

JAN

86

.MINHA.



«A CONSULTORIA TEM DE SER  
À MEDIDA PARA GERAR IMPACTO REAL»  
**NUNO FERREIRA | CEO DO MTK GROUP**

VERSAO  
DIGITAL



# JANEIRO



08

## MÚSICA

Celebramos dez anos da banda OCENPSIEA. Uma década de evolução na música instrumental portuguesa com o lançamento do álbum *Ensaio sobre a Surdez*.

22

## EM OFF

Padre e DJ, Guilherme Peixoto é uma figura singular do panorama religioso e cultural português. Descubra o homem por detrás da vocação e das mesas de mistura.

# 30

## CAPA E ENTREVISTA

Nuno Ferreira, CEO do MTK Group aborda a visão estratégica, os valores e os desafios futuros de um grupo que se afirma como referência na consultoria empresarial em Portugal.

# 81

## FINANÇAS

Cátia Clemente sugere cinco passos essenciais para planear a compra de casa em 2026 e preparar o financiamento bancário.



## ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Fomos até Covas, em Vila Nova de Cerveira numa viagem para descobrir um marco decisivo da história da eletrificação do Alto Minho.



No início de um novo ano, abre-se por norma um ciclo de decisões, de redefinição de prioridades e de escolhas estratégicas. Tal como nas organizações, este período exige visão, rigor e capacidade de antecipar desafios. É a partir desta analogia entre tempo e estratégia que se constrói a primeira edição de 2026, tendo como eixo central a capa e a entrevista alargada a Nuno Ferreira, fundador e CEO do MTK Group. E, à semelhança de um projeto empresarial sustentado, o novo ano pede planeamento, consistência e uma leitura clara da realidade. Neste âmbito, com mais de 14 anos de crescimento contínuo, o MTK Group é um excelente exemplo desta análise, afirmando-se hoje como um ecossistema integrado de serviços empresariais, ancorado no rigor financeiro, na valorização do talento e numa consultoria orientada para resultados concretos. Nesta entrevista alargada, Nuno Ferreira partilha a visão estratégica que esteve na origem do grupo, os princípios que moldam a sua cultura e os desafios que marcarão o futuro das empresas e da consultoria em Portugal. Convido-vos a ler com atenção!

Já na rubrica EM OFF, Guilherme Peixoto surge como uma das personalidades mais singulares do panorama português. Padre e DJ, com estatuto cada vez mais internacional, vive entre a celebração e a cabine de som com a mesma autenticidade com que fala de fé, quotidiano e humanidade. A entrevista revela um homem atento ao “aqui e agora”, bem-humorado e profundamente comprometido com o seu tempo.

Na música, celebramos dez anos da banda OCENPSIEA, que continua a escutar o mundo e a questionar a sua “surdez”, agora com o álbum Ensaio sobre a Surdez, inspirado em José Saramago.

Em Finanças, Cátia Clemente apresenta cinco passos essenciais para quem pretende comprar casa em 2026, sublinhando a importância da preparação e do planeamento informado.

Em Roteiros pelo Património, viajamos até Covas, em Vila Nova de Cerveira, para revisitá-la Central Hidroelétrica do Coura, lugar fundador da história da eletricidade no Alto Minho.

Já na rubrica FIT, Luís Perames propõe um treino HIIT eficaz e acessível, pensado para recuperar o ritmo e a energia após os excessos festivos.

Como é habitual, incluímos várias e interessantes sugestões de cultura, gastronomia, bem-estar, desporto e entretenimento. Como vê, não lhe faltam motivos para ler esta edição...

Para terminar, que 2026 lhe traga novas conquistas, saúde e boas leituras. Viva o novo ano com atenção, sentido crítico e vontade de construir. Porque recomeçar é também um ato de consciência.

Até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR  
VASCO ALVES



\*86  
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/

## NOVO LIVRO BRAGA NATURAL CONVIDA A CONHECER A NATUREZA DO CONCELHO

O Município de Braga apresentou na Quinta Pedagógica, o livro "Braga Natural", com fotografias de João Ferreira e textos de Daniel Santos, prefaciado pelo Professor Hernâni Varanda Gerós. A obra oferece um olhar abrangente sobre os ecossistemas e habitats mais característicos do concelho. O vice-presidente da Câmara, Altino Bessa, destacou que este livro vai além da celebração da natureza: é também um instrumento de política ambiental e educação ambiental, incentivando os bracarenses a explorar e proteger os espaços naturais. Este projeto editorial dá continuidade ao livro Bichos de Braga, consolidando uma coletânea sobre o Ambiente que reforça a identidade ambiental do Município e promove uma cidadania consciente e ativa. O livro já está disponível em todas as bibliotecas escolares e pode ser adquirido no Posto de Turismo e na Livraria Centésima Página.



## EIXO DO JAZZ VENCE “PROGRAMAR EM REDE” COM PROJETO QUE CRUZA MÚSICA E LITERATURA

A associação Eixo do Jazz é a vencedora da 10.ª edição do Programar em Rede 2025/2026, com o projeto "Palavra contada com música improvisada", uma iniciativa que alia a literatura à criação jazzística em tempo real. Promovido pelo Município de Vila Nova de Famalicão, o programa apoia projetos culturais desenvolvidos em parceria entre entidades do concelho, com financiamento até 10 mil euros. A decisão foi tomada por votação do Conselho Municipal de Cultura, reunido no final de 2025, na Casa das Artes, com a participação de diversos agentes culturais locais. O projeto distingue-se pela sua abordagem inovadora, ao articular a leitura de contos ou textos literários com a improvisação musical, funcionando a música como banda sonora viva das narrativas. Dirigida aos alunos do 3.º Ciclo do Ensino Básico de Vila Nova de Famalicão, a iniciativa promove o contacto dos jovens com diferentes expressões artísticas de forma integrada, estimulando a imaginação, a escuta ativa e o interesse pela cultura. Criado em 2016, o Programar em Rede visa reforçar o trabalho colaborativo entre agentes culturais, promovendo inovação, descentralização cultural e captação de novos públicos no território famalicense.



## ARTE TOTAL REGRESSA AO REABILITADO ESPAÇO ORIGINAL DE SOUTO DE MOURA EM BRAGA

A escola e companhia de dança contemporânea Arte Total regressou ao seu espaço original no Mercado Cultural do Carandá, em Braga, edifício concebido por Souto de Moura e recentemente reabilitado. Mais do que um regresso físico, trata-se de um reencontro simbólico com um lugar que, há mais de três décadas, cruza arte, educação e comunidade. O espaço renovado devolve à Arte Total dois estúdios com 100 m<sup>2</sup> e 150 m<sup>2</sup>, criando condições para um novo ciclo de criação, formação e experimentação artística, onde a relação entre corpo e arquitetura assume um papel central. Fundada em 1992 por Cristina Mendanha, a Arte Total construiu um percurso marcado pela inovação pedagógica e pela visão da dança como instrumento de pensamento, liberdade e transformação. A escola alia rigor técnico, através de métodos reconhecidos internacionalmente, a uma forte aposta na liberdade criativa e no desenvolvimento humano. Com 33 anos de história, a Arte Total assume-se como um dos pilares da vida cultural bracarense, reforçando o seu papel enquanto mediador cultural e espaço de formação artística. O regresso ao edifício de Souto de Moura assinala um novo começo e a continuidade de um projeto que ambiciona consolidar Braga como cidade de dança.



## BRAGA COM NOVOS ADMINISTRADORES NA CULTURA, NO INVESTIMENTO E NA HABITAÇÃO

O presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, nomeou três novos administradores executivos para as áreas da Cultura, do Investimento e da Habitação reforçando a estratégia municipal nestes domínios. Nuno Gouveia assume o cargo de Administrador Executivo da Faz Cultura - Empresa Municipal de Cultura de Braga. Adjunto do presidente da Câmara desde 2016, tem desenvolvido trabalho nas áreas internacional e da cooperação, integrando redes como a Eucrocities e o Global Parliament of Mayors. Coordenou projetos nacionais e internacionais, entre os quais a rede Urbact Cities After Dark, e esteve envolvido na organização de iniciativas culturais como o Festival Internacional do Órgão de Braga. Em 2025 integrou o júri dos iCapital Awards, do Conselho Europeu de Inovação. Possui formação em Sociologia das Organizações e Comunicação Social, com mestrado em Ciências da Comunicação, e experiência como assessor político em vários ministérios. Para a InvestBraga, foi nomeado Luís Rodrigues como Administrador Executivo. Atualmente diretor da Startup Braga, onde ingressou em 2019, tem liderado programas de inovação, incubação e aceleração de startups, com impacto relevante no ecossistema empreendedor local e regional. Anteriormente, esteve ligado à Universidade do Minho, onde coordenou o Gabinete de Desenvolvimento, e desempenhou funções na área da comunicação e relações institucionais no setor financeiro. Integra diversos órgãos estratégicos nacionais ligados à inovação e ao empreendedorismo. É licenciado e pós-graduado em Ciências da Comunicação pela Universidade do Minho. Por seu turno, Pedro Nascimento foi nomeado Administrador Executivo da BragaHabit EM, Empresa Municipal de Habitação de Braga. Licenciado em Direito pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra, exerce advocacia desde 2013. Com experiência em Direito Administrativo, conformidade e contratação, tem desenvolvido atividade nas áreas de assessoria jurídica, gestão de risco e boa governação. Exerce funções de Assessor Jurídico e Chief Compliance Officer em várias empresas e possui uma pós-graduação em Ciências Jurídico-Criminais pela Universidade Lusíada.



**matrizauto**  
o shopping dos carros

O SEMINOVOS A BRILHAR COMO NOVOS PARA SEMPRE

SELECCÃO  
E CERTIFICAÇÃO



# matrizauto

## MARCA N°1 EM SEMINOVOS E USADOS.

VISITE-NOS EM BRAGA,  
NA RUA CIDADE DO PORTO 62.



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

[www.matrizauto.pt](http://www.matrizauto.pt)  
808 242 212\*

**matrizauto**  
o shopping dos carros

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

# OCENPSIEA

## UMA DÉCADA A ESCUTAR O MUNDO E A DENUNCIAR A SUA “SURDEZ”

**F**ormada em Braga, a banda OCENPSIEA é hoje uma das propostas mais singulares da música instrumental portuguesa contemporânea. O grupo nasceu de forma quase espontânea, ainda na adolescência dos seus membros, entre ensaios depois das aulas e experiências informais, sem a ambição imediata de criar uma banda. A vontade era simples: tocar, testar ideias e desenvolver temas próprios. Esse laboratório informal acabou por gerar uma linguagem própria que, em 2016, se materializou no primeiro concerto e no arranque oficial do projeto.

Desde então, o seu percurso tem sido marcado por uma evolução contínua. Numa primeira fase, os primeiros discos e concertos ajudaram a consolidar uma identidade híbrida, onde o acústico e o eletrónico convivem com grooves marcados, uma matriz jazzística evidente e uma aproximação constante ao hip hop. A partir de 2022, uma mudança interna revelou-se decisiva: a banda repensou processos de composição e atuação ao vivo, culminando na entrada de João Ferreira nas teclas e na estabilização de um trio que define o som atual.

Esse amadurecimento encontra expressão plena em *Ensaio sobre a Surdez*, o quarto álbum da banda, lançado em finais de 2025. Concebido a partir de jams e

de uma intensa experiência de palco, o disco assume um carácter mais improvisado, solto e exigente do ponto de vista técnico. A inspiração conceptual vem de José Saramago, figura central na construção do imaginário do álbum, através de excertos de voz que atravessam as faixas e reforçam uma crítica subtil ao estado do mundo contemporâneo.

A “surdez” a que o disco alude é social: a incapacidade coletiva de ouvir, reagir e questionar realidades que se tornaram perigosamente normalizadas. Mesmo sendo maioritariamente instrumental, o álbum comunica essa inquietação através dos títulos, dos excertos falados e de uma tensão latente na música.

Gravado pela primeira vez com uma formação estável, *Ensaio sobre a Surdez* destaca-se também pela forte componente colaborativa, integrando cordas, sopros, madeiras, guitarra e viola braguesa, além de convidados como Bruno Pernadas, Marlon e Ghais Guevara. No horizonte, os OCENPSIEA preparam-se para levar o disco ao palco, explorando a sua flexibilidade interpretativa, e para celebrar, em 2026, dez anos desde o primeiro concerto. Artisticamente, o caminho aponta para uma maior aproximação a vozes e colaborações, com “Minho-Funk”, tema de encerramento do álbum, a funcionar como manifesto e promessa do que está por vir.





# A SUA MARCA MERECE SER SENTIDA

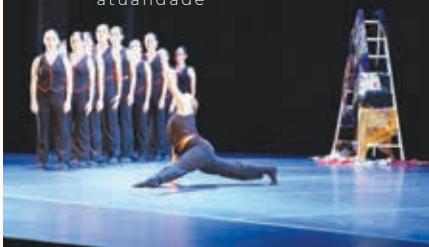
**Crie uma assinatura olfativa exclusiva e torne-se inesquecível.**

**Transforme os seus espaços em experiências emocionais que fidelizam clientes.**

**Aumente o tempo de permanência e gere mais vendas com um aroma estratégico.**

**Personalize a fragrância que traduz a essência da sua marca.**

Contacte-nos e descubra como os nossos mestres perfumistas podem criar a identidade olfativa da sua empresa.



## BRAGA PASSA O TESTEMUNHO CULTURAL A PONTA DELGADA APÓS UM ANO MARCANTE

**B**raga despediu-se oficialmente do título de Capital Portuguesa da Cultura 2025 numa cerimónia realizada no Theatro Circo, marcando o final de um ano de intensa programação e forte mobilização cultural. O testemunho foi passado a Ponta Delgada, cidade que assumirá o título em 2026, num momento carregado de simbolismo e projeção nacional.

Na sessão de encerramento, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, reafirmou a centralidade da cultura na estratégia política do concelho. Sublinhou que «a cultura é uma forma de governar melhor, de criar comunidade e de formar cidadãos mais livres, críticos e participativos», defendendo que a cidade sai deste ciclo «mais confiante, mais aberta e mais exigente». Para o autarca, a experiência vivida em 2025 deixa marcas estruturais. «Uma cidade que vive um ano assim não pode voltar ao normal como se nada tivesse acontecido. O legado da Braga 25 continua, circula e inspira», assinalou.

Na passagem de testemunho, João Rodrigues destacou ainda que não se transmite apenas um título, mas uma visão: a cultura enquanto motor de coesão, criação e futuro em todo o território. Uma ideia reforçada pela Ministra da Cultura, Margarida Balseiro Lopes, que considerou que o principal objetivo da iniciativa é

precisamente «criar um legado que vá muito além do ano do título». No caso de Braga, afirmou, «é absolutamente seguro que esse legado vai perdurar», sublinhando que o programa «deixou raízes e vai continuar a dar frutos».

A cerimónia foi também ocasião para um balanço, ainda parcial, do percurso da Braga 25. Até ao final de outubro de 2025, foram realizadas cerca de 1.200 atividades, entre espetáculos, exposições, ações de formação, capacitação e mediação cultural. Destacam-se 253 espetáculos e 95 exposições, que mobilizaram quase 1,5 milhões de espectadores, números que não incluem grandes eventos de espaço público como a Braga Romana ou a Noite Branca. Ao longo do ano estiveram envolvidos cerca de 1.200 artistas, metade dos quais locais, e 19% internacionais, refletindo simultaneamente o enraizamento territorial e a abertura ao exterior.

Destaque também para o momento artístico da noite que cruzou a Ent'Artes - Escola de Dança, de Braga, e o Estúdio 13, de Ponta Delgada, num espetáculo que colocou em diálogo criativo as tradições do Minho e dos Açores. Para Kátia Guerreiro, comissária de Ponta Delgada 2026, a transição resulta de um trabalho articulado entre equipas e é assumida «com grande sentido de responsabilidade», dando início a um novo ciclo na cultura portuguesa.

# amco

## intermediários crédito

### INTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO:

-  Crédito Pessoal
-  Crédito Automóvel
-  Crédito Consolidado
-  Crédito Habitação
-  Trf. Crédito Habitação

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



#### Intermediário de Crédito vinculado autorizado pelo Banco de Portugal, n.º 759.

Serviços autorizados a prestar: Apresentação ou proposta de contratos de crédito a consumidores, assistência a consumidores, mediante a realização de atos preparatórios ou de outros trabalhos de gestão pré-contratual relativamente a contratos de crédito que não tenham sido por si apresentados ou propostos, celebração de contratos de crédito com consumidores em nome dos mutuantes e serviços de consultoria. Mutuantes: 321 Crédito, Instituição Financeira de Crédito S.A.; ABANCA Corporación Bancaria, S.A., Sucursal em Portugal; Banco BPI, S.A.; Banco Credibom, S.A.; Banco CTT, S.A.; Banco Primus, S.A.; Banco Santander Totta, S.A.; Bankinter, SA - Sucursal em Portugal; BBVA, Instituição Financeira de Crédito, S.A.; BNP Paribas Personal Finance, S.A. - Sucursal em Portugal; Caixa Geral de Depósitos, S.A.; CCCAM - Caixa Central e Caixas de Crédito Agrícola Mútuo; Cofidis (sucursal da S.A. francesa Cofidis); Montepio Crédito - Instituição Financeira de Crédito, S.A.; Novo Banco, S.A.; Santander Consumer Finance, S.A. - Sucursal em Portugal; UNICRE - Instituição Financeira de Crédito, S.A.; Union de Créditos Imobiliários, S.A., Establecimiento Financiero de Crédito (Sociedad Unipersonal) - Sucursal em Portugal.



## GNRATION INAUGURA 2026 COM CONCERTOS INTERNACIONAIS, LINGUAGEM AUDIOVISUAL E ENCONTROS MUSICAIS INÉDITOS

gnration, em Braga, inicia 2026 com uma programação intensa e diversificada, que se estende de janeiro a abril e reafirma o espaço como um dos principais polos nacionais de criação, experimentação e difusão artística contemporânea. Concertos de nomes de referência da música internacional, estreias absolutas e colaborações inéditas convivem com exposições, performances e propostas em formato presencial e digital. A abertura do ano acontece a 9 de janeiro, com a estreia de uma performance audiovisual da pianista e compositora

espanhola Hara Alonso e do artista visual português Pedro Maia. Concebido como uma viagem sensorial, o espetáculo cruza som e imagem num processo de construção, desconstrução e recriação em tempo real, explorando as possibilidades expressivas do audiovisual performativo.

### Muita música e colaborações inéditas

No domínio musical, a programação destaca a aguardada passagem dos britânicos caroline, marcada para 2 de abril, para a apresentação ao vivo de caroline 2, álbum editado em 2025. Entre os concertos individuais, sobressai ainda a



atuação da norte-americana Kelly Moran, a 8 de fevereiro, que apresenta *Don't Trust Mirrors*, disco lançado em outubro e que dá continuidade a um percurso colaborativo com artistas como FKA Twigs, Oneohtrix Point Never ou Yves Tumor. A 24 de abril, Cole Pulice sobe ao palco do gnration para apresentar *Land's End Eternal*, depois de colaborações com projetos como Bon Iver ou Godspeed You! Black Emperor.

O calendário inclui também o concerto do coletivo norte-americano Water Damage, a 29 de março, referência no universo do drone e da música repetitiva, bem como a reativação de uma parceria histórica da música exploratória contemporânea: os australianos Oren Ambarchi e Will Guthrie atuam a 15 de março, num dos dois concertos que realizam em Portugal. O guitarrista norte-americano Bill Orcutt, figura central da vanguarda experimental, atua no gnration a 11 de abril.

Paralelamente, o espaço aposta em três “encontros inéditos”, que promovem o cruzamento entre músicos de diferentes gerações e linguagens. O primeiro, a 17 de janeiro, junta o HEDERA 4TET a Nuno Rebelo, nome incontornável da música portuguesa contemporânea. Segue-se, a 31 de janeiro, a colaboração entre a compositora iraniana Rojin Sharafi e a artista sonora turca Ece Canlı. A 28 de fevereiro estreia-se em palco a dupla formada por Tiago Sampaio e João Mortágua, que apresenta *Pomes*, álbum editado no próprio dia com apoio do programa Trabalho de Casa, dedicado à criação artística em Braga.

Entre janeiro e abril, o gnration acolhe ainda a exposição “Zapping: A televisão como cultura e contracultura”, estruturada em cinco núcleos e dedicada a uma leitura crítica do impacto tecnológico e cultural da televisão nas práticas artísticas. A mostra, com curadoria de Paula Pinto, Vera Carmo, Alexandra Areia e Joaquim Moreno, resulta de uma parceria entre várias instituições nacionais e pode ser visitada entre 17 de janeiro e 18 de abril.

#### **10.º Braga International Videodance Festival**

A programação integra igualmente a palestra performativa “Instruções para desenhar diálogos”, do atelier Space Transcribers, o 10.º Braga International Videodance Festival, a 10 de abril, e a performance *A Linguagem das Flores* da Bailarina, da coreógrafa Lea Siebrecht, a 28 de março. No plano digital, estreia em abril o ciclo de conversas Divine Time e o programa Órbita disponibiliza novas performances gravadas no gnration, reforçando a dimensão híbrida da programação cultural do espaço.



# FAMALICÃO AFIRMA TALENTO JOVEM E INOVAÇÃO NO BOOSTING FAMALICÃO MADE IN



O empreendedorismo e a inovação estiveram em destaque no Boosting Famalicão Made IN, iniciativa do Município de Vila Nova de Famalicão que voltou a afirmar o concelho como território de valorização do talento jovem, do ensino profissional e da criação de valor económico.

Um sistema de deteção de fugas em redes de ar comprimido, um modelo de foguete com aterragem controlada, uma cadeira de rodas multifunções e um projeto dedicado à redução do desperdício alimentar foram os vencedores do concurso “O Meu Projeto é Empreendedor”. A iniciativa municipal distinguiu os melhores Projetos de Aptidão Profissional (PAP) desenvolvidos por alunos das escolas profissionais do concelho.

No total, participaram 21 projetos, provenientes das escolas Camilo Castelo Branco, D. Sancho I, Padre Benjamim Salgado, INA, Oficina, FORAVE e CIOR, refletindo a diversidade de áreas de conhecimento, abordagens técnicas e soluções com potencial de aplicação prática. Foram atribuídos quatro prémios, um por categoria, no valor de mil euros cada, patrocinados por empresas locais. Na área da Indústria, o projeto “Sistema de deteção de fugas da rede de ar comprimido”, da FORAVE, distinguiu-se pela capacidade de identificar fugas de forma autónoma, rápida e eficiente, com impacto económico e

ambiental relevante. Na categoria Tecnologias, o projeto X-WING, da CIOR, apresentou um modelo de foguete com sistema de aterragem automatizado, aproximando o contexto educativo de tecnologias usadas na exploração aeroespacial.

Na vertente Agroalimentar, o projeto “Desperdícios Alimentares”, da Escola Secundária Camilo Castelo Branco, destacou-se pela abordagem sustentável ao reaproveitamento de excedentes e à promoção da economia circular. Já na categoria Comércio e Serviços, o projeto “Chair Confort”, do Instituto Nun’Álvares, apresentou uma solução inovadora para melhorar a mobilidade, o conforto e a segurança de pessoas com mobilidade reduzida.

A cerimónia de entrega de prémios decorreu no Centro de Estudos Camilianos, em Seide, integrada no programa do Boosting Famalicão Made IN, que incluiu ainda o reconhecimento de 35 novas empresas da Geração Made IN. Estas iniciativas empresariais nasceram com o apoio do Gabinete de Apoio ao Empreendedor, beneficiando de acompanhamento técnico, consultoria, apoio ao financiamento e programas de aceleração.

O evento integrou também o Showcase 2.0, realizado em parceria com a UPTEC e a TECMINHO, com a apresentação de sete spinoffs e startups, reforçando a ligação entre o sistema científico e o tecido empresarial.



# O meu banco não fica sentado.

Nos negócios, os desafios não aparecem atrás de uma secretária. Aparecem nas máquinas, nas linhas de produção e na matéria-prima. É por isso que a minha gestora do novobanco propõe financiamentos para transformar o meu negócio.

Daniela Almeida, Gestora de Empresas do novobanco  
Mário Miranda, Administrador Grupo Miranda & Serra

**novobanco**  
**EMPRESAS**

Presente no meu futuro

## GUIMARÃES INICIA ANO COMO CAPITAL VERDE EUROPEIA

**G**uimarães entrou oficialmente em 2026 assumindo, perante a Europa e os seus cidadãos, o título de Capital Verde Europeia, num arranque marcado por forte participação, compromisso político e uma mensagem clara: a transição ecológica faz-se à escala das cidades e com as pessoas no centro.

A cerimónia de compromisso político, realizada no Teatro Jordão, assinalou simbolicamente o início deste percurso. Na sessão de abertura, o presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, sublinhou que a distinção europeia «é um meio, não um fim», defendendo que o verdadeiro sucesso da “Guimarães 26” se medirá pelo reforço duradouro das políticas públicas de sustentabilidade e pela melhoria efetiva da qualidade de vida. Para o autarca, Guimarães pretende afirmar-se como “uma cidade de um só planeta”, conciliando limites ecológicos, desenvolvimento económico, justiça social e oportunidades para todos.

A dimensão europeia do momento ficou patente na intervenção de Patrick Child, diretor-geral adjunto para o Ambiente da Comissão Europeia, que destacou o percurso consistente do município, distinguido como o mais sustentável de Portugal durante três anos consecutivos. A entrega do Green Book por Vilnius, Capital Verde

Europeia 2025, simbolizou a passagem de testemunho e a responsabilidade partilhada entre cidades europeias. A manhã incluiu ainda um painel com representantes de Vilnius, Valência, Heilbronn e Guimarães, centrado no papel das autarquias e da cooperação europeia na transição verde, e culminou com a assinatura de um protocolo entre o Município, o Banco Europeu de Investimento e a Comissão Europeia para apoiar o Plano de Mobilidade Urbana Sustentável e o projeto BRT, reforçando a ambição de alcançar a neutralidade climática até 2030.

No mesmo fim de semana, Guimarães abriu também o Welcome Center da Capital Verde Europeia 2026, instalado no antigo Mercado Municipal. O espaço assume-se como porta de entrada para a programação, projetos evisão da Capital Verde, promovendo informação, experiências imersivas e envolvimento comunitário. «Esta casa é vossa, este ano é vosso, este projeto é nosso», afirmou Ricardo Araújo, reiterando que a Capital Verde deve ser um projeto coletivo, participado e enraizado na comunidade.

Com um programa que se estende ao longo de todo o ano, Guimarães inicia assim um ciclo que pretende deixar um legado duradouro no território, nas políticas públicas e na vida quotidiana dos vimaranenses.





## TRADIÇÃO E INOVAÇÃO EM CADA ESPRESSO

Em 1978, a Briel tornou-se pioneira no universo das Máquinas de Café Espresso, movida pelo sonho de levar o verdadeiro sabor do espresso para a casa de todos os amantes de café. Desde então, temos transformado a experiência do café num ritual especial, onde tradição e inovação se encontram em cada máquina que produzimos. Ao longo de mais de 45 anos, perfeiçoámos a arte de extrair o espresso perfeito – um percurso marcado por desafios, conquistas e, sobretudo, pela confiança dos nossos clientes, que ao longo das décadas nos ajudaram a evoluir e a criar máquinas capazes de proporcionar uma experiência única aos verdadeiros apreciadores de café.

A nossa tecnologia – desde as caldeiras de aço inox ao sistema CreamMaker – é desenvolvida e fabricada internamente, garantindo desempenho consistente e qualidade superior. São máquinas robustas, fiáveis e preparadas para durar muitos anos: recebemos diariamente equipamentos com mais de 20 anos para reparação ou simples revisão. As nossas máquinas são também amigas do ambiente, refletindo o compromisso assumido com a sustentabilidade: são totalmente reparáveis, todos os componentes são recicláveis e a produção local permite reduzir significativamente a pegada de carbono ao minimizar o transporte de materiais.

Em 2023, agora em Braga, iniciou-se um novo capítulo na nossa história. Sob a liderança da BRAMP, empresa com mais de 30 anos de experiência e conhecimento, a BRIEL manteve-se fiel à sua essência, mas entrou num processo de rejuvenescimento sustentado por uma infraestrutura de excelência. Este passo reforçou o nosso compromisso com a qualidade, a inovação e a sustentabilidade, honrando sempre o legado que nos trouxe até aqui. Como parte desta evolução, desenvolvemos novos modelos de máquinas de café, que chegarão ao mercado em março de 2026. Hoje, cerca de 90% dos componentes das nossas máquinas são de origem europeia, sendo que 65% são produzidos internamente na Briel.

Além disso, permitem preparar um café de excelência com um custo inferior a 50% do valor gasto em cápsulas – sem gerar resíduos de alumínio ou plástico contaminado. As borras de café, resultantes da extração quer de pó quer de pastilha, são totalmente recicláveis e compostáveis, tornando-se um excelente adubo natural para plantas e jardins.



253 304 260 | 918 433 148

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

# GUIDANCE TRAZ A GUIMARÃES A DANÇA COMO EXERCÍCIO COLETIVO DE DIVERSIDADE E CONSCIÊNCIA

De 5 a 14 de fevereiro de 2026, Guimarães acolhe a 15.<sup>a</sup> edição do GUIDance - Festival Internacional de Arte Contemporânea, reafirmando-se como um dos mais relevantes encontros de dança contemporânea em Portugal e no contexto internacional. Num ano em que a cidade assume o título de Capital Verde Europeia, o festival propõe como eixo curatorial a "sincronização da diversidade", reunindo artistas de Portugal, Grécia, Inglaterra, Espanha e Canadá, e cruzando criação artística, pensamento crítico e reflexão sobre a relação entre o corpo humano e a natureza.

Ao longo de dez dias, o GUIDance ocupa vários espaços emblemáticos da cidade - entre o Centro Cultural Vila Flor, o Teatro Jordão e o Centro Internacional das Artes José de Guimarães - com um programa que integra estreias absolutas e nacionais, coproduções, obras selecionadas pela rede europeia Aerowaves e o regresso de coreógrafos com uma ligação histórica ao festival. A programação reúne nomes consagrados como Akram Khan, Marie Chouinard, Olga Roriz e Tânia Carvalho, a par de criadores emergentes, num diálogo entre diferentes gerações, geografias e linguagens artísticas.



### O Salvado, de Olga Roriz abre festival

A abertura do festival, a 5 de fevereiro, faz-se com o regresso de Olga Roriz a Guimarães, que apresenta O Salvado, um solo profundamente autobiográfico, doze anos depois da sua última criação a solo. A obra interroga a memória, o tempo e a reinvenção, afirmando a maturidade de uma das maiores figuras da dança portuguesa. No dia seguinte, 6 de fevereiro, sobe ao palco Mercedes más eu, de Janet Novás e Mercedes Peón, dueto selecionado pela rede Aerowaves que cruza dança e música num ritual contemporâneo de forte intensidade sensorial e política. A 7 de fevereiro, o programa apresenta duas propostas contrastantes e complementares: a estreia absoluta de Tender Riot, criação coletiva de sete artistas portugueses que explora a ternura e o afeto como formas de resistência, e o regresso da Compagnie Marie Chouinard, com um programa duplo composto por Magnificat e BodyremixRemix, apresentados em estreia nacional, ambas as obras com música de Johann Sebastian Bach e centradas na investigação do corpo e da condição humana.

### "Ocelo", um espetáculo para os mais jovens

Dirigido ao público mais jovem, Ocelo, de Daniela Cruz, apresenta-se a 8 de fevereiro. Destinado a crianças a partir dos seis anos, o espetáculo propõe uma experiência sensorial e multidisciplinar que cruza movimento, música e palavra, convidando à redescoberta do belo através da imaginação.

Em estreia absoluta, Tânia Carvalho apresenta, a 12 de fevereiro, dois novos solos - O Gesto do Falcão e O Sono da Montanha - concebidos para Bruno Senuna e Marta Cerqueira, aprofundando a relação singular entre coreógrafa e intérpretes e afirmando cada corpo como lugar de transformação contínua. A criação emergente ganha destaque a 13 de fevereiro com a estreia nacional de Sirens, de Ermira Goro, também selecionada pela rede Aerowaves, uma proposta hipnótica sobre desejo, género e as fronteiras entre o humano e o maquínico.

O encerramento do festival, a 14 de fevereiro, reúne duas estreias marcantes: Quando Vem a Tacitura de Limiar em Limiar o Presente Frágil, de Joana von Mayer Trindade e Hugo Calhim Cristóvão, obra atravessada por referências literárias e filosóficas sobre a fragilidade do presente, e a estreia nacional de Chotto Desh, da Akram Khan Company, uma adaptação do aclamado solo Desh, vencedor do Prémio Olivier em 2012, dirigida também a públicos jovens e marcada pelo cruzamento entre dança contemporânea e Kathak.

### Debates, conversas, visitas e ações culturais

Para além dos espetáculos, o GUIDance 2026 integra debates, conversas com artistas, visitas às escolas e ações de mediação cultural, reforçando a ligação à comunidade e promovendo o acesso da dança contemporânea a públicos diversos. Durante dez dias, Guimarães transforma-se num campo sensível de encontro entre corpos, ideias e imaginários, afirmando a dança como espaço de empatia, pensamento crítico e possibilidade coletiva.





## DIPLOMADOS DA CATÓLICA CHAMADOS A ASSUMIR PROTAGONISMO NO FUTURO DA SOCIEDADE

A Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa (UCP) celebrou, na Aula Magna, a tradicional Sessão Solene de Bênção e Entrega de Diplomas, numa cerimónia que reuniu cerca de 150 diplomados, familiares, docentes e representantes da instituição. O momento ficou marcado por apelos ao compromisso cívico, à responsabilidade social e ao protagonismo dos jovens na construção do futuro.

Na ocasião, a reitora da UCP, Isabel Capelo Gil, desafiou os novos diplomados a serem «protagonistas nos grandes combates e desafios que as sociedades e

Portugal enfrentam», sublinhando a responsabilidade acrescida de quem recebe uma formação assente nos valores da dignidade humana e da centralidade da pessoa. Num mundo marcado pela polarização, destacou a missão dos antigos estudantes da Católica na promoção da coesão social e de lideranças responsáveis.

Inspirando-se nas palavras do Papa Francisco, a reitora incentivou os jovens a «assumirem as rédeas do futuro», rejeitando uma atitude passiva perante a realidade. Alertou ainda para a confusão frequente entre protagonismo e fenómenos como a celebridade, o



populismo ou o autoritarismo, reforçando o papel essencial das universidades na antecipação da transformação social, mesmo fora dos chamados «clubes de protagonismo global».

Também o arcebispo de Braga, D. José Cordeiro, destacou a dimensão universal da Universidade Católica Portuguesa, lembrando que a sua missão vai além da formação técnica, apostando na formação integral de cidadãos preparados para servir a sociedade e o mundo. Referiu como elemento diferenciador dos diplomados a «luz do Evangelho», entendida como um saber fazer bem, com alcance universal.

No mesmo sentido, o pró-reitor da UCP-Braga, Paulo Dias, apelou aos jovens para que usem o diploma como «licença para sonhar», mas também como responsabilidade de fazer a diferença, contribuindo para uma sociedade mais humana, justa e solidária. Salientou ainda o papel dos professores, das famílias e de toda a comunidade educativa no percurso agora celebrado.

Houve ainda oportunidade de ouvir a voz de uma diplomada, em representação dos cerca de 150 que receberam os seus diplomas na Aula Magna da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais. Carla Coutinho, mestre em Ciências Sociais, afirmou que a Católica de Braga será sempre uma «casa-mãe», expressando o orgulho em pertencer à Universidade Católica e antecipando futuros reencontros «no grande palco da vida».



# EM OFF

COM  
**GUILHERME  
PEIXOTO**  
PADRE E DJ

**Entre a celebração e a cabine de som, Guilherme Peixoto move-se com a mesma naturalidade com que alterna entre o silêncio da fé e o pulsar da música. Padre e DJ, figura singular do panorama religioso e cultural português, chega à rubrica EM OFF com a franqueza de quem vive “aqui e agora”, o tempo onde acredita ser chamado a construir o Reino de Deus. Da leveza das sardinhas assadas às memórias que o marcaram para sempre, do rigor da agenda às virtudes da sesta assumida, revela-se com discernimento, humor e humanidade. Uma entrevista onde se descobre o homem por detrás das mesas de mistura e da vocação.**



Foto: Tiago Cervera

**Qual seria o título da sua autobiografia?**  
Senhor, tem piedade de mim.

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

**Uma palavra que o descreve, atualmente?**  
Discernimento.

**Qual é a sua música preferida?**  
Sancta Maria (Cavalleria rusticana)

**Quem gostava de ter como convidado num jantar?**  
Marco Frisina.

**Se só pudesse comer um prato para o resto da vida, qual seria?**  
Sardinhas assadas, mas tinham de estar boas o ano todo.

**Café ou chá? Com ou sem açúcar?**  
Sem, desde os tempos de seminário.

**Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?**  
Leite creme feito na hora.

**Verão ou inverno? E porquê?**  
Verão na Póvoa de Varzim, porque o verão nunca é demasiado quente e o clima é fantástico para se trabalhar.

**Um livro que o marcou?**  
O Poder do Perdão.

**Qual é a sua cidade de eleição?**  
Guimarães.

**O que não pode faltar na sua mala ou mochila?**  
Dois ou três livros para ler durante as viagens de avião.

**Qual seria a sua habilidade superpoderosa?**  
Dormir.

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

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

**Qual é o seu lema de vida?**

Não tenhas medo de sujar as mãos, as vestes, quando te fazes próximo do outro - Cf. Papa Francisco - 08 de outubro de 2018.

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

Penso no facto de que não tem mais horas que um dia bom, e tento colocar tudo nas mãos de Deus.

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

Não é algo que me agradaria fazer, seja para o passado, seja para o futuro. Aqui e agora é onde sou chamado a construir o Reino de Deus.

**Viagem de sonho?**

Sempre para uma praia com águas quentes onde possa passar horas no mar a nadar e a tratar a sinusite. Isto naturalmente com prescrição médica do meu alergologista.

**Clube do coração?**  
Vitória Sport Clube.

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

A dizer não.

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

**Qual o maior medo que tem?**  
Que o Braga seja campeão.

**Quem é o seu ídolo?**  
São Francisco de Assis.

**Uma memória que nunca esquecerá?**

A noite em que morreu o Papa São João Paulo II e a multidão de jovens que encontrei a rezar e a chorar na Praça de São Pedro nessa mesma noite e me fez regressar a Roma para o seu funeral.

**GRUPO DESPORTIVO ANDRÉ SOARES (GDAS)**

**QUATRO DÉCADAS**  
**DE HISTÓRIA NO**  
**BASQUETEBOL**



**O** Grupo Desportivo André Soares (GDAS Basket) está a comemorar 40 anos de atividade, cotando-se como uma das coletividades mais relevantes da região pela dedicação ao desporto, à formação e à promoção de valores humanos e sociais.

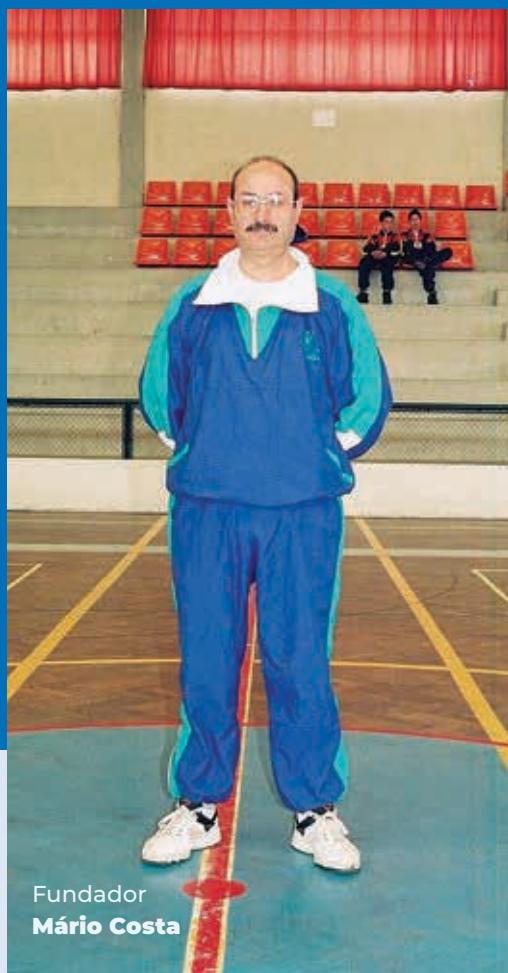
Com sede na cidade de Braga, o Grupo Desportivo André Soares assume como missão a promoção e o desenvolvimento do basquetebol em todas as fases da formação desportiva, desde o Babybasket até aos escalões seniores, nos setores masculino e feminino. Ao longo da sua história, o clube construiu um percurso sólido, sustentado por inúmeras conquistas distritais e nacionais, que refletem a consistência e a qualidade do trabalho desenvolvido.

Fundado em 1982 na Escola André Soares e formalizado a 5 de novembro de 1985 pelo Professor Mário Costa, o GDAS preservou a designação da escola que lhe deu origem, mantendo, contudo, total autonomia jurídica.

O clube detém ainda um marco histórico relevante: foi o primeiro clube a ser fundado e é, atualmente, o único membro fundador ainda em atividade da Associação de Basquetebol de Braga (ABB).

Com mais de 250 atletas inscritos, o GDAS Basket compete em todos os escalões, afirmindo-se como um dos maiores e mais dinâmicos clubes da ABB. A nível nacional, destaca-se por ser um dos poucos clubes a garantir uma formação completa e estruturada em todos os escalões, tanto no basquetebol masculino como no feminino, conciliando uma forte aposta formativa com resultados competitivos de referência.

Ao longo das últimas décadas, o clube contribuiu também para a formação de atletas que integraram seleções nacionais, bem como de outros que se destacaram no panorama do basquetebol nacional, quer como atletas, quer como treinadores, representando equipas de relevo e projetando o nome do GDAS Basket além do contexto regional.



Fundador  
**Mário Costa**



### **Base familiar no seu ADN**

Para além da vertente desportiva, o GDAS Basket distingue-se ainda pela sua organização assente numa base marcadamente familiar, promovendo uma relação próxima entre clube, atletas e famílias. Este ambiente de proximidade e envolvimento ativo fortalece o sentimento de pertença e acompanha de forma integrada o desenvolvimento desportivo e pessoal dos atletas.

A forte vocação formativa constitui um dos pilares centrais da identidade do clube. O GDAS Basket promove, de forma consistente, valores como o respeito, a dedicação, a superação, o espírito de sacrifício e o trabalho em equipa, encarando o desporto como um instrumento essencial na formação de atletas e de cidadãos responsáveis.

Paralelamente, o clube desenvolve um relevante trabalho de intervenção social, através de protocolos com instituições de solidariedade social e estruturas de acolhimento, apoiando crianças e jovens provenientes de contextos socioeconómicos mais vulneráveis. Este compromisso com a comunidade foi reconhecido em 2024, com a atribuição da Medalha de Ouro da Cidade de Braga, distinguindo o seu contributo desportivo e social ao longo de 40 anos.



Treinador e Dirigente  
**Carlos Gonçalves**



**Figura mítica do GDAS  
João Carlos Araújo**



**Jogo das Lendas assinalou aniversário**

No âmbito das comemorações deste aniversário, o clube promoveu recentemente o "Jogo das Lendas", uma iniciativa de carácter evocativo que teve lugar no Pavilhão André Soares. O evento reuniu antigos e atuais dirigentes, treinadores e atletas de várias gerações, proporcionando um momento de reencontro e partilha entre aqueles que ajudaram a construir o percurso do clube.

A iniciativa contou com a presença de várias figuras históricas do GDAS Basket, algumas das quais participaram em campo, enquanto outras acompanharam o encontro nas bancadas, num ambiente marcado pela proximidade, pela memória e pelo reconhecimento.



---

# **TEMPLO HOTEL & SPA**

## **INAUGURA NOVA ETAPA DA HOTELARIA NO BOM JESUS DO MONTE**

O Bom Jesus do Monte, em Braga, reafirma-se como palco de excelência para o turismo e a hospitalidade com a inauguração oficial do renovado Templo Hotel & Spa. O projeto marca uma nova etapa na oferta hoteleira da cidade, após uma profunda requalificação do antigo Hotel do Templo, que representou um investimento de cerca de três milhões de euros, comparticipado em 15% pela Linha de Apoio à Qualificação da Oferta Turística do Turismo de Portugal.

Com projeto assinado pelo arquiteto Carvalho Araújo, a intervenção procurou conjugar design contemporâneo, conforto e sofisticação com a identidade histórica e espiritual do Bom

Jesus, classificado como Património Mundial da UNESCO. O resultado é um hotel de quatro estrelas que se assume como um verdadeiro «hotel lifestyle», integrado de forma harmoniosa na paisagem natural e arquitetónica envolvente. Segundo Varico Pereira, presidente do Conselho de Administração dos Hotéis do Bom Jesus, a requalificação «vem beneficiar este sítio único e enriquecer e diversificar a oferta turística do destino Braga». O responsável sublinha que o novo Templo Hotel & Spa foi pensado para proporcionar experiências diferenciadoras de bem-estar, destacando-se o SPA de elevado nível e a piscina panorâmica, descrita como





uma das que oferece as melhores vistas do país, permitindo abraçar toda a cidade de Braga e prolongar o olhar até ao Oceano Atlântico.

A unidade reforça ainda a posição dos Hotéis do Bom Jesus enquanto maior operador de alojamento da cidade, com um portefólio que integra quatro hotéis, a Colunata de Eventos e várias soluções de alojamento local. Varico Pereira revelou também a intenção de expansão do grupo, com a abertura prevista de um hotel de quatro estrelas na cidade do Porto, no início de 2026, refletindo «a confiança no futuro e numa evolução sustentável, mas ambiciosa».



A cerimónia de inauguração contou com a presença de diversas entidades institucionais, entre as quais o Secretário de Estado do Turismo, Pedro Machado, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, e o Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro. João Rodrigues destacou o impacto positivo do projeto na qualificação da oferta turística da cidade, sublinhando o turismo como um fator determinante para o desenvolvimento dos territórios. Já o Arcebispo de Braga reforçou a tradição de hospitalidade associada aos santuários, hoje alargada a peregrinos e turistas, numa lógica de acolhimento que continua a definir o Bom Jesus do Monte.



# NUNO FERREIRA

## CEO DO MTK GROUP

### «APOSTAMOS EM CONSULTORIA INTEGRADA PARA RESPONDER AOS DESAFIOS REAIS DAS EMPRESAS»

TXT: VASCO ALVES

PIC: ANDRÉ ARANTES

Com mais de 14 anos de crescimento sustentado, o MTK Group consolidou-se como um ecossistema integrado de serviços empresariais, assente no rigor financeiro, na valorização do talento e numa consultoria profundamente orientada para resultados. Nuno Ferreira, CEO e fundador, revela nesta entrevista a visão estratégica que esteve na origem do grupo, os princípios que moldam a sua cultura e os desafios que irão marcar o futuro da consultoria e das empresas em Portugal.

**C**omo nasceu a visão fundadora do MTK Group? O meu percurso profissional iniciou-se ainda enquanto frequentava a faculdade. No terceiro ano ingressei no Banco Santander, na área de crédito a empresas e particulares, e esse contacto direto com a análise de realidades empresariais muito distintas despertou em mim um forte interesse por uma atividade futura ligada à gestão e às finanças. Após três anos no setor bancário, saí para integrar uma empresa na área financeira e, progressivamente, fui acumulando novas experiências profissionais, até que surgiu a decisão de criar a minha própria empresa e uma estrutura humana sólida que a sustentasse. Quando a MTK foi fundada, o objetivo era criar uma empresa dotada de recursos humanos altamente qualificados, com uma abordagem multidisciplinar, capaz de responder às necessidades dos clientes nas áreas de Consultoria Financeira e Controlo de Gestão, através da marca MTK Consulting. Pretendíamos levar aos clientes uma visão menos emocional - típica de quem vive diariamente dentro das empresas - e mais racional, baseada em múltiplas experiências adquiridas e em modelos de análise e controlo desenvolvidos e adaptados. Costumo referir esta abordagem como uma "visão de pássaro", de fora para dentro. Na altura, não existia de forma expressiva a figura de empresas de Consultoria Financeira e de Gestão focadas no apoio a pequenas e médias empresas. Sempre entendi que havia espaço de mercado

para esse tipo de serviço e que as empresas clientes poderiam melhorar substancialmente com a MTK ao seu lado. Hoje, temos clientes com equipas financeiras, contabilísticas e administrativas internas que não prescindem do nosso acompanhamento. No modelo de consultoria recorrente ou permanente, normalmente entramos e permanecemos nas empresas. Após a consolidação desta área, o passo seguinte foi ramificar para outras áreas de intervenção e começar a oferecer aos clientes uma solução cada vez mais global.

**«Não abdicamos  
da consultoria  
à medida, mesmo  
que isso torne  
o crescimento  
mais exigente»**



**Ao longo dos mais de 14 anos de existência do MTK Group, que momentos considera terem sido verdadeiramente estruturantes para transformar uma consultora financeira num grupo multidisciplinar com várias áreas de especialização?**

Sempre tive a visão de posicionar a MTK como um prestador de serviços cada vez mais global, com áreas relacionadas entre si. No entanto, este percurso foi sempre feito de forma ponderada, avançando apenas quando senti que existiam condições reais para o fazer. Costumo dizer que não vendemos produtos, vendemos serviços, e para o fazer com o elevado nível de qualidade que defendemos é absolutamente vital ter os recursos humanos certos, bem formados e alinhados com os nossos valores. Atualmente, cerca de 75% da equipa do Grupo MTK tem menos de 35 anos. A política de recrutamento passou, durante muitos anos, por captar talento recém-formado ou com pouca experiência e desenvolvê-lo internamente até atingir os níveis que idealizamos, criando um verdadeiro ADN MTK. Este modelo torna o crescimento mais lento, mas garante uma qualidade de serviço muito superior. Nos últimos anos, a MTK passou também a contar com colaboradores muito experientes, que hoje desempenham um papel fundamental na formação e integração de quem chega, acelerando o crescimento do grupo. Esta estratégia permitiu que, desde 2019, a MTK aumentasse de forma consistente as suas áreas de atuação e se afirmasse como um prestador de serviços cada vez mais global.

**Integrar consultoria, crédito, capital de investimento, seguros e marketing/comunicação num mesmo ecossistema, foi uma ambição desde o primeiro dia ou um caminho descoberto com a experiência acumulada?**

Sempre existiu a ambição de alargar a atuação do grupo a novas áreas. No entanto, a decisão sobre que áreas desenvolver está fortemente relacionada com as necessidades dos clientes, as oportunidades de mercado e a rentabilidade esperada, direta ou indireta. Atualmente, o Grupo MTK integra quatro marcas distintas. A MTK Consulting, focada na Consultoria Financeira e de Gestão, de forma permanente ou pontual, incluindo serviços como análise financeira e controlo de gestão, reestruturação e recuperação de empresas,

avaliação de empresas, candidaturas a projetos de investimento, relatórios ESG, contabilidade e fiscalidade, entre outros. A MTK Finance atua na área da intermediação financeira de crédito, tanto para particulares como para empresas. Trata-se de um projeto recente, desenvolvido em conjunto com o meu sócio Alberto Lopes. Profissional com vasta experiência no setor bancário e seguros, lidera a gestão desta empresa e tem conseguido posicionar a marca num mercado altamente concorrencial. O domínio técnico da área, o foco no serviço ao cliente, são alguns pergaminhos que o Alberto impõe em cada dia, em cada ação da empresa. A MTK Capital dedica-se a projetos de fusões e aquisições, estabelecendo a ponte entre empresas que pretendem abrir capital e investidores nacionais ou internacionais. Muitas vezes o processo ocorre também no sentido inverso, com investidores a solicitarem targets específicos que procuramos no mercado. Faz ela própria, também, investimentos em novos projetos ou startups. O jovem empreendedor tem a ideia de negócio e a MTK Capital leva a Gestão e o Capital para o desenvolvimento do mesmo. Por fim, a MTK Creative que atua na área de marketing e comunicação, identificada como um serviço cada vez mais determinante para o sucesso dos negócios dos nossos clientes. Outros projetos estão em desenvolvimento, alguns deles com potencial para surpreender, por se afastarem do gene financeiro tradicional da MTK.



**«Muitos  
empresários  
falam da solidão  
da decisão,  
mas não abrem  
mão do capital.  
Eu penso de  
forma diferente»**

**A empresa tem sido reconhecida pelo seu crescimento sustentado. Quais têm sido os principais pilares que têm permitido manter essa consistência num mercado tão competitivo e volátil?**

Enquanto empresa de matriz financeira, sempre pensámos o nosso próprio crescimento com o mesmo rigor que aplicamos aos nossos clientes. Demos sempre passos seguros, tanto do ponto de vista financeiro como da capacidade de garantir níveis elevados de serviço. Isso só é possível com recursos humanos qualificados, bem formados e alinhados com a cultura da empresa.

**Trabalham com empresas de todos os setores, desde micro e PME até grupos mais estruturados. Que características do vosso modelo tornam possível esta adaptabilidade transversal?**

Resulta, essencialmente, de muitos anos de experiência em empresas de setores muito diversos, como metalomecânica, têxtil, construção, agricultura, restauração, turismo, plásticos, entre outros. Desenvolvemos modelos de análise e acompanhamento que são adaptados à realidade de cada cliente, e contamos com técnicos cujas formações e características pessoais se ajustam melhor a determinados setores de atividade.





O grupo destaca frequentemente os valores de rigor, confiança, visão estratégica e inovação. Como se preserva uma cultura tão exigente numa equipa em contínuo crescimento?

Através de uma política consistente de recrutamento de talento jovem e de um forte investimento na formação interna, tanto técnica como ao nível dos valores e do ADN MTK.

A promoção interna, especialmente com base na meritocracia, tem sido uma prática marcante, como comprovam as recentes nomeações de Vítor Ferreira e Stephanie Silva. Que impacto espera que estas novas lideranças tragam para o futuro do grupo?

Vejo a empresa de forma diferente de muitos empresários. Nunca a encarei como sendo exclusivamente minha no futuro, e por isso opto por premiar internamente colaboradores com participação no capital. Muitos empresários falam da solidão da decisão, mas não abrem mão do capital. Eu penso de forma diferente. Quero premiar desta forma e partilhar os desígnios futuros da empresa. Tenho 50 anos e uma determinada forma de ver o mundo; as gerações

**Sempre existiu a ambição de alargar a atuação do grupo a novas áreas. No entanto, a decisão sobre que áreas desenvolver está fortemente relacionada com as necessidades dos clientes, as oportunidades de mercado e a rentabilidade esperada, direta ou indireta. Atualmente, o Grupo MTK integra quatro marcas distintas: MTK Consulting; MTK Finance; MTK Capital e MTK Creative**



mais jovens que trabalham comigo influenciam-me positivamente e ajudam-me a alinhar a empresa com as novas gerações de clientes. O Vítor e a Stephanie, além das capacidades técnicas que dispõem, têm uma série de características humanas que valorizo e estão perfeitamente comprometidos com o projeto MTK. Todos os colaboradores que hoje fazem parte da MTK, ou que venham a integrar a equipa no futuro, sabem que existe a possibilidade real de um dia se tornarem também sócios da empresa.

**De que forma o MTK Group se posiciona para atrair e reter talento numa área onde a especialização técnica e a capacidade analítica são tão determinantes?**

Através de uma política clara de meritocracia, proximidade e cumplicidade entre a gestão de topo e os colaboradores, reforço contínuo do ADN MTK, autonomia e responsabilização, bem como partilha constante de conhecimento. Dispomos ainda de um Departamento de Felicidade interno, que contribui de forma significativa para um ambiente saudável e positivo, através da realização de diversos eventos e ações de grupo.

**Que competências considera hoje essenciais para alguém que ambiciona liderar na área da consultoria financeira e gestão?**

No meu primeiro dia de trabalho recebi um conselho que nunca esqueci: "tens duas orelhas e uma boca, por alguma razão é". Ou seja, é fundamental saber ouvir, perceber as necessidades do cliente, analisar, estudar e só depois aconselhar de forma ponderada e assertiva. Esta postura é vital para reforçar diariamente a confiança dos clientes, que são, no fundo, quem sustenta o nosso trabalho.

**Como avalia o atual momento do tecido empresarial português?**

O raciocínio é simples: as empresas produzem, exportam e trazem capital do exterior. Mais empresas significam mais emprego, mais serviços associados e maior poder de compra das famílias, o que dinamiza a economia interna. Nos últimos anos, a competitividade das empresas portuguesas foi condicionada por uma função pública pesada, por uma governação pouco assertiva que se traduziu numa elevada carga fiscal e burocrática, que limita a capacidade de crescimento face aos concorrentes externos. Os ciclos económicos mudaram, os hábitos de consumo evoluíram e os ciclos de vida dos produtos encurtaram. As empresas que não tiverem instrumentos para se adaptarem de forma rápida e flexível perdem espaço económico. Torna-se essencial uma maior flexibilidade laboral, uma justiça mais célere, menos burocracia e uma carga fiscal mais ajustada. O problema não é apenas nacional, mas também europeu. Os desafios são enormes e exigem medidas de governação impactantes. Estou certo que, se forem tomadas, os empresários responderão com resiliência, investimento, criação de emprego, inovação e recuperação económica.

**Referem frequentemente a importância da literacia financeira. Sente que este é um desafio estrutural ainda muito presente nas empresas portuguesas?**

Hoje existe claramente mais literacia financeira do que no passado, muito impulsionada pela difusão da informação e pelo aumento dos níveis de escolaridade. No entanto, os conceitos e teorias económicas e financeiras devem ser aplicados em função do contexto económico de cada momento. O espírito crítico



e o conhecimento financeiro são determinantes para uma correta definição estratégica das empresas, e é também aí que assumimos um papel relevante enquanto consultores.

**Relativamente às candidaturas a incentivos, a procura tem crescido? E as empresas estão realmente preparadas para cumprir os requisitos e maximizar os apoios?**

Os programas de investimento são muito positivos e devem ser aproveitados para a modernização, qualificação, expansão e internacionalização das empresas. Após erros cometidos no passado, os empresários encaram hoje estes programas como verdadeiras oportunidades de alavancagem, o que tem levado a uma procura intensa. Defendemos, no entanto, que os incentivos devem ser vistos como um complemento a investimentos que já fariam sentido estrategicamente. As empresas devem desenvolver planos rigorosos e não investir além da sua capacidade ou em áreas que não acrescentem valor. Quando desenvolvemos uma candidatura somos muito cautelosos nestas matérias e resultado disso é que a taxa de concretização dos investimentos e do atingir de metas propostas, por parte das empresas clientes, é altíssima!

**A inovação contínua é apontada como um dos vossos pilares. Em que áreas concretas sente que o grupo se tem diferenciado pela utilização de novas metodologias e ferramentas?**

O desafio da automação e da inteligência artificial nas empresas de serviços é enorme. Este tema é um dos nossos pilares estratégicos e estamos envolvidos em vários programas de desenvolvimento nessa área. Novidades surgirão em breve.

**"Tens duas orelhas e uma boca,  
por alguma razão é".  
Ou seja, é fundamental saber  
ouvir, perceber as necessidades  
do cliente, analisar, estudar  
e só depois aconselhar  
de forma ponderada e assertiva.**

**Qual será, na vossa visão, o próximo grande desafio do mercado da consultoria em Portugal na próxima década?**

Destacaria vários desafios: retenção de talento, automação e utilização da inteligência artificial, cibersegurança e proteção de dados, bem como a possível entrada de players estrangeiros no mercado nacional.

**No vosso entendimento, qual é atualmente o serviço mais subvalorizado pelas empresas portuguesas, mas que poderia transformar radicalmente os seus resultados se fosse corretamente utilizado?**

As empresas têm realidades muito distintas, mas considero que, de forma geral, ainda existe um longo caminho a percorrer no que diz respeito à automação.

**Portugal está preparado para uma cultura de investimento mais estratégica e menos reativa?**

Algumas empresas já adotam uma abordagem estratégica ao investimento. No entanto, empresas mais pequenas, com menor conhecimento do mercado global, inovação tecnológica ou tendências geopolíticas, tendem a reagir mais do que a antecipar. Aqui assumimos um papel relevante, ajudando as empresas a estruturar planos estratégicos de ação.



## **«O futuro da consultoria passa pela retenção de talento, pela automação, pela inteligência artificial e pela confiança»**

**O vosso posicionamento destaca a consultoria “à medida”. Como se equilibra a personalização profunda com a necessidade de escalabilidade num grupo em expansão?**

É um dos nossos grandes “segredos” e uma das nossas principais diferenciações. Não abdicaremos da consultoria à medida, pois é essencial para os resultados que pretendemos entregar. Podemos crescer mais devagar, mas o mais importante é não comprometer este princípio.

**Assumem a ambição de consolidar presença nacional e expandir internacionalmente. Que geografias estão na mira e porquê?**

Ainda não temos a dimensão necessária para essa expansão, mas não excluímos essa possibilidade. A área de Fusões e Aquisições tem-nos aberto algumas portas internacionais e, com o parceiro certo, poderá vir a ser uma realidade no futuro.

**Qual seria o “futuro ideal” do grupo daqui a 10 anos?**

Daqui a 10 anos, o futuro ideal do grupo passa por ter todas as novas áreas de atuação plenamente consolidadas e corretamente dimensionadas, preservando intactos os valores que sempre nos orientaram e que sustentaram o nosso crescimento. Pretendemos ser uma empresa preparada para responder, tanto dentro na MTK como nos clientes, aos desafios da nova era da consultoria, nomeadamente nas áreas da Inteligência Artificial, Automação, Cibersegurança e ESG. Paralelamente, ambicionamos que a marca MTK consolide um reconhecimento crescente como uma referência nacional na prestação integrada de serviços de consultoria.

# RECOMEÇAR SEM PRESSÃO: AS 10 METAS PARA ESTE ANO

Com a chegada de um novo ano, surgem também novas intenções, promessas e metas. Janeiro traz consigo a sensação de recomeço e a vontade de fazer diferente. Mas entre o entusiasmo inicial e a rotina do dia a dia, muitas resoluções acabam por ficar pelo caminho. A boa notícia? Definir metas realistas e saber como colocá-las em prática faz toda a diferença. O novo ano não precisa de grandes promessas, mas sim de pequenos passos consistentes. Escolha as metas que fazem sentido para si, adapte-as à sua realidade e avance ao seu ritmo. Afinal, o mais importante não é começar o ano em grande, mas terminá-lo com a sensação de que evoluiu.

## CUIDAR MAIS DE SI

Reserve tempo para o seu bem-estar físico e mental. Comece por pequenas mudanças: dormir melhor, caminhar mais ou simplesmente aprender a dizer "não" quando for preciso.

## TER UMA ALIMENTAÇÃO MAIS EQUILIBRADA

Não precisa de dietas radicais. Introduzir mais alimentos frescos e reduzir excessos aos poucos é um caminho mais sustentável e fácil de manter.

## PRATICAR EXERCÍCIO FÍSICO REGULARMENTE

Escolha uma atividade de que goste. Pode ser dança, caminhadas ou ginásio. O segredo está na consistência, não na intensidade.

## ORGANIZAR MELHOR O TEMPO

Criar listas, usar uma agenda ou definir prioridades ajuda a reduzir o stress e a ganhar tempo para o que realmente importa.

## POUPAR MAIS DINHEIRO

Estabeleça objetivos financeiros claros e realistas. Pequenas poupanças mensais fazem uma grande diferença ao longo do ano.

## INVESTIR NO DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Aprender algo novo — um curso, um hobby ou uma competência — traz motivação e sensação de progresso.

## CUIDAR DAS RELAÇÕES PESSOAIS

Dedique mais tempo à família e aos amigos. Uma mensagem, um café ou uma conversa sem pressas fortalecem qualquer relação.

## REDUZIR O STRESS DO DIA A DIA

Experimente técnicas simples como respiração consciente, pausas durante o trabalho ou momentos de silêncio.

## SER MAIS POSITIVO E GRATO

Valorizar as pequenas conquistas e praticar a gratidão ajuda a mudar a forma como encara os desafios diários.

## VIVER O PRESENTE

Mais do que planejar constantemente o futuro, aprenda a aproveitar o agora. O equilíbrio entre objetivos e momentos vividos é essencial.



# BRAFOGÓES

DESCUBRA O CONFORTO SEM COMPLICAÇÕES



# TIROU A CARTA E VAI COMPRAR CARRO NOVO? DICAS PARA UMA DECISÃO CONSCIENTE

A cabou de conquistar a carta de condução e já pensa em entrar no mundo das quatro rodas? Parabéns! Poucas coisas sabem tão bem como a sensação de independência ao volante. Mas, antes de assinar papéis ou de se deixar encantar pelo cheiro a carro novo, vale a pena abrandar um pouco e pensar com calma. Comprar o primeiro carro é um marco e um investimento importante. Por isso mesmo, aqui ficam algumas dicas para uma escolha mais segura, informada e amiga da carteira.

## Comece por definir o seu perfil de condução

Antes de ver anúncios ou visitar stands, reflita sobre o tipo de utilização que vai dar ao carro: vai sobretudo deslocar-se na cidade? Precisa de facilidade de estacionamento? Vai fazer viagens longas? Transporta família, amigos ou equipamento com frequência? Saber para que precisa realmente do veículo evita compras por impulso que, mais tarde, se revelam pouco práticas.

## Novo, seminovo ou usado? Pense sem preconceitos

O brilho do carro novo é tentador, mas há excelentes opções em segunda mão e, por vezes, muito mais adequadas a quem está a começar. Um seminovo recente, por exemplo, pode oferecer tecnologia atual, baixo consumo e garantia alargada, tudo por um preço mais simpático. No entanto, se optar por um usado, verifique sempre o histórico de manutenção e, se possível, leve o carro a um mecânico de confiança. Evite surpresas.

## Estabeleça um orçamento realista e respeite-o

Compare preços, simule crédito automóvel e calcule despesas fixas: seguro, combustível, manutenção e impostos. Muitos novos condutores focam-se apenas no valor da compra, mas o custo de manter o carro ao longo do ano pode pesar tanto ou mais do que a prestação mensal. Uma dica prática: reserve sempre um valor extra para imprevistos, já que os carros têm o talento especial de pedir atenção quando menos se espera.

## Elétricos com incentivo

Para quem se preocupa com as questões ambientais, os carros elétricos são, realmente, a melhor opção. Para além disso, estes tipos de veículos reúnem outras vantagens, como redução de custos fiscais, manutenção mais barata ou prazer de condução. Se o objetivo é adquirir um carro

elétrico, saiba que decorre o período de candidaturas ao novo apoio estatal até 12 de fevereiro ou até que se esgote a dotação disponível, que tem efeitos retroativos a 1 de janeiro de 2025, podendo ser apresentadas no site do Fundo Ambiental. Os veículos ligeiros elétricos de passageiros podem receber entre quatro mil e cinco mil euros, consoante o tipo de beneficiário, não podendo o seu preço ser superior a 38,5 mil euros (incluindo IVA e despesas associadas) ou 55 mil euros para veículos com mais de cinco lugares.

## Consumos e fiabilidade são mais importantes do que "extras"

É fácil deixar-se seduzir por ecrãs grandes, jantes ou luzes LED. Contudo, antes disso, veja os consumos reais e procure saber se o modelo é confiável a longo prazo. Um carro seguro, estável e económico faz toda a diferença.

## Teste (mesmo) o carro

Não tenha vergonha de fazer perguntas, de verificar tudo e de pedir um test drive. Sinta a direção, a travagem, a visibilidade e o conforto. É como experimentar sapatos: há modelos lindos, mas que simplesmente não encaixam. Se ainda está a ganhar confiança ao volante, escolha um carro com bom controlo de visibilidade, direção leve e sistemas de assistência que ajudem a evitar stresses desnecessários.

## Seguro automóvel: tão importante quanto o carro

Para novos condutores, o seguro pode sair mais caro. Pesquise várias seguradoras, compare coberturas e veja quais os extras que realmente valem a pena. Às vezes, o seguro de danos próprios é um descanso, especialmente para quem ainda está a aperfeiçoar manobras de estacionamento.

## Respire fundo, comprar carro não é uma corrida

Entre anúncios, opiniões de amigos e entusiasmo, é normal sentir alguma pressão. Mas lembre-se: não está numa competição para ver quem compra primeiro. Quanto mais ponderada for a decisão, mais satisfeito ficará quando estiver a conduzir pelas estradas com confiança e orgulho no seu primeiro carro.

Comprar o primeiro carro é emocionante, mas merece reflexão. Conheça as suas necessidades, o seu orçamento e o mercado e não deixe que a pressa lhe trave o discernimento. Com calma, informação e um toque de bom senso, encontrará o carro certo para esta nova fase da sua vida.



**coroferma**  
ferramentas e máquinas

# NOVAS INSTALAÇÕES



**Segunda a Sexta:** 08:30 - 12:30 / 14:00 - 18:30 | **Sábado:** 09:00 - 12:00 | **Domingo:** Fechado  
Rua da Escola nº 57, C1 | 4700-152 Frossos, Braga | +351 253 319 533 | suporte@coroferma.pt

**BOSCH**

**FESTOOL**

**Svelt**

**Husqvarna**

**wiha**  
Tools that work for you

**TELWIN**

**EGA Master**  
ART IN INNOVATION

**ENAR**

**Fein**

**MEDID**

**Beta**

**Makita**

**MOSA**

**KAPRO**  
TOOLS WITH VISION

**Quilosa**  
PROFESSIONAL

**RUBI**

**kränzle**

**STANLEY**

**INDEX**  
Lontana group

**IRIDI**\*

**ELECTREX**  
welding since 1946

**CORTOOLS**

**KROFtools**  
PROFESSIONAL TOOLS

**MASTER PROF**  
PROFESSIONAL TOOLS

**LANA**

**JBM**

# NOVO CICLO PROFISSIONAL

## PASSOS SIMPLES PARA UMA MUDANÇA CONSCIENTE

O início de um novo ano traz, para muitas pessoas, mais do que resoluções pessoais. Traz também perguntas inevitáveis sobre a carreira: é este o caminho certo? está na altura de mudar? Mudar de emprego pode ser um passo desafiante, mas também libertador. Com preparação e clareza, a mudança pode acontecer de forma tranquila e consciente.

O primeiro passo é a reflexão. Antes de atualizar o currículo ou enviar candidaturas, importa perceber o que já não está a funcionar e o que se procura num novo desafio. Mais flexibilidade? Um ambiente diferente? Crescimento profissional? Ter estas respostas ajuda a tomar decisões alinhadas com os próprios objetivos.

Segue-se a organização. Atualizar o CV, o LinkedIn e o portfólio, se aplicável, é essencial. Mais do que listar funções, é importante destacar resultados, aprendizagens

e competências. Este é também um bom momento para investir em formação ou desenvolver novas skills que façam sentido para o próximo passo. A pesquisa vem depois. Conhecer o mercado, as empresas e as oportunidades disponíveis permite gerir expectativas e reduzir a ansiedade. Falar com pessoas da área, acompanhar conteúdos relevantes e estar atento a oportunidades faz toda a diferença.

Por fim, a paciência. Nem todas as mudanças acontecem rapidamente, e está tudo bem. Respeitar o próprio ritmo, manter a confiança e encarar o processo como uma fase de crescimento ajuda a viver esta transição com mais serenidade.

Um novo ano pode, sim, ser o início de um novo ciclo profissional. O segredo está em preparar a mudança com calma, intenção e confiança no caminho que se quer construir.



ENCOMENDA



MODELAÇÃO



CORTE

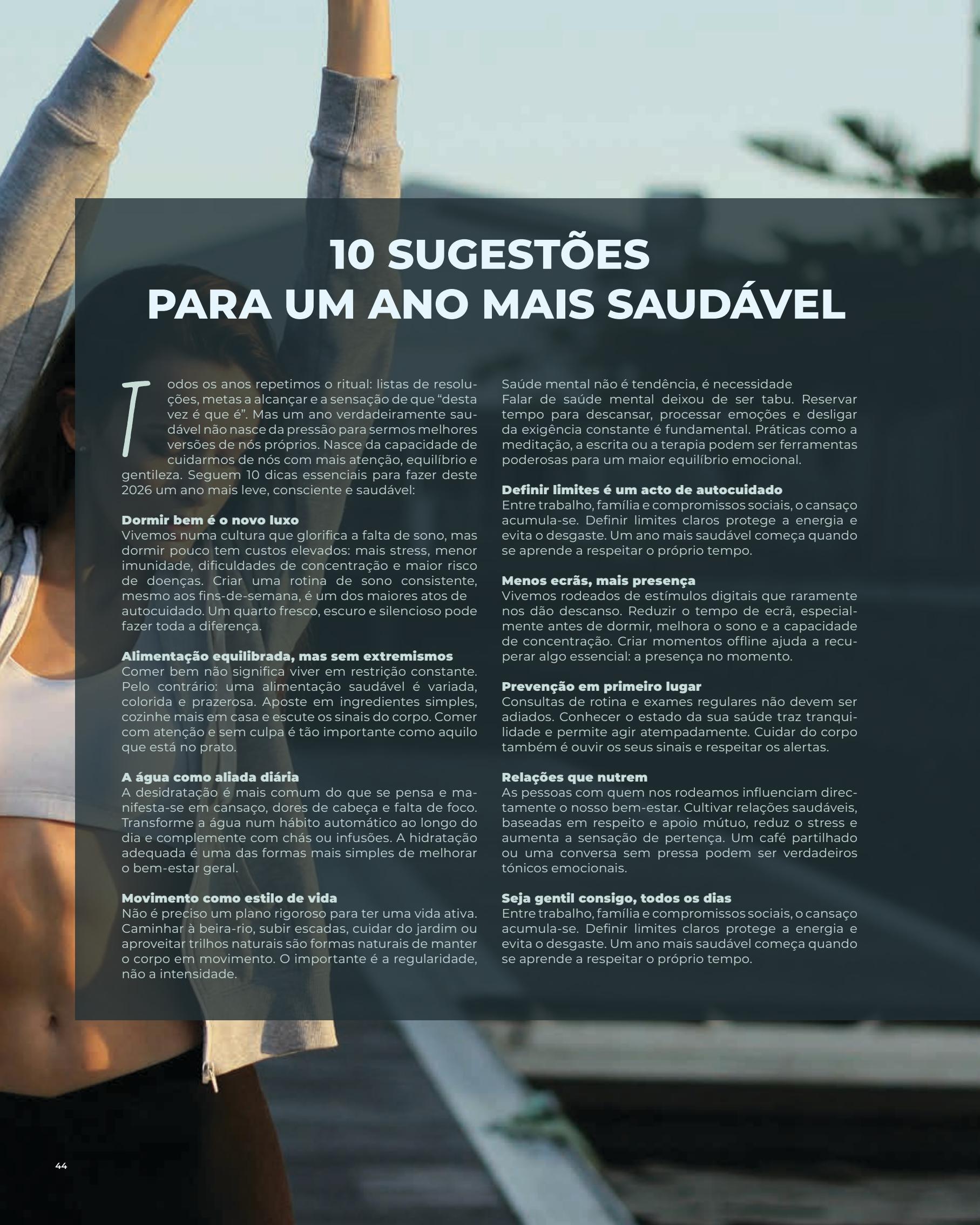


CONFEÇÃO



MALHA

Rua dos Combatentes do Ultramar, n.º 50, 4750-047, Barcelos  
+351 253 801 110 | [geral@cottonanswer.pt](mailto:geral@cottonanswer.pt) | [clients@cottonanswer.pt](mailto:clients@cottonanswer.pt)



# 10 SUGESTÕES PARA UM ANO MAIS SAUDÁVEL

Todos os anos repetimos o ritual: listas de resoluções, metas a alcançar e a sensação de que "desta vez é que é". Mas um ano verdadeiramente saudável não nasce da pressão para sermos melhores versões de nós próprios. Nasce da capacidade de cuidarmos de nós com mais atenção, equilíbrio e gentileza. Seguem 10 dicas essenciais para fazer deste 2026 um ano mais leve, consciente e saudável:

## Dormir bem é o novo luxo

Vivemos numa cultura que glorifica a falta de sono, mas dormir pouco tem custos elevados: mais stress, menor imunidade, dificuldades de concentração e maior risco de doenças. Criar uma rotina de sono consistente, mesmo aos fins-de-semana, é um dos maiores atos de autocuidado. Um quarto fresco, escuro e silencioso pode fazer toda a diferença.

## Alimentação equilibrada, mas sem extremismos

Comer bem não significa viver em restrição constante. Pelo contrário: uma alimentação saudável é variada, colorida e prazerosa. Aposte em ingredientes simples, cozinhe mais em casa e escute os sinais do corpo. Comer com atenção e sem culpa é tão importante como aquilo que está no prato.

## A água como aliada diária

A desidratação é mais comum do que se pensa e manifesta-se em cansaço, dores de cabeça e falta de foco. Transforme a água num hábito automático ao longo do dia e complemente com chás ou infusões. A hidratação adequada é uma das formas mais simples de melhorar o bem-estar geral.

## Movimento como estilo de vida

Não é preciso um plano rigoroso para ter uma vida ativa. Caminhar à beira-rio, subir escadas, cuidar do jardim ou aproveitar trilhos naturais são formas naturais de manter o corpo em movimento. O importante é a regularidade, não a intensidade.

Saúde mental não é tendência, é necessidade. Falar de saúde mental deixou de ser tabu. Reservar tempo para descansar, processar emoções e desligar da exigência constante é fundamental. Práticas como a meditação, a escrita ou a terapia podem ser ferramentas poderosas para um maior equilíbrio emocional.

## Definir limites é um acto de autocuidado

Entre trabalho, família e compromissos sociais, o cansaço acumula-se. Definir limites claros protege a energia e evita o desgaste. Um ano mais saudável começa quando se aprende a respeitar o próprio tempo.

## Menos ecrãs, mais presença

Vivemos rodeados de estímulos digitais que raramente nos dão descanso. Reduzir o tempo de ecrã, especialmente antes de dormir, melhora o sono e a capacidade de concentração. Criar momentos offline ajuda a recuperar algo essencial: a presença no momento.

## Prevenção em primeiro lugar

Consultas de rotina e exames regulares não devem ser adiados. Conhecer o estado da sua saúde traz tranquilidade e permite agir atempadamente. Cuidar do corpo também é ouvir os seus sinais e respeitar os alertas.

## Relações que nutrem

As pessoas com quem nos rodeamos influenciam diretamente o nosso bem-estar. Cultivar relações saudáveis, baseadas em respeito e apoio mútuo, reduz o stress e aumenta a sensação de pertença. Um café partilhado ou uma conversa sem pressa podem ser verdadeiros tónicos emocionais.

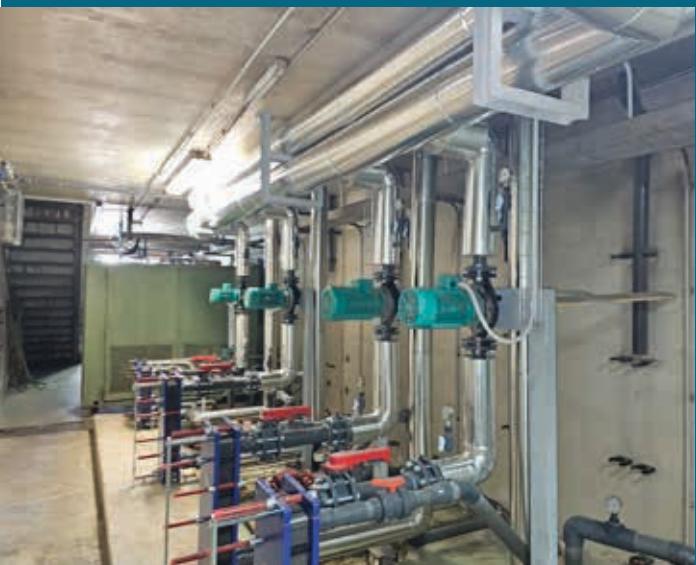
## Seja gentil consigo, todos os dias

Entre trabalho, família e compromissos sociais, o cansaço acumula-se. Definir limites claros protege a energia e evita o desgaste. Um ano mais saudável começa quando se aprende a respeitar o próprio tempo.



# VACRIN

VENTILAÇÃO | AR CONDICIONADO  
REFRIGERAÇÃO | INDUSTRIAL



# Receitas & Marmitas





# A minha receita

Grace na Cozinha

## SPAGHETTI CARBONARA

O meu palato tem preferência por pratos mais tradicionais, mas ao longo do tempo tenho-o “reeducado” com outros pratos que não estou habituada a comer. Não gosto de natas, nem de nenhum prato que as leve. Não sei porquê, talvez porque fui habituada a comer pratos simples, com os ingredientes básicos da cozinha portuguesa. Quando a Salsicharia Limiana me deu bacon em cubos para experimentar nas minhas receitas, decidi fazer uma Carbonara, mas adaptada ao meu gosto. No meio de tantas receitas e porque gosto de ir sempre à origem das coisas, descobri que a Carbonara original não leva natas, mas sim manteiga, ovos e parmesão. Simples! Aproveitamos também a água de cozedura que contém o amido libertado pela massa e tudo junto vamos ter uma Carbonara igualmente cremosa, sem levar natas. Para além disso, faz-se num instantinho. Ora vejam...

### INGREDIENTES

200 g de bacon em cubos  
4 Ovos (3 gemas + 1 ovo inteiro)  
300 g esparguete  
Queijo parmesão  
Azeite q.b  
3 Colheres de sopa de manteiga  
Pimenta preta q.b  
Sal q.b  
Manjericão (usei das Aromáticas Vivas)

### PREPARAÇÃO

- 1 Comece por cozer o esparguete, com uma pitada de sal até que fique “al dente” (aproximadamente 8 minutos). Reserve a massa e a água de cozer.
- 2 Num recipiente, colocar as 3 gemas e o ovo inteiro, 2 colheres de parmesão ralado no momento, uns grãos de sal e pimenta preta. Bater tudo com um garfo e reservar.
- 3 Numa frigideira colocar um fio de azeite, uma colher de sopa de manteiga e 2 dentes de alho ligeiramente esmagados. Depois da manteiga estar derretida, acrescente o bacon aos cubos e deixe fritar, sem tostar. Retire o alho da frigideira.
- 4 Adicione o esparguete à frigideira e retire do lume. Neste momento, adicione as gemas batidas com o parmesão (sempre fora do lume), 2 conchas da água de cozedura da massa e envolver. Adicione mais 2 colheres de manteiga e envolver tudo.
- 5 Colocar a massa numa travessa de servir ou uma dose em cada prato e polvilhe com mais queijo parmesão ralado, pimenta preta moída no momento e finalize com algumas folhas de manjericão.

# DARTBOARD PRECISÃO, ESTRATÉGIA E CONVÍVIO

O Dartboard, mais conhecido como jogo de dardos, é um desporto com origem no final do século XIX, no Reino Unido. Inicialmente praticado em tabernas e espaços de convívio, rapidamente evoluiu de um simples passatempo para uma modalidade estruturada, com regras definidas, competições oficiais e reconhecimento internacional. Ao longo dos anos, o Dartboard consolidou-se como um desporto de precisão, estratégia e concentração, mantendo intacta a sua forte componente social.

Apesar de não exigir grande esforço físico, o Dartboard proporciona benefícios relevantes para a saúde mental e motora. A prática regular estimula a

coordenação olho-mão, a concentração, o controlo emocional e a capacidade de tomada de decisão sob pressão. Para além disso, promove a disciplina, a paciência e o foco, características essenciais tanto no contexto desportivo como na vida quotidiana. Um dos grandes trunfos do Dartboard é a sua acessibilidade. Pode ser praticado por pessoas de todas as idades, géneros e níveis de experiência, não requerendo equipamentos dispendiosos nem espaços complexos. Esta simplicidade contribui para o seu carácter inclusivo e para a criação de ambientes de convívio, onde a competição saudável se alia à socialização.

De forma geral, o Dartboard afirma-se como um desporto que une gerações, promove o bem-estar e reforça laços sociais, provando que a precisão e a estratégia podem andar de mãos dadas com o espírito comunitário.



## UM REFÚGIO DE TRANQUILIDADE

O Hotel do Templo & SPA situa-se junto ao icónico Santuário do Bom Jesus, um lugar único que é Património Mundial da UNESCO.

Este hotel foi completamente remodelado para proporcionar uma experiência de natureza, saúde e bem-estar.

Com uma vista privilegiada sobre a cidade de Braga, o espaço combina tradição, sofisticação e hospitalidade.



Bom Jesus do Monte, Braga | + 351 253 603 610 | [templo@hoteisbomjesus.pt](mailto:templo@hoteisbomjesus.pt)

[www.hoteisbomjesus.pt/hotel-templo-hotel-spa-em-braga/](http://www.hoteisbomjesus.pt/hotel-templo-hotel-spa-em-braga/)

# 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 DO VALE ESCURO (PAREDES DE COURA)

Partindo do cruzamento do lugar de Cenoi, aproveitamos para fazer uma visita à Igreja Velha de Parada. Seguidamente, viramos à direita e, logo depois, a escassos metros, viramos à esquerda, seguindo, por cerca de trezentos metros, a estrada que nos conduz ao lugar da Cova do Lobo. Neste lugar, tomamos um caminho em terra que se abre à sombra dos carvalhos até desembocar na estrada florestal, que nos conduz à ermida de S. Tiago, partilhada pelas freguesias de Parada e Padornelo e que se ergue no cimo do mesmo monte. Daqui, podemos apreciar uma vasta panorâmica sobre grande parte do território de Paredes de Coura. Após uma curta e merecida paragem, retomamos o percurso e, pouco a pouco, vamo-nos embrenhando num pequeno bosque de carvalhos onde podemos constatar e observar a elevada e rica biodiversidade deste itinerário. Chegados a um cruzamento, dobramos à esquerda para, seguidamente, passarmos por um refrescante riacho e continuarmos caminho até desembocarmos numa estrada florestal, onde viramos à direita. Depois de percorrermos cerca de um quilómetro,

viramos à esquerda para atingirmos o ponto mais alto do percurso - o marco geodésico do Vale Escuro - a 767 metros de altitude. Deste ponto, podemos observar os pequenos bosques de folhosas autóctones que vão compartimentando os campos de cultivo e as áreas de pastagem, criando um atrativo mosaico rural. Seguindo o caminho, passamos por vários pinhais jovens e, a cerca de um quilómetro e meio do marco geodésico, viramos à direita por um caminho em terra. Gradualmente, à medida que vamos caminhando, avistamos áreas descampadas destinadas a pastagens, onde hoje, longe do olhar do lobo, apascentam o gado bovino de raça barrosã, conhecido aqui por "pisco". Continuamos por debaixo das belas copas dos carvalhos. O fumo que se eleva dos telhados, bem como o avistar das primeiras casas, indicam-nos que estamos a aproximar-nos da povoação. O caminho desemboca na estrada municipal asfaltada e, passados cerca de quinhentos metros, alcançamos o lugar onde teve início este belo trilho pelo Vale Escuro.



### DADOS TÉCNICOS

**Distância: 7 km**

**Tempo: 03h30m**

**Dificuldade: Fácil**

### PONTOS DE INTERESSE

- Marco Geodésico do Vale Escuro
- Mosaico Rural
- Bosques de carvalhos
- Pinhais jovens
- Pastagens com gado Barrosã ou “pisco”
- Aldeias e casas



## GRANDE ROTA DO PATRIMÓNIO E DO AMBIENTE (FAFE)

É uma rota temática, ou seja, é um percurso pedestre que inclui pontos de interesse histórico, cultural e paisagístico, contribuindo para o reforço da relação de identidade das populações com o seu território, exaltando valores culturais e patrimoniais. O itinerário tem uma extensão de 50 km, em círculo, que poderemos dividir em três etapas: de Várzea Cova a Mós; de Mós a Pontido; e, de Pontido novamente a Várzea Cova. Atravessando quinze núcleos rurais, proporciona uma descoberta de um território onde Homem e Natureza operaram em harmonia, numa combinação de saberes intertemporais, possibilitando-nos transformar cada momento numa experiência de gentes e memórias, sem tempo nem idade. O objetivo é dar a conhecer - além de preservar e promover - o património construído e natural que se poderá encontrar na zona norte do concelho de Fafe. Na etapa 1 (16 km), partindo de Várzea Cova, subimos até Bastelo e depois até Aboim, onde poderemos visitar o "Museu do Moinho e do Povo de Aboim" e os moinhos de vento e

da casca. Seguindo, atravessaremos os núcleos rurais de Figueiró do Monte e de Barbeitá de Cima, após o que chegaremos a Mós, um núcleo Mós recuperado que faz parte da Rede "Aldeias de Portugal". Na etapa 2 (17 km), saindo de Mós, subimos até ao Monte das Lameiras, o ponto mais alto do percurso, e daí tomaremos o rumo para Gontim, depois Luilhas, Argande e, por fim, Monte. Daqui é sempre a descer até à Barragem de Queimadela. Repare na singularidade de Repulo, uma pequena aldeia, e daí é um pequeno passo até chegarmos à Aldeia Turística de Pontido - da rede "Aldeias de Portugal". A etapa 3 (17 km) inicia-se em Pontido e ladeando as águas da Barragem de Queimadela, passaremos pelo Parque de Campismo e pomo-nos em direção a Calcões e Pedraído. Após esta aldeia, e sempre ladeando campos de cultivo, vamo-nos aproximando da Lagoa. Depois, e atravessando um bonito carvalhal, chegaremos até Várzea Cova, onde acaba a nossa rota.



### DADOS TÉCNICOS

**Distância: 50 km  
(16 km + 17 km + 17 km)**

**Tempo: 10h**

**Dificuldade: Médio**

### PONTOS DE INTERESSE

- Aldeias
- Moinhos de vento e da casca
- Núcleos rurais de Figueiró do Monte e de Barbeitá de Cima
- Núcleo Mós
- Monte das Lameiras
- Parque de Campismo
- Campos de cultivo e casas
- Lagoa
- Carvalhal



“Conversas saborosas  
nascem de refeições  
partilhadas”





## STEAKHOUSE CHURRASQUEIRA NACIONAL

**Portuguesa | Braga**

Inovador e acolhedor, destaca-se pela diversidade e qualidade da sua oferta gastronómica. À entrada, o quiosque self-service apresenta frango de churrasco, mistos da casa e várias entradas, como frango crocante com molho aioli, asinhas, bolinhos de bacalhau e bolas de alheira. Nas carnes, sobressaem o tomahawk, a posta de alcatra, a vazia e a picanha. A carta inclui ainda opções de peixe e sobremesas caseiras.

**Rua Fotógrafo Arcelino, 7 | 913 613 677**

**Horário:** De segunda a domingo, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.



## TUNEL DOS SABORES

**Portuguesa | Barcelos**

Conforto, luz suave e um ambiente pensado para boas conversas à mesa definem o Túnel dos Sabores. Aqui, a gastronomia é uma experiência sensorial onde criatividade e sabor se encontram. Destaca-se a travessa mista, que combina naco de carne tenro, polvo grelhado no ponto certo e camarão suculento, finalizados com um molho irresistível. Nas sobremesas, o Petit Câteau de caramelô salgado encerra a refeição com elegância e intensidade.

**Rua D. Diogo Pinheiro, 16 | 914 838 011**

**Horário:** De terça a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Aos domingos, das 12h00 às 16h00.



## CASA DA MÃE JOANA

**Portuguesa | Famalicão**

Distingue-se pelo ambiente acolhedor e espírito familiar. A cozinha tradicional conquista pela qualidade e generosidade das porções, com destaque para o arroz de pato e o polvo com broa crocante, batatas a murro e couves de Bruxelas. O serviço é atento, simpático e marcado pela empatia da equipa, contribuindo para uma experiência confortável e autêntica, onde o sabor caseiro assume papel central.

**Avenida do Brasil, 3321 | 930 674 142**

**Horário:** Terça a domingo, das 12h00 às 15h00, e das 18h30 às 23h00.



## O TASCO REGIONAL

**Tapas | Viana do Castelo**

Afirma-se como referência na cozinha tradicional em formato de tapas. A salada de polvo e o pernil de porco assado, realçado pela paprica fumada, são escolhas seguras. Rojões, moelas e ovos rotos revelam confeção cuidada e sabor apurado. Com garrafeira impressionante e sobremesas de destaque, como o bolo de coco e chocolate, é um espaço concorrido onde a reserva é aconselhável.

**Avenida Central Castelo de Neiva | 925 439 296**

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

# LEMON VERBENA SOUR

FRESCO, HERBAL E ELEGANTE. É ASSIM A SUGESTÃO DO MÊS QUE RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, NOS TRAZ PARA INICIAR O NOVO ANO. A ACIDEZ DA LIMA ENCONTRA A SUAVIDADE DO GIN E DO TRIPLE SEC, ENVOLVIDAS PELA LÚCIA-LIMA E POR UMA TEXTURA SEDOSA QUE CONVIDA AO PRIMEIRO GOLE. PERFEITO PARA APERITIVO!



## COMO FAZER...

Coloque 3 cl sumo de lima, 2 cl de xarope de lúcia-lima fresca, 2 cl triple sec, 3 cl gin e uma clara de um ovo num shaker e bata por 10 segundos para criar uma melhor emulsão da clara de ovo. Abra o shaker, acrescente o gelo e bata por mais 10 segundos. Coe para um copo com gelo e coloque uma folha de lúcia-lima como garnish.

## RECEITA DE XAROPE LÚCIA-LIMA:

LAVE 10 FOLHAS DE LÚCIA-LIMA, PASSANDO-AS RAPIDAMENTE POR ÁGUA FRIA. DEPOIS, MACERE LEVEMENTE AS FOLHAS COM AS MÃOS ANTES DE COLOCAR EM 500 ML DE ÁGUA QUENTE. ISSO AJUDA A ROMPER AS CÉLULAS E A LIBERTAR MAIS AROMA. A ÁGUA DEVE ESTAR ENTRE 90° C A 100° C (QUANDO COMEÇA A FERVER). TAMPE O RECIPIENTE DURANTE A COZEDURA PARA QUE OS ÓLEOS ESSENCIAIS VOLÁTEIS NÃO SE ESCAPEM COM O VAPOR, PRESERVANDO TODO O AROMA. COMECE COM 5 MINUTOS E PROVE. SE QUISER UM SABOR MAIS FORTE, PODE DEIXAR POR MAIS 1 OU 2 MINUTOS, MAS EVITE ULTRAPASSAR OS 8 MINUTOS PARA NÃO FICAR MUITO AMARGO. PARA FINALIZAR, RETIRE AS FOLHAS E JUNTE 500 G DE AÇÚCAR BRANCO ATÉ FICAR COMPLETAMENTE DISSOLVIDO. DEIXE ARREFECER.

## Begueiro

**Rua D. Frei Caetano Brandão, 196 | Braga**

Situado no coração de Braga, alia ambiente acolhedor a sabores intensos. Asinhas picantes, cachorrinho à moda do Porto, hambúrguer suculento e francesinha fazem deste espaço a escolha certa para almoçar, jantar ou petiscar com boa cerveja sempre no ponto.



## Shore House

**Av. Eng. Eduardo Arantes de Oliveira, 48 |  
Esposende**

Combina vista mar, atendimento simpático e cozinha de excelência. Hambúrgueres, francesinha e a aclamada costela barbecue brilham num menu acompanhado por cervejas, sangrias e cocktails de referência. Ideal para comer e relaxar.



## Tribuna

**Rua Dr. José Sampaio, 17-25 | Guimarães**

Casa de eleição em Guimarães, abre de quinta a sábado com boa música, noites temáticas e ambiente intimista. Destaque para as Jam Sessions todas as quintas, cocktails bem executados e um espaço pensado para conforto, conversa e boa energia.



# PERSPECTIVA 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 comuniqueem 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

“VIAGEM”



O fim de tarde traz consigo o ritual diário: a viagem de regresso a casa. A estrada, iluminada por um sol ainda forte, transforma-se num cenário de paciência e resignação. O trânsito avança devagar, quase num compasso de espera, como se o tempo tivesse parado apenas ali, entre motores saturados e olhares cansados. À frente, uma fila interminável de carros estende-se até onde a vista alcança. O autocarro azul segue firme pela faixa da direita, carregando histórias e destinos de quem também regressa - estudantes sonolentos, trabalhadores exaustos, idosos silenciosos a observar o mundo pela janela. As árvores que rodeiam a avenida oferecem um pouco de sombra e tranquilidade. As suas folhas movem-se suavemente com o vento, como se tentassem acalmar a impaciência humana.

O som das buzinas mistura-se com o murmúrio da cidade, que nunca parece parar completamente. Há ruído, mas também uma estranha harmonia: o barulho constante dos motores, o ranger dos travões, o eco distante de uma música que escapa de uma janela aberta. Tudo se une numa melodia urbana, feita de rotina e de espera. Entre um suspiro e outro, há tempo para olhar o céu limpo, de um azul quase perfeito - um lembrete discreto de que, apesar da lentidão, o dia ainda guarda um pouco de beleza. O sol, já inclinado, tinge de dourado os prédios, os carros e até os rostos cansados que se refletem nos espelhos retrovisores. Um instante de luz parece suspender a pressa, como se o próprio tempo oferecesse um último gesto de gentileza antes da noite.

No meio do trânsito, cada um segue o seu caminho, perdido nos seus pensamentos. Há quem ouça música, quem conte os minutos, quem se perca em devaneios sobre o jantar que o espera ou a conversa que ainda precisa de ter. Todos partilham a mesma esperança silenciosa: a de que, em breve, o movimento volte a fluir, o semáforo mude de cor e o lar esteja apenas a alguns minutos de distância.

Ariana Lomba



Isabel tem vinte anos e vive longe da família para poder estudar. Saiu de Trás-os-Montes onde cresceu e mudou-se para uma grande cidade. No início tudo era novidade, desde a casa, os colegas e o movimento constante das ruas, mas com o tempo percebeu que a distância não se mede apenas em quilómetros.

Nos primeiros meses, estranhava tudo. O espaço era pequeno e faltava-lhe o conforto de casa. As rotinas que tinha eram diferentes, fazer as refeições sozinha, gerir o dinheiro e encontrar tempo para tudo. Aprendeu então a ser independente, mas também a lidar com a solidão e a crescer um pouco mais rápido. Durante a semana divide-se entre as aulas, o estudo e o trabalho que arranjou para ajudar nas despesas. As chamadas com a família tornaram-se parte do seu dia, sendo uma forma de se sentir próxima mesmo estando longe. Mas é às sextas-feiras à tarde quando volta a casa que sente verdadeiramente o que é viajar. As montanhas que passam fazem parte de boas memórias, trazendo esta viagem a sua infância, a família e tempos felizes que já não voltam mais. Ao chegar tudo parece igual, as mesmas ruas e as mesmas pessoas. Mas dentro dela, algo mudou. Já não é apenas a filha que partiu, nem ainda a menina que sonha ser e o futuro brilhante que quer.

A viagem de Isabel não se mede em quilómetros, mas sim em emoções. Uma viagem feita de solidão, crescimento e esperança, mas também de sentimentos, feita de saudades, conquistas e pequenas mudanças. Para muitos jovens, como estudar longe de casa é mais do que uma etapa, é a descoberta de quem são quando a Casa fica em dois lugares ao mesmo tempo.

Beatrix Tunes



**H**á imagens que resistem ao tempo. Esta foi tirada no dia do meu batizado, num início de manhã fria, quando o sol atravessava os ramos nus das árvores. Eu, de branco, de mão dada ao meu pai, a descer as escadas. Ele, de fato escuro e olhar atento. Isto reflete a proteção e ternura que temos. A cena parece simples, mas carrega em si a essência de uma infância inteira.

Hoje, olho para esta fotografia e percebo que não é apenas uma lembrança, mas sim uma viagem no tempo. Naquele instante, tudo era presente: o vestido engomado, o aperto firme da mão e o sorriso contido de quem protege. Mas agora, anos depois, a imagem ganhou outro peso. Tornou-se uma âncora. Um retrato que já não fala apenas de um dia, mas de uma relação que o tempo moldou. O fotojornalismo ensina-nos que cada fotografia é um testemunho e um fragmento que detém o tempo e o transforma em memória. Nas imagens pessoais, esse testemunho é íntimo: não revela acontecimentos públicos, mas emoções privadas. São documentos silenciosos de quem fomos e de quem ainda somos. Na expressão do meu pai reconheço a tranquilidade de quem guia, mesmo sem saber o caminho. Na criança que fui, percebo a confiança ingénua de quem acredita que alguém estará sempre ali para amparar a queda.

Rever esta fotografia é revisitar o início de tudo - o tempo em que o futuro era apenas o próximo degrau da escada e o mundo cabia, inteiro, na mão de um pai.

**Cassandra Barros**



**A**mulher está sentada junto à janela. No entanto, lá fora, o mundo não pára - carros, vozes, a cidade em movimento constante. Dentro, o tempo parece abrandar. A fotografia regista um momento simples: alguém a olhar para fora. Mas, na verdade, é uma viagem interior. Vivemos numa era onde a urgência domina, onde mudar, movimentar e estar sempre a caminho parece ser a única opção. As redes sociais mostram destinos, estradas, momentos e fotos ditadas perfeitas. Parar é visto como perda de tempo e fracasso. Todavia, há uma viagem que só acontece quando o corpo se aquietá e o pensamento se move. É essa travessia invisível que esta imagem captura.

A mulher, aparentemente estática, não vê o que está à frente. O olhar perde o foco, como quem revive o passado ou se questiona. A luz que entra pela janela desenha-lhe o rosto com suavidade, quase tímida. O contraste entre o dentro e o fora é claro: o mundo lá fora continua em movimento, mas dentro dela há uma procura silenciosa, uma necessidade de reorganizar sentimentos e pensamentos. A janela torna-se a fronteira entre dois universos: a urgência lá fora e a introspecção que ela procura. Não há movimento visível, mas há um movimento profundo a acontecer.

Neste tempo em que a pressa é constante, a necessidade de mudança e movimento parece estar sempre presente. Contudo, a mulher na janela mostra que, por vezes, é na pausa que reside a verdadeira transformação. Ela não está a fugir do mundo, mas a procurar um espaço de equilíbrio. Não sabemos para onde vai, mas o simples ato de parar já é, por si só, uma viagem. A introspecção é um movimento interior e silencioso que, muitas vezes, leva a novas descobertas.

A fotografia é simples, sem distrações. A luz e a sombra desenham a quietude e a profundidade do momento. No fundo, esta imagem mostra-nos que, no meio de tanta pressa, a verdadeira viagem pode ser feita na quietude - a viagem interior que nos transforma sem precisarmos de ir a lado nenhum.

**Constança Brito**



**E**la está sentada na sala, com os fones nos ouvidos. A casa está em silêncio, mas dentro dela há barulho, ritmo e emoção. A música começa e tudo à volta desaparece. Fica só ela e o som. Fecha os olhos e deixa-se levar. Cada batida traz lembranças, imagens e sensações. É como se viajasse sem sair do lugar. A sala transforma-se num espaço de paz, e a música num caminho que a faz esquecer o tempo.

Sorri sozinha. O pé acompanha o ritmo sem querer. Está ali, mas ao mesmo tempo está longe, perdida nas letras e nos sons que lhe falam de coisas que só ela entende. A luz que entra pela janela toca-lhe o rosto e torna o momento ainda mais calmo. É bonito ver como a música consegue mudar o ambiente, transformando o comum em algo especial.

Enquanto a canção avança, memórias vão surgindo: rostos, lugares, conversas antigas. Algumas fazem-na sorrir, outras deixam um aperto no peito. Por um momento, imagina-se noutras versões da vida. Noutra cidade, com outras pessoas, a viver histórias diferentes. Tudo isso cabe dentro de uma canção. Quando tira os fones, a casa volta a ser apenas uma casa. Mas por dentro, algo ficou. Não há bilhetes, nem malas, nem destino. É uma viagem que ninguém vê, mas ela sentiu. E talvez isso seja o mais importante.

**Lais Fernandes**



**Q**uando penso na palavra "viagem", não penso nos países que já visitei, mas penso de uma forma mais especial e que me tenha sido importante para tornar-me em quem sou hoje. Essa viagem seria o meu percurso no teatro, enquanto atriz num grupo municipal. A minha viagem no teatro começa em 2014, quando comecei a participar em pequenas produções teatrais na escola primária. De 2014 até 2016, participei em 3 espetáculos dos quais 2 foram no auditório municipal de Esposende e o outro foi apresentado na junta de freguesia de Palmeira de Faro. Alguns meses depois de ter terminado o 1º Ciclo, a Câmara Municipal de Esposende apresentou a iniciativa "CREARTE" com o objetivo de promover as artes teatrais no concelho de Esposende. Com esta oportunidade, surge inicialmente como formação, o grupo infantojuvenil Boca de Cena. Quando surgiu esta oportunidade, decidi juntar-me a este grupo, porque já tinha contactado com o teatro. Em 2016, como resultado da formação é apresentada a produção teatral "Essência de Chá", que seria a minha primeira participação de muitas. Em 2017, o Boca de Cena, já era considerado um grupo do concelho, apresentou mais 3 produções teatrais: "Passio", "Antítese" e "Dons" das quais participei nas duas primeiras. Em 2018, mais três produções do Boca de Cena: "(des)arte", "Pessoas" e "Círculo da Vida", só não participei na última produção. Já em 2019, fizeram parte do Festival de Teatro Amador do Concelho de Esposende (FESTIAMA) onde apresentaram o espetáculo "Escafandro" e ainda no mesmo ano apresentaram a produção teatral: "Amendoins para Elefantes". Em 2020, apenas apresentaram 1 produção: "Seda". Em 2022, regressam aos palcos com a produção teatral: "Senhoras de Saramago". Em 2023, foi de todos o ano mais preenchido, onde apresentaram: "Augustina – Concerto Encenado", "O Solar dos Vermelhos" e duas parcerias com a Escola de Música de Esposende: "Histórias para cantar consigo" e "No tempo da outra senhora". Em 2024, apresentam mais duas produções: "A Barca de Caronte" e "A Moira e o Bardo". Em 2025, com a produção teatral: "O Apeadeiro" e ainda uma participação na iniciativa Braga em Cena, em conjunto com o Tin.Bra com a produção teatral "Alvorada". Olhando para trás, atualmente com os meus 19 anos, observo um percurso artístico no teatro com quase 12 anos, sinto que isto foi uma bonita viagem onde para além de traçar quem eu sou hoje, também me permitiu ter uma segunda família que é o meu grupo de teatro.

**Mariana Rites**





**N**a fotografia, vemos um casal idoso a caminhar lado a lado diante de um majestoso edifício histórico, cuja fachada imponente conta séculos de história gravados na pedra. A luz suave da tarde ilumina as suas figuras, revelando gestos simples que traduzem uma vida inteira partilhada, o modo como ele segura o braço dela, a forma como caminham no mesmo ritmo, como se o tempo, para eles, já não tivesse pressa.

Há algo de profundamente simbólico nesta imagem: o contraste entre a solidez da arquitetura antiga e a leveza do caminhar de dois corpos que, embora marcados pelos anos, continuam a apoiar-se um ao outro. É uma viagem no tempo, não apenas no sentido literal de estarem num local histórico, mas também no percurso que essa relação representa, décadas de companheirismo, de risos e silêncios, de dias bons e de dias difíceis. Cada passo que dão agora parece carregar a memória de muitos outros dados juntos em diferentes fases da vida.

Imaginamos que, quando jovens, talvez tivessem o mesmo hábito de caminhar lado a lado, mas com passos mais rápidos e sonhos ainda distantes. Hoje, cada movimento é mais lento, mais consciente e, talvez por isso, mais bonito. A pressa deu lugar à contemplação, o futuro cedeu espaço ao presente e o amor, esse amor amadurecido, que já não precisa de promessas, tornou-se uma espécie de abrigo silencioso.

Viajar, afinal, não é apenas deslocar-se no espaço; é atravessar o tempo com alguém. Este casal é a prova viva de que a maior de todas as viagens é a que se faz a dois, enfrentando as mudanças do mundo e do corpo, sem nunca perder o compasso do outro. Diante da grandiosidade do edifício, parecem pequenos e, ao mesmo tempo, imensos. Porque carregam consigo a história de uma vida partilhada, uma arquitetura invisível feita de gestos, lembranças e amor. E é essa construção, erguida ao longo dos anos, que resiste ao tempo e dá verdadeiro sentido à palavra “viagem”.

**Tiago Alves Cunha**



 **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

# “RECOMEÇAR” COM UM TREINO INTENSO HIIT

Em janeiro, um treino HIIT pode ser a forma mais prática de voltar ao ritmo depois das festas, ajudando a queimar os excessos típicos da época festiva com sessões curtas, intensas e cheias de energia. Ao alternar explosões de esforço com pequenas pausas, este tipo de treino aumenta o gasto calórico, melhora a resistência e cria aquela sensação de “recomeço” que tantos procuram no início do ano.



## MOUNTAIN CLIMBERS

- Inicie em prancha alta com as mãos sob os ombros, corpo alinhado da cabeça aos calcânhares, core contraído;
- Leve o joelho direito em direção ao peito rapidamente, mantendo pé esquerdo apoiado;
- Alterne as pernas em ritmo rápido como “correr no lugar”, sem deixar o quadril subir ou a lombar arquear.



## JUMPING JACKS

- Fique em pé, com todos os segmentos alinhados, pés juntos e os braços esticados ao lado do corpo;
- De seguida, salte, afastando os pés para o lado enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Após este movimento, deve voltar à posição inicial, saltando e juntando novamente os pés e baixando os braços para junto do corpo.
- Continue repetindo o movimento o mais rápido possível.



**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER

### HIGH KNEES

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- Elevar um joelho até à 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;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.



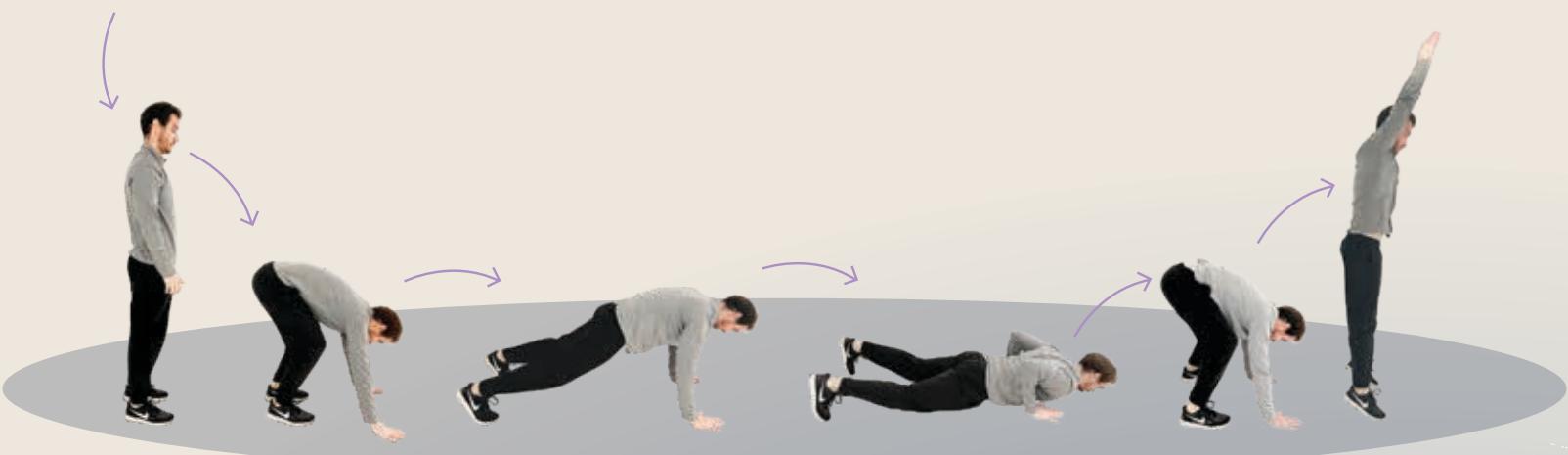
### SALTOS À CORDA

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



### BURPEE

- Fique em pé, com todos os segmentos corporais alinhados;
- Colocar as palmas das mãos no chão à frente dos pés;
- De seguida, enviar as pernas para trás através de um pequeno salto, de modo a ficar na posição de prancha;
- Depois, deixar cair o corpo no chão;
- Fazer todos os movimentos inversos para regressar à posição inicial, fazendo força para levantar o corpo e puxando as pernas para a frente com um pequeno salto;
- Erguer o tronco e ficar na posição de pé.

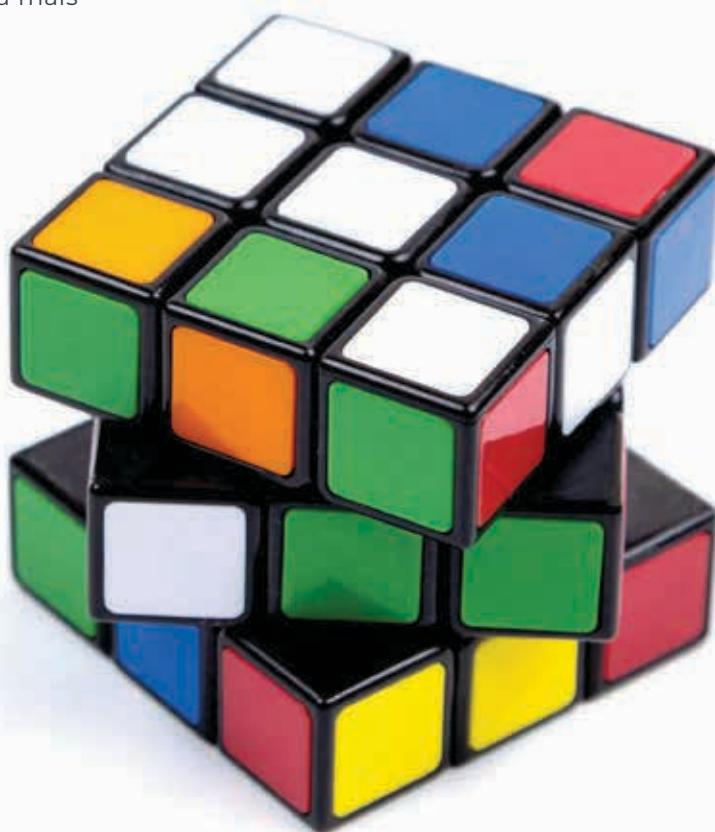


# DIA MUNDIAL DA LÓGICA

Celebrado a 14 de janeiro, o Dia Mundial da Lógica convida-nos a refletir sobre a importância do pensamento lógico e racional na nossa vida quotidiana e no desenvolvimento da sociedade. Instituída pela UNESCO, esta data destaca o papel fundamental da lógica em áreas como a ciência, a tecnologia, a filosofia, a matemática e até na forma como tomamos decisões no dia a dia.

A lógica é a base do pensamento crítico. Ajuda-nos a analisar informação, a distinguir factos de opiniões e a construir argumentos coerentes num mundo cada vez mais marcado pelo excesso de informação. Num contexto onde a desinformação se propaga com facilidade, pensar de forma lógica torna-se uma ferramenta essencial para uma cidadania mais consciente e responsável.

Além de uma disciplina académica, a lógica está presente também em pequenas escolhas diárias: na resolução de problemas, na organização de ideias e na capacidade de questionar o que nos é apresentado. Celebrar o Dia Mundial da Lógica é, por isso, celebrar o conhecimento, a curiosidade e o poder do pensamento estruturado. E num mundo em constante mudança, a lógica continua a ser um pilar essencial para a inovação, o diálogo e o progresso.



# COMEÇAR 2026... A JOGAR!

**N**o mundo dos jogos de tabuleiro, novas experiências de diversão estão sempre a surgir. E Ito, o mais recente lançamento da editora A Jogar, promete ser uma excelente opção para famílias que procuram uma forma de se divertirem juntas.

## O JOGO

Ito é um jogo cooperativo onde os jogadores recebem números secretos e, em grupo, precisam organizá-los por ordem com base nas dicas fornecidas, relacionadas ao tema escolhido.

No início do jogo, cada jogador recebe uma carta secreta com um número que pode ter um valor entre 1 e 100. Lembre-se, é um SEGREDO, portanto os outros jogadores não podem dizer diretamente que número têm, e você também não!

O truque é que todos entendam as intenções uns dos outros apenas ouvindo dicas temáticas. Ito é um jogo extremamente divertido, para famílias e amigos, no qual, cada partida demora entre 10 a 15 minutos. O problema vai ser parar de jogar!

## A EDITORA A JOGAR

Ito é o primeiro título de A Jogar, uma nova editora portuguesa que nasce do célebre café situado em Vila do Conde – A Jogar É Que a Gente Se Entende - que possui mais de 1000 jogos de tabuleiro, disponíveis para uso dos seus clientes. Com a edição de Ito, já disponível para venda no seu site e um dos mais celebrados jogos de 2025, a editora A Jogar entra com o pé direito no mercado de edição de jogos de tabuleiro, deixando água na boca pelo que virá a seguir.

Se procura um jogo novo e divertido para jogar em família, Ito é uma excelente opção. Simples de aprender, mas desafiante o suficiente para garantir horas de diversão, é o tipo de jogo que pode facilmente tornar-se um favorito em qualquer casa. E, com a A Jogar a começar com este lançamento, podemos esperar mais jogos interessantes no futuro.

Pedro Kerouac  
Legião dos Jogos



# J. D. SALINGER

## ESCRITOR DE JANEIRO

Jerome David Salinger nasceu em Nova Iorque, a 1 de janeiro de 1919, no seio de uma família de classe média alta, filho de pai de origem judaica e uma mãe de ascendência cristã. A sua juventude foi marcada por um sentimento persistente de inadequação social, tema que viria a atravessar grande parte da sua obra. Apesar dos estudos irregulares, frequentou cursos de escrita criativa, onde começou a publicar contos em revistas de prestígio como a *The New Yorker*. Mas foi a Segunda Guerra Mundial que teve um impacto profundo na sua vida pessoal e literária. J. D. Salinger combateu na Europa, participou no Dia D e testemunhou os horrores do Holocausto, experiências que lhe provocaram um colapso nervoso e deixaram marcas evidentes na sua visão do mundo. Em 1951, alcançou fama

internacional com “À Espera no Centeio” (*The Catcher in the Rye*), romance que se tornou um ícone cultural e uma referência obrigatória sobre a adolescência e a alienação moderna.

O êxito, contudo, levou-o a rejeitar a vida pública. A partir dos anos 60, J. D. Salinger retirou-se para uma vida solitária em New Hampshire, interrompendo quase por completo a publicação de novos textos, tendo publicado unicamente só mais três livros depois da sua obra mais conhecida: “Nove Estórias” (1953), “Franny & Zooey” (1961), “Carpinteiros, Levantem Bem Alto a Cumeeira e Seymour: uma Apresentação” (1963). Casou várias vezes, manteve relações complexas e dedicou-se intensamente a práticas espirituais orientais. J.D. Salinger faleceu em Cornish, no estado de New Hampshire, Estados Unidos, no dia 27 de janeiro de 2010.

aconselhamos  
**A**  
**LEITURA**

216 páginas

À ESPERA  
NO CENTEIO  
J. D. SALINGER

### “À ESPERA NO CENTEIO”

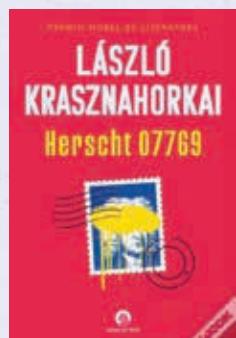
Holden Caulfield, adolescente expulso de um colégio, passa alguns dias a vaguear por Nova Iorque, confrontando-se com a solidão, o luto e a hipocrisia do mundo adulto. Um retrato intenso da crise juvenil e da perda da inocência.

LIVROS

# JANEIRO

**HERSCHT 07769****László Krasznahorkai**

384 páginas



Narrativa densa e hipnótica sobre a obsessão e o colapso ecológico, onde a linguagem em fluxo contínuo expõe a alienação humana e a tensão entre ordem, fé e desintegração.

**UM CRIME NA TERRA DAS SETE MIL ILHAS****Zephaniah Sole**

304 páginas



Romance policial ambientado num arquipélago fragmentado, onde a investigação de um crime revela tensões sociais, segredos locais e a complexidade moral das comunidades.

**DIAS DE ABANDONO****Elena Ferrante**

224 páginas



Retrato implacável do abandono conjugal, acompanhando a queda e a recomposição de uma mulher confrontada com a perda, a raiva e a redefinição da identidade.

**PROBLEMAS DE GIRAFÁ****Jory John**

40 páginas



Livro infantil que, com humor e empatia, aborda a ansiedade e a comparação social, mostrando como aceitar as próprias diferenças pode transformar inseguranças em força.

m.tv

-  
21

## O Despertar da Mente

**TvCine Edition**

Um homem submete-se a uma lavagem cerebral com o intuito de apagar da sua memória qualquer traço da sua ex-companheira, que realizou a mesma operação.

-  
25

## O Terramoto

**Syfy**

Em 1904, um terramoto com magnitude de 5.4 na escala de Richter fez tremer Oslo, com epicentro no "Oslo Graben", que corre abaixo da capital norueguesa. Agora há sinais que indicam que podemos esperar um grande terramoto em Oslo no futuro.

-  
27

## 007 Spectre

**Hollywood**

Uma mensagem oculta do passado de Bond, coloca-o no rastro de uma organização sinistra. Enquanto M enfrenta uma batalha política para manter os serviços secretos ativos, Bond vai fazer tudo para revelar a terrível verdade que se esconde por trás de Spectre.

**M.  
Séries**


## SEAN COMBS: O AJUSTE DE CONTAS

**Netflix****2025****+16****Documentário**

Com produção executiva de 50 Cent, investiga as acusações chocantes de tráfico sexual, abuso e outros crimes contra o magnata do hip-hop Sean "Diddy" Combs, analisando o seu império Bad Boy e os escândalos que culminaram na sua prisão, com vários depoimentos e detalhes do julgamento.

## DONOS DO JOGO

Acompanha o lado sombrio das apostas ilegais, focando-se na ascensão de Profeta, um jovem ambicioso que entra na guerra pelo controlo do jogo do Bicho no Rio de Janeiro. Inspirada em factos reais, esta série mostra disputas de poder, corrupção e violência entre famílias rivais.

**Netflix****2025****+16****Drama / Crime**

## THE PIT

Drama realista que acompanha um turno de 15 horas no pronto-socorro de um hospital em Pittsburgh, e que retrata o modo como os médicos, residentes e enfermeiros lidam com emergências, políticas internas, dilemas éticos e o esgotamento emocional, num formato "em tempo real".

**HBO Max****2025****+14****Drama**

M.  
Fil-  
mes

## DESTAQUE

# Coração Louco

M12 (2009)

Género: Drama

Título Original: *Crazy Heart*

Realizador: Scott Cooper

Atores: Jeff Bridges, Maggie Gyllenhaal, Ryan Bingham, Colin Farrell, Paul Herman, Beth Grant, Jack Nation, James Keane, Anna Felix, Robert Duvall, David Manzanares

Duração (minutos): 111

Drama musical sobre um cantor country em declínio que, entre digressões e excessos, encontra numa jornalista a hipótese de redenção. Um retrato íntimo da fragilidade, do talento e do preço da fama..

## Blade

M16 (1998)

Género: Terror, Ação

Título Original: *Blade*

Realizador: Stephen Norrington

Atores: Wesley Snipes, Stephen Dorff, Kris Kristofferson, Sanaa Lathan, Donal Logue, N'Bushe Wright, Udo Kier, Matt Schulze, Lennox Brown

Duração (minutos): 120

Filme de ação e fantasia sombria que reinventa o mito do vampiro. Blade, um híbrido humano, travá uma guerra violenta contra criaturas noturnas num submundo urbano estilizado.



## Monstros vs Aliens

M6 (2009)

Género: Animação

Título Original: *Monsters vs Aliens*

Realizador: Rob Letterman e Conrad Vernon

Atores: Vozes de Reese Witherspoon, Seth Rogen, Hugh Laurie, Will Arnett, Kiefer Sutherland, Rainn Wilson e Stephen Colbert

Duração (minutos): 94

Animação de grande espetáculo que reúne monstros improváveis ao serviço do governo, no combate a um misterioso e maléfico robô alienígena. Humor acessível, ação dinâmica e uma celebração leve da diferença e do trabalho em equipa.



# MODA PET

## COMO ESCOLHER ROUPINHAS E ACESSÓRIOS PARA O SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO





**N**os últimos anos, a moda pet tem vindo a conquistar cada vez mais corações. E não apenas entre os donos mais vaidosos. Hoje em dia, cães e gatos desfilam pelas ruas, praças e jardins com looks cheios de estilo, conforto e personalidade. A verdade é que vestir o nosso amigo de quatro patas é uma forma divertida de expressar carinho e de o integrar ainda mais no nosso dia-a-dia, mas há alguns pontos a ter em conta antes de o fazer. Confira:

#### MAIS DO QUE ESTILO: O CONFORTO EM PRIMEIRO LUGAR

Antes de mais nada, é importante lembrar que a roupinha do seu animal deve ser confortável. O tecido não deve apertar, nem provocar calor excessivo ou alergias. Prefira materiais leves e respiráveis no verão, como algodão ou malha fina, e opções mais quentes no inverno, como lã suave ou flanela. Evite peças com muitos fechos, botões ou fitas que possam incomodar ou ser mordidas. O ideal é que o animal se sinta livre para andar, correr e brincar, afinal, um look bonito perde todo o encanto se o patudo estiver desconfortável.

#### PERSONALIDADE E ESTILO COMBINAM COM O DONO

Tal como acontece connosco, as roupas e acessórios dos animais também podem refletir a sua personalidade. Um cão brincalhão pode ficar irresistível com uma camisola colorida e divertida, enquanto um gato mais calmo pode preferir um lenço elegante ou uma coleira discreta. Muitos tutores gostam ainda de coordenar o visual com o seu próprio estilo, como uma bandana com padrão semelhante ao cachecol do dono ou um impermeável a condizer com o casaco para os passeios de inverno.

#### ACESSÓRIOS QUE FAZEM A DIFERENÇA

Além das roupas, há uma infinidade de acessórios que ajudam a completar o look e, ao mesmo tempo, são práticos. Coleiras e trelas de design, chapéus, laços, peitorais confortáveis e até mochilas para cães pequenos são algumas das opções mais procuradas. No entanto, o acessório certo é aquele que acrescenta funcionalidade: um colete refletor para os passeios noturnos, por exemplo, é tanto uma questão de moda como de segurança.

#### A IMPORTÂNCIA DA MEDIDA CERTA

Cada animal é único, por isso, é essencial tirar medidas antes de comprar qualquer peça. Meça o comprimento do dorso (do pescoço até ao início da cauda), ou o perímetro do peito e do pescoço. Muitas marcas portuguesas já disponibilizam tabelas de tamanhos específicas, facilitando a escolha. Lembre-se também que algumas raças, como os bulldogs ou os dachshunds, têm formatos corporais especiais e podem precisar de roupas adaptadas.

#### A MODA LOCAL TAMBÉM MARCA PRESENÇA

No Minho, já começam a surgir pequenas marcas e ateliers dedicados à moda pet artesanal. Muitas delas utilizam tecidos sustentáveis, padrões tradicionais e até motivos inspirados nos lençóis minhotos, criando peças únicas e cheias de identidade regional. É uma forma encantadora de apoiar o comércio local e vestir o seu animal com um toque bem português.



# NATURAPURA

## Um início de vida mais sustentável e saudável para o seu bebé



nascimento de um bebé é um acontecimento único. A NaturaPura nasceu em 1999, com o objetivo de tornar os primeiros meses de vida do seu bebé mais confortáveis e seguros.

A marca começou, em 1999, esta aventura que tem como objetivo desenvolver roupas de bebé saudáveis, confortáveis e práticas. Foi a experiência dos criadores como pais e mães que os inspirou na criação de cada artigo das coleções, tendo em conta: a pele do bebé, muito sensível, facilmente irritável, sujeita a reações alérgicas, como dermatite atópica, que hoje afetam entre 10-20% das crianças no mundo ocidental; a boca e a saúde a longo prazo do bebé, pois estes levam tudo à boca e químicos nocivos, como metais pesados, podem prejudicar muito a sua saúde; o conforto do bebé, sabendo que este passa muito tempo deitado; o algodão orgânico e as suas características como matéria-prima; e o nosso planeta.

A NaturaPura é uma marca que coloca a saúde do bebé em primeiro lugar, utilizando apenas algodão 100%

biológico, não tingido, ultranatural e sem químicos. O vestuário apresentado pela marca é ideal para as peles mais sensíveis, mas não só: é para todos aqueles que procuram uma solução mais saudável e sustentável. Os artigos da NaturaPura são certificados com o Rótulo Ecológico Europeu e são testados dermatologicamente, comprovando que não contêm produtos tóxicos, não provocando qualquer irritação na pele do bebé. Além disso, possuem várias características importantes, como, por exemplo, o facto de serem cosidos unicamente com linhas 100% algodão, as etiquetas serem cosidas no exterior das peças e alguns dos artigos não terem sequer costuras. São exemplos os bodies e baby-grows, ideais para a pele sensível dos bebés, e os peluches e brinquedos não tóxicos e seguros, que o bebé pode levar à boca, sem qualquer problema, e dormir com eles.

Tratam-se de especificidades e detalhes que muito contribuem para o bem-estar e conforto do seu bebé. Com a NaturaPura, a pele e a saúde do seu bebé estarão sempre protegidas e o planeta também.





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

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

## 1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

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

**PRONTO  
SOCORRO  
GRATUITO \***

Tlm. 913 899 184

## HORÁRIO:

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

## ABERTO À HORA DO ALMOÇO

Inspeções:  
Periódicas  
Facultativas

Atribuição de Matrícula\*  
Extraordinárias\*

Rua de Santo André 201 | Parque Industrial de Adaúfe | 4710- 596 | Adaúfe - Braga  
[ctib.geral@gmail.com](mailto:ctib.geral@gmail.com)

MARAVILHA DO CÁVADO  
**MCLAB**  
LABORATÓRIO



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS  
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA  
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580  
[mclab.braga@gmail.com](mailto:mclab.braga@gmail.com)  
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS  
Rua de Recarei, n.º 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263  
[mclab.matosinhos@gmail.com](mailto:mclab.matosinhos@gmail.com)  
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

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



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA NOVA DE CERVEIRA)

TXT: José Carlos Ferreira



em vindos a 2026, bem vindos a mais um ano que se quer repleto de coisas boas e de bons passeios por este Minho rico em património.

Neste primeiro mês do ano novo, a sugestão é um passeio até à freguesia de Covas, no concelho de Vila Nova de Cerveira, para conhecer um património que marcou para sempre o Alto Minho.

A Central Hidroeléctrica do Coura, construída na freguesia de Covas, em Vila Nova de Cerveira, é o ponto de partida para quem quer contar a história da eletricidade no Alto Minho. Na verdade, foi aqui que tudo começou,

num percurso que levou a luz elétrica a vários concelhos do distrito de Viana do Castelo. Segundo Paulo Torres Bento, autor do livro “Do Coura se fez luz - Hidroeletricidade, iluminação pública e política no Alto Minho (1906-1960)”, foi 1 de setembro de 1910, a poucos dias da implantação da República, que foi constituída a Empresa Hidroeléctrica do Coura, por vontade de António Lourenço da Cunha.

Ora, ainda segundo o autor, este empresário «não avançou para a construção da central hidroeléctrica do Coura sem antes assegurar, com o apoio do irmão presidente [da Câmara de Caminha], o exclusivo da concessão da iluminação pública e particular das mais

populosas freguesias do concelho de Caminha, já que a concessão de Cerveira não estava nos seus propósitos explorar tão cedo». Assim, constituída a empresa com e entregue a concessão, foi necessário construir a central no rio Coura. Paulo Torres Bento conta que coube ao engenheiro eletricista Paul Brandt a «direção técnica de uma obra relativamente pequena mas exigente pelo pioneirismo e difícil acessibilidade do local».

Os trabalhos hidráulicos, a construção do canal, do açude, da comporta e da central couberam, por sua vez, ao industrial Manuel Tomé Martins Pinheiro, de Gontinhães, ou seja, a atual freguesia de Vila Praia de Âncora. As obras foram concretizadas, levantando alguma contestação entre a população da freguesia de Covas. Aliás, as pessoas chegaram mesmo a ameaçar «deitar aquilo abaixo». «A razão maior do protesto prendia-se com o facto de a elevação do nível das águas provocada pela represa fazer cobrir a mais próxima “poldra” - caminho de pedras intervaladas que permitia a passagem do rio», conta o investigador. A situação ficaria ultrapassada com a construção de uma ponte pedonal. Assim, foi nos primeiros dias de fevereiro de 1912 que a eletricidade chegou ao concelho de Caminha, o primeiro no Alto Minho a receber este privilégio.

Olhando para o *Notícias de Caminha*, percebe-se que este avanço tecnológico foi muito bem aceite. Na notícia pode ler-se: «Caminha, a nossa linda, encantadora e formosíssima vila começou quinta-feira [1-2-1912], a ser iluminada a eletricidade. Pelas suas amplas praças, pelas suas lindas avenidas, pelas suas ruas asseadas e higiênicas, as lâmpadas elétricas derramam torrentes de luz, luz intensa, brilhantíssima! Em todos os lugares, desde as 18 às 7 horas da manhã, a luz elétrica espanta as trevas com claridades deslumbrantes!». «As nossas ruas possuem luz mais brilhante do que aquela que ilumina grandes cidades», realça o jornalista. É desta forma que em Covas começou um caminho que levou a eletricidade a quase todos os concelhos do Alto Minho. A funcionar, a Central Hidroelétrica do Coura forneceu energia a oito dos dez concelhos do distrito de Viana do Castelo. Por este facto, pode dizer-se que esta empresa teve um papel fundamental na eletrificação deste território, tendo mesmo contribuído para o crescimento e o desenvolvimento económico da região. Exemplo disso mesmo é Viana do Castelo, o segundo concelho que recebeu energia elétrica, logo a seguir a Caminha.

A Central Hidroelétrica do Coura foi desativada em 1974, com a entrada em funcionamento da nova Central Hidroelétrica de France, situada na freguesia de Sopo, também no concelho de Vila Nova de Cerveira. Ao mesmo tempo foi construída a poucos metros da chamada “barragem de madeira” uma nova barragem para servir a nova central. A Hidroelétrica do Coura foi nacionalizada para em 1976 ser integrada na nova empresa pública Eletricidade de Portugal (EDP).



# M. even- tos

## MÚSICA CORDEL

**Teatro Narciso Ferreira | Famalicão**  
**24 de janeiro**  
**21h30**  
**3-6 €**

Em 2026, o Teatro Narciso Ferreira celebrará 5 anos desde a sua Inauguração e primeiro concerto, dedicado à sonoridade lusófona, entre Portugal e o Brasil, será com "Cordel". Como uma espécie de caleidoscópio multicolorido, as canções de Cordel convidam-nos a uma redescoberta da nossa essência enquanto indivíduos e enquanto povo. De Camões a Manuel de Barros, passando por Fausto e José Mário Branco, com a lusofonia de Tom Jobim e Chico Buarque, Travadinha e Cesária Évora na bagagem, traçam um caminho luminoso em direção ao futuro da música portuguesa.



## MÚSICA NOISERV

**Theatro Circo | Braga**  
**24 de dezembro**  
**15 € | 7,5 € Cartão Pentágono**

Noiserv celebra 20 anos de carreira e regressa ao Theatro Circo para apresentar o seu quinto disco de originais 7305 - o número de dias que compõem duas décadas do seu percurso musical. Sucessor de Uma Palavra Começada por N (2020), este novo trabalho reafirma a identidade única do "Homem-Orquestra", navegando num território íntimo, melancólico e cinematográfico. As novas composições de David Santos são um mergulho em camadas sonoras, com a fusão de instrumentos clássicos e texturas eletrónicas, navegando entre o português e o inglês, e com colaborações especiais das artistas Surma, Milhãs e A Garota Não.



## HUMOR

# JOEL RICARDO SANTOS, JOÃO SEABRA & JOÃO DANTAS

**Forum Braga | Braga**  
**30 de janeiro**  
**22h00**  
**13-17 €**

Juntos, estes três artistas prometem uma noite inesquecível de stand-up, cheia de energia, improviso e gargalhadas garantidas, tornando cada momento do espetáculo único e imperdível para todos os fãs de humor. João Seabra é um humorista reconhecido nacionalmente, conhecido pelo seu humor versátil que combina sátira, observações do dia a dia e grande energia em palco. Joel Ricardo Santos traz presença televisiva e humor cativante, com piadas inteligentes e interação constante com o público, garantindo risadas para todas as idades. João Dantas mistura humor clássico e moderno, com timing perfeito e talento para prender a atenção do público do início ao fim.



# M. agen- da | kids

## VIVÓ VALDI

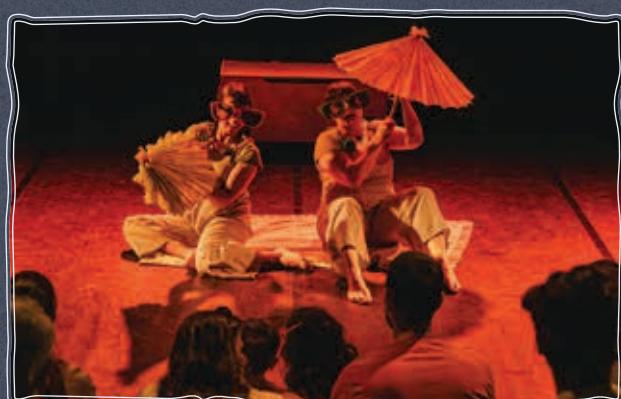
Theatro Gil Vicente | Barcelos

18 de janeiro (10h00)

Presencial

5 €

Espetáculo dedicado à primeira infância que faz uma viagem pela obra Quatro Estações, do compositor italiano, Vivaldi. Neste espetáculo, os bebés e as crianças mais pequenas irão receber estímulos visuais e sonoros de acordo com cada estação do ano. O público é sempre envolvido nesta descoberta, sendo este um espetáculo absolutamente sensorial e sem texto.



## WORKSHOP HOJE É DIA DE TINTURARIAS NATURAIS

**Centro de Educação Ambiental | Esposende**

**24 de janeiro | 14h30-18h30**

**Presencial**

**20 €**

Nesta oficina, orientada por elementos das Guardiãs da Natureza do Parque Natural do Litoral Norte, serão exploradas técnicas de extração e aplicação de corantes naturais em papel ou tecido, através de plantas, raízes e cascas, promovendo práticas sustentáveis. Os participantes realizarão o seu próprio trabalho, que levarão consigo no final da formação.



## WORKSHOP DE PINTURA FLORES EM AGUARELA

**Cooperativa de Ensino Artístico | Braga**

**31 de janeiro | 16h00-18h00**

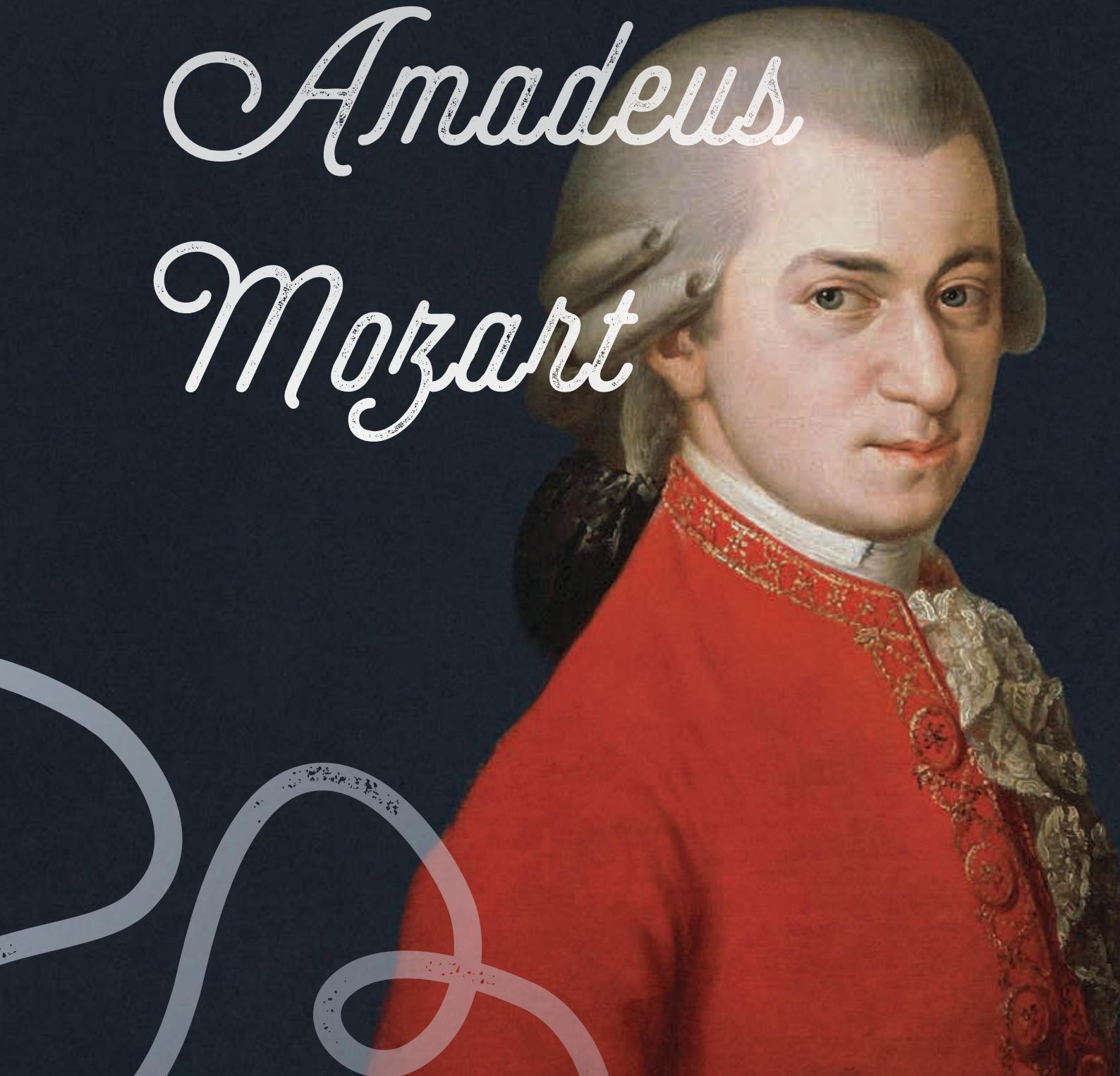
**Presencial**

**20 €**

Descobre a beleza da aguarela enquanto aprendes a pintar flores cheias de leveza, cor e expressão. Mesmo que sejas iniciante, vais explorar técnicas simples e eficazes para criar composições florais encantadoras num ambiente descontraído e inspirador.



*Wolfgang  
Amadeus  
Mozart*



**"PARA FAZER UMA OBRA DE ARTE  
NÃO BASTA TER TALENTO,  
NÃO BASTA TER FORÇA,  
É PRECISO TAMBÉM VIVER  
UM GRANDE AMOR"**

Wolfgang Amadeus Mozart nasceu a 27 de janeiro de 1756, em Salzburgo. Filho de uma família musical burguesa, foi o último dos 7 filhos de Leopold Mozart e Anna Maria Pertl Mozart. O pai, violinista, compositor e pedagogo, assumiu desde cedo a formação do filho, reconhecendo nele um talento extraordinário. Ainda na infância, Mozart demonstrava uma capacidade invulgar para reproduzir melodias, ler partituras complexas e compor com naturalidade, qualidades que o transformaram rapidamente num prodígio conhecido em toda a Europa.

Entre os seis e os dezassete anos, Mozart realizou longas digressões por várias cortes europeias, incluindo Paris, Londres, Viena e Roma, atuando perante reis, imperadores e intelectuais. Estas viagens foram decisivas para a sua formação artística, permitindo-lhe contactar com diferentes estilos musicais e absorver influências que mais tarde se refletiram na sua obra madura.

A produção musical de Mozart é vasta e notável, abrangendo mais de 600 composições.

Destacou-se em géneros como a sinfonia, o concerto para instrumento solista, a música de câmara e, sobretudo, a ópera, onde aliou profundidade psicológica, sentido dramático e uma escrita musical de grande elegância. Obras como As Bodas de Fígaro, Don Giovanni e Così fan tutte revelam uma visão humanista e crítica da sociedade do seu tempo, enquanto A Flauta Mágica conjuga simbolismo, espiritualidade e acessibilidade popular. Apesar do sucesso artístico, a vida pessoal de Mozart foi marcada por dificuldades financeiras e instabilidade profissional. Após abandonar o serviço do Arcebispo de Salzburgo, tentou afirmar-se como compositor independente em Viena, enfrentando a irregularidade dos rendimentos. Em 1782, casou-se com Constanze Weber, decisão que contrariou o pai e agravou tensões familiares. O casal teve seis filhos, mas apenas dois sobreviveram, um drama frequente no século XVIII.

Mozart morreu prematuramente a 5 de dezembro de 1791, em Viena, Áustria, aos 35 anos, em circunstâncias envoltas em mistério. Foi sepultado numa vala comum, sem honras públicas, unicamente com a presença de alguns amigos.

# CARREGAMENTOS RÁPIDOS ESTRAGAM A BATERIA? UM NOVO ESTUDO DESMONTA O MITO

Muitas pessoas continuam a ter receio de usar carregadores rápidos. Acredita-se que carregar um telemóvel com demasiada potência "queima" a bateria, reduz a sua vida útil ou causa perda acelerada de capacidade. Da mesma forma, há quem evite carregar o smartphone parcialmente - por exemplo, de 40% para 70% - ou quem tente, religiosamente, manter a carga sempre entre 30% e 80%, com medo de que qualquer desvio possa danificar o equipamento. Outros fazem exatamente o contrário: descarregam até 0% e carregam até 100% para "calibrar" a bateria, mesmo que isso seja muitas vezes mais prejudicial do que útil.

## Mas será que estes cuidados fazem realmente diferença?

Um estudo recente do HTX Studio, realizado ao longo de dois anos, veio trazer respostas concretas e surpreendentes.

Foram testados 40 smartphones, tanto Android como iPhone, sujeitos a 500 ciclos de carga e descarga. O objetivo foi comparar a degradação entre carregamento rápido e carregamento lento, analisar o impacto de ciclos completos (0%-100%) e medir se cargas parciais trazem vantagens significativas.

Os resultados foram claros: a diferença entre carregar rápido ou lentamente é mínima. Num dos modelos, por exemplo, a perda de capacidade após os 500 ciclos foi de aproximadamente 11,8%



**Filipe Silva**  
Informático

com carregamento lento e 12,3% com carregamento rápido - uma variação tão pequena que, na prática, é impossível de notar no dia a dia. O padrão repetiu-se nos vários smartphones testados, incluindo modelos Android com carregamento ultra-rápido acima de 100 W.

O estudo também concluiu que o principal fator de desgaste não é a velocidade de carregamento, mas sim o número total de ciclos completos que a bateria acumula ao longo da sua vida. Carregar parcialmente (por exemplo, entre 30% e 80%) pode trazer um pequeno benefício, mas o impacto é modesto e não justifica alterar rotinas normais de utilização.

## A grande conclusão?

Usar carregamento rápido não estraga a bateria de forma significativa. Para a maioria das pessoas, é preferível carregar o telemóvel da forma mais prática e conveniente - de preferência evitando, quando possível, deixá-lo descarregar até valores muito baixos.

O estudo do HTX Studio desmonta, assim, o mito de que o carregamento rápido é prejudicial e reforça que a tecnologia atual está preparada para lidar com potências elevadas sem comprometer a saúde da bateria. A mensagem final é simples: carrega o teu smartphone como te der mais jeito. A diferença, na prática, é quase insignificante.



# **COMPRAR CASA EM 2026:**

## **COMO COMEÇAR O ANO PREPARADO**

**Cátia Clemente**

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em [@catiaclementee](https://www.instagram.com/catiaclementee)

A chegada de um novo ano é sempre um bom momento para organizar objetivos importantes. E, para muitas famílias, 2026 poderá ser o ano em que finalmente compram casa. Mas, antes de avançar, é fundamental saber exatamente o que é preciso preparar, especialmente se a compra depender de financiamento bancário. Um processo bem planeado evita surpresas, acelera respostas e aumenta a probabilidade de conseguir melhores condições.

Aqui ficam cinco passos essenciais para começar já a preparar a compra da sua casa em 2026.

### **1. Organizar e atualizar toda a documentação**

Os bancos exigem sempre documentação atualizada e coerente com a situação financeira do agregado familiar. É importante reunir recibos de vencimento, declarações de IRS, mapas de responsabilidades no Banco de Portugal, extratos bancários e toda a informação sobre outros créditos existentes. Ter tudo organizado permite obter simulações mais precisas e acelera a análise do processo.

### **2. Rever o orçamento familiar**

Antes de pensar no valor do imóvel, é essencial perceber quanto poderá suportar mensalmente. Rever todas as despesas fixas e variáveis, identificar onde pode ajustar e calcular a taxa de esforço real do agregado é determinante para saber até onde pode ir. É também este exercício que permite definir a prestação máxima confortável, evitando assumir compromissos que possam comprometer o equilíbrio financeiro futuro.

### **3. Procurar apoio especializado**

Trabalhar com um intermediário de crédito pode fazer toda a diferença. Estes profissionais conhecem as políticas de cada banco, ajudam a preparar o processo desde

o início, explicam as diferenças entre taxa variável, fixa e mista e identificam as melhores soluções para o seu perfil financeiro. Além disso, orientam na negociação e na obtenção de condições mais competitivas.

### **4. Construir ou reforçar a poupança**

Mesmo com financiamento, a compra de uma casa exige sempre capitais próprios. Entrada inicial, impostos, escritura e eventuais obras representam valores significativos. O ideal é começar o ano com um plano de poupança claro, que permita acumular o montante necessário até ao momento da compra. Quanto mais sólida for a poupança, maior será a margem de negociação com o banco e menor o risco de imprevistos.

### **5. Preparar a estratégia de procura do imóvel**

Comprar casa não é só uma questão de financiamento. É importante definir desde cedo as características essenciais do futuro imóvel, como localização, tipologia, acessos, serviços próximos e valor máximo. Criar alertas em portais imobiliários, visitar zonas de interesse em diferentes horários e recolher feedback de quem vive na área são passos que evitam escolhas precipitadas. Conhecer o mercado local permite tomar decisões mais seguras e realistas.

Começar o ano com estes passos bem definidos dá uma vantagem significativa a quem pretende comprar casa em 2026. Janeiro é o momento ideal para organizar documentação, rever o orçamento familiar, reforçar a poupança e estruturar a estratégia de procura do imóvel. Preparar tudo com antecedência reduz a pressão, aumenta o controlo sobre o processo e garante que, quando surgir a oportunidade certa, terá condições para avançar de forma segura e sem atrasos.

Feliz 2026!

## QUANDO A MEDICINA SE FAZ DE PALAVRAS...



**Maria Albina Ramires**

Diretora Interina do Serviço de Pediatria/Neonatologia ULS de Braga

Fala-se muito dos problemas do sistema de saúde em Portugal. Falamos da falta de profissionais, das urgências sobrelotadas, das listas de espera, da pressão constante sobre quem cuida. Tudo isso é real e merece atenção. Mas, na prática clínica diária, há outra fragilidade que se repete silenciosamente e que raramente ocupa o centro da discussão: a dificuldade que muitos cidadãos têm em compreender a sua própria saúde e em navegar no sistema que existe para os apoiar.

Enquanto médica pediatra, vejo todos os dias como a literacia em saúde influencia decisões, comportamentos e desfechos. Vejo famílias angustiadas que recorrem às urgências por não saberem se podem esperar. Tratamentos mal seguidos não por falta de vontade, mas por falta de compreensão. Diagnósticos que às vezes assustam mais do que deviam porque a informação não é percebida adequadamente mesmo com empenho dos intervenientes. Nestes momentos, torna-se claro que a saúde não depende apenas do acesso aos cuidados, mas também da capacidade de os entender.

O sistema de saúde português é rico na sua diversidade. Integra respostas públicas, privadas e sociais, oferecendo múltiplas portas de entrada. No entanto, essa mesma diversidade exige algo que nem todos têm: a capacidade de saber onde ir, quando ir e porquê. Para muitos cidadãos, esta escolha não é simples. A literacia em saúde não é um dado adquirido; constrói-se ao longo do tempo, através de experiências, explicações repetidas e relações de confiança. Quando falha, o sistema torna-se mais pésado, menos eficiente e, paradoxalmente, menos justo. É neste ponto que o papel dos profissionais de saúde se torna decisivo. A literacia em saúde não se transmite apenas em campanhas ou por folhetos. Constrói-se, sobretudo, no encontro clínico. Na forma como explicamos um diagnóstico, o tratamento, no tempo que dedicamos a esclarecer dúvidas, na atenção que damos ao que não é dito. Comunicar bem não é simplificar em excesso, é tornar compreensível. É reconhecer que quem está à nossa frente traz consigo medos, crenças, experiências e limites, e que tudo isso conta.

Na pediatria, esta responsabilidade assume um peso particular. Cuidar de crianças é cuidar de famílias e, muitas vezes, é lançar as bases da relação futura com o sistema de saúde. É nos primeiros contactos que se molda a confiança, que se aprendem hábitos, que se constrói a noção de prevenção. Quando explicamos a

importância da vacinação, quando falamos de alimentação, de sono, da necessidade de brincar ou de sinais de alerta, estamos a formar mais do que comportamentos imediatos. Estamos a contribuir para uma forma de estar em saúde que pode acompanhar aquela criança pela vida.

A literacia em saúde não transforma cidadãos em especialistas, mas permite-lhes sentir-se menos perdidos. Ajuda a distinguir o urgente do que pode esperar, o grave do transitório, a informação fidedigna do ruído. Reduz ansiedade, evita deslocações desnecessárias, melhora a adesão aos tratamentos e fortalece a autonomia. Tudo isto tem impacto direto na sustentabilidade do sistema e na qualidade dos cuidados prestados.

Existe também uma dimensão ética nesta missão. Explinar é um ato de cuidado. Garantir que alguém comprehende o que se passa consigo ou com o seu filho é respeitar a sua dignidade e a sua capacidade de decidir. Uma sociedade mais informada é uma sociedade mais justa, porque utiliza melhor os recursos comuns e protege quem mais precisa. Do mesmo modo, cidadãos que procuram informar-se e participar ativamente no seu cuidado contribuem para um sistema mais equilibrado e solidário. As instituições de saúde têm aqui um papel fundamental. Promover literacia em saúde não é um exercício acessório, é uma escolha estratégica. No Hospital de Braga, e noutras unidades do país, este caminho tem sido feito através de uma comunicação mais clara com doentes e famílias, de projetos de proximidade à comunidade, de iniciativas educativas em articulação com escolas e cuidados de saúde primários. Quando o hospital se aproxima das pessoas e fala a sua linguagem, cria-se continuidade, confiança e sentido de pertença.

A literacia em saúde não nasce num único momento nem num único lugar. Constrói-se em rede, com consistência, ao longo do tempo. É um investimento que não se mede apenas em indicadores imediatos, mas que se reflete numa relação mais madura entre cidadãos e sistema de saúde.

Acredito que apostar na literacia em saúde é apostar numa medicina mais humana, mais consciente e mais responsável. É reconhecer que cuidar não é apenas tratar a doença, mas também ajudar a compreender, a decidir e a confiar. Quando profissionais, instituições e famílias caminham juntos neste sentido, criam-se bases mais sólidas para o futuro da saúde pública em Portugal.

# FOI UM MAU ANO PARA MARKETING



**Carolina Galeão Figueiras**  
ideiasamais.pt

Agora que já tenho a vossa atenção e sob pena de ainda andar a falar do último ano, convém dizer isto com a calma que eu perdi entretanto: o marketing é uma área fácil de opinar. Em pleno 2026, quase todas as áreas parecem facilmente comentáveis, mas eu venho puxar a brasa à sardinha que é a minha área: marketing está insuportável. Também nunca vi tantos entendidos em política internacional, mas isso ficará, infelizmente, para uma outra crónica.

Toda a gente tem uma ideia, uma opinião, uma vontade. Um “e se fizéssemos assim?” para chamar de seu. Desde que o mundo é mundo, o marketing é visível, comunicável, discutível. Toda a gente consome, logo toda a gente acha que sabe do que está a falar. É o efeito de Dunning-Kruger no seu estado mais puro. Até aqui, nada de novo.

**AO BOM TOM**  
Chapéos para senhoras,  
homens e crianças  
Firmas e enfeites para chapéos de senhoras  
Guardas sol e chuva e bengalas  
**VARIODEADE, BOM GOSTO, NOVIDADE**  
**PREÇOS BARATÍSSIMOS**  
**119**  
**Rua Sete de Setembro**  
Entre • estabelecimento de Dachas e a confitaria Cavé

A dificuldade começa quando é necessária lucidez para manter uma linha. As opiniões infundadas são quase tantas como os anúncios a que estamos expostos. Há demasiado ruído até

à produção propriamente dita... da campanha, da mensagem que interessa aos stakeholders. Não a todos os stakeholders, porque os milagres operam-se noutras áreas profissionais que não a minha, mas àqueles a quem realmente se destina e que, com algum engenho e certos detalhes, geram resultados.

Marketing exige escolher e escolher implica desagravar. Implica dizer que não. Implica aceitar que nem toda a gente remotamente ligada ao assunto precisa de ter voto.

Infelizmente para mim e para muitos colegas, a inteligência artificial veio tornar toda a gente especialista em alguma coisa. Admito que esta opinião possa ser enviesada por estar demasiado próxima do meu próprio “problema”, mas a facilidade com que se produz texto criou a ilusão de que escrever deixou de ser um acto de pensamento e criação. Não é a tecnologia que assusta, é a ideia de que comunicar é apenas juntar palavras consonantes. De que estratégia é escolher entre três variações geradas automaticamente e de que o trabalho deixou de exigir responsabilidade intelectual. Dizer “isto, não” ficou mais difícil do que aceitar mais uma opinião porque sim.

Talvez não tenha sido um mau ano para marketing. Talvez tenha sido só um mau ano. Talvez tenha sido apenas o ano em que ficou claro que comunicar bem continua a ser um acto de escolha, de renúncia e de responsabilidade. As maiores empresas de tecnologia (e dizer tecnologia é falar em inteligência artificial), têm equipas de marketing cujo maior valor continua a ser produzir conteúdo feito por humanos. O rei não vai nu. O rei nem sequer lá está.



# Instagram



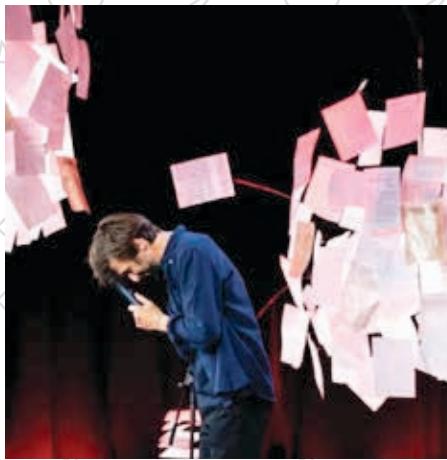
A screenshot of an Instagram profile for the account **corpodormente**. The profile picture shows a man with a beard and long hair, wearing a black cap and holding a camera. The bio reads: "Um ser humano fora de série. Contacto profissional: Sandra.faria@fproducao.pt". It includes links to Spotify and SoundCloud, and mentions "Seguidores: adolescere.pt, hopenbeerfestivals + 119 outras pessoas". The profile has 648 posts, 808K followers, and 634 following. There are buttons for "Seguir" (Follow) and "Enviar mensagem" (Send message).

@corpodormente





Perfil oficial do humorista português Bruno Nogueira, onde ele partilha diverso conteúdo humorístico, conversas com convidados e vídeos sobre temas do quotidiano, quase sempre com um toque de irreverência, humor e sátira.





30/31 JANEIRO 2026

Mesa na Praça - Mercado Municipal de Braga

Vem descobrir o melhor do Enoturismo Português sem sair de Braga. Junta-te a nós para uma experiência única onde podes provar vinhos de quintas que combinam produção de excelência com turismo autêntico.

- Provas gratuitas de vinhos.
- 10 expositores.
- Venda direta com preços especiais.
- Conhece projetos de Enoturismo e planeia a tua próxima escapadinha vinícola.

Visita-nos e habilita-te a ganhar uma das 10 experiências de Enoturismo que temos para oferecer!\*

**mesa  
na PRAÇA**  
MERCADO MUNICIPAL - BRAGA

APOIO  
**move.pt**

Não dispensa a consulta das condições disponíveis em [www.quintasevinhos.pt](http://www.quintasevinhos.pt).



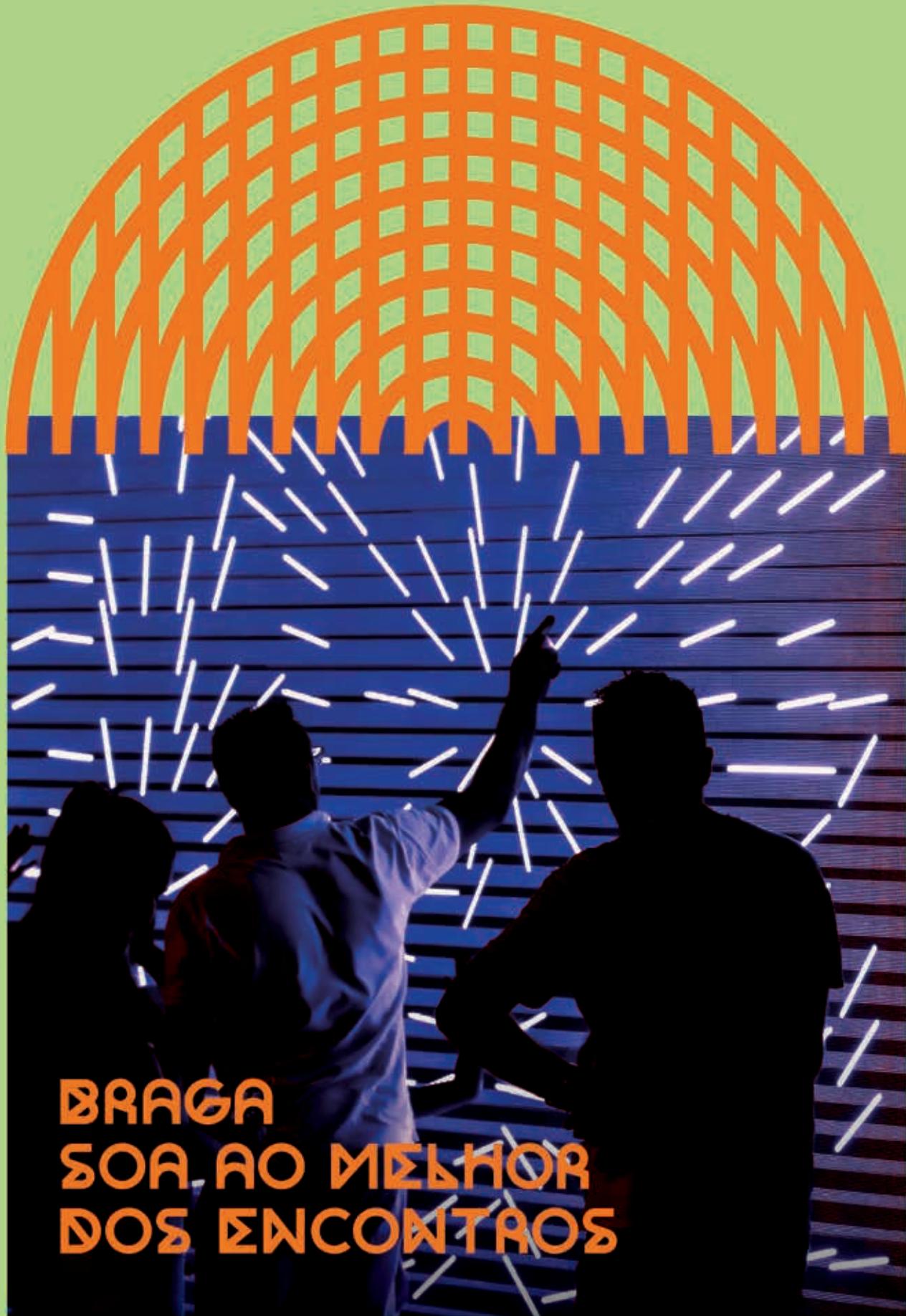
# move.pt

REAL ESTATE



# BRAGA

SOA A FUTURO.



BRAGA  
SOA AO MEJOR  
DOS ENCONTROS

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