilibrar o orçamento, é mais fácil garantir um Natal com presentes significativos, maior tranquilidade e sem compromissos financeiros apertados no mês seguinte.

Planear o Natal é, no fundo, uma oportunidade para rever o orçamento familiar e adotar hábitos financeiros mais conscientes. Se começarmos por aqui, esta época pode ser não apenas um momento de celebração, mas também o início de uma gestão mais equilibrada e sustentável das nossas finanças.

DETECÇÃO E ABORDAGEM PRECOCE DA DIABETES MELLITUS TIPO 1



Sofia Martins

Serviço de Pediatria da ULS Braga



Margarida Oliveira

Serviço de Pediatria da ULS Braga



Mário Ribeiro

Serviço de Pediatria da ULS Braga

A Diabetes Mellitus tipo 1 (DT1) é uma doença autoimune em que o sistema imunitário destrói, de forma gradual, as células beta do pâncreas, responsáveis pela produção de insulina - hormona essencial para a regulação dos níveis de açúcar (glicose) no sangue e para o funcionamento equilibrado do organismo. A DT1 é uma das doenças crónicas mais frequentes na infância e adolescência e exige acompanhamento contínuo ao longo da vida.

O tratamento baseia-se na medição regular da glicose, na contagem de hidratos de carbono e na administração de insulina antes das refeições. Nos últimos anos, o desenvolvimento tecnológico tem permitido progressos significativos, nomeadamente com a utilização de sistemas de administração automática de insulina, conhecidos como “bombas de insulina”. Estes dispositivos contribuem para um controlo mais rigoroso da glicose, maior flexibilidade no quotidiano e melhor qualidade de vida para as pessoas com DT1.

Embora o início da doença possa parecer repentino, o processo autoimune tem início meses ou até anos antes do aparecimento dos primeiros sintomas.

A DT1 apresenta uma componente genética importante, embora nem todos os casos sejam hereditários. Ter um familiar de primeiro ou segundo grau com DT1 aumenta em cerca de 15 vezes o risco de desenvolver a doença. Por este motivo, o rastreio precoce em familiares de pessoas com DT1 é atualmente considerado uma ferramenta valiosa,

permitindo identificar quem se encontra em fases iniciais do processo autoimune - antes do surgimento dos sintomas.

A deteção precoce é fundamental para evitar que o diagnóstico ocorra em contexto de urgência, através de uma cetoacidose diabética - complicação grave e potencialmente fatal. O conhecimento prévio do risco possibilita um planeamento atempado do acompanhamento médico e um início do tratamento com insulina de forma mais tranquila e segura, se a doença evoluir. Além disso, saber antecipadamente que existe risco de desenvolver DT1 ajuda a reduzir o impacto emocional associado ao diagnóstico e facilita o acesso à informação, à educação sobre diabetes e ao apoio psicológico, beneficiando toda a família.

Atualmente decorrem estudos de investigação com medicamentos que procuram atrasar a progressão da DT1 e preservar a produção de insulina pelas células do pâncreas. Em vários países europeus, incluindo Portugal, já existem programas que permitem, através de uma simples análise ao sangue, identificar os anticorpos associados ao desenvolvimento da doença.

Num futuro mesmo muito próximo, espera-se que a deteção precoce destes autoanticorpos permita realizar intervenções capazes de atrasar - ou até impedir - o aparecimento da Diabetes tipo 1, representando um avanço significativo na prevenção e no controlo desta doença.

FUI AO WEB SUMMIT E, ANTES DE CHEGAR AO “FUTURO”, TROPECEI VÁRIAS VEZES NO PRESENTE (E NÃO, NÃO FOI NO DE NATAL)



Carolina Galeão Figueiras

Fiquei na pitoresca Alcochete, decidida a dar-me descanso de conduzir e convencida, depois de alguma pesquisa, de que seria simples ir de autocarro até ao evento. Havia uma paragem mesmo perto de onde fiquei, com painel digital a informar quantos minutos faltavam para o próximo autocarro. Tudo isto prometia, segundo o próprio Google Maps, deixar-me a mim e às pessoas que me acompanhavam junto ao certame. Aguardamos. Nada. Só a atualização do tempo de chegada de autocarros que nunca passaram.

Um senhoras, em conversa de bairro, salvaram a manhã. Comentavam que os autocarros afinal não paravam ali, mas sim na rua do Centro de Saúde. Dúvidas? Todas. Certezas? Nenhuma. Quando o instinto e a coscuvilhice se unem neste quadro tecnológico-rural, só resta seguir o fluxo social. Lá fomos atrás das senhoras, como se estivéssemos a participar num ritual secreto de mobilidade urbana.

O autocarro apareceu. Não na paragem devida, claro, mas na outra, a do Centro de Saúde. Quando finalmente entrou no nosso campo de visão, veio com uma novidade digna dos anos 90: não aceitava cartão, MB Way, nada. Só dinheiro vivo. Três millennials e uma Gen Z prontíssimas para a tecnologia do futuro... excepto para a da Carris.

Sem ATM à vista e sem hipótese de pagar a viagem,

ficámos ali plantadas a olhar umas para as outras, derrotadas pela logística mais básica. Acabámos por fazer aquilo que nunca falha: chamar um Uber e seguir para esse grande evento tecnológico.

Chegámos ao festival das grandes ideias, dos palcos extraordinários, das figuras mundiais, da omnipresença da IA. Falava-se como se estivéssemos todos com um pé num mundo prestes a ser transformado radicalmente, quase com um brilho messiânico nos olhos. Eu, que tinha acabado de viver uma manhã caótica e digna, arrisco dizer, de qualquer lisboeta, senti uma espécie de distopia. O desfasamento entre a Lisboa real e o Web Summit era tão grande que quase fazia do autocarro da Carris uma experiência literária.

Há uns dias, vi um comentário do Vince Gilligan sobre o quanto tudo isto da inteligência artificial pode ser um enorme saco de vapor a ser vendido com grande convicção. A minha manhã no Web Summit podia bem ser um episódio dele: anti-heróico, uma colecção de ironias perfeitas e piadas prontas a servir.

Talvez seja isso o mais fascinante neste delírio colectivo que vivemos à espera de confirmar as nossas visões. No futuro prometido, tudo parece funcionar. No presente vivido, continuo só a tentar apanhar um autocarro.



Instagram



candycosta ✓ ...

Cândido Costa

4892 publicações 572 mil seguidores A seguir 6606

Apresentador e Comentador @canal_11 📺

Soltinho 🤪

📍 CândiaOnTour 🇵🇹

✉ anytime@minter-creative.pt

@mintercreative

📍 candycosta



Seguidores: inatobistro, cervejaetra + 49 outras pessoas

@candycosta





Entramos na época mais festiva do ano e nada melhor durante estes dias do que uma boa gargalhada. Para isso, a conta de Instagram do ex-futebolista e comentador Cândido Costa é essencial e poucos se lhe comparam. Da personalidade leve ao estilo nortenho cheio de animação, Cândido Costa presenteia os seguidores com vários momentos simples e caricatos do seu dia a dia, bem como momentos completamente bizarros e engraçados que vive nos vários projetos que faz, entre eles, mais recentemente, o Taskmaster da RTP, do qual saiu, mais uma vez, vencedor. Perfeito para risadas nesta época natalícia.





move.pt

Feliz
Natal

Desejamos a todos os nossos Clientes,
Parceiros e Fornecedores um Feliz Natal!



APOIO
move.pt

REVEILLON NA PRAÇA

BY RESTAURANTE SAMEIRO
MESA NA PRAÇA | MERCADO MUNICIPAL DE BRAGA

BACK TO 80'S

NOITE ESPECIAL

BAR ABERTO

JANTAR | MÚSICA | PISTA DE DANÇA

ENTRADAS | BUFFET | LEITÃO | SAPATEIRA | CASCATA DE CAMARÃO | SALGADOS |
QUEIJOS | PÃO ARTESANAL | PRATOS DE CARNE E PEIXE | BUFFET DE
SOBREMESAS | BEBIDAS | VINHO | ESPUMANTE E MUITO MAIS ...

FOGO DE ARTIFÍCIO

PARA MAIS INFORMAÇÕES

☎ 253 675 114 📞 912 508 809


RESTAURANTE SAMEIRO
Desde 1920

Mesa
na
PRAÇA
MERCADO MUNICIPAL DE BRAGA

BRAGA
SOA A FUTURO.

29 NOV
até 11 JAN

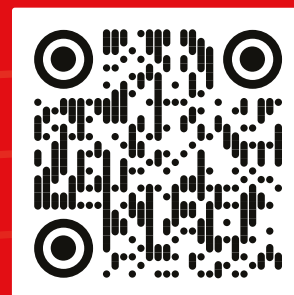
Avenida central



Teatro + Música + Cinema + Novo Circo
Magia + Dança + Oficinas + Horas do Conto
Coros + Cânticos de Natal + Animação de Rua

Consulta todo
o programa aqui

BRAGA
É NATAL



braganatal.cm-braga.pt