

FEV

♥
MINHA.

87



VERSÃO
DIGITAL



16 **FAMALICÃO**
FEV. **É DE TODOS!**



**este
mês
na sua
minha**

F E V

26

EM OFF

10

MÚSICA

Cavalheiro, projeto musical de Tiago Ferreira, apresenta o álbum Pequena Sorte. Um trabalho intimista de sete temas que reafirma a ligação à canção e à escrita autobiográfica.

Pedro Seromenho é o convidado desta edição. Escritor, ilustrador e editor, reflete sobre o seu percurso criativo, as influências literárias e urbanas, a importância da luz, da liberdade e da observação como motores de transformação pessoal e coletiva.





30

CAPA
E REPORTAGEM

Destaque para a noite carnavalesca de 16 de fevereiro em Famalicão, aos preparativos em curso e aos vários momentos que compõem o calendário festivo.

38


ENTREVISTA

Carlos Silva, o novo Presidente da Câmara Municipal de Esposende fala-nos sobre proximidade, transparência e as prioridades estratégicas do mandato.

42

ESPECIAL S. VALENTIM

Propomos experiências a dois, marcadas pela aventura, pela natureza e pela adrenalina, complementadas com sugestões de presentes e ideias para criar momentos memoráveis no Minho.



Esta edição nasce do encontro entre duas celebrações que mobilizam emoções, ruas e pessoas: o Carnaval e o Dia de São Valentim. Dois momentos distintos, mas unidos pela mesma energia coletiva, pela vontade de partilhar e viver intensamente o presente.

A capa convida-o a entrar na monumental noite carnavalesca de Vila Nova de Famalicão, um dos momentos mais aguardados do ano. No dia 16 de fevereiro, a cidade transforma-se num palco vivo de cor, música e espontaneidade. O Carnaval de Famalicão é, este ano, assumidamente, de todos e para todos. Nesta edição, damos-lhe a conhecer, em reportagem, tudo o que está a ser preparado para esta noite única e distintos momentos do calendário carnavalesco famalicense, bem como outros programas de Carnaval que animam diferentes pontos da região.

O amor tem também lugar de destaque nas nossas páginas. O Dia de São Valentim serve de mote para explorarmos a 16.ª edição de “Fevereiro - Mês do Romance”, em Vila Verde, uma iniciativa que afirma o concelho como destino de referência no romance, na tradição e na criatividade, tendo o Lenço de Namorados como símbolo identitário. Com mais de 60 iniciativas e a participação de mais de uma centena de parceiros, o programa envolve cultura, turismo, economia e empreendedorismo, culminando na Gala Namorar Portugal, na noite de São Valentim.

Para os que procuram viver o amor de forma menos convencional, preparámos ainda um roteiro de experiências cheias de adrenalina para viver a dois. No Minho, São Valentim pode ser sinónimo de aventura, natureza e memórias que ficam para a vida, sem esquecer sugestões de presentes e ideias para criar um ambiente verdadeiramente memorável.

Esta edição fica também marcada pela entrevista a Carlos Silva, o novo Presidente da Câmara Municipal de Esposende. A vitória do movimento independente Mudança representa uma rutura histórica no concelho e o início de um novo ciclo autárquico, assente na proximidade, transparência e responsabilidade coletiva. Nesta conversa, o autarca reflete sobre o significado desta mudança e detalha as prioridades estratégicas do mandato.

EM OFF, conhecemos o universo de Pedro Seromenho, criador inquieto e humanista, e, na Música, damos voz a Cavalheiro, projeto de Tiago Ferreira, que recentemente lançou o novo álbum “Pequena Sorte”, um trabalho curto, de sete temas, que confirma a sua ligação íntima à canção e à escrita autobiográfica. Na rubrica Finanças, Cátia Clemente esclarece a importância do cancelamento do registo de hipoteca, um tema essencial para muitas famílias. Já em Roteiros pelo Património, viajamos até Boivão, no concelho de Valença, para descobrir o Castelo de Fraião, também conhecido como Castelo da Furna.

Como é habitual, completamos a edição com sugestões de cultura, gastronomia, bem-estar, desporto ou entretenimento. Motivos não lhe faltam para nos acompanhar...

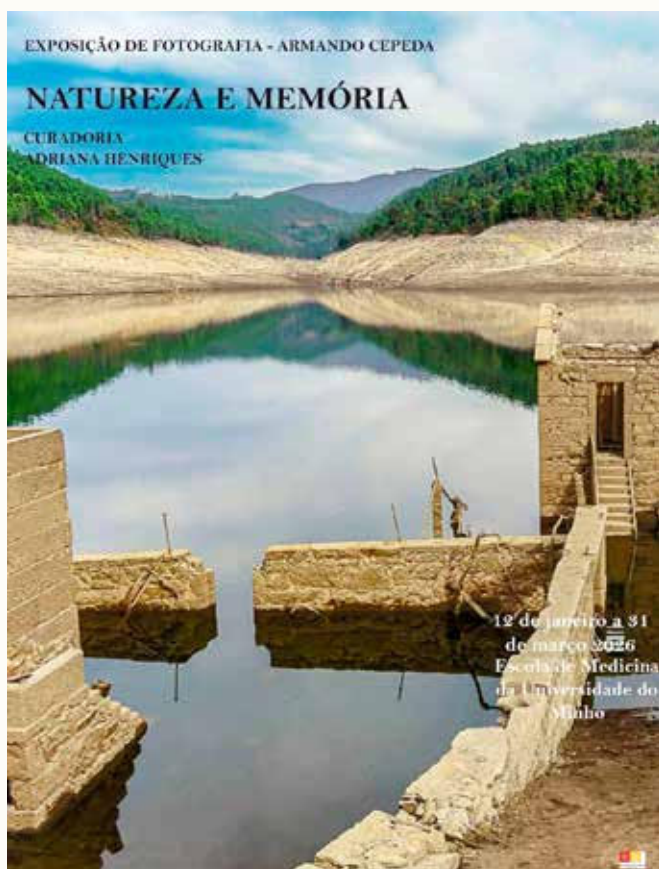
Boas leituras e até breve, na próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



ESCOLA DE MEDICINA DA UM ACOLHE EXPOSIÇÃO “NATUREZA E MEMÓRIA”

A Escola de Medicina da Universidade do Minho acolhe, até 31 de março, no primeiro passadiço do edifício, a exposição “Natureza e Memória”, de Armando Cepeda, com curadoria de Adriana Henriques. A mostra propõe uma reflexão sensível e rigorosa sobre a relação entre paisagem, corpo e memória, a partir do olhar atento da fotografia contemporânea. Nas imagens apresentadas, a observação da natureza transforma-se num exercício de atenção, empatia e consciência histórica. Armando Cepeda revela marcas, vestígios e cicatrizes deixadas pelo tempo, inscritas tanto na matéria viva como na experiência humana, convocando a memória individual e coletiva num diálogo contínuo entre passado e presente. Aberta à comunidade académica e ao público em geral, a exposição convida estudantes e profissionais a explorar a arte como espaço de pensamento, partilha e questionamento, num contexto simbólico onde ciência e cultura se cruzam.



QUINTA PEDAGÓGICA DE BRAGA CELEBRA 22 ANOS COM CRESCIMENTO SUSTENTADO

A Quinta Pedagógica de Braga assinalou o seu 22.º aniversário, consolidando-se como um espaço de referência na educação ambiental, na valorização das vivências rurais e na promoção de práticas sustentáveis junto da comunidade. A comemoração contou com a presença do vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Altino Bessa, da vereadora da Educação, Hortense Santos, de membros da Academia Sénior e de numerosas crianças, que participaram num momento simbólico de celebração marcado pela partilha e pela alegria. Em 2025, a Quinta Pedagógica registou mais de 72 mil visitantes, um crescimento significativo face a 2024, ano em que recebeu cerca de 63 mil visitantes, e particularmente expressivo quando comparado com 2013, período em que o número de visitantes rondava os 20 mil. Este aumento consistente reflete a qualidade da oferta disponibilizada e a relevância crescente deste equipamento no contexto urbano. A vertente educativa continua igualmente em expansão, com um aumento de 20,5% nas atividades desenvolvidas com estabelecimentos de ensino, mantendo elevados níveis de satisfação por parte da comunidade educativa. De salientar ainda o papel do Centro de Educação Ambiental, que acolheu 2.543 visitantes no último ano, afirmando-se como um pilar fundamental da estratégia municipal de sensibilização e educação ambiental.



**TEMOS O SEU
Carro Ideal!**

O carro que sempre desejou.

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos

Origem nacional

Viaturas certificadas



   AutoFixLda
www.autofix.pt



47 ANOS

Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

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



EXPOSIÇÃO “A GRANDE DANÇA” NO FÓRUM ARTE BRAGA

Está patente no Fórum Arte Braga, até ao dia 24 de abril, a exposição A Grande Dança, de Carlos Mensil. A Grande Dança apresenta-se como um projeto expositivo de natureza multidisciplinar, que propõe uma reflexão sobre dinâmicas de interferência, quer no domínio dos fenómenos físicos, quer no plano conceptual. As obras surgem sob a forma de instalações concebidas como campos de forças autónomos, interligados por uma mesma estrutura invisível e pulsante, evocando a ideia da “grande dança do mundo”, expressão utilizada pelo físico teórico Carlo Rovelli no contexto da mecânica quântica. Com curadoria de João Terras, a exposição convida o público a uma experiência sensorial e reflexiva, onde ciência, arte e pensamento contemporâneo se cruzam. A Grande Dança pode ser visitada de segunda a sexta-feira, entre as 10h00 e as 18h00, e ao sábado, mediante abertura do Fórum.




BARCELOS RECEBE O MAIOR EVENTO DE ROBÓTICA EM PORTUGAL

O Pavilhão Municipal de Barcelos vai acolher, entre os dias 23 e 25 de abril, a 26.ª edição do Festival Nacional de Robótica | RoboCup Portugal Open – Barcelos 2026, o maior evento do género realizado em Portugal. A iniciativa foi apresentada em conferência de imprensa, na Câmara Municipal de Barcelos, com a presença do presidente da autarquia, Mário Constantino Lopes, que revelou serem esperados mais de uma centena de participantes. O autarca destacou que a realização do Festival representa «uma aposta séria, contínua e persistente na educação», entendida como um pilar essencial para o desenvolvimento do concelho, sublinhando ainda o papel da ciência e da tecnologia na formação das novas gerações. Organizado pela Escola Secundária de Barcelinhos, em parceria com a Sociedade Portuguesa de Robótica, o evento reúne alunos, professores e investigadores de instituições nacionais e internacionais, integrando a competição oficial que apura as equipas portuguesas para o troféu mundial RoboCup. Associada ao Festival, realiza-se igualmente, nos dias 22 e 23 de abril, no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, a 26.ª edição da conferência internacional ICARSC – IEEE International Conference on Autonomous Robot Systems and Competitions, reforçando a dimensão científica e académica da iniciativa.



O CENÁRIO PERFEITO
PARA MOMENTOS
INESQUECÍVEIS



Estrada Nacional 204 (a 50m do apeadeiro de Carapeços), 4750-380 Barcelos
253 816 385 - 253 816 016 | António Duarte: 917 576 312 - Rogério Duarte: 918 788 632
geral@banquetesaduarte.com | www.quintadapia.com.pt  [quintadapiabarcelos](https://www.facebook.com/quintadapiabarcelos)

CAVALHEIRO

CANÇÕES DE RESISTÊNCIA E PEQUENAS SORTES

Tiago Ferreira, que assina artisticamente como Cavalheiro, lançou em dezembro de 2025 o álbum *Pequena Sorte*, um trabalho curto, de sete temas, que confirma a sua ligação íntima à canção e à escrita autobiográfica. Num contexto que descreve como pouco favorável, o músico não esconde o desencanto com o estado atual da música. «A imprensa musical praticamente desapareceu e tornou-se extremamente difícil encontrar públicos e concertos», diz. Ainda assim, a convicção mantém-se firme. «Acredito que farei música até morrer, porque é aquilo que gosto verdadeiramente de fazer», confidencia.

A inspiração para o novo disco nasce, como sempre, da experiência pessoal. «Aquilo que sempre me inspira: a minha vida e a vida de quem me rodeia», explica. O próprio título revela uma dupla leitura. «É, por um lado, uma pequena 'sorte' de canções» e, por outro, «uma série de narrativas sobre pequenas sortes que tenho na vida, algumas delas, na verdade, grandes sortes», explica. Entre o íntimo e o quotidiano, *Pequena Sorte* constrói-se como um conjunto de retratos discretos, atentos aos detalhes que dão forma à existência.

Em termos de visibilidade, o percurso tem sido modesto. Cavalheiro não dramatiza, mas é incisivo. «Em termos de alcance mediático, foi um desastre», considera. A metáfora que escolhe é reveladora do seu posicionamento. «Acho que sou mais uma cassete VHS num mundo de plataformas de streaming», assinala. Apesar disso, valoriza a reação de quem escuta e assume, com serenidade, uma nova relação com a própria obra. «Durante muito tempo tive um grande embaraço em ouvir as minhas próprias canções, mas com a idade isso foi passando», confessa. O processo criativo continua envolto em intuição. «Estou a viver a minha vida (...) e, subitamente, sou assaltado por uma ideia», conta. Essa ideia inicial, muitas vezes uma melodia completa, é depois trabalhada em estúdio até se transformar em canção. Quanto ao futuro, os planos são simples e livres de estratégias. «Cavalheiro não é propriamente um grupo; obedece apenas aos meus desígnios e caprichos», termina.

Pequena Sorte surge assim como um disco discreto e honesto, fiel a uma visão pessoal da música, e Cavalheiro prefere permanecer atento às pequenas histórias e continuar a fazer aquilo que mais lhe apetece.



EXCURSÕES da LUÍSA

**VIAJAR É PARTILHAR MOMENTOS,
CRIAR MEMÓRIAS E SENTIR O CALOR HUMANO.**

Olá!

Sou a Luísa Pereira, tenho 55 anos e atualmente trabalho na Gráfica do Diário do Minho. Desde muito nova que trago comigo uma paixão enorme: passear, conviver e conhecer pessoas. Comecei em criança, nas excursões com os meus pais. Mais tarde, continuei essa aventura com o meu filho, participando em passeios planificados por outros organizadores. Até que um dia ouvi várias vezes: "Luísa, tu tens muito jeito, és alegre, devias organizar as tuas próprias excursões!"

Aceitei o desafio... e assim nasceram as Excursões da Luísa

**PASSEIOS PENSADOS COM CARINHO,
BOA DISPOSIÇÃO E AQUELE AMBIENTE
FAMILIAR QUE FAZ TODA A DIFERENÇA.**



PASSEIOS 2026

MARÇO

- Dia 7 – Dia da Mulher - Penafiel
- Dia 14 – Nossa Senhora de Fátima

MAIO

- Dias 16 e 17 – Serra da Estrela & Aldeias de Xisto

JUNHO

- Dia 6 – Menino Jesus de Praga

JULHO

- Dias 4 e 18 – Praia de Samil
- Dias 11 e 25 – Praia da América

SETEMBRO

- Dia 12 de Setembro
Santuário da Nossa Senhora da Paz (Ponte da Barca) e Malafaia

NOVEMBRO

- Sexta-Feira 13 Montalegre

DEZEMBRO

- Dia 12 – Vigo – Luzes de Natal

PASSEIOS 2027

JANEIRO

- Dia 2 – Floresta Encantada



MAIS INFORMAÇÕES E RESERVAS

☎ 918 405 927 (WhatsApp)
facebook.com/luisamaria.fernandespereira

TIAGO BETTENCOURT, MILHANAS, CARLÃO, BEST YOUTH E DELFINS ANIMAM FESTIVAL SONS DE VEZ EM ARCOS DE VALDEVEZ

O festival Sons de Vez já tem alinhamento completo para a sua 24.ª edição e regressa, uma vez mais, à Casa das Artes de Arcos de Valdevez, reafirmando-se como o primeiro festival do ano e o mais antigo dedicado exclusivamente à música feita em Portugal. Entre 7 de fevereiro e 28 de março, ao longo de oito sábados consecutivos, o público poderá assistir a concertos de 14 projetos que representam o melhor e mais diverso panorama da música nacional contemporânea.

À porta de celebrar quase um quarto de século de história, o Sons de Vez mantém a sua identidade enquanto evento de referência. Em comunicado, o Município de Arcos de Valdevez sublinha que «o Sons de Vez é o mais histórico evento do seu género e um verdadeiro baluarte da cultura e da identidade sonora do país contemporâneo», acrescentando que a edição de 2026 contará com «oito datas e 14 projetos que não deixarão ninguém indiferente».



A abertura do festival, a 7 de fevereiro, faz-se com o regresso de Tiago Bettencourt, uma das figuras incontornáveis da música portuguesa das últimas duas décadas. Fundador dos Toranja em 2003, projeto que conquistou o público pela sua simplicidade poética e melódica, Bettencourt construiu desde então um percurso independente, coerente e sempre na vanguarda da música cantada em português. A primeira parte do concerto ficará a cargo de Rui Fernandes, que se apresenta em quarteto com a sua viola tradicional. A 14 de fevereiro, o palco recebe a energia irreverente dos Retimbrar, num espetáculo marcado pelo chamado TugaBeat. Com oito músicos em palco, o projeto celebra o folclore, a poesia popular e a oralidade, partindo do ritmo para criar narrativas que refletem a vivência entre o rural e o urbano. A abrir a noite estará Homem em Catarse, que em 2026 assinala dez anos de carreira com a reedição comemorativa do álbum Guarda-Rios, num cruzamento entre folk, pós-fado e world music.

O mês de fevereiro prossegue com um duplo feminino. No dia 21, sobe ao palco Milhanas, um dos nomes mais relevantes da nova geração de cantautoras portuguesas. A sua música conjuga introspeção e autenticidade, cruzando influências do jazz, gospel e música moderna, com uma forte ligação à literatura portuguesa, que inspira letras poéticas e intensas. A primeira parte do concerto pertence à soul-pop jovem de Daniela Galhoz.

A 28 de fevereiro, o festival encerra o mês novamente no feminino, com A Garota Não, alter ego de Cátia Oliveira, cuja obra se destaca pela poesia interventiva, social e política. O álbum 2 de abril foi amplamente reconhecido pelo público e pela crítica como um dos melhores discos nacionais de 2022, arrecadando vários prémios. A abrir a noite estará Amy Rigby, figura de culto da cena underground e indie norte-americana, que se apresenta pela primeira vez em Portugal, trazendo uma combinação singular de country, folk, rock clássico e espírito punk.

SEIS PROPOSTAS PARA MARÇO

Em março, o Sons de Vez apresenta mais seis projetos. No dia 7, Carlão leva à Casa das Artes a sua sonoridade urbana, multicultural e interventiva. Em 2025 lançou um single duplo que antecipa um novo álbum previsto para 2026, dando início a uma nova digressão que celebra cinco décadas de vida e criação artística, sempre marcada pela fusão de géneros, pela força da palavra e por uma energia contagiante.

A 14 de março acontece um momento de despedida com a última digressão dos PAUS. O quarteto, conhecido pela icónica bateria siamesa, apresenta Enterro, o disco que marca o seu capítulo final, acompanhado de uma derradeira digressão descrita como uma verdadeira marcha fúnebre. Na mesma noite atua MONCHMONCH, projeto que cruza o rock alternativo brasileiro com a cena underground portuguesa.

No dia 21 de março, os Best Youth regressam ao Sons de Vez para apresentar Everywhen, um trabalho muito aguardado em que Catarina Salinas e Ed Rocha Gonçalves exploram, de forma inédita, o conceito de tempo, tanto no disco como no espetáculo. A primeira parte será assegurada pelos Ardours, dupla italiana a residir em Portugal, que apresenta em estreia absoluta no festival o seu new wave de inspiração oitentista, fundido com metal alternativo e gótico.

O encerramento da 24.ª edição acontece a 28 de março, com o regresso de um nome histórico da pop/rock portuguesa: os Delfins. A banda apresenta U Outro Lado, um espaço de reencontros e proximidade, onde o público é convidado a mergulhar nas memórias e na dinâmica futurista que sempre marcou o percurso do grupo.

Todos os concertos realizam-se às 22h00. À semelhança das edições anteriores, estarão patentes no foyer da Casa das Artes fotografias dos momentos mais expressivos e emotivos dos concertos de 2025. Os bilhetes têm preços entre os 10 e os 12 euros e ficam disponíveis para compra no primeiro dia útil da semana de cada espetáculo, através do número 258 520 520 ou online, via Ticketline.

AGENDA

07 Fevereiro – Tiago Bettencourt + Rui Fernandes Quarteto

14 Fevereiro – Retimbrar + Homem em Catarse

21 Fevereiro – Milhanas + Daniela Galhoz

28 Fevereiro – A garota não + Amy Rigby

07 Março – Carlão

14 Março – PAUS + MONCHMONCH

21 Março – Best Youth + Ardours

28 Março – Delfins



GALA LEGIÃO DE OURO REAFIRMOU VALORES E AMBIÇÃO NO 105.º ANIVERSÁRIO DO SC BRAGA

A nação Gverreira reuniu-se na AMCO Arena, para a Gala Legião de Ouro, cerimónia que marcou o encerramento das comemorações do 105.º aniversário do Sporting Clube de Braga. O evento constituiu um momento de afirmação da identidade bracarense, celebrando a união do clube com a sua comunidade e os valores que sustentam a ambição do SC Braga no panorama nacional e internacional.

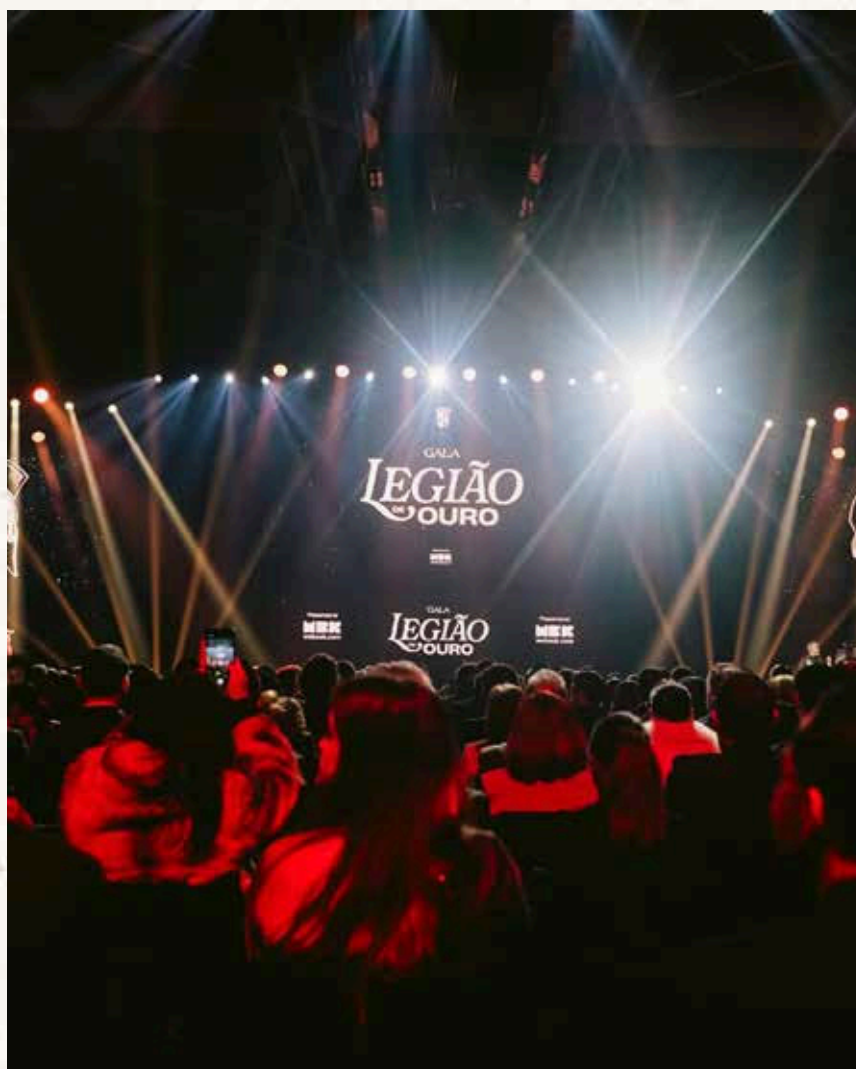
Num ambiente marcado pela emoção e pelo orgulho, a Gala distinguiu atletas, treinadores, dirigentes, sócios e parceiros, reconhecendo o seu contributo social e desportivo ao longo de um ano particularmente marcante para o SC Braga.

A apresentação esteve a cargo de Olívia Ortiz, num programa enriquecido por momentos musicais protagonizados por orquestra, coro e bailarinos. Entre os destaques da noite esteve a atuação especial de Tony Carreira, que proporcionou um dos momentos mais vibrantes da

cerimónia ao interpretar algumas das suas canções mais emblemáticas. O encerramento coube a Valter Freitas, com a interpretação do Hino do Clube.

Um dos momentos de maior simbolismo da Gala foi a homenagem aos Sócios Diamante, distinção que reconhece décadas de dedicação, lealdade e compromisso incondicional com o SC Braga. Nesta edição, foram distinguidos António Barbosa Soares Silva e José Manuel Menezes Lima Rebelo, exemplos da ligação profunda e duradoura entre o clube e a sua massa associativa.

A cerimónia contou ainda com a intervenção do Presidente do SC Braga, António Salvador, que dirigiu uma mensagem à família Gverreira, encerrando uma noite dedicada à celebração da história, do presente e do futuro do clube. Na sua intervenção, o dirigente reafirmou a ambição do SC Braga em vencer em Portugal e na Europa, sublinhando que o sucesso desportivo depende da união entre o clube e a comunidade.



No discurso de encerramento da Gala Legião de Ouro, António Salvador foi claro quanto ao caminho a seguir. «O SC Braga quer vencer em Portugal e no Mundo, mas precisa da força da comunidade para o conseguir», afirmou, destacando que a projeção externa do clube assenta, inevitavelmente, na competência interna construída diariamente em todas as áreas. «Assumo o desafio de nos projetarmos para fora, mas também assumo que só o poderemos fazer se formos cada vez mais competentes cá dentro», acrescentou.

O presidente definiu ainda os valores que considera inegociáveis para quem representa o emblema minhoto. «Estar no Braga, ser do Braga, implica a adesão a pilares que são inegociáveis», referiu, apontando a ousadia, a bravura, a exigência, o rigor e a identidade como fundamentos essenciais. Nesse sentido, sublinhou que «só é do Braga quem tem identidade, que é assumir um compromisso maior e absoluto com o clube, com a cidade e com a comunidade, sendo Braga a 100 por cento».

António Salvador associou o sucesso desportivo ao desenvolvimento da cidade e da região, reforçando o impacto do clube para além do relvado. «Quando o Braga ganha, a cidade é mais feliz. Quando o Braga tem sucesso, a cidade avança», afirmou.

Num tom de reconhecimento, o presidente valorizou o papel dos sócios, dos atletas e das figuras históricas do clube, recordando um percurso marcado pela ambição e pela resiliência. «Nunca aceitamos limites impostos por outros. Nunca desistimos de querer mais. E nunca abdicamos da nossa identidade», concluiu.

GALARDOADOS NA GALA LEGIÃO DE OURO:

Gverreiro Jovem Atleta do Ano

Romário Cunha

Gverreiro Atleta Amador do Ano

Luís Caravana (Boccia)

Atleta do Ano

Matilde Calado (Voleibol)
e Ana Rodrigues (Natação)

Parceiro do Ano

Solverde

Gverreiro Revelação do Ano

Formação do Futebol Feminino

Futebolista do Ano

Rodrigo Zalazar

Gverreiro Reconhecimento

Artur Correia

Gverreiro Solidário

Corações com Coroa

Gverreiro de Ouro e Mérito

João Moutinho

Gverreiro de Honra

José Manuel Fernandes



FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO DE BRAGA ESTENDE PROGRAMAÇÃO A TODO O ANO EM 2026

O Festival Internacional de Órgão de Braga (FIOB) regressa em 2026 com uma programação alargada e descentralizada, que decorrerá entre 7 de fevereiro e 4 de dezembro, num total de 35 iniciativas. A 12.^a edição foi apresentada na Igreja de Santa Cruz e assume como objetivo central a criação de hábitos regulares de escuta, aproximando o órgão de novos públicos e promovendo o diálogo com outras expressões artísticas.

Agora sob direção artística de André Bandeira, o FIOB apresenta-se, pela primeira vez, distribuído ao longo de praticamente todo o ano, contrariando o modelo concentrado de edições anteriores. A programação terá lugar em várias igrejas de Braga e estende-se também, pela primeira vez, ao concelho de Vila Verde, reforçando a dimensão territorial do projeto. O responsável destaca uma proposta com «alcance sem precedentes», orientada para a democratização do órgão e a valorização do património histórico e musical.

A edição de 2026 estrutura-se em quatro eixos programáticos: Órgão em Movimento, que promove o cruzamento do órgão com a literatura, a pintura, a arquitetura e a história da arte; Entre Registos e Palavras, um ciclo de dez concertos comentados dedicados à música de órgão europeia dos séculos XVI a XIX; ARS Magna Organística, núcleo central do festival, entre 17 de abril e 2 de maio, com oito

concertos protagonizados por intérpretes e ensembles nacionais e internacionais; e Minutos de Órgão, um conjunto de recitais breves ao domingo, dedicados à divulgação de jovens organistas e à valorização do centro histórico.

O programa integra ainda apresentações de livros, visitas guiadas a espaços patrimoniais, parcerias com eventos como a Braga Romana e o Festival Utopia, bem como uma forte componente pedagógica, envolvendo escolas, universidades e associações culturais da região.

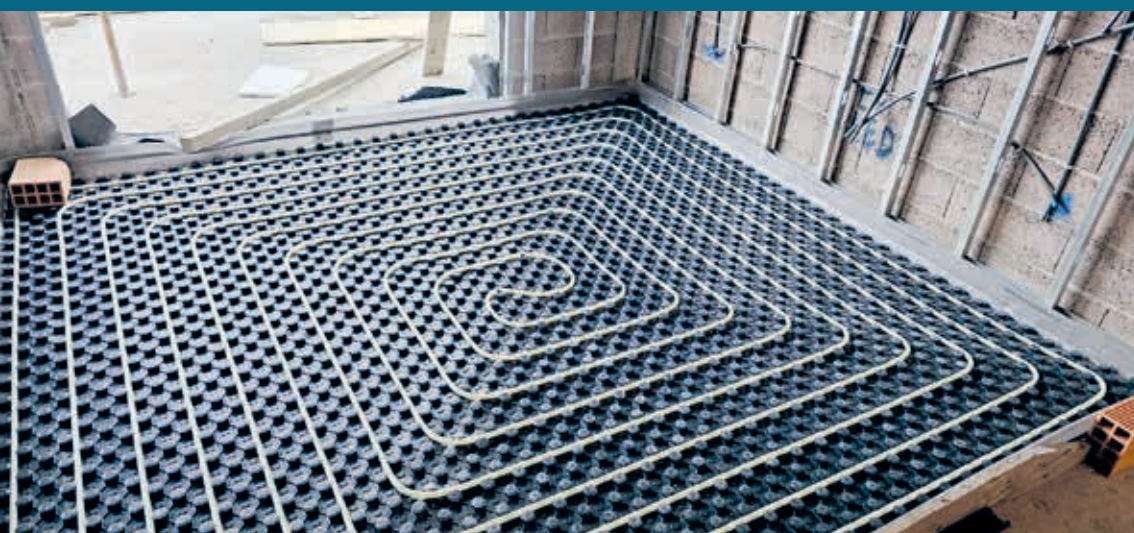
Na sessão de apresentação, o Arcebispo de Braga, D. José Cordeiro, sublinhou o alcance cultural e espiritual do festival, destacando «a música como instrumento de esperança e diálogo». O presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, realçou «a importância da cooperação institucional na concretização do evento» e enquadrou o FIOB como «um projeto estratégico da política cultural do município». Também na apresentação, o cónego Eduardo Duque sublinhou, por sua vez, o valor simbólico e patrimonial do instrumento, afirmando que «quando ouvimos o órgão não ouvimos apenas o seu som, mas todo um património que o acolhe e com ele dialoga», classificando essa relação como «de uma riqueza tremenda».

A organização reforça que o Festival Internacional de Órgão de Braga se afirma como «um espaço de encontro, convergência e diálogo», aprofundando a ligação entre património, criação artística e comunidade.





VENTILAÇÃO | AR CONDICIONADO
REFRIGERAÇÃO | INDUSTRIAL





ROTEIRO “AMIGOS DO CAFÉ” PROMOVE NEGÓCIOS E CONVÍVIO À MESA EM BRAGA E VILA VERDE





roteiro Amigos do Café 2026 decorre até 28 de fevereiro, envolvendo 18 espaços aderentes nos concelhos de Braga e Vila Verde. Ao longo do mês, serão disponibilizados 28 menus exclusivos, distribuídos por 14 pequenos-almoços e 14 brunches.

Mais do que um roteiro gastronómico, o projeto pretende fomentar o convívio à mesa, incentivar a descoberta de novos espaços e valorizar a oferta da região.

A apresentação da edição deste ano decorreu no espaço Novo Doce, em Merelim (São Paio), Braga, e contou com a presença de Daniel Vilaça, Presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), Rui Marques, Diretor-Geral da AEB, Albino Bessa, Vereador do Município de Braga, Filipe Costinha, representante da Delta Cafés, e Eduardo e Patrícia, anfitriões do espaço que acolheu o evento.

DINAMIZAÇÃO URBANA E EMPRESARIAL

Daniel Vilaça destacou o papel do roteiro na dinamização urbana e empresarial. Para o Presidente da AEB, o Amigos do Café é «mais do que um percurso gastronómico», assumindo-se como um convite à vivência da cidade e à criação de ligações entre pessoas, negócios e território, tendo cada café como ponto de encontro e partilha.

Rui Marques sublinhou o impacto económico e social da iniciativa, enquadrando-a na missão da AEB de apoiar o comércio local. Segundo o Diretor-Geral, estima-se que o roteiro alcance cerca de 20 mil participantes, gerando um impacto económico aproximado de 120 mil euros nos estabelecimentos envolvidos, reforçando simultaneamente a visibilidade dos espaços aderentes.

Em representação do Município de Braga, Albino Bessa salientou a importância do projeto para a promoção da cidade, considerando que iniciativas deste género «contribuem para a valorização da gastronomia local, para a dinamização da economia e para o reforço da convivialidade urbana».

Já Filipe Costinha, da Delta Cafés, destacou a dimensão experiencial e formativa associada ao consumo de café. Para o responsável, «o café representa um momento de pausa e descoberta», sendo a iniciativa complementada com ações de qualificação, nomeadamente workshops dirigidos aos participantes, reforçando a ligação entre consumo, experiência e aprendizagem.

Os anfitriões da conferência, Eduardo e Patrícia, do Novo Doce, evidenciaram a relevância de integrar o roteiro, sublinhando «a oportunidade» de apresentar a sua interpretação de pequenos-almoços e brunches e de proporcionar experiências memoráveis aos visitantes.

EXPERIÊNCIA DÁ PRÉMIOS

A dinâmica do Amigos do Café 2026 desafia ainda os participantes a visitar quatro espaços distintos, onde será garantido um Cappuccino Delta, ficando automaticamente habilitados ao sorteio final de uma experiência para duas pessoas na Herdade dos Adaens, no Alentejo. O prémio inclui alojamento, visita ao Centro de Ciência do Café e degustação de produtos da Adega Mayor.

O roteiro Amigos do Café afirma-se, desta forma, como uma proposta de descoberta e partilha, convidando à exploração de novos espaços e à vivência do café como um momento de encontro, sob o mote que define a iniciativa: “O café que junta.”

ESPAÇOS ADERENTES

BRAGA

Alfacinha
Alma Doce
Aqui às 5
Apoena
Benamor By Ciccoria
Café Vianna
Chocolate Leonidas
Doce Limiana
Don Marcus
Empório Braga Caffé
Méze
Novo Doce
Pastelaria Bom Jesus
Pastelaria S. João
Sara Melissa
Queijaria Central
Sibaritas

VILA VERDE

Flor de Maio Brunch



GALA NAMORAR PORTUGAL COMO MOMENTO CENTRAL “FEVEREIRO – MÊS DO ROMANCE” REGRESSA A VILA VERDE COM MAIS DE 60 INICIATIVAS



Vila Verde apresentou oficialmente a programação da 16.ª edição de “Fevereiro – Mês do Romance”, uma iniciativa que, ao longo de todo o mês, volta a afirmar o concelho como destino de referência no âmbito do romance, da tradição e da criatividade, tendo o Lenço de Namorados como elemento identitário central. O programa integra mais de 60 iniciativas, envolvendo mais de uma centena de parceiros e abrangendo áreas como a cultura, o turismo, a economia e o empreendedorismo.

O ponto alto da programação acontece na noite de São Valentim, com a realização da Gala Namorar Portugal, na Adega Cultural de Vila Verde. O evento será apresentado por João Manzarra e contará com a participação musical de Ana Bacalhau, acompanhada pela orquestra Viv’Arte. A gala inclui um desfile com 67 coordenados originais, inspirados no Lenço de Namorados, num espetáculo que promete afirmar a criatividade e a identidade do concelho.

Ao longo do “Mês do Romance” está ainda prevista a apresentação de mais de duas dezenas de novos produtos desenvolvidos pelos parceiros da marca Namorar Portugal, todos inspirados no ícone vilaverdense. O programa contempla igualmente concertos, saraus culturais, workshops e ateliês de aprendizagem, uma caminhada temática e uma “corrida de namorados”, reforçando a diversidade da oferta dirigida a públicos distintos.



Na apresentação oficial, a presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes, sublinhou que se trata de um programa «denso, diversificado e extremamente rico, com uma capacidade comprovada de valorizar, promover e dinamizar todo o concelho, designadamente a nível turístico, económico, cultural e social». A autarca destacou ainda que esta é «uma aposta ganha», sustentada «numa matriz de inovação e desenvolvimento assente na identidade, no património humano e no legado histórico-cultural» do território.

Segundo Júlia Rodrigues Fernandes, «durante todo o mês vive-se tradição, amor, romance e aventura, em mais de 60 iniciativas que cruzam cultura, turismo e empreendedorismo», reforçando o posicionamento de Vila Verde enquanto território moderno e competitivo. Nesta edição, a marca Namorar Portugal passa a contar com dois novos parceiros: a Espinhosa & Anton, que apresenta a coleção de louça em cerâmica “Amor da Terra”, e a criadora Luciana Castelli, que lança a coleção “Maria da Fonte”, uma linha de calçado de noiva com bordados em fio de ouro.

A programação estende-se por todo o concelho e projeta-se também a nível nacional, através de saraus, desfiles, concertos e exposições. No âmbito do acolhimento turístico, nove restaurantes e 18 unidades de alojamento aderiram à iniciativa, reforçando a capacidade de resposta para quem escolhe Vila Verde como destino na época do romance. Para a presidente da Câmara, Namorar Portugal afirma-se como «uma marca e um destino», com a missão de atrair visitantes e promover o território, contribuindo simultaneamente para a dinamização da economia local e nacional.

CHOCOLATES ARTESANAIS ASSINALAM O ARRANQUE DA PROGRAMAÇÃO

O arranque oficial do “Fevereiro – Mês do Romance” ficou marcado pela apresentação de uma nova linha de chocolates artesanais da Chocolate com Pimenta, a parceira mais antiga da iniciativa. Este ano, os sabores escolhidos para fevereiro incluem laranja sanguínea, gengibre e frutos vermelhos.

A apresentação decorreu no Centro de Dinamização Artesanal e Espaço Namorar Portugal, com uma prova dos novos bombons criados pelo mestre chocolateiro Pedro Sousa. A sessão contou com a presença da presidente da Câmara Municipal, Júlia Rodrigues Fernandes, e dos vereadores Manuel Lopes, Michele Alves e Patrício Araújo. Coube a Margarida Rosa, um dos rostos da chocolataria, dar a conhecer os novos produtos, comercializados numa caixa com o logótipo Namorar Portugal. «Decidimos criar dois bombons distintos, mas complementares», explicou Margarida Rosa, referindo-se ao bombom de frutos vermelhos, já associado à época, e ao de laranja com gengibre, caracterizado pela acidez inicial da fruta e um final com um toque picante.

A sessão de apresentação da programação ficou ainda marcada por um momento simbólico, quando um grupo de alunos de Belas Artes da Escola Secundária de Vila Verde surpreendeu a presidente da Câmara com a oferta de um quadro personalizado, inspirado no bordado tradicional do Lenço de Namorados, reforçando a ligação entre tradição, criatividade e novas gerações.



CONTE AFIRMA-SE COMO REFERÊNCIA NACIONAL E DÁ PASSO DECISIVO PARA A INTERNACIONALIZAÇÃO

A Póvoa de Lanhoso volta a colocar o teatro amador no centro da sua programação cultural com a realização da XXI edição do CONTE – Concurso Nacional de Teatro Ruy de Carvalho, que está a decorrer até 7 de março, no emblemático Theatro Club. Considerado o momento alto da agenda cultural do concelho, o CONTE reforça, este ano, a sua ambição de alargar horizontes, assumindo um novo cariz internacional.



A apresentação oficial do programa contou com a assinatura do protocolo entre o Município da Póvoa de Lanhoso, a Federação Portuguesa de Teatro Amador (FPTA) e a Fundação INATEL, parceiros sólidos e duradouros na organização do evento. A vereadora da Cultura, Fátima Moreira, destacou a Póvoa de Lanhoso como «terra de teatro e de formação teatral», sublinhando a qualidade do teatro associativo apresentado e a evolução sustentada resultante das oficinas de formação desenvolvidas ao longo dos anos.

Em competição estarão nove companhias provenientes de vários pontos do país, escolhidas entre 19 candidaturas, envolvendo cerca de 230 participantes. O concurso integra grupos estreantes e companhias já com percurso no CONTE, reforçando a diversidade artística e geracional. Entre os destaques está “A Casa de Bernarda Alba”, pelo Grupo Cénico Povoense.

Outra novidade é a atribuição do nome Manuel Ramos Costa ao Prémio de Melhor Encenação, homenageando o encenador e perpetuando a sua ligação ao teatro amador e ao CONTE. Mantêm-se ainda os prémios nas áreas técnicas e artísticas, bem como o Prémio Prestígio Personalidade – Fundação INATEL, o Prémio Ruy de Carvalho – Melhor Produção e o Prémio Maria da Fonte, atribuído pelo público.

A abertura da edição de 2026 marcou um momento simbólico de internacionalização, com a presença, extra concurso, da Companhia de Teatro galega Noite Bohemia, da Corunha, que apresentou a peça “Yerma”, no passado dia 30 de janeiro, ao abrigo de uma parceria com a Associação Internacional de Teatro Amador (AITA). Recorde-se que a companhia foi distinguida em Espanha com o Prémio Nacional de Teatro Clássico Grecolatino em Tragédia Grega 2025.

O presidente da Câmara Municipal, Frederico Castro, sublinhou o crescente interesse do público e da comunicação social, afirmando que «a Póvoa de Lanhoso se afirma como uma referência nacional no teatro amador, assumindo com orgulho e responsabilidade esse estatuto». A diretora do Departamento de Cultura da Fundação INATEL, Carla Raposeira, reforçou a importância da parceria, salientando a formação, o envelhecimento ativo - simbolizado por Ruy de Carvalho - e o reconhecimento de quem torna os espetáculos possíveis.

CATEGORIAS A CONCURSO

A cerimónia de encerramento está marcada para o dia 7 de março, pelas 21h30, ocasião em que serão conhecidos os grandes vencedores desta edição nas seguintes categorias: Melhor Desenho de Luz – Prémio Orlando Worm; Melhor Cenografia – Prémio João Barros; Melhor Guarda-Roupa; Melhor Sonoplastia; Melhor Interpretação Secundária Feminina; Melhor Interpretação Principal Feminina; Melhor Interpretação Secundária Masculina; Melhor Interpretação Principal Masculina; Melhor Encenação; Prémio Prestígio Personalidade – Fundação INATEL; Prémio Ruy de Carvalho – Melhor Produção. O Prémio Maria da Fonte é da responsabilidade do público, que, a cada espetáculo, poderá votar, se assim o entender.



PEÇAS A CONCURSO

31 de janeiro | 21h30 – “Com a Mão Doce e Firme” – Pateo das Galinhas

6 de fevereiro | 21h30 – “Em Silêncio, Crispadas e Sombrias” – Citânia – Associação Juvenil

7 de fevereiro | 21h30 – “O Diário Secreto do Velho Teófilo” – Grupo Cénico de Arentim

13 de fevereiro | 21h30 – “Secret” – Grupo Nun’Álvares – Teatro Vitrine

14 de fevereiro | 21h30 – “Antígona” – Grupo Teatral Freamundense

20 de fevereiro | 21h30 – “Cambedo 1946” – Teatro de Balugas

21 de fevereiro | 21h30 – “A Padaria” – Grupo de Teatro Renascer

27 de fevereiro | 21h30 – “A Casa de Bernarda Alba” – Grupo Cénico Povoense

28 de fevereiro | 21h30 – “4682” – Re/Criar – Grupo de Teatro do Grémio

MCDONALD'S BRAGA CENTRO COMEMORA 30 ANOS COM FORTE PROXIMIDADE À COMUNIDADE

O restaurante McDonald's Braga Centro celebrou três décadas de atividade. Inaugurado a 19 de janeiro de 1996, foi o primeiro restaurante da marca a abrir na cidade e o 18.º a nível nacional, tornando-se, desde então, uma referência incontornável para várias gerações de bracarenses.

As comemorações do 30.º aniversário reuniram colaboradores, clientes e parceiros num ambiente de festa e reconhecimento. Houve bolo de aniversário e momentos de animação, com a Tuna de Medicina da Universidade do Minho a juntar-se à celebração, num gesto simbólico da ligação histórica do restaurante à vida académica e cultural da cidade. Para Maria Teresa Soares, franqueada responsável pelo McDonald's Braga Centro e pelas restantes unidades da marca no concelho, esta data representa muito mais do que um marco cronológico. «Foi aqui que tudo começou», sublinha, recordando o dia da abertura e as pessoas que integraram a equipa inicial.

Nos primeiros tempos, cerca de 99% dos colaboradores estavam também a iniciar o seu percurso profissional, encontrando no McDonald's o primeiro

emprego. Ao longo de 30 anos, muitos desses jovens cresceram dentro da organização, assumindo hoje funções de supervisão e gestão. Atualmente, a estrutura em Braga conta com cinco restaurantes - Avenida Central (Braga Centro), Braga Parque, Minho Center, Gualtar e Maximinos - que empregam cerca de 250 pessoas. Entre elas, destacam-se sete colaboradores com mais de 20 anos de casa, dez com mais de 25 anos e dois que celebram igualmente 30 anos de serviço, um exemplo raro de longevidade no setor da restauração.

Este percurso é atribuído a uma aposta consistente na formação, no acompanhamento próximo das equipas e na valorização das pessoas. «Trabalhar no McDonald's é assumir que a formação fará sempre parte do percurso», refere a franqueada, sublinhando a possibilidade de conciliar trabalho e estudos e de construir uma carreira sustentada. A exigência crescente dos clientes é encarada como um estímulo permanente à melhoria. «O cliente é cada vez mais exigente e nós gostamos disso, porque também somos exigentes connosco próprios», afirma.





IMPACTO ECONÓMICO NA REGIÃO

Para além do impacto económico e da criação de emprego, o McDonald's Braga Centro assumiu, desde cedo, um papel ativo na comunidade. O restaurante é frequentemente descrito como uma “incubadora” do desenvolvimento da marca em Braga, mas também como um espaço de proximidade, onde muitos clientes regressam agora com os filhos, depois de ali terem celebrado aniversários em criança. Alguns tornaram-se, inclusive, colaboradores, reforçando o ciclo de ligação intergeracional.

RESPONSABILIDADE SOCIAL E INCLUSÃO

A responsabilidade social é outro dos pilares deste percurso. Os restaurantes geridos por Maria Teresa Soares apoiam regularmente instituições como a CERCİ Braga, a APPACDM, a Associação Pais em Rede, os Bombeiros Voluntários de Braga, tunas universitárias e o Hospital de Braga. A ligação à Fundação Infantil Ronald McDonald assume particular destaque. A franqueada integra o Conselho de Administração da fundação e preside ao Grupo de Trabalho do Norte, colaborando no desenvolvimento de projetos de apoio a famílias de crianças em tratamento hospitalar, incluindo a entrega mensal de kits de bem-estar no Hospital de Braga. A inclusão é igualmente uma prioridade, com a integração de pessoas com diferentes perfis e capacidades, bem como o acolhimento de jovens da CERCİ em atividades socialmente úteis. «O mais importante são sempre as pessoas», resume Maria Teresa Soares, olhando para o futuro com o objetivo de manter o mesmo compromisso: equipas felizes, uma comunidade apoiada e um serviço de proximidade à cidade que acolheu o primeiro McDonald's de Braga há 30 anos.



EM OFF

COM
**PEDRO
SEROMENHO**

ESCRITOR,
ILUSTRADOR
E EDITOR

Pedro Seromenho construiu um percurso marcado pela curiosidade e pela procura de luz, como quem sai da caverna para descobrir o mundo. Escritor, ilustrador e editor, acredita no poder dos pequenos gestos, na partilha e na observação atenta como formas de transformar a realidade. EM OFF, fala de livros e cidades que o influenciaram, da necessidade da luz, do verão e da criação em liberdade, revelando-se um criador inquieto, humanista e em permanente caminho.

Qual seria o título da sua autobiografia?

A passagem. É sobre uma personagem que habita uma caverna, como na alegoria de Platão, e um dia descobre que há um mundo repleto de luz, cor e poesia. Aprende a andar, a falar, a ler, a escrever e a criar. Fala sobre a beleza da vida e tudo o que podemos aprender. No final, deixa a mensagem de que podemos ser o que quisermos.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Favores em Cadeia. Foi o filme que me despertou para a importância de observar e ajudar. Se partilhares e te deres aos outros, contribuirás para um mundo melhor. As grandes proezas nascem de pequenas ideias. Já nos dias em que me sinto desiludido com a humanidade, viveria no Planeta dos Macacos.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Aquém. Fui acumulando tantas ideias, missões, projetos e desejos por concretizar que me sinto um peregrino a caminho.

Qual é a sua música preferida?

Não tenho uma. Tenho várias, sobretudo de bandas que me acompanharam na juventude tais como Pixies, Clash, Joy Division ou The Cure.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Leonardo Da Vinci ou Agostinho da Silva. São pessoas que me inspiram e me transformam cada vez que as leio. Picasso ou Dali também seriam fantásticos pelos seus feitos intempestivos e criativos, mas o jantar não iria acabar da melhor forma.

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

Peixe grelhado e, mais concretamente, sardinhas. Aos poucos, provavelmente, transformar-me-ia numa criatura híbrida com guelras e sangue tipo A+ ómega-3.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café, sempre e com açúcar, embora em doses cada vez mais reduzidas. É a maior droga deste século e confesso-me dependente. É o calcanhar de Aquiles. Sou guloso e ninguém é perfeito.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Sim, sou pecador. Já tentei recusar o Dom Rodrigo, a Palha-de-Abrantes, a sericaia de Elvas, as papas de carolo, o leite creme queimado, o pudim abade de priscos e o pão-de-rala de Évora, entre tantos outros, mas sem sucesso.

Verão ou inverno? E porquê?

Verão, sempre verão, na minha cabeça só há essa estação. Sou e serei sempre sol, calor e verão como os girassóis de Van Gogh e os poemas da Sophia: preciso da luz e da marésia, que me guiam para ler, escrever, ilustrar e contar em liberdade.

Um livro que o marcou?

Todos os que li, inclusive os que fui escrevendo. Não há livro que não marque, uns mais e outros menos, uns pela positiva e outros pela negativa. Ler é uma experiência única, pessoal e transformadora. Da minha infância guardo os livros da Sophia Andresen, O Meu Pé de Laranja-Lima, O Principezinho e o João Sem Medo, entre outras tantas obras de autores de relevo na área da literatura infantojuvenil, que tive o prazer de conhecer pessoalmente, como o António Mota, o David Machado, o António Torrado ou a Luísa Ducla Soares.

Qual é a sua cidade de eleição?

A minha cidade de eleição é Braga. Já são quarenta e três anos minhotos com imensas vivências, aprendizagens e recordações. Foi a cidade onde cresci e, por isso, sinto-me bracarense. Um dia terei oportunidade de escrever tudo isso num romance juvenil sobre uma adolescência deliciosamente irreverente e conturbada nos anos noventa, intitulado: "Não éramos anjos". A cidade de coração é Tavira. Uma coisa é pensar e eleger, mas o coração não pensa.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Um "moleskine" (diário gráfico) e um lápis. Caso contrário, será como viajar até Marte sem fato e botija de oxigénio. Também dará jeito levar roupa interior e produtos de higiene pessoal, mas duvido que a pergunta procurasse estas respostas. Na realidade, gostaria de viajar mais e levar menos. Dependemos das tecnologias: iphone, ipad, mac book pro, powerbanks, etc. Agora que penso nisso, devia haver psicólogos e psicanalistas especializados em redes sociais. Como já li algures: o offline é o novo luxo.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Já tenho, a de voar. Ninguém sabe, porque sou muito discreto. Só voo quando ninguém está a olhar. As pessoas pensam que estou a ler ou a escrever e jamais descobrirão a verdade. Além disso, agora, já não voo tantas vezes. Fui operado ao menisco do joelho direito e dói-me ao aterrar.

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

O aviso luminoso onde posso adiar o despertador por mais dez minutos. À posteriori, vejo a agenda e alguns mails.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Se fosse para assegurar o futuro, escolheria JavaScript, Python, SQL, Java ou TypeScript. Tornar-me-ia num ciborgue com chip tesla premium para ser infalível e impressionar os outros em formato VR e HD. Em alternativa, escolheria a língua portuguesa, para ser o primeiro e único a dominá-la em plenitude e perfeição.

Qual é o seu lema de vida?

Numa única expressão, talvez o famigerado "Carpe diem". Tento desfrutar a vida com alegria, entusiasmo, autenticidade e intensidade. Um dos meus poemas preferidos de

Edgar Allan Poe diz: "Posso não ter ido aonde outros foram, posso não ter visto o que outros viram, mas o que amei, amei sozinho."

O que faz para se animar num dia mau?

Faço terapia. Corro ou desenho. Também aconselho ajudar alguém.

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

Recuaria até à época do renascimento italiano ou, então, até ao impressionismo parisiense do Chat Noir e do Bateau Lavoir com o Modigliani, Toulouse-Lautrec, Seurat, Monet, Manet, Renoir, Cézanne, etc. O futuro interessa-me cada vez menos, apesar de ser um grande adepto de ficção científica e modernidade. Acho que, infelizmente, no futuro, as pessoas serão menos interessantes e o planeta mais triste. Faltarão a interação social e as experiências sensoriais digitais reinarão.

Viagem de sonho?

Gostaria de viajar até à Cidade do Cabo e, pelo caminho, visitar o Zimbabué, onde nasci.

Clube do coração?

Contraí hipertensão braguista com uma ligeira inclinação draconária-azul. Não obstante, desde que tomo a medicação, os sintomas amenizaram.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

A gerir o esforço e as expetativas. Quero fazer muito, para todos e com todos: ajudar, promover, lançar novos valores e, depois, na encruzilhada, recolho mais obstáculos do que gratidão. A idade aconselha-me a pensar mais antes de agir. A ouvir mais antes de falar. Às vezes, não é fácil. Deve ser o complexo de Peter Pan.

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

Aqui dava para escrever um catálogo confessional, mas não irei maçar os leitores. Partilharei apenas o pleasure 68: gosto de dormir uma sesta sempre que tal me é possível.

Qual o maior medo que tem?

O da minha filha não ser feliz. Partir de repente, sem me despedir de quem amo.

Quem é o seu ídolo?

Não tenho. Admiro tudo e todos. O valor está na personalidade e no trabalho de cada um. Não me interessa que seja presidente, padeiro ou trolha. Já aprendi mais com pescadores do que com vereadores. Gosto de pessoas originais e humildes. Se estiver a ouvir ou a ler um intelectual nascido em berço e sem noção da realidade, desinteresse-me. Prefiro escutar uma pessoa que tenha poesia nas palavras, mesmo que ela não saiba ler ou articular essas palavras da forma mais adequada.

Uma memória que nunca esquecerá?

O nascimento da minha filha Mia Flor. É a minha maior obra e história.

Cores e Aromas

REFERÊNCIA NA PRODUÇÃO E COMERCIALIZAÇÃO DE FLORES EM PORTUGAL

Com várias décadas de experiência, a Cores & Aromas é hoje uma referência na produção e comercialização de flores em Portugal, com forte implantação nas regiões Centro e Norte. A empresa distingue-se pela aposta contínua na inovação e pela elevada exigência de qualidade, oferecendo um portefólio diversificado de flores provenientes de mercados nacionais e internacionais.

Para responder às novas dinâmicas do setor, a Cores & Aromas lançou recentemente uma plataforma digital avançada, que permite aos clientes aceder de forma

simples e rápida a milhares de variedades, com preços competitivos e garantia de frescura. Esta solução reforça a proximidade com o mercado e otimiza todo o processo de compra.

O acompanhamento personalizado e o rigor logístico são pilares da operação, assegurando entregas pontuais e em condições ideais. Com bases logísticas em Lavos, Figueira da Foz, e em Rio Côvo Santa Eulália, Barcelos, a empresa garante eficiência e rapidez na distribuição. Qualidade, fiabilidade e visão estratégica consolidam a Cores & Aromas como um nome de referência no mercado nacional das flores.





WhatsApp de apoio ao cliente: 961 110 609

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

Rua Santa Bárbara, 26, Lavos - Figueira da Foz

coresearomas.pt clientes@coresearomas.pt

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

AO CARNAVAL DE FAMALICÃO, VÃO MESMO TODOS!



O Carnaval de Famalicão é de todos e para todos e no dia 16 de fevereiro, ninguém vai querer perder aquela que é a noite mais animada do ano em Vila Nova de Famalicão. Dos mais novos aos mais velhos, todos vivem de forma intensa os festejos carnavalescos, numa noite de folia sem igual em que milhares de pessoas se reúnem de forma espontânea e divertida nas ruas para ver e ser parte da festa.

E ao Carnaval de Famalicão vão todos! Os que planeiam tudo ao pormenor e os que improvisam a fantasia à última hora. Vão os que vivem intensamente a noite e os que “estão só a ver”. Ninguém fica indiferente, mesmo os que acham ‘que já não têm idade para brincadeiras’ e são sempre os últimos a abandonar a festa, que se prolonga pela madrugada dentro. oaoaoao

Transporte rodoviário gratuito

Para garantir que ninguém fica de fora, a Câmara Municipal vai assegurar transporte rodoviário gratuito em todo o concelho. Ao todo, estarão disponíveis 12 linhas de autocarros, com partidas das freguesias de Mogege, Pedome, Riba de Ave, Bairro, Ribeirão, Fradelos, Gondifelos, Nine, Portela, Nine, Jesufrei e Lousado, às 21h45, 22h30 e 23h15, em direção ao centro da cidade, onde a animação se prolonga até às 4h30 da manhã.

O regresso está garantido com autocarros às 03h00, 04h00 e 05h00, com partida do Parque 1.º de Maio, em frente à Escola Secundária D. Sancho I.

Mantém-se ainda a parceria especial com a CP – Comboios de Portugal, que disponibiliza bilhetes de ida e volta ao preço único de três euros, válidos em todas as linhas dos Comboios Urbanos do Porto, mediante a compra entre os dias 2 e 14 de fevereiro.





Centro com animação e Dj's

O centro da cidade é assim o ponto de encontro para a grande noite de Carnaval de Famalicão, que começa ao cair da noite com animação nas ruas, nos bares, espaços de restauração e nos quatro palcos onde a animação, com a atuação de diversos DJ's, está a cargo da autarquia: Rua Luís Barroso, Praça 9 de Abril, Praça D. Maria II e na Praça – Mercado Municipal. Nota ainda para as Praças da Alimentação instaladas na Praceta Cupertino de Miranda e na Rua Padre Benjamim Salgado e para o habitual desfile e concurso de mascarados, com prémios para os três primeiros classificados, que se realiza no palco da Rua Luís Barroso.

«O Carnaval de Famalicão tornou-se especial por ser de todos e por ser uma festa que tem na espontaneidade a sua grande força. O convite está lançado: queremos que as pessoas venham para a rua e que se divirtam», diz a propósito o Presidente da Câmara Municipal, Mário Passos.

Ao Carnaval de Famalicão chegam foliões de vários pontos do país que, ao som da música e de forma espontânea e divertida, transformam as ruas da cidade numa mescla de cores, com uma alegria e diversão contagiantes.

Mário Passos antecipa «uma grande noite de Carnaval» e aguça a curiosidade de todos aqueles que ainda não conhecem o Carnaval de Famalicão. «Quem vem não se arrepende e promete sempre cá voltar», assegura.

De salientar, também, o cuidado com a sustentabilidade que se repete, com todos os bares e espaços de restauração a adotarem a utilização de copos de plástico reutilizáveis, numa ação coordenada pela Associação Comercial e Industrial de Famalicão.

Apesar do ponto alto estar marcado para a noite do dia 16 de fevereiro, ao longo do fim-de-semana e até à terça-feira de Carnaval, o concelho vive com intensidade os festejos carnavalescos.

Desfile infantil marca início das festas

Na sexta-feira, 13 de fevereiro, são os mais novos que marcam o início dos quatro dias de festa, com o desfile de Carnaval Infantil, que percorre o centro da cidade de Famalicão. Os pequenos foliões, das diferentes escolas do concelho, vão mostrar as fantasias preparadas para a festa, num cortejo que sai para as ruas a partir das 14h00 e que vai da Rua Adriano Pinto Basto em direção ao Parque 1º de Maio.

No domingo, 15 de fevereiro, decorre o desfile de Caretos em bicicleta, iniciativa que começa às 10h00, nos Paços do Concelho, e que percorre toda a cidade, num animado passeio de bicicletas.

Na tarde de segunda-feira, e antes da grande noite, é a vez dos seniores se juntarem à festa, com o Desfile de Carnaval Sénior a colorir o Pavilhão Municipal com a participação de várias instituições sociais do concelho.

Na terça-feira de Carnaval há desfiles por todo o concelho. Os festejos encerram com a tradicional “Queima do Galheiro”, em Fradelos. Ligada às celebrações do Entrudo, esta manifestação popular assinala o fim do ciclo carnavalesco, a expulsão das forças negativas do Inverno e a entrada num período de renovação espiritual que antecede a Quaresma.

Durante vários dias, a população mobiliza-se nos diferentes lugares da freguesia, saindo à rua para amontoar os resíduos agrícolas e florestais em redor de um tronco de pinheiro, o chamado galheiro. No topo é colocado um boneco, designado por ‘entrudo’, que acaba por ser consumido pelas chamas. Alguns galheiros chegam a atingir os 15 metros de altura, dando origem a um saudável despique entre os lugares para ver quem constrói e queima o maior.

A iniciativa decorre a partir das 20h30 e assinala o final das festividades carnavalescas e o início da época quaresmal.

Recorde-se que a promoção e organização do Carnaval de Famalicão é feita pelo Município em parceria com a ACIF, estabelecimentos de restauração e bares da cidade, associações de cultura, recreio, desporto, solidariedade social e escolas do concelho.



CINCO DIAS DE COR, MÚSICA E FOLIA NO CARNAVAL POPULAR DE BARCELOS

Barcelos convida todos a sair à rua, vestir a fantasia e celebrar o Carnaval, afirmando-se, entre 13 e 17 de fevereiro, como palco privilegiado da folia carnavalesca, com a realização do Carnaval Popular 2026. A programação, que conjuga tradição, criatividade e animação contemporânea, promete cinco dias de festa nas ruas da cidade, envolvendo públicos de todas as idades.

As comemorações têm início na sexta-feira, 13 de fevereiro, às 10h30, com o Desfile de Carnaval das Escolas. O Centro Histórico será novamente tomado pela cor, pela fantasia e pela imaginação, numa iniciativa que deverá reunir mais de mil crianças, dando o tom festivo logo pela manhã.

No sábado, 14 de fevereiro, a animação prossegue à noite, a partir das 21h00, com a Caminhada dos Foliões, também no Centro Histórico. A iniciativa convida a população a participar de forma descontraída nas celebrações carnavalescas. A participação é gratuita, mediante inscrição prévia através do telefone 253 811 882 ou do endereço eletrónico turismo@cm-barcelos.pt.

O domingo, 15 de fevereiro, é dedicado às raízes mais emblemáticas do Carnaval barcelense. A partir das 15h00, o tradicional Desfile de Cabeçudos e Gigantones promete voltar a encher o Centro Histórico de animação, numa manifestação identitária que continua a conquistar aplausos e sorrisos.

A segunda-feira, 16 de fevereiro, reserva um dos momentos mais intensos do programa, com uma noite que se estende pela madrugada. Às 22h00, realiza-se o Concerto de Carnaval com os Toka & Dança, seguindo-se, às 23h00, o Concurso de Máscaras, onde a criatividade e a irreverência assumem protagonismo. As inscrições para o concurso podem ser efetuadas através do telefone 253 811 882 ou do email turismo@cm-barcelos.pt. A partir da meia-noite, o Largo da Porta Nova recebe a Noite de DJ's, com DJ John Diaz e MC Miguel Teixeira (Rádio Nove3Cinco), reforçando a vertente mais moderna e festiva do evento.

O ponto alto do Carnaval Popular de Barcelos acontece na terça-feira, 17 de fevereiro, às 15h00, com o Desfile de Carnaval Popular. O curso percorre as ruas da cidade a partir da Avenida João Duarte e envolve cerca de 30 associações, três dezenas de carros alegóricos e milhares de figurantes, enchendo Barcelos de cor, alegria e boa disposição. As celebrações encerram com o Baile de Carnaval, animado por Tiago Maroto, às 17h00, na Avenida da Liberdade.





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

CARNAVAL EM GUIMARÃES UNE TERRITÓRIO, TRADIÇÃO E COMUNIDADE

E Entre 6 e 22 de fevereiro, Guimarães volta a afirmar o Carnaval como uma das expressões mais vivas da sua identidade cultural, através de um programa alargado, descentralizado e fortemente participado pela comunidade local. Concertos, desfiles, animação de rua e iniciativas de valorização da memória e do património integram o “Carnaval em Guimarães 2026”, que reúne, num único calendário, as diferentes manifestações carnavalescas existentes no concelho.

A programação foi apresentada numa conferência de imprensa realizada na sede do Teatro Coelima, em Pevidém, com a presença da vereadora da Cultura, Isabel Ferreira, representantes do movimento associativo e órgãos de comunicação social. A iniciativa pretende reforçar e valorizar uma das tradições mais enraizadas da cultura popular vimaranense, reconhecendo simultaneamente o papel

determinante das associações e coletividades na preservação e renovação desta celebração.

Pela primeira vez, as várias expressões carnavalescas existentes no concelho são integradas num único programa municipal, promovendo uma visão agregadora e representativa do território.

Durante a apresentação, Isabel Ferreira destacou o Carnaval como um espaço privilegiado de encontro e partilha numa cidade marcada pela diversidade cultural. A vereadora sublinhou que Guimarães acolhe atualmente residentes de mais de uma centena de nacionalidades, muitos dos quais partilham a língua portuguesa, acrescentando que a promoção de iniciativas culturais contribui para o convívio, a troca de experiências e o contacto com diferentes formas de celebração, enriquecendo a identidade coletiva do concelho.



A responsável pela pasta da Cultura salientou ainda a estratégia municipal de valorização do território através da articulação entre agentes culturais e comunitários, defendendo que a afirmação do Carnaval passa pela agregação de todos os que nele trabalham. Para Isabel Ferreira, o principal desafio reside em valorizar e dar a conhecer um património cultural que considera particularmente rico, tanto no plano material como imaterial.

Abertura no Largo do Toural com Jorge Aragão

O “Carnaval em Guimarães 2026” tem início a 6 de fevereiro, no Largo do Toural, com um concerto de Jorge Aragão, uma das figuras mais reconhecidas do samba e do pagode brasileiro, que assinala a abertura oficial da programação. A animação prolonga-se pelo Centro Histórico com a Batucada Radical e culmina com atuações de DJs, numa iniciativa desenvolvida em articulação com a Associação Vimarense de Hotelaria e os estabelecimentos de restauração e diversão noturna locais.

Carnaval de Pevidém volta a assumir papel central

O Carnaval de Pevidém, que decorre entre 13 e 17 de fevereiro, mantém-se como um dos pontos altos da programação municipal, afirmando-se como uma das manifestações carnavalescas mais antigas e participadas do concelho. Ao longo de cinco dias, a localidade acolhe um vasto conjunto de iniciativas, tendo como momento central o desfile do dia de Carnaval, marcado para as 15h00.

Em representação da organização, o presidente da Associação Sol no Miral, Rui Fernandes, sublinhou o forte caráter comunitário do evento, destacando a manutenção da sua identidade e o crescimento significativo registado nos últimos anos. Segundo o responsável, a principal força do Carnaval de Pevidém reside na participação ativa da população, salientando que se trata de uma celebração pensada para quem desfila, para quem participa e para quem a vive intensamente.

A programação em Pevidém inclui desfiles, animação de rua, bailes populares, o tradicional Enterro do Entrudo, o Bou pra Feira, o Rally da Orelheira e um roteiro gastronómico dedicado ao cozido à portuguesa, envolvendo associações, coletividades e restaurantes locais.

Celebração descentralizada e inclusiva

Para além de Pevidém, o programa municipal integra igualmente os carnavais de Nespereira, Briteiros São Salvador e Souto de Santa Maria, reforçando a dimensão descentralizada, participativa e inclusiva da celebração. O calendário contempla ainda diversas iniciativas culturais promovidas pelas estruturas municipais, com atividades dirigidas ao público escolar e sénior, bem como propostas orientadas para a valorização da memória coletiva e do património local.



CARLOS SILVA

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ESPOSENDE

«QUEREMOS CONSTRUIR UM CONCELHO MAIS JUSTO, MAIS EQUILIBRADO E COM FUTURO, SEM ABDICAR DA QUALIDADE DO SEU TERRITÓRIO»

TXT: VASCO ALVES

A vitória do movimento independente Mudança marcou uma rutura histórica no panorama político de Esposende, pondo fim a décadas de governação do PSD e abrindo um novo ciclo autárquico assente na promessa de proximidade, transparência e responsabilidade coletiva. Nesta entrevista, Carlos Silva, Presidente da Câmara Municipal de Esposende, reflete sobre o significado político e institucional desta mudança, clarifica os valores que orientam a sua ação enquanto autarca independente e detalha as prioridades estratégicas do mandato, do saneamento básico à habitação, da educação à mobilidade.

A vitória do movimento independente “Mudança” pôs termo a décadas de governação do PSD em Esposende. Vive este momento como a concretização de um objetivo pessoal ou, sobretudo, como a assunção de uma responsabilidade histórica perante o concelho?

Vivo este momento, acima de tudo, como a assunção de uma responsabilidade histórica e coletiva perante Esposende e os esposendenses. Esta vitória não é um objetivo pessoal alcançado, é antes o reflexo de uma vontade clara da população em confiar num projeto alternativo, após décadas de governação de um mesmo partido, esperando uma mudança real na forma de governar, de decidir e de servir o concelho. Os cidadãos confiaram num movimento independente porque acreditaram que era possível fazer diferente: com mais proximidade, mais transparência, mais escuta e maior foco nas reais necessidades das pessoas. Essa confiança é, para mim e para toda a equipa do Movimento Mudança, um compromisso diário e exigente, que nos obriga a colocar sempre o interesse coletivo acima de qualquer outra consideração. Tenho plena consciência do significado deste momento e do peso da expectativa criada. Por isso, encaro este mandato com sentido de missão, trabalho permanente e total empenho. O meu objetivo é muito claro: corresponder aos anseios da população de Esposende, enfrentar e resolver os problemas concretos do concelho e estar verdadeiramente próximo das pessoas, ouvindo, dialogando e agindo. Esta mudança não se esgota no resultado eleitoral; ela concretiza-se todos os dias, na forma como governamos e servimos Esposende.

Sendo proveniente do PSD e tendo optado por liderar um movimento independente, que referências políticas e valores orientam hoje a sua ação enquanto presidente da Câmara Municipal?

A opção por liderar um movimento independente foi uma escolha consciente e ponderada, assente numa convicção muito simples: colocar Esposende acima de qualquer lógica

partidária. O percurso político faz parte da minha história, mas a responsabilidade de presidir à Câmara Municipal exige hoje uma visão mais ampla, agregadora e centrada exclusivamente no interesse do concelho e das pessoas. Enquanto presidente da Câmara Municipal, a minha ação é orientada por valores claros e inegociáveis: transparência na gestão pública, proximidade real com os cidadãos, rigor financeiro, justiça social e uma visão de desenvolvimento sustentável, equilibrado e pensado a médio e longo prazo. Estes não são apenas princípios teóricos; são critérios práticos que orientam as decisões do dia a dia. As minhas principais referências são, acima de tudo, os princípios da boa governação: ouvir antes de decidir, decidir com responsabilidade, executar com rigor e prestar contas com clareza. Governa-se bem quando se está próximo das pessoas, quando se conhecem os problemas no terreno e quando se responde com soluções concretas, eficazes e justas. É isso que norteia a minha ação, resolver problemas reais, melhorar a qualidade de vida dos esposendenses e servir Esposende com independência, sentido ético e profundo respeito pelo mandato que nos foi confiado.

A sua eleição registou um aumento significativo da participação eleitoral. Que leitura faz deste envolvimento acrescido dos cidadãos e de que forma pretende manter essa proximidade e participação cívica ao longo do mandato?

O aumento expressivo da participação eleitoral é, desde logo, um sinal muito claro de que os cidadãos de Esposende voltaram a acreditar que a sua voz conta e que a política local pode, efetivamente, responder às suas preocupações. Esse envolvimento não representa apenas apoio, traduz também um legítimo grau de exigência e de responsabilidade que os munícipes colocam sobre quem governa. O resultado eleitoral demonstra que o povo é, de facto, quem manda e que sabe bem o que quer para a sua terra. Revela também que existia um sentimento de insatisfação com a forma como o concelho vinha a ser governado nos últimos



anos e uma vontade clara de participar numa nova etapa, mais aberta, mais próxima e mais transparente. Para nós, esta confiança reforçada implica um compromisso muito concreto: manter a Câmara Municipal de portas verdadeiramente abertas, disponível para receber, ouvir e dialogar com todos, sem exceção. A proximidade não é um slogan; é uma prática diária que exige presença no terreno, escuta ativa e capacidade de resposta. Ao longo do mandato, vamos assegurar canais permanentes de comunicação com a população, reforçar a presença regular do executivo nas freguesias e criar instrumentos concretos que permitam aos munícipes acompanhar, avaliar e participar ativamente nas decisões municipais. Só com cidadãos envolvidos, informados e exigentes é possível construir um concelho mais justo, mais coeso e com futuro.

Um dos compromissos centrais do seu discurso de tomada de posse foi “restaurar a democracia e a transparência” na gestão municipal. Que medidas concretas já estão em curso ou previstas para materializar esse objetivo?

Quando afirmámos, no discurso de tomada de posse, que era necessário restaurar a democracia e a transparência na gestão municipal, assumimos um compromisso profundo, consciente e exigente. Sabíamos, desde o primeiro momento, que essa afirmação implicava mudanças reais na forma de governar, de decidir e de prestar contas aos cidadãos. Restaurar a confiança dos esposendenses passa, antes de mais, por abrir processos, tornar as decisões claras, compreensíveis e acessíveis, garantir igualdade de tratamento e assegurar que cada euro dos recursos públicos seja gerido com rigor, responsabilidade e escrutínio. Nesse sentido, já está em curso um procedimento para a contratação de uma auditoria externa e independente, que nos permitirá conhecer com total transparência o real estado da Câmara Municipal, não apenas para salvaguardar quem cessa funções, mas também para proteger quem agora assume responsabilidades, posicionando o Município de

forma clara no plano financeiro, patrimonial e processual. Paralelamente, estamos a proceder à revisão e simplificação de procedimentos internos, com o objetivo de tornar a administração municipal mais eficiente, mais justa e menos burocrática. Vamos igualmente reforçar a divulgação de toda a informação relevante, criando mecanismos que permitam aos munícipes acompanhar, avaliar e compreender o trabalho do executivo e dos serviços municipais. Assumimos ainda o compromisso de valorizar plenamente o papel de todos os órgãos autárquicos, promovendo uma cultura institucional de respeito, cooperação e escrutínio democrático. O objetivo é claro: construir uma Câmara Municipal aberta, participativa e responsável, onde cada decisão seja transparente, onde os cidadãos sejam tratados de forma igual e onde todos se sintam informados, ouvidos e respeitados. Só assim se fortalece a democracia local e se honra a confiança que nos foi depositada.

O Orçamento e Plano de Atividades para 2026 inauguram um novo ciclo estratégico para Esposende. Quais considera serem as prioridades absolutamente estruturantes deste primeiro ano de governação?

O Orçamento e o Plano de Atividades para 2026 marcam, de forma clara, o início de um novo ciclo estratégico para Esposende. Trata-se de um documento que traduz opções políticas responsáveis, prioridades bem definidas e uma visão de médio e longo prazo para o desenvolvimento do concelho. Uma das prioridades absolutamente estruturantes é o saneamento básico. Existem já obras em execução, mas 2026 será, sobretudo, um ano determinante de planeamento, programação e elaboração de projetos, de modo a preparar os investimentos dos próximos anos. Esse trabalho será desenvolvido em articulação com a Esposende Ambiente, tendo em conta a capacidade financeira do Município, recorrendo a meios próprios e, quando necessário, a financiamento bancário responsável. O objetivo é claro: dotar o concelho de um planeamento rigoroso, especialmente nas freguesias que ainda não dispõem de

rede de saneamento, resolvendo carências históricas e garantindo qualidade de vida às populações. A educação é outra área central deste primeiro ano de governação. Apos-
tamos no Cheque Educação, como instrumento de apoio
direto às famílias e ao comércio local, e na requalificação
de escolas e jardins de infância, melhorando as condições
das instalações e dos equipamentos. Ambientes escolares
mais confortáveis e melhor apetrechados refletem-se dire-
tamente na aprendizagem, na inclusão e no bem-estar das
crianças. A habitação assume igualmente um papel estra-
tégico. Vamos investir na construção de habitação pública
com rendas acessíveis, recorrendo aos instrumentos de
financiamento disponibilizados pelo Governo, garantindo
que famílias e jovens em situação de maior vulnerabilidade
possam ter acesso a uma habitação digna. Em paralelo,
desenvolveremos projetos para aumentar a oferta de habi-
tação a custos controlados, permitindo que jovens casais e
os esposendenses em geral tenham acesso a habitação a
preços justos, ajustados à realidade económica do concelho.
No plano dos equipamentos estruturantes, avançaremos
com a elaboração do projeto do Multiusos de Esposende,
um equipamento versátil e há muito necessário, capaz de
responder às necessidades culturais, desportivas e empre-
sariais do concelho. Este espaço reforçará a oferta cultural,
apoiará o talento local e contribuirá para tornar Esposende
mais dinâmico e atrativo. Para além destas áreas, o Orça-
mento e o Plano de Atividades preveem o reforço do apoio
às juntas de freguesia, assegurando mais recursos e instru-
mentos para o desenvolvimento local, bem como o fortaleci-
mento do apoio às instituições do concelho, reconhecendo
o seu papel essencial na coesão social e comunitária. Todas
estas prioridades refletem um compromisso claro com uma
gestão rigorosa, eficaz e próxima dos cidadãos, garantindo
que cada investimento público tem impacto real e positivo
na vida dos esposendenses.

A habitação é apontada como um desafio nacional e local. Que soluções pretende implementar para garantir que mais famílias consigam viver e fixar-se em Esposende, sem comprometer o equilíbrio territorial e ambiental?

A habitação é, hoje, um dos maiores desafios a nível nacional e Esposende não é exceção. Temos plena consciência de que este é um problema que afeta, de forma muito particular, os esposendenses com menores recursos

e os mais jovens, que enfrentam enormes dificuldades no acesso a uma habitação digna, seja no arrendamento, seja na aquisição da primeira habitação, devido aos preços elevados que se praticam no concelho. Nos últimos anos, essa realidade tem levado muitas pessoas, sobretudo jovens casais, a sair de Esposende para conseguir construir ou arrendar casa noutros concelhos onde os preços são mais acessíveis, acabando por restringir o acesso à habitação quase exclusivamente a quem tem maior capacidade financeira ou a investidores. Esta é uma situação que queremos e temos de inverter. A habitação é, por isso, uma área de investimento prioritária. Vamos reavaliar os projetos de habitação apresentados em 2024 pelo anterior executivo, mas que, à data da minha tomada de posse, se encontravam apenas numa fase preliminar, sem projetos de execução concluídos, sem aprovação urbanística e, em alguns casos, com a própria titularidade dos terrenos ainda por clarificar. Essa falta de maturidade impediu o acesso ao financiamento de cerca de 23 milhões de euros disponibilizados pelo Governo, o que representou uma oportunidade perdida de financiamento a 100% para habitação de arrendamento acessível. Os próximos tempos serão, por isso, de intenso trabalho por parte do executivo e dos técnicos municipais, com o objetivo de recuperar o tempo perdido. Em paralelo, estamos a reforçar a capacidade técnica dos serviços urbanísticos, de modo a melhorar os tempos de resposta nos processos de licenciamento de obras privadas, contribuindo para o aumento da oferta de habitação. Acreditamos que uma maior oferta, devidamente planeada, contribui para a estabilização dos preços e para um mercado mais equilibrado. Estamos igualmente a avaliar a promoção de habitação a custos controlados, criando soluções que permitam aos jovens e às famílias do concelho aceder à habitação a preços inferiores aos praticados no mercado. Estes projetos serão desenvolvidos de forma estratégica, privilegiando freguesias mais interiores, as mais vulneráveis, promovendo um crescimento territorial mais equilibrado e reduzindo a pressão urbanística sobre o litoral. Tudo isto será enquadrado por um planeamento territorial e urbanístico rigoroso, que assegure que o impulso necessário à construção e ao aumento da oferta habitacional não compromete um dos maiores ativos de Esposende: a qualidade do seu território, a natureza e o ambiente. Crescer, sim, mas crescer de forma equilibrada, sustentável e com futuro.



A educação, a segurança, o saneamento básico, a mobilidade e as infraestruturas surgem como lacunas que pretende combater em prol do concelho. Que prazos e metas estabelece para responder a estas necessidades essenciais no atual mandato?

As áreas da educação, segurança, saneamento básico, mobilidade e infraestruturas são, de facto, pilares essenciais da qualidade de vida e do desenvolvimento de Esposende. O nosso compromisso é responder a estas necessidades com planeamento, metas concretas e uma visão integrada para todo o mandato. Na educação, vamos iniciar a requalificação de algumas escolas e jardins de infância. Ao longo deste mandato, será canalizada maior disponibilidade financeira para intervir em toda a rede educativa do concelho. Nem todas as instalações necessitam de obras profundas, mas todas devem garantir condições adequadas de conforto, equipamentos modernos e medidas que promovam a aprendizagem, a inclusão e o bem-estar das crianças. As primeiras intervenções estruturadas estarão concluídas em 2026, com o plano global a ser executado até ao final do mandato. A implementação do Cheque Educação será uma realidade já em 2026, apoiando diretamente as famílias e dinamizando o comércio local. Ao nível da segurança, estamos a desenvolver o projeto de videovigilância, que será implementado logo que estejam reunidas todas as autorizações legais por parte das entidades competentes. Em paralelo, reforçámos o trabalho de proximidade com a GNR, promovendo uma presença mais regular junto da população, e estamos a articular com a Administração Central o reforço do efetivo em Esposende. Avaliaremos ainda, de forma responsável, a eventual implementação da PSP ou de uma Polícia Municipal, caso se venha a justificar. A coordenação com as forças de segurança será permanente, com metas anuais de redução de riscos em zonas críticas.

E relativamente à Mobilidade e às Infraestruturas?

Na mobilidade, estamos já a trabalhar, em parceria com a CIM Cávado, enquanto autoridade de transportes, no reforço das ligações externas, nomeadamente às cidades do Porto e de Braga. Paralelamente, será estudada a implementação de uma circular interna, que melhore a mobilidade dentro do concelho. O aumento da oferta de estacionamento nos centros urbanos de Esposende, Apúlia e Fão é outra prioridade, através da criação de novos parques de estacionamento e da implementação faseada de estacionamento pago, de forma organizada e equilibrada. No plano estratégico de longo prazo, estamos a iniciar os primeiros contactos com a Administração Central e com os municípios da Póvoa de Varzim e de Viana do Castelo para definir uma estratégia conjunta que permita, num horizonte a longo prazo, viabilizar a passagem da ferrovia por Esposende. Sabemos que é um projeto que não depende exclusivamente do Município, mas assumimos o compromisso político de o trabalhar desde já. Relativamente às infraestruturas, a construção de um Multiusos é uma ambição clara deste mandato. Queremos dotar Esposende de um equipamento versátil, capaz de acolher atividades culturais, desportivas e económicas, reforçando a atratividade do concelho. No domínio empresarial, trabalharemos para criar e qualificar zonas de acolhimento empresarial dignas, capazes de captar investimento, gerar emprego e criar riqueza. Por fim, o saneamento básico é uma prioridade absoluta. Existem projetos já em execução, mas este mandato será também

«O objetivo é claro: construir uma Câmara Municipal aberta, participativa e responsável, onde cada decisão seja transparente»

marcado pelo desenvolvimento de novos estudos e projetos, com o objetivo de alargar significativamente a rede de saneamento a mais freguesias do concelho, sobretudo àquelas que atualmente têm uma cobertura muito reduzida ou inexistente. Temos consciência de que a universalização total não é possível, mas assumimos o compromisso de aumentar de forma substancial a cobertura, corrigindo desigualdades históricas e melhorando a qualidade de vida das populações. Este mandato será guiado por metas realistas, planeamento rigoroso e uma execução responsável, sempre com um objetivo central: responder às necessidades essenciais dos esposendenses e preparar Esposende para o futuro.

Olhando para 2029, como gostaria que os esposendenses avaliassem a sua liderança e que marca pessoal ambiciosa deixar no futuro do concelho de Esposende?

Olhando para 2029, gostaria que os esposendenses avaliassem a minha liderança pela transparência, pelo compromisso assumido e cumprido, pelo rigor na gestão pública e pela proximidade genuína com as pessoas. Mais do que um estilo pessoal, ambiciono que reconheçam um mandato feito com seriedade, trabalho e dedicação total a Esposende. A marca que desejo deixar não é individual, é coletiva. Quero que este período seja recordado como um tempo em que o concelho deu passos firmes para melhorar a qualidade de vida dos seus cidadãos e para se tornar uma terra mais justa, mais equilibrada e com mais oportunidades para todos - para quem aqui nasceu e para quem escolheu Esposende para viver e criar família. Gostaria que, em 2029, Esposende fosse reconhecido como um concelho onde é possível aceder a habitação digna, a uma educação de qualidade, a cuidados de saúde próximos, a emprego digno e a uma oferta cultural e desportiva diversificada. Um concelho dinâmico, inclusivo e com futuro, mas que nunca abdica de um dos seus maiores patrimónios: a qualidade ambiental, a natureza e o equilíbrio do território. Se no final do mandato os esposendenses sentirem que foram ouvidos, respeitados e tratados com justiça, e que a Câmara Municipal esteve ao seu lado, então sentirei que cumpri a missão que me foi confiada. Esse é o legado que ambiciono deixar a Esposende.

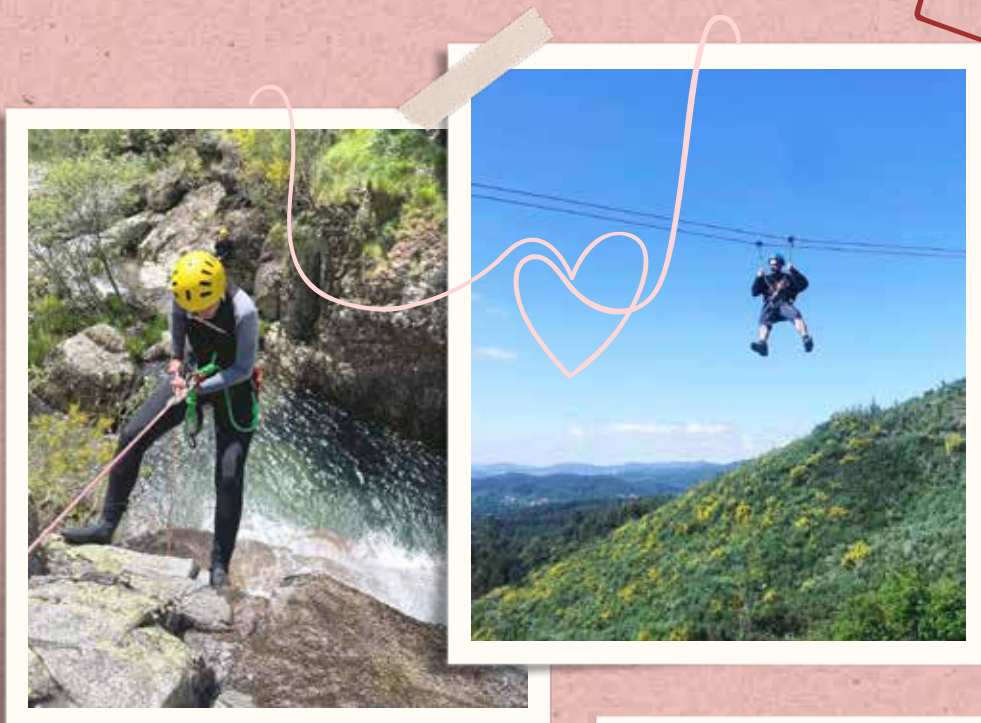
DIA DE SÃO VALENTIM RADICAL QUANDO O AMOR SE PROVA NA AVENTURA

No Minho, o Dia de São Valentim pode ser muito mais do que um jantar romântico e um ramo de flores. Para os casais que procuram experiências intensas e memórias que ficam para a vida, a região oferece o cenário perfeito para um São Valentim radical, onde o amor se vive entre montanhas, rios e doses generosas de adrenalina. É no coração do **Parque Nacional da Peneda-Gerês** que este roteiro começa, num dos territórios mais selvagens e bonitos de Portugal. Entre cascatas, trilhos de pedra e paisagens de cortar a respiração, atividades como escalada e rappel permitem que os casais testem a confiança mútua de uma forma quase simbólica: enquanto um

sobe, o outro segura a corda, numa metáfora perfeita de apoio, entrega e cumplicidade.

A aventura continua com uma das experiências mais marcantes que o Gerês tem para oferecer: o **canyoning**. Descer rios, saltar para lagoas naturais e deslizar por cascatas transforma o Dia dos Namorados numa história digna de ser contada vezes sem conta. Em locais como o **Rio Arado** ou o **rio Varziela**, mesmo quem nunca experimentou este tipo de atividade pode viver a emoção de forma segura, acompanhada por guias especializados. Entre risos, gritos e corações acelerados, cria-se uma ligação diferente, longe da rotina e das distrações do dia a dia.





Uma ida à **DiverLanhoso** é também uma excelente opção para passar um dia cheio de amor e adrenalina. O espaço oferece uma grande variedade de atividades de aventura e lazer, desde bungee jumping, slide, escalada, paintball, canyoning, rafting ou escape rooms. Podem ainda passar lá a noite num dos alojamentos em casas construídas a partir de troncos de madeira. Para a experiência ser completa, podem apreciar um jantar romântico no restaurante inserido no próprio parque.

Depois de tanta intensidade, é tempo de abrandar e aproveitar o lado mais sereno da natureza. Um piquenique de inverno no meio da serra, com uma manta, pão rústico, queijos da região, enchidos, chocolate e um bom vinho verde, torna-se um momento de intimidade rara. O frio da montanha, o silêncio da paisagem e a proximidade criam um ambiente que nenhum restaurante consegue replicar. Aqui, o romance não precisa de decoração, porque o cenário já é perfeito.

Ao regressar à cidade, a adrenalina muda de forma mas não desaparece. No **Kartódromo de Braga**, os casais podem trocar as botas de montanha por capacetes e desafiar-se numa corrida divertida, onde a competição saudável se mistura com gargalhadas e provocações carinhosas. É mais uma forma de sair da rotina e viver o amor de forma leve e espontânea. E para terminar o dia, nada



como uma experiência urbana inesperada, como um **escape room** para dois, em Braga ou Guimarães, onde o trabalho em equipa é essencial, ou uma ida a um bar com música ao vivo para relaxar depois de um dia cheio de emoções.

Celebrar um São Valentim radical é escolher trocar o previsível pelo memorável. Estudos mostram que experiências intensas aumentam a ligação emocional, e talvez seja por isso que as melhores histórias de amor nascem muitas vezes fora da zona de conforto. No Minho, o amor não se limita a ser declarado, é vivido em pleno, entre desafios, natureza e corações acelerados.

CELEBRE O AMOR COM DETALHES QUE IMPORTAM

Fevereiro chega sempre com a promessa de celebrar o amor, e o Dia dos Namorados continua a ser uma das datas mais simbólicas para reforçar laços e expressar sentimentos à sua cara metade.

Num tempo em que tudo parece imediato e facilmente substituível, cresce a vontade de oferecer presentes que tenham significado real, que falem acima de tudo de histórias partilhadas e de atenção genuína.

Os presentes personalizados surgem, assim, como uma escolha cada vez mais valorizada, porque transformam o ato de oferecer num gesto emocional.

Se está sem ideias, a MINHA deste mês deixa-lhe algumas sugestões que certamente farão sucesso:

Álbum personalizado

Muito mais do que uma coleção de imagens, é uma viagem pelas memórias construídas a dois, pelos momentos que marcaram uma relação e pelos detalhes que, muitas vezes, passam despercebidos no dia-a-dia. Ao folhear cada página, revive-se uma história comum, feita de viagens, celebrações, conquistas e instantes simples, mas cheios de significado.

Kits com mimos personalizados

Permitem criar experiências únicas, pensadas ao pormenor para quem recebe. Poderá incluir pequenos objetos de autocuidado, doces favoritos, velas perfumadas, mensagens escritas à mão ou elementos que refletem gostos pessoais, tornando o presente íntimo e especial.

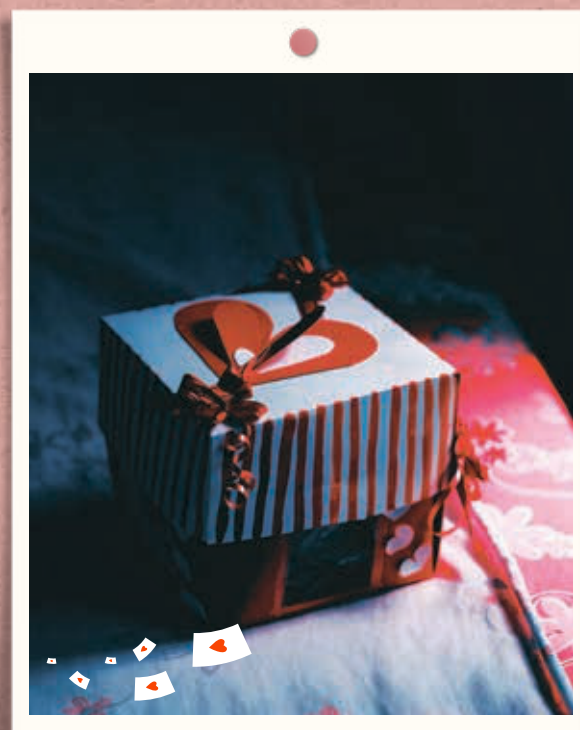
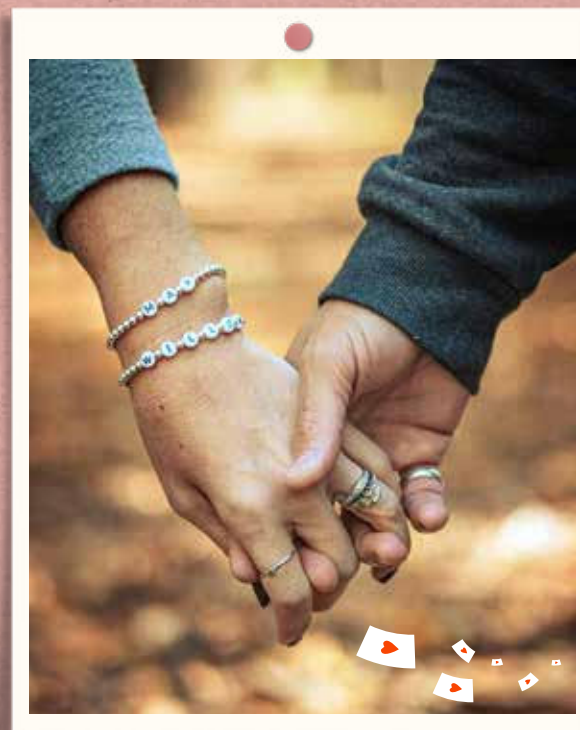
Joias personalizadas

Ocupam também um lugar de destaque nesta quadra. Um colar com iniciais, uma pulseira com uma data marcante ou uma palavra gravada discretamente transformam-se em símbolos de ligação e compromisso. São peças que acompanham o quotidiano e que carregam consigo um valor emocional que vai muito além da estética.

Flores

Mantêm-se como um clássico deste dia e, quando escolhidas com intenção, tornam-se ainda mais especiais. Um ramo pensado ao detalhe, seja nas cores, nas espécies ou na mensagem que transmite, é um gesto simples, mas carregado de emoção, que complementa na perfeição qualquer presente personalizado.

Lembre-se que no dia de S. Valentim, o verdadeiro impacto de um presente não está no seu valor material, mas na intenção que o acompanha. Oferecer algo personalizado é dizer, de forma silenciosa mas poderosa, “eu conheço-te, eu lembro-me e eu importo-me”. E é essa atenção, feita de tempo, cuidado e sentimento, que torna qualquer celebração de amor verdadeiramente inesquecível. Feliz S. Valentim!



COMEMORAÇÕES DE ENCERRAMENTO

900 ANOS DE FORAL

4 DE MARÇO DE 2026



PROGRAMA

— 1 DE MARÇO

Encontro de Bombos
10H00 · CENTRO HISTÓRICO

Desfile da Tradição
15H00 · CENTRO HISTÓRICO

— 3 DE MARÇO

Concerto de Encerramento das
Comemorações dos 900 anos de Foral
de Ponte de Lima – D.A.M.A
22H00 · AREAL DO RIO LIMA

Sessão de Fogo de Artifício
00H00 · AREAL DO RIO LIMA

— 4 DE MARÇO DIA DE PONTE DE LIMA

Apresentação do Livro “*Diogo Bernardes –
O nosso elegante Teatro*”
10H00 · TEATRO DIOGO BERNARDES

Arruada de Bombos
10H30 · CENTRO HISTÓRICO

Exposição “*Ponte de Lima
900 anos de Foral*”
11H00 · TORRE DA CADEIA VELHA

Arruada de Bombos e Desfile do Folclore
14H00 · CENTRO HISTÓRICO

Inauguração da Requalificação da Rua
Agostinho José Taveira
14H00

Deposição da Coroa de Flores
14H30 · ESTÁTUA D. TERESA

Sessão Solene do Dia de Ponte de Lima
e do Encerramento das Comemorações
dos 900 anos de Foral de Ponte de Lima
15H30 · PAVILHÃO DE FEIRAS E EXPOSIÇÕES
– EXPOLIMA

Ópera “*Papa est mort – António Feijó
– O poeta que morreu de amor*”
21H30 · TEATRO DIOGO DE BERNARDES

www.pontedelima900.pt



10 IDEIAS CRIATIVAS E ROMÂNTICAS PARA VIVER O AMOR EM CASA



Nem sempre é preciso sair de casa ou marcar uma escapadinha para surpreender quem mais gostamos. Muitas vezes, é no conforto do lar que se criam os momentos mais íntimos, memoráveis e cheios de significado. Com um pouco de imaginação e atenção aos detalhes, a casa pode transformar-se no cenário perfeito para celebrar o amor. Afinal, o romance vive-se nos gestos, no tempo dedicado e na atenção ao outro. Porque, no fim de contas, não é o lugar que importa, mas sim a forma como escolhemos estar juntos. Por isso, deixamos-lhe 10 ideias simples, criativas e românticas para viver a dois, sem pressas e com muito coração.

PEQUENO-ALMOÇO NA CAMA

Um clássico que nunca falha. Prepare o pequeno-almoço preferido da sua cara-metade: café acabado de fazer, sumo natural, pão quente, fruta fresca ou algo doce para adoçar a manhã. Um tabuleiro, flores do jardim ou uma mensagem escrita à mão fazem toda a diferença. Começar o dia assim é um verdadeiro gesto de carinho.

PIQUENIQUE NO JARDIM (OU NA SALA)

Se tiver jardim, aproveite. Uma manta no chão, almofadas, uma cesta com petiscos simples e uma bebida fresca criam um ambiente descontraído e romântico. Se viver num apartamento, a sala ou a varanda podem cumprir perfeitamente este papel. O importante é quebrar a rotina.

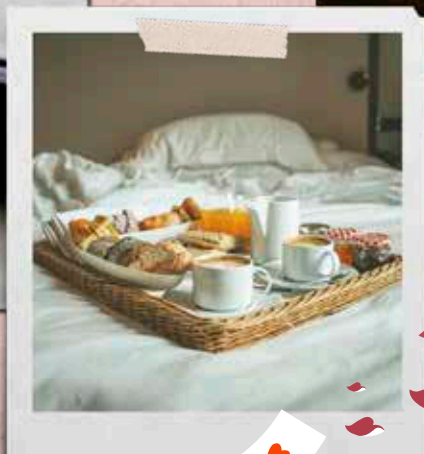
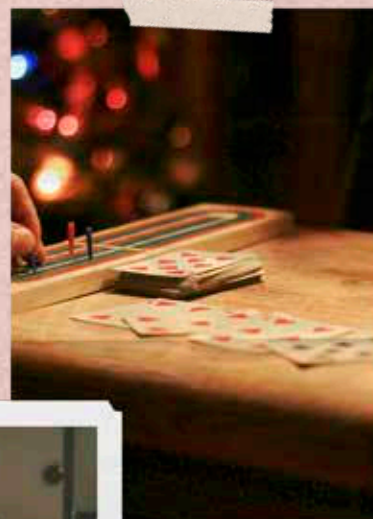
COCKTAIL PARA DOIS AO FINAL DO DIA

Transforme o fim de tarde num pequeno ritual. Escolha uma música suave, prepare dois cocktails (com ou sem álcool), acenda algumas velas e aproveite para conversar sem distrações. Um momento simples que convida à partilha e à proximidade.

CAÇA AO TESOURO PELA CASA

Ideal para surpreender e divertir. Espalhe pistas pelas divisões da casa, com pequenas mensagens, memórias partilhadas ou desafios engraçados. O “tesouro” final pode ser um presente simbólico, uma carta ou até um beijo demorado.





JANTAR ROMÂNTICO FEITO EM CASA

Não é preciso ser chef. Escolha uma receita simples, mas especial e prepare o jantar com calma. Uma mesa bem posta, luz baixa, música ambiente e atenção aos detalhes criam um clima acolhedor. Cozinhar juntos também pode ser parte da experiência.

NOITE DE CINEMA EM MODO ESPECIAL

Escolham um filme que ambos gostem ou que tenha significado para o casal. Prepare pipocas, mantas e desliguem os telemóveis. Para tornar a noite mais especial, crie "bilhetes" de cinema ou um pequeno menu de snacks.

SESSÃO DE SPA CASEIRO

Um momento de relaxamento a dois. Banho quente, óleos essenciais, toalhas quentes e uma massagem feita com tempo e atenção. Não se trata de perfeição, mas de cuidado e entrega.

REVIVER MEMÓRIAS

Reserve um momento para ver fotografias antigas, vídeos ou recordar viagens e momentos importantes da relação. Pode complementar com uma conversa sobre sonhos futuros. É uma forma bonita de reforçar a ligação emocional.

NOITE DE JOGOS A DOIS

Cartas, jogos de tabuleiro, desafios ou até jogos criados por vocês. Um pouco de competição saudável, muitas gargalhadas e cumplicidade. O riso também é uma poderosa forma de romance.

ESCREVER CARTAS DE AMOR

Num mundo tão digital, escrever à mão tem um encanto especial. Troquem cartas, leiam-nas em voz alta ou guardem-nas para o futuro. Um gesto simples, mas profundamente significativo.



FEVEREIRO 2026
MÊS DO ROMANCE



CERTIFICADO TURISMO DE PORTUGAL "EVENTO DE INTERESSE PARA O TURISMO"

GALA "Lengos de Namorados,
Escritas de Amor"

NAMORAR PORTUGAL

XXII Concurso Internacional de Criadores de Moda

14.fev. 2026 | 21h00

Vila Verde | Adega Cultural

DESFILE DE MODA

Apresentação
João Manzarra

Manequins

Luís Borges

Maria Sampaio

Ana Teresa Santos

Vanessa Sousa

Sónia Silva

Animação Musical

Ana Bacalhau

acompanhada pela Orquestra **Viv'Arte**

transmissão online

www.cm-vilaverde.pt

facebook.com/municipiodevilaverde

facebook.com/namorarportugal

Promotores



Apoio



Parceria



Patrocinador



FEVEREIRO 2026

MÊS DO ROMANCE



GALA NAMORAR PORTUGAL
XXII CONCURSO INTERNACIONAL DE CRIADORES DE MODA

SABORES
DO ROMANCE

EXPOSIÇÕES
LENÇOS DE NAMORADOS

PRODUTOS
NAMORAR PORTUGAL

ESPETÁCULOS
ANIMAÇÃO CULTURAL

ESPAÇO NAMORAR PORTUGAL
CENTRO DE DINAMIZAÇÃO ARTESANAL-ALIANÇA ARTESANAL

vila verde onde o amor acontece

Receitas & Marmittas





A minha receita

GRACE NA COZINHA

FEIJÃO COM TRIPA OU DOBRADA MINHOTA

Fim de semana é sinónimo de abrandar, de cozinha lenta, de afeto, que nos cura e apazigua cada ferida dos dias que correm. Cozinha que nos faz parar, assentar e não pensar em mais nada, senão a concentração no passo a passo da preparação de um prato que leva o seu t-e-m-p-o. Gosto especialmente deste, que está ligado à minha infância e também já viveu vidas antigas. Gosto da simplicidade dos ingredientes, sem peneiras para um resultado de memórias olfativas, de uma panela a fumegar, de correrias pela casa em liberdade, como se não mais crescêssemos. Com a segurança de ter alguém que nos ampara, a mim e aos meus irmãos, é o regresso a casa, ao meu amado Alto Minho e ao colo da minha Mãe.

INGREDIENTES

Feijão branco
Folhos e favos (dobrada)
Mãozinha de vaca
1 boa Chouriça de Carne Caseira
Naco de Toucinho
Vinho branco
Cenoura
Cebola picada
Alho picado
Malaguetas secas piri-piri
Cominhos
Colorau
1 Pau de Canela
Salsa picada
Louro
Sal

PREPARAÇÃO

- 1 Começar por demolhar o feijão durante 12 horas. Depois, cozer em água, com 1 cebola, e um pouco do toucinho e chouriça durante cerca de 30 minutos.
- 2 Entretanto, lavar bem a tripa e esfregar com sal e limão até ficar limpa.
- 3 Cozer a dobrada e a mão de vaca em separado, com 1 pau de canela
- 4 Após estar tudo cozinhado, fazer um refogado com a cebola, azeite e louro. Juntar o alho, cenoura cortada, o restante chouriço laminado, o restante toucinho cortado, a mão de vaca desossada, a dobrada cortada, a malagueta e deixar refogar um pouco. Refrescar com um pouco de vinho e juntar o feijão.
- 5 Acrescentar os restantes temperos: pimentão, sal e deixar cozinhar.
- 6 Quando estiver tudo bem ligado e cozinhado, finalizar com bastantes cominhos, salsa fresca e servir com arroz branco.

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!

CAMINHOS DO PÃO E CAMINHOS DA FÉ (ARCOS DE VALDEVEZ)

Pelas calçadas que lhe propomos percorrer passaram, ao longo dos séculos, vários ritmos de vida e de festividades religiosas, resultantes do sincretismo entre as divindades e a luta pela sobrevivência (pão). O ciclo do pão acompanha, de geração em geração, o ciclo da vida. Mas, a importância do pão, nesta comunidade, reflete-se nas calçadas, na paisagem e numa diversidade de ecossistemas que se complementam, nomeadamente a cultura do milho e a criação de gado. Testemunho disso é a extensa levada que iremos procurar, sem chegar à sua origem (Teixo), e que noutros tempos regava os imensos campos de milho de Soajo. São os moinhos que, como cogumelos, se atravessam na levada para aproveitar a força imensa da água e transformarem o grão em farinha. As calçadas que vamos percorrer são caminhos da fé que, desde sempre, levam os romeiros ao Senhor da Paz, à Senhora da Peneda, ao S. Bento do Cando e, até, a Santiago de

Compostela. Era, também, por estas calçadas (calçada do Portinho, calçada de Pena Curveira, calçada de Lages, calçada dos Estrevelhadoiros) que as manadas de gado bovino se deslocavam, em Maio, época em da transumância ascendente, para Cova, Chã da Cabeça, Pedrada e, mais tarde, 10 de Julho, para os montes da Peneda, de onde regressavam a 8 de Setembro, depois da Romaria da Senhora da Peneda. Enfim, por estes caminhos, centenários, passaram romeiros com fé infinita e promessas para cumprir; passaram namorados, feitos romeiros, com juras de amor eterno; passaram milhares de carros de tojo, para as camas dos animais e, em Abril e Maio, adubo orgânico para os campos que iriam receber as sementes que mais tarde, em Setembro, enchem os caniços (espigueiros) de espigas de milho, que mais tarde subiriam esta calçada para, nos moinhos, os grãos serem transformados em farinha.



DADOS TÉCNICOS

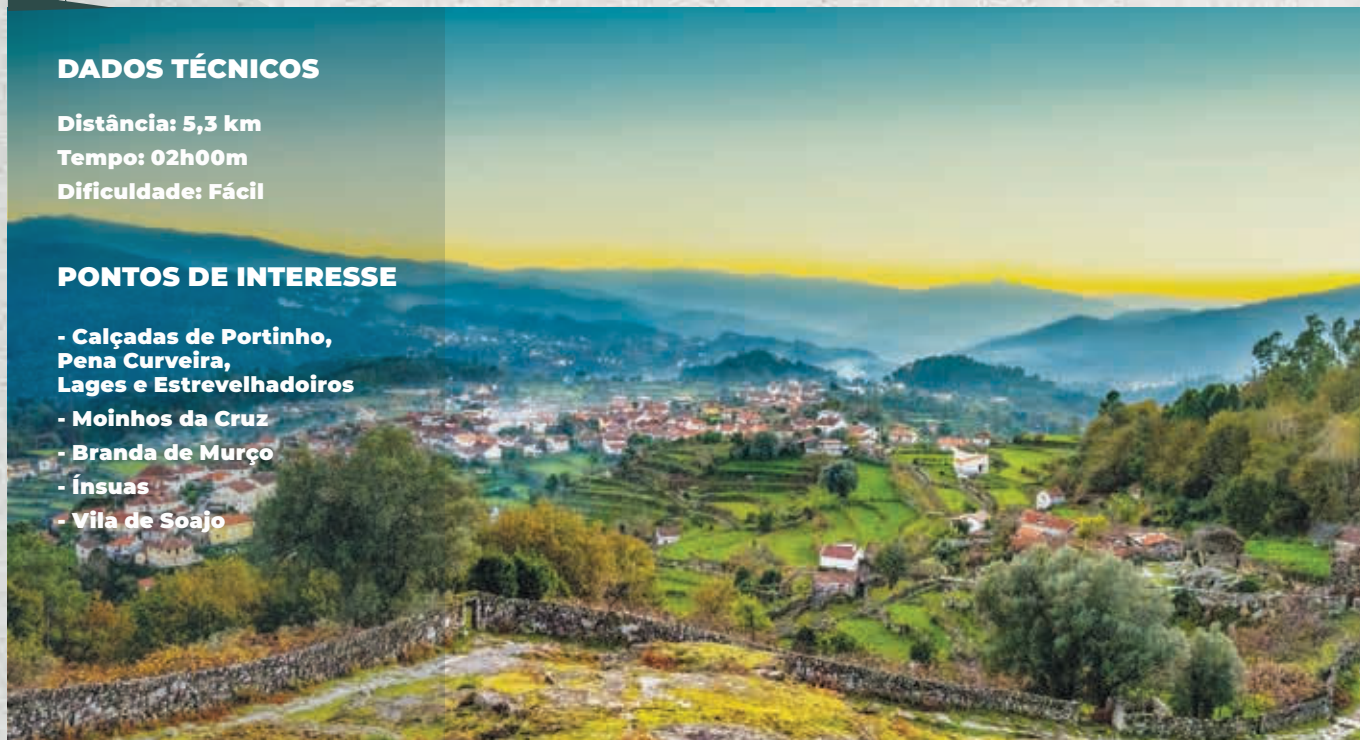
Distância: 5,3 km

Tempo: 02h00m

Dificuldade: Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Calçadas de Portinho, Pena Curveira, Lages e Estrevelhadoiros
- Moinhos da Cruz
- Branda de Murço
- Ínsuas
- Vila de Soajo



TRILHO DAS TORRINHEIRAS (CABECEIRAS DE BASTO)

Percurso pedestre que se localiza no Norte de Portugal, mais precisamente em Cabeceiras de Basto, no coração da Serra da Cabreira. O trilho, com cerca de 10 km, tem início na aldeia de Torrinheiras (freguesia de Abadim), a povoação mais alta do concelho, implantada a uma altitude aproximada de 1020 m. A visita começa na Capela da Sr.ª dos Remédios, um templo de bela traça arquitetónica, complementada por um cruzeiro com a figura de Cristo em alto relevo. Deste ponto, o trilho leva-nos em direção aos Marcos do Touro, marcos seculares de divisão do território, neste caso entre Cabeceiras de Basto e Montalegre e consequentemente entre Minho e Trás-os-Montes. Deste local é possível observar os belos morros da Serra do Gerês. A partir daqui o trilho sobe até ao topo do monte das Torrinheiras

até atingir um dos pontos mais altos do concelho, com 1159 m. Alcançada esta meta, surge o cenário perfeito para uma visão de 360°: Gerês, Alvão, Marão e Barroso são os maciços serranos que aparecem diante dos nossos olhos e que nos confirmam a grande “muralha montanhosa” que tanto caracteriza o Norte de Portugal. O passo seguinte consiste em descer até à Ribeira de Busteliberne, tomar a direção de Porto d’Olho, a aldeia mais pequena de Cabeceiras de Basto e subir ao seu miradouro. Terminada esta visita, regressamos novamente à aldeia de Torrinheiras, primeiro numa fase de subida gradual, enquadrada em área arbustiva e, em seguida, a entrada na povoação, num ambiente típico de aldeia de montanha embelezado pelos lameiros verdejantes e pelo pasto do gado barrosão e maronês.



DADOS TÉCNICOS

Distância: 10,5 km

Tempo: 3h35m

Dificuldade: Médio

PONTOS DE INTERESSE

- Capela da Sr.ª dos Remédios
- Marcos do Touro
- Vistas panorâmicas
- Moinho em ruínas
- Núcleo Rural de Porto d’Olho
- Núcleo Rural de Torrinheiras



—
espaços



*“O tempero certo transforma
qualquer prato num poema”*



TIA ISABEL

Portuguesa | Braga

Aposta na melhor tradição da cozinha portuguesa, com especialidades da nossa região que fazem as delícias dos seus clientes. Com um serviço afável, é um espaço apetecível para apreciar sabores caseiros, como o cabrito e a vitela assados no forno, o bacalhau recheado, as papas de sarrabulho, os filetes de polvo panados, camarão grelhado com arroz frito, entre outras iguarias bem típicas. Tradição e requinte de mãos dadas para o receber na melhor companhia.

Av. Frei Bartolomeu dos Mártires, 32 | 968 572 281

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



O CABEÇUDO

Portuguesa | Ponte de Lima

Espaço acolhedor e elegante e requintado, com comida feita com amor, aconselhada e servida com toda a atenção que lhe é devida. Um local a visitar com calma para conseguir desfrutar de tudo o que tem para oferecer. O naco à minhota e o costeletão são as estrelas na brasa. Já as costelas de javali ou boi, o franguinho e o bacalhau à posta são figuras de cartaz entre as especialidades. Boa carta de vinhos e sobremesa.

Largo do Barco, 76 Vitorino das Donas | 963 846 369

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



PARAXUT

Portuguesa | Guimarães

Nesta casa aberta no centro histórico pode apreciar várias iguarias da cozinha regional minhota. O Brás de legumes, o risoto vegano, o salmão com puré de batata doce e grelos, a posta à Mirandesa com batata a murro, as saladas frescas e os risotos são algumas opções atuais da carta. Acompanhe com uma refrescante sangria de espumante ou com um vinho da região.

Praça de Santiago, 14 | 253 410 369

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 22h00.



MAT

Portuguesa | Cabeceiras de Basto

Este espaço proporciona uma experiência gastronómica memorável, assente na excelência do peixe, das carnes e do marisco. Numa cozinha de sabores e saberes, conjuga tradição e respeito pelos produtos da terra com uma abordagem contemporânea. O ambiente moderno e acolhedor, completa um serviço profissional, atento e irrepreensível, com ótima relação qualidade/preço. Deixamos como sugestão o Polvo à MAT, a posta maturada e a mousse de amendoim.

Rua Prof. Emídio Guerreiro, 14 | 927 542 095

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

GIN & AMARO EMBRACE

A SUGESTÃO QUE RENATO COSTA, DO BAR OS ZÉS, NOS TRAZ PARA ESTE MÊS É UMA BEBIDA AROMÁTICA E, DE CERTA FORMA, COMPLEXA NO SABOR, PERFEITA PARA SABOREAR ANTES OU DURANTE O JANTAR. O SABOR É IRRESISTÍVEL E O AROMA É INCRÍVEL. BONS BRINDES, SEMPRE COM MODERAÇÃO!



COMO FAZER...

MISTURE NUM SHAKER COM MUITO GELO OS SEGUINTE INGREDIENTES: 45 ML DE GIN TANQUERAY; 20 ML DE CAMPARI; 20 ML DE AMARO (COMO AVERNA, MONTENEGRO OU CYNAR) - ADICIONA NOTAS HERBAIS, CÍTRICAS E LEVEMENTE DOCES; E 2 TRAÇOS DE BITTER DE LARANJA (COMO ANGOSTURA ORANGE). MEXA BEM POR PELO MENOS 30 SEGUNDOS PARA DILUIR E GELAR PERFEITAMENTE. DEPOIS, COE PARA UM COPO BAIXO (OLD FASHIONED) COM GELO. PARA DECORAR, CORTE UMA CASCA DE LARANJA, SEGRE-A COM A PARTE COLORIDA VOLTADA PARA O COCKTAIL E USE UM ISQUEIRO PARA FLAMBEAR OS ÓLEOS CÍTRICOS RAPIDAMENTE. ESFREGUE A BORDA DO COPO E COLOQUE NA BEBIDA.

Guest Bar Sameiro

Av. Nossa Sr.^a do Sameiro, 88 | Braga

Junto ao Santuário do Sameiro, o Guest Bar afirma-se pelos cocktails de autor equilibrados, vinhos frescos, sangrias, lounge descontraído e envolvente natural que criam um ambiente calmo, ideal para desacelerar ao fim de tarde e noite.



Cinecittá

Praça de S. Tiago & Largo da Oliveira | Guimarães

No coração histórico de Guimarães, o Cinecittá cruza cinema italiano e tradição portuguesa. Sangrias, cocktails e gins acompanham a experiência gastronómica, entre pizzas, massas ou francesinhas, numa esplanada sobre arcos centenários, entre o Largo da Oliveira e São Tiago.



Club Afândega

Rua Ricardo Joaquim Sousa, 162 | Caminha

Em Caminha, o Club Alfândega destaca-se na noite do Norte. Música variada, DJ sets e festas temáticas animam um espaço que conjuga traços históricos e modernidade, num ambiente vibrante e muito procurado.



UM TREINO METABÓLICO PARA RESULTADOS RÁPIDOS

Fevereiro é o mês perfeito para acelerar o metabolismo e queimar as reservas que o inverno deixou. O treino metabólico é a estratégia ideal para quem quer resultados rápidos em menos tempo. Combinando exercícios de força e cardio em circuitos de alta intensidade, este método eleva o consumo de oxigénio pós-treino - o famoso afterburn effect - mantendo o corpo a queimar calorias horas depois

de terminar.

Este tipo de treino melhora a composição corporal, aumenta a resistência e potencia a performance em qualquer modalidade.

Ao longo deste mês, desafia-te a incluir duas a três sessões metabólicas por semana. Combina-as com uma alimentação equilibrada e um bom descanso.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

DEADLIFT+REMADA VERTICAL

- Começa realizando o deadlift convencional: pés na largura da anca, kettlebell próxima às canelas, coluna neutra, incline-se para segurar kettlebell com pega firme;
- Executa a subida do deadlift, estendendo anca e joelhos até ficar em pé, mantendo o core ativado;
- Após a extensão total, sem soltar o kettlebell, transita imediatamente para a remada vertical;
- Na remada vertical, puxar o kettlebell para cima em direção ao queixo, levando os cotovelos para cima e para fora, ativando trapézio e deltóides;
- Controla a descida do kettlebell até à posição inicial do deadlift e repete o ciclo.



BURPEE

- Fica em pé, com todos os segmentos corporais alinhados;
- Coloca as palmas das mãos no chão à frente dos pés;
- De seguida, envia as pernas para trás através de um pequeno salto, de modo a ficar na posição de prancha;
- Depois, deixa 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;



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.



SWING KETTLEBELL

- Começa com os pés a apontar para a frente e mais ou menos à largura dos ombros;
- Pegar no kettlebell com as duas mãos, projetar a anca para trás e fletir ligeiramente os joelhos, de forma a inclinar o tronco ligeiramente à frente;
- De forma a manter os braços ligeiramente soltos durante o movimento, levar a anca para a frente ao mesmo tempo que se movimenta o kettlebell também para a frente;
- Durante esse movimento deve manter-se a zona abdominal bem contraída, e com as costas sempre direitas;
- No final, o peso deverá balançar facilmente de volta para a próxima repetição.



THRUSTERS COM KETTLEBELL

- Posiciona o kettlebell na frente dos ombros em pega frontal, acima do peito, com os cotovelos elevados;
- Fica em pé com os pés alinhados à largura dos ombros e o core ativado;
- Realiza um agachamento frontal, flexionando anca e joelhos até as coxas ficarem paralelas ao chão ou conforme mobilidade;
- Ao subir do agachamento, impulsiona o corpo para cima, estendendo os joelhos e a anca e, simultaneamente, empurra o kettlebell para cima, estendendo os braços acima da cabeça;
- Controla a descida do kettlebell para voltar à posição inicial, pronto para a próxima repetição.



DIA MUNDIAL DAS LEGUMINOSAS

O Dia Mundial das Leguminosas celebra-se a 10 de fevereiro, numa efeméride que convida a olhar com outros olhos para alimentos tão simples quanto essenciais, profundamente enraizados na nossa tradição alimentar e cada vez mais relevantes para um futuro sustentável.

Feijão, grão-de-bico, lentilhas, ervilhas ou favas fazem parte da mesa minhota desde sempre, seja em sopas reconfortantes, pratos de tacho, ou em receitas passadas de geração em geração. Mas estas leguminosas têm hoje um novo protagonismo à escala global.

O Dia Mundial das Leguminosas foi instituído pelas Nações Unidas em 2019, na sequência do Ano Internacional das Leguminosas (2016). O objetivo é aumentar a consciência sobre a importância das leguminosas na alimentação, na agricultura e na sustentabilidade ambiental.

Num mundo cada vez mais atento às escolhas alimentares, às alterações climáticas e à saúde, as leguminosas surgem como um verdadeiro exemplo de equilíbrio entre tradição e inovação. As leguminosas destacam-se por várias razões:

Ricas em nutrientes

São uma excelente fonte de proteína vegetal, fibras, vitaminas e minerais, contribuindo para uma alimentação equilibrada e saciante.

Amigas do ambiente

Ajudam a fertilizar os solos naturalmente, reduzindo a necessidade de fertilizantes químicos, e têm uma

pegada ambiental muito inferior à de muitos alimentos de origem animal.

Versáteis na cozinha

Adaptam-se a pratos tradicionais e a receitas mais modernas, desde saladas e patês a hambúrgueres vegetais ou pratos de conforto.

Acessíveis e económicas

São alimentos de fácil conservação, acessíveis a todos e ideais para combater o desperdício alimentar.

Para celebrar o Dia Mundial das Leguminosas, não é preciso grandes gestos, basta começar à mesa. Pode redescobrir receitas tradicionais, como uma boa sopa de feijão, arroz de favas ou grão com legumes da época; experimentar algo novo, adaptando pratos clássicos a versões mais leves ou vegetarianas; e conversar à volta da comida, partilhando histórias, receitas de família e memórias associadas a estes alimentos tão presentes na cultura minhota. Também é uma boa oportunidade para envolver os mais novos, mostrando que comer bem pode ser simples, saboroso e consciente.

Num território onde a ligação à terra, à cozinha caseira e às tradições é tão forte como no Minho, as leguminosas representam muito mais do que um ingrediente: são parte da nossa identidade. No dia 10 de fevereiro, bem como no resto do ano, celebrar as leguminosas é celebrar a saúde, a sustentabilidade e o prazer de comer bem, com respeito pelo passado e olhar no futuro.

BOWLING

PRECISÃO, CONVÍVIO E DIVERSÃO



Bowling é muito mais do que uma simples atividade de lazer associada a centros comerciais ou tardes em família. É uma modalidade com história, técnica e regras próprias, que combina concentração, coordenação e, acima de tudo, convívio. Fácil de aprender e desafiante de dominar, o Bowling continua a conquistar jogadores de todas as idades, também em Portugal.

O Bowling é um desporto praticado em pista lisa e comprida, onde o objetivo é derrubar o maior número possível de pinos com uma bola pesada, fazendo-a rolar ao longo da pista. Cada jogador lança a bola em direção a dez pinos colocados em forma de triângulo no fundo da pista, tentando derrubá-los com o menor número de lançamentos.

Embora seja frequentemente encarado como uma atividade recreativa, o Bowling é também uma modalidade competitiva, com federações, campeonatos nacionais e internacionais e atletas de alto nível.

Apesar da sua imagem moderna, o Bowling tem origens muito antigas. Jogos semelhantes já eram praticados há milhares de anos no Egito Antigo e no Império Romano. No entanto, a versão mais próxima do Bowling atual surgiu na Europa Central, mais especificamente na Alemanha, onde jogos com pinos eram comuns durante a Idade Média.

Mais tarde, a modalidade ganhou popularidade nos Estados Unidos, sobretudo no século XIX, onde foram definidas regras mais uniformes e criadas as pistas e bolas padronizadas que conhecemos hoje.

A partir daí, o Bowling espalhou-se pelo mundo, afirmando-se tanto como desporto como forma de entretenimento social.

O Bowling joga-se em partidas divididas em dez rondas, chamadas “frames”. Em cada “frame”, o jogador tem até dois lançamentos para derrubar os dez pinos. Se derrubar todos os pinos no primeiro lançamento, chama-se “strike”. Se derrubar todos os pinos com dois lançamentos, é um “spare”. Caso contrário, a pontuação corresponde ao número de pinos derrubados.

A pontuação total resulta da soma dos pinos derrubados, com bónus atribuídos aos “strikes” e “spares”, o que torna o jogo estrategicamente interessante. Cada jogador lança alternadamente, respeitando a sua vez, e deve manter-se dentro da zona de lançamento, sem ultrapassar a linha da pista.

Uma das grandes vantagens do Bowling é a acessibilidade. Pode ser praticado por crianças, adultos e seniores, não exige uma condição física específica e adapta-se facilmente a diferentes níveis de experiência.

Entre as principais características destacam-se a coordenação e precisão, mais do que força bruta; o ritmo descontraído, ideal para momentos de lazer; uma componente social forte, tornando-a perfeita para jogar em grupo; e a aprendizagem rápida, mas com margem para evolução técnica.

Além disso, os espaços de Bowling são normalmente ambientes acolhedores, com música, luzes suaves e áreas de convívio, o que contribui para uma experiência agradável e descontraída.



O CANTO DA CABANA OU TRÊS AMIGOS QUE CRIARAM UM MUNDO MÁGICO

D

ra uma vez três amigos que viviam numa aldeia muito bonita chamada Curvos. Estávamos em finais dos anos 80 e, em Curvos, toda a gente se conhecia e o espírito de comunidade era muito forte entre os seus

habitantes.

Era Verão e as crianças brincavam ao espeto, aos 3 pauzinhos ou jogavam à bola sob um sol abrasador. Zé Manel, Chico e Toni, os três inseparáveis, não eram excepção e, por entre as horas infindáveis de correrias e tropelias, um deles teve uma daquelas ideias únicas e quase inacreditáveis: e se construíssem cabanas como as do Tom Sawyer, p'ra brincarem com os amigos e imaginarem as mais rocambolescas aventuras? Podiam usar o pequeno terreno da avó Laurinda, que ficava mesmo junto a casa do Zé Manel.

Da ideia à ação foi apenas um pequeno passo e, após meses de dedicação, nasceu o Canto da Cabana, que rapidamente se tornou uma paragem obrigatória, não apenas para as crianças, mas também





para os adultos, rapidamente se tornando o ponto de encontro de gerações da comunidade. Até as efemérides locais passaram a ter o canto da Cabana como centro das suas celebrações.

Os anos passaram e, hoje, o Canto da Cabana é um espaço aberto ao público 24 horas por dia, para que as crianças de hoje possam ver como brincavam as crianças de outros tempos. Dispõe de um grande acervo de fotos que retratam a construção da Cabana e de uma biblioteca infanto-juvenil, gratuitamente disponível para todos.

Inspirada nesta verdadeira epopeia, a editora portuguesa The Curious Box desenvolveu um projeto constituído por um documentário e um jogo de tabuleiro sobre O Canto da Cabana, os quais foram recentemente apresentados na convenção de jogos de tabuleiro VianaCon 2025.

No jogo, assumimos os personagens de Zé Manel, Chico e Toni, nos últimos preparativos para que a Cabana fique pronta a tempo da chegada do compasso Pascal. Para isso, precisamos abastecer a cabana com livros, fotografias, ferramentas, jogos e... uma físga. Tudo isso, usando um dado e meia dúzia de botões.

O jogo está em distribuição gratuita e pode facilmente fazer o download e a impressão do mesmo para jogar e jogar e jogar. Basta seguir os QR Codes disponibilizados aqui ao lado para poder ter acesso ao mesmo, bem como ao documentário sobre este fantástico espaço. Porque espera para entrar neste mundo de diversão e aventura?

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

SUSAN HILL

ESCRITOR DE FEVEREIRO

Susan Hill é uma das mais respeitadas vozes da literatura britânica contemporânea, reconhecida pela elegância do estilo e pela capacidade de explorar temas como o medo, a memória e o contexto humano. Nascida a 5 de fevereiro de 1942, em Scarborough, no norte de Inglaterra, cresceu numa família de classe média e desde cedo demonstrou interesse pela leitura e pela escrita. Estudou Inglês no King's College London, onde consolidou uma formação literária clássica que viria a marcar profundamente a sua obra. Hill publicou o seu primeiro romance, *The Enclosure*, em 1961, ainda muito jovem, conquistando atenção imediata da crítica. Ao longo de uma carreira extensa e consistente, escreveu romances, contos, poesia, literatura infantojuvenil e ensaio, revelando grande versatilidade temática. Embora seja frequentemente associada ao género gótico e ao terror psicológico, a autora nunca se limitou a um único registo, abordando também dramas

familiares, conflitos sociais e retratos íntimos da vida rural inglesa.

Em 1969, publicou *A Change for the Better* e, em 1970, *Eu Sou O Rei do Castelo*, um dos seus livros mais aclamados e um grande sucesso que lhe rendeu o prémio Somerset Maugham.

Na esfera pessoal, Susan Hill manteve sempre uma postura discreta, afastada do mediatismo. Viveu durante vários anos no campo, experiência que influenciou o ambiente e a atmosfera de muitas das suas narrativas. Foi casada com o dramaturgo Stanley Wells e é mãe de duas filhas. Em 2020, foi distinguida com o título de Dame Commander of the Order of the British Empire (DBE), reconhecimento oficial do seu contributo para a literatura.

A escrita de Susan Hill caracteriza-se por uma linguagem contida, precisa e profundamente evocativa, onde o silêncio e o não dito têm um papel central.

—
aconselhamos

**A
LEITURA**

175 páginas



“A MULHER DE NEGRO”

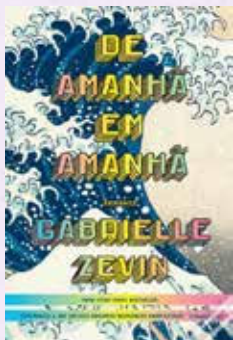
Um jovem advogado enfrenta uma presença sobrenatural ligada à antiga mansão de uma cliente falecida. Entre neblina, silêncio e luto, o romance constrói um terror psicológico subtil, marcado pela atmosfera e pelo medo do desconhecido.

LIVROS FEVEREIRO

DE AMANHÃ EM AMANHÃ

Gabrielle Zevin

496 páginas

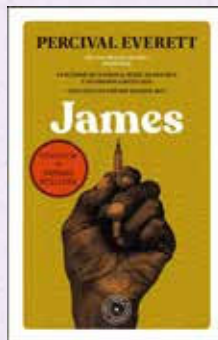


Um romance sensível sobre amizade, amor e passagem do tempo. Narra a história de Sam Masur e a sua amiga de infância Sadie Green, que 10 anos depois de se afastarem abruptamente, se reencontram numa carruagem de metro. Uma reflexão delicada sobre perdas, escolhas e a forma como as histórias nos ajudam a continuar.

JAMES

Percival Everett

288 páginas



Releitura ousada e contemporânea de um clássico americano, que devolve voz e complexidade a uma personagem silenciada. Um romance provocador, irónico e profundo sobre identidade, poder e liberdade na história dos EUA.

O SEGREDO DOS SEGREDOS

Dan Brown

704 páginas

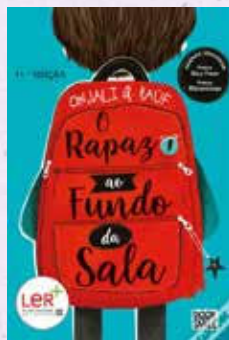


Thriller intelectual que cruza ciência, religião e tecnologia, conduzindo o leitor por uma investigação vertiginosa. Com ritmo acelerado e enigmas sofisticados, o romance questiona os limites do conhecimento humano.

O RAPAZ AO FUNDO DA SALA

Onjali Q. Raúf

288 páginas



Uma história comovente sobre empatia e amizade, vista pelos olhos de uma criança. Aborda o drama dos refugiados com simplicidade e humanidade, convidando à reflexão sobre acolhimento e responsabilidade coletiva.



19

Os Olhos de Lucia

TvCine Emotion

Lucia, o grande amor de Casanova, parte para Amsterdão após ficar desfigurada. Anos depois, reencontram-se e ela é agora uma cortesã velada. Sem revelar a sua identidade, tornam-se amantes. Ousará Lucia mostrar-se e ser livre aos olhos do seu amor?



26

O Bibliotecário: Regresso às Minas do Rei Salomão

Syfy

Flynn Carsen, um bibliotecário que se torna aventureiro e improvável guardião dos maiores segredos da humanidade, parte em busca das minas do Rei Salomão, enfrentando vários perigos e desafios.



28

O Assassino Perfeito

Hollywood

Um agente da lei tem de sacrificar tudo para salvar uma jovem rapariga de quem se tornou amigo da sua chefe femme fatale, que está envolvida no tráfico de sexo cibernético.

M.
Sé-
ries



LUA VERMELHA: NOVA GERAÇÃO

OPTO SIC/Prime Video

2025

12+

Sobrenatural/Drama/Suspense

1 temporada

Uma nova geração marca o regresso da icónica série juvenil portuguesa. Dezasseis anos depois dos eventos da história original, Afonso e Isabel vivem uma vida tranquila em Sintra, até que a sua filha Sofia descobre poderes misteriosos e se torna o centro de uma nova e antiga ameaça sobrenatural, que pode pôr toda a humanidade em risco.

MENTIROSOS

Mentirosos é a adaptação para televisão do best-seller homónimo de E. Lockhart. A série acompanha Cadence "Cady" Sinclair e o grupo de amigos apelidado de "os Mentirosos", que passam os verões na luxuosa ilha privada da família Sinclair. Após sofrer um acidente misterioso que a deixa sem memória, Cady regressa ao paraíso estival um ano depois para descobrir a verdade por trás do sucedido, revelando segredos familiares, traições e reviravoltas que desafiavam tudo o que ela pensava saber.

Prime Video

2025

16+

Drama/Mistério

1 temporada



BRIDGERTON

A nova temporada chega em duas partes. A primeira estreou a 29 de janeiro e a segunda a 26 de fevereiro. Desta vez, a história centra-se em Benedict Bridgerton, o boémio da família, e no seu encontro com a misteriosa Sophie, durante um elegante baile de máscaras. Entre intrigas da alta sociedade, segredos e romance, a série promete manter o charme, o drama e o glamour que conquistaram fãs em todo o mundo.

Netflix

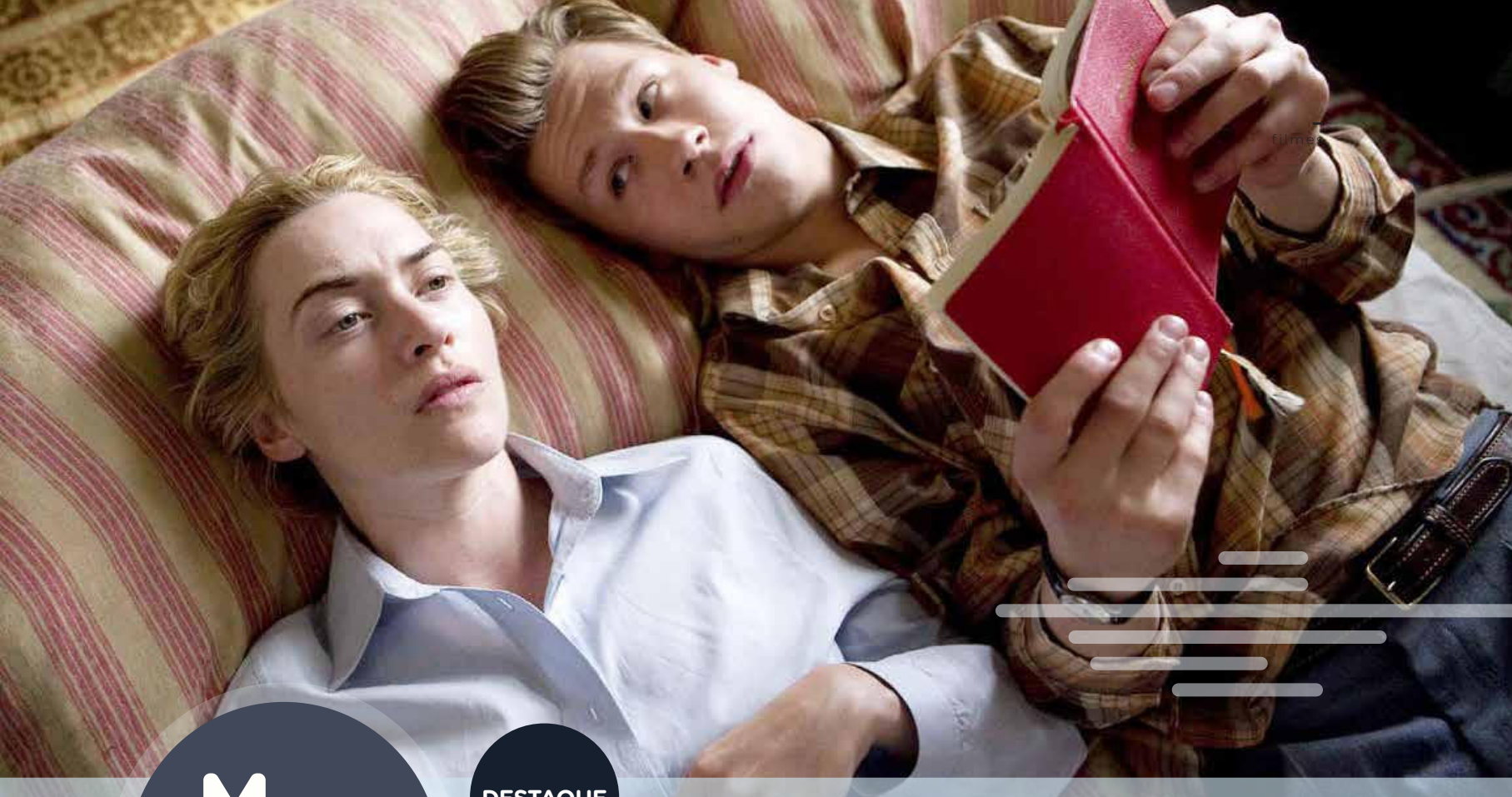
2026

16+

Romance/Drama/Época

4.ª temporada





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

O Leitor

M16 (2009)

Gênero: Drama, Thriller,

Título Original: The Reader

Realizador: Stephen Daldry

Atores: Kate Winslet, David Kross, Lena Olin, Bruno Ganz, Ralph Fiennes, Jeanette Hain

Duração (minutos): 125

No final da Segunda Guerra Mundial, nasce uma relação improvável entre um jovem que adocece e uma mulher mais velha que trata dele. Depois surgem segredos que atravessam o tempo, dilemas éticos profundos e interpretações de grande rigor emocional.

O Terceiro Passo

M12 (1998)

Gênero: Drama, Thriller

Título Original: The Prestige

Realizador: Christopher Nolan

Atores: Michael Caine, Hugh Jackman, David Bowie, Christian Bale, Scarlett Johansson, Rebecca Hall, Piper Perabo, Andy Serkis, Ricky Jay

Duração (minutos): 128

Thriller psicológico sobre ilusão e obsessão. A rivalidade entre dois mágicos com vontade de desvendar os segredos um do outro, transforma-se num jogo de enganos sofisticado, onde narrativa e surpresa se unem numa reflexão sobre sacrifício e ambição.



Pacha e o Imperador

M6 (2000)

Gênero: Animação

Título Original: The Emperor's New Groove

Realizador: Mark Dindal

Atores: Vozes de Mark Dindal, Eartha Kitt, David Spade, John Goodman, Patrick Warburton, Kellyann Kelso, Wendie Malick

Duração (minutos): 78

Animação irreverente que subverte o conto clássico de poder e redenção. Com humor inteligente e ritmo ágil, acompanha a transformação de um jovem imperador egocêntrico numa lição leve sobre empatia e amizade.



TRUQUES PARA PETS FELIZES

T

er um animal de estimação não é só dar comida e passear: é também criar momentos de diversão e cumplicidade. Ensinar truques é uma forma incrível de estimular a mente do teu pet e de reforçar a vossa ligação.

Desde o clássico “sentar” até ao impressionante “dar high-five”, treinar o teu pet é uma experiência cheia de risos, carinho e até algumas selfies adoráveis. Com paciência, recompensas e boa disposição, vais descobrir que ensinar truques pode ser tão divertido para si como para ele!

Seguem algumas dicas para este desafio:

COMECE PELO BÁSICO

Antes de mais nada, escolha truques simples: “sentar”, “dar a pata” ou “ficar”. São fáceis de aprender e dão-lhe uma sensação imediata de sucesso, tanto a si como ao seu pet. À medida que ele ganha confiança, podem avançar para desafios mais elaborados, como “rolar” ou “buscar objetos”.

O PODER DO REFORÇO POSITIVO

A chave do sucesso? Recompensas! Cada vez que o seu amiguinho fizer o que pede, ofereça-lhe um petisco, um elogio ou carinho. Nunca use castigos pois podem confundir e criar ansiedade.

PASSOS PEQUENOS, PROGRESSOS

GRANDES

Divida o truque em etapas. Por exemplo, para ensinar “dar a pata”, primeiro aproxime a sua mão e recompense qualquer toque com a pata. Depois, só recompense quando levanta completamente a pata. Nesta fase a paciência é o segredo!

COMANDOS CLAROS E CONSISTENTES

Use sempre a mesma palavra e gesto. Um comando curto, acompanhado de um sinal visual, ajuda o seu pet a associar ação e recompensa rapidamente. Por exemplo, “sentar” e mão a apontar para baixo.

TREINOS CURTOS E FREQUENTES

Sessões de 5 a 10 minutos, duas ou três vezes por dia, são mais eficazes do que longos treinos ocasionais. Termina sempre a sessão de forma positiva, mesmo que o truque não saia perfeito.

DIVERSÃO ACIMA DE TUDO

O treino não deve ser uma tarefa: transforme-o num momento divertido. Jogos, petiscos escondidos ou brinquedos podem tornar a aprendizagem natural e estimulante. Quanto mais divertido for para o seu animal, mais rápido aprende e mais vão rir juntos!



TO-BE-GREEN

Dar uma nova vida aos têxteis



No coração de Guimarães, nasce uma ideia que prova que estilo e sustentabilidade podem caminhar de mãos dadas. A To Be Green, fundada a 17 de Maio de 2019 pelo Prof. António Dinis Marques, é uma spin-off da Universidade do Minho, está a revolucionar a forma como encaramos a roupa usada. O seu objetivo é simples, mas poderoso: dar uma nova vida a têxteis que em vez de irem para o lixo, são transformados em produtos úteis e amigos do ambiente.

A proposta da To Be Green baseia-se na economia circular: peças de vestuário descartadas podem ser reutilizadas, transformadas em novos produtos através de upcycling, ou recicladas em fibras têxteis para futuras criações. Cada peça é rastreada digitalmente, garantindo transparência e valorização real do material, algo raro em soluções tradicionais de recolha de roupa.

Entre os projetos concretos da empresa, destacam-se parcerias com empresas e municípios da região. Uniformes usados foram transformados em mantas para instituições sociais, enquanto pontos de recolha comunitários envolvem moradores e escolas, promovendo educação ambiental e hábitos mais conscientes de consumo.

O impacto da To Be Green vai além do ambiente. Cria oportunidades de inovação local, envolvimento da comunidade e um modelo de negócio que alia responsabilidade social e crescimento económico sustentável. É um exemplo claro de como um projeto minhoto pode enfrentar um problema global que é o desperdício têxtil, através de soluções práticas e criativas.

A To Be Green mostra que a moda pode ser circular, consciente e inclusiva, provando que cada peça descartada pode ter uma segunda chance, e que pequenas ações locais podem gerar grandes impactos ambientais. Para o Minho, este é um exemplo de empreendedorismo verde que inspira e transforma a forma como consumimos e pensamos o vestuário.





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



HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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


CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt



património



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VALENÇA)

TXT: **José Carlos Ferreira**



evereiro é o mês dos namorados e do amor, portanto, um mês propício a realizar uns passeios cheios de romantismo, onde o património também tem lugar, juntando-se, assim, o melhor de dois mundos.

E, neste mês de fevereiro, a nossa sugestão tem como destino o Alto Minho, mais concretamente a freguesia de Boivão, no concelho de Valença. Este é um convite para conhecer o Castelo de Fraião, popularmente conhecido por Castelo da Furna. A documentação histórica dá-nos conta da existência neste local de um castelo medieval, mas a arqueologia tem vindo a mostrar que a ocupação deste local é muito

anterior, tendo sido encontrados vestígios da Idade do Bronze Inicial.

Pelas suas características, outrora, este terá sido um local de excelência para defesa do território. Atualmente, ele é procurado pelas pessoas para momentos de lazer, sobretudo no Verão quando o calor é elevado, encontrando aqui temperaturas mais amenas e condições para momentos de excelente convívio. Mas, no Inverno, este também é um local a descobrir e a conhecer. Alfredo Correia, da Associação A Princesa de Boivão, garante que este é um local muito usufruído pelas pessoas, sobretudo ao domingo. E o dia em que tem mais gente é no dia de S. João, quando todos se juntam para

a limpeza do regadio. Outro dia importante é o dia 15 de agosto, em que o pároco de Boivão celebra uma missa campal, seguindo-se um convívio.

No Castelo da Furna, salienta Alfredo Correia, há locais para explorar, como a gruta que muito pouca gente conhece a sua existência. «Eu já lá estive dentro e não é muito difícil chegar lá. As condições do caminho agora é que não estão muito boas. É uma gruta que começa aqui em cima e termina no fundo. Tem para aí uns 30 a 40 metros», afirma.

Outra história que se conta é a de um monólito, que todos conhecem por pia. Esta rocha, que se encontra no topo de uma formação rochosa, tem a forma de pia e no seu interior a água, garantem as pessoas, nunca seca.

É neste local aprazível, onde hoje as pessoas passam momentos de lazer, que outrora o homem aqui encontrou um espaço geoestratégico de defesa, que se pensava ter sido na época medieval, mas que a arqueologia veio mostrar que foi desde a pré-história.

No artigo intitulado “Estação Arqueológica do Castelo de Fraião (Boivão, Valença)”, editado na “Portugália”, nova série, vol. XVI, em 1995, Carlos Alberto Brochado de Almeida, Teresa Soeiro e Mário Jorge Barroca contam a descoberta que fizeram. «No decurso de uma visita de estudo com alunos da variante de Arqueologia do curso de História da Faculdade de Letras da Universidade do Porto ao Castelo de Fraião tivemos a oportunidade de identificar, nas abas do sítio medieval, vestígios de uma estação pré-histórica recentemente afetada pelo alargamento e calçetamento do caminho de acesso», contam.

Os três docentes dizem ter aberto duas fossas ovóides, que foram cuidadosamente analisadas, não recolhendo de lá qualquer material arqueológico.

«Este, apenas espólio cerâmico, apareceu em colheita superficial na área do caminho contígua às estruturas e também dentro do cercado/parque de merendas fronteiro, para onde fora lançado o saibro retirado aquando do rompimento do acesso. Trata-se de pequenos fragmentos, pertencentes a diversos vasos, muito fraturados e calcados pela passagem de viaturas e pessoas. Entre estas cinco dezenas de fragmentos salientamos a presença de vasos fechados, com diâmetro de boca próximo dos vinte centímetros, bojudos e com uma leve carena alta a marcar o final do colo que começa com um lábio cortado e boleado ou levemente extrovertido», acrescentam.

Estes fragmentos de peças que foram fabricadas à mão, em termos de cronologia, salientam os três investigadores, apontavam para a Idade do Bronze inicial. A uma altitude máxima de 622 metros, o monte do Castelo de Fraião goza de uma localização geográfica excepcional, com domínio sobre o planalto da Serra da Bulhosa.

Por isso, não é de estranhar que neste local tivesse existido na Idade Média uma estrutura defensiva que vem referida na documentação histórica.



por aí

CAMINHADAS DO TUA QUEREM ATRAIR FAMÍLIAS COM PROGRAMA PARA OS MAIS PEQUENOS



A criação de um programa dedicado aos mais pequenos, para permitir que os pais caminhem tranquilamente enquanto os filhos se divertem e aprendem, é a principal novidade da edição deste ano do Tua Festival de Percursos Pedestres.

Promovido pelo Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT), o evento vai na quarta edição e já é considerado o maior do país. A programação arranca a 28 e 29 de março em Alijó, seguindo nos dias 17, 18 e 19 de abril para Vila Flor e a 30 e 31 de maio para Murça. Após uma pausa nos meses mais quentes do verão, período de maior afluência turística, decorre nos dias 19 e 20 de setembro em Carrazeda de Ansiães e a 10 e 11 de outubro em Mirandela.

A apresentação da programação decorreu em São Mamede de Ribatua, Alijó, concelho que vai receber a abertura do festival, no primeiro dia, sábado, com um seminário e, no segundo, domingo, com a inauguração do Passadiço de São Mamede de Ribatua, um percurso de 3,5 quilómetros, integrado numa Pequena Rota circular de oito quilómetros.

Nesta sessão foi explicado que as caminhadas podem ser desafiadoras para casais com crianças mais pequenas, por isso, nos dias do festival, a organização vai ter um programa para os mais novos, que podem ficar ao cuidado de técnicos a realizar atividades divertidas e pedagógicas, enquanto os adultos caminham.

«Queremos dar mais uma resposta a quem tem a seu cargo crianças mais pequenas, assim podemos desenvolver o Festival de Percursos Pedestres no verdadeiro conceito de atividade em família», afirma o diretor do PNRVT, António Luís Marques.

Pela primeira vez, o Parque Natural vai promover um concurso que desafia os participantes a produzirem e partilharem pequenos vídeos que traduzam a sua experiência neste festival, com prémios para os filmes mais votados.

O festival é promovido pelo PNRVT e organizado, em estreita colaboração, com cada um dos cinco municípios envolvidos e com a empresa de Turismo de Natureza PORTUGALNTN. «O modelo mantém-se: no primeiro dia realizam-se atividades culturais, workshops, feiras e festas, promovendo o contacto direto entre os participantes e as comunidades locais; no segundo dia decorre a caminhada, que é o mote do festival», refere Domingos Pires, responsável pela organização.

A iniciativa dá, assim, visibilidade à natureza, paisagem, património, cultura, gastronomia, tradições e identidade local, tendo como eixo central a realização de caminhadas em percursos pedestres homologados do PNRVT.

Este formato pretende incentivar a permanência dos visitantes no território durante dois ou três dias, contribuindo para a dinamização dos setores do alojamento e da restauração, num calendário pensado para combater a sazonalidade turística, numa época tradicionalmente considerada baixa.

A inscrição é obrigatória em <https://valedotua.pt/tua-festival-percursos-pedestres/> e inclui a participação nas atividades, abastecimentos ao longo dos percursos, almoço no domingo, seguro individual e um kit de participação reutilizável, válido para todos os momentos do festival em 2026. Os participantes que se inscrevem em todos os fins de semana do festival recebem um brinde especial.



M. even- tos

MÚSICA

BUBA ESPINHO

Theatro Gil Vicente | Barcelos
13 de fevereiro
22h00
20 €

Buba Espinho tem conquistado público e crítica, levando a música tradicional portuguesa a novos palcos. O jovem fadista e cantador natural de Beja destaca-se por cruzar de forma única o Fado com o Cantê Alentejano. Desde cedo, o pai, também músico, transmitiu-lhe a paixão pela música de raiz, e Buba Espinho tem como missão preservar e renovar essas tradições, incorporando elementos contemporâneos. Com álbuns como "Buba Espinho" (2020) e "Voltar" (2023), conta colaborações com nomes como António Zambujo e Bárbara Tinoco.



COMÉDIA

RAPHAEL GHANEM

Forum Braga | Braga
20 de fevereiro
18h00 e 21h30
30 - 35 €

Depois do sucesso absoluto da sua primeira tour por Portugal em 2025, Raphael Ghanem regressa com uma nova versão do seu espetáculo "Se é que você me entende 2.0". Uma atualização irreverente e ainda mais afiada do stand-up que conquistou milhares de espectadores em Portugal e no Brasil. Com texto 100% original, uma comédia apresentada de forma autêntica, sem figurinos ou adereços e com participação ativa do público.



MÚSICA

RICARDO RIBEIRO

Forum Braga | Braga
21 de fevereiro
21h30
7,5-15 €

Com uma voz que a crítica considera "uma vez ouvida, jamais esquecida", Ricardo Ribeiro, um dos nomes incontornáveis do Fado contemporâneo, estreia-se em nome próprio no Theatro Circo, para apresentar o seu muito aguardado novo disco. Um concerto onde poderemos testemunhar o equilíbrio perfeito entre o fado de raiz tradicional e uma sonoridade mais contemporânea.



M. agen- da Kids

WORKSHOP INICIAÇÃO

À MÚSICA

CEA | Braga
21 de fevereiro (15h00)
Presencial
10 €

A música é muito mais do que som: é descoberta, movimento, imaginação e expressão! Entre os 3 e os 5 anos, as crianças vivem uma fase de enorme crescimento cognitivo, motor e emocional. Por isso, este workshop foi pensado especificamente para elas: um espaço onde entram num mundo cheio de ritmo, curiosidade e exploração ativa.



A BELA ADORMECIDA

Forum Braga | Braga
21 de fevereiro | 16h00
Presencial
13-17 €

O espetáculo é baseado na clássica história de Charles Perrault. Um dos contos de fadas mais famosos de todos os tempos, Bela Adormecida é uma narrativa que teve origem na tradição popular. A encenação passa uma mensagem intemporal de gentileza, bondade, respeito pelo próximo, fé e esperança, valores decisivos para um futuro melhor. O espetáculo conta com efeitos especiais, cenários e figurinos primorosos, pensados para deslumbrar e fazer sonhar miúdos e graúdos.



OFICINA EXPERIMENTAR LUZES

Theatro Gil Vicente | Barcelos
22 de fevereiro | 10h00
Presencial
5 €

Pisca, brilha e reflete! Luzes que piscam, outras que mudam de cor e desenhos fluorescentes... Caixas de luz e até um retroprojektor! Desenhar com sal colorido. Descobrir esconderijos com luz negra. Há muitas coisas para experimentar, já se está mesmo a ver que o mais importante é brincar!



Bob Marley



"NÃO VIVA PARA QUE A SUA PRESENÇA SEJA NOTADA, MAS PARA QUE A SUA FALTA SEJA SENTIDA"

Nascido a 6 de fevereiro de 1945, em Nine Mile, uma pequena localidade rural da Jamaica, Robert Nesta Marley tornou-se uma das figuras mais influentes da música do século XX. Filho de Cedella Booker, uma jovem jamaicana negra, e de Norval Sinclair Marley, um militar britânico branco, Bob Marley cresceu num contexto marcado por dificuldades económicas, discriminação racial e forte ligação à cultura popular jamaicana, elementos que tiveram um profundo impacto na sua identidade pessoal e artística. Ainda jovem, mudou-se com a mãe para Trench Town, um bairro pobre de Kingston, onde teve o primeiro contacto estruturado com a música. Foi nesse ambiente que desenvolveu o seu talento como cantor e compositor e conheceu Neville "Bunny" Livingston e Peter Tosh, com quem fundaria, em 1963, o grupo Wailing Wailers, que mais tarde passou a designar-se The Wailers. Inicialmente influenciado pelo ska e pelo rocksteady, Marley acompanhou a

evolução do reggae, género que o viria a projetar internacionalmente.

A década de 1970 marcou a afirmação global de Bob Marley. Após a reformulação da banda e a colaboração com músicos internacionais, álbuns como *Catch a Fire*, *Rastaman Vibration* e *Exodus* consolidaram o seu estatuto de ícone. As suas canções combinaram melodias cativantes com letras de forte conteúdo social, político e espiritual, abordando temas como a opressão, a desigualdade, a resistência e a esperança. Profundamente ligado ao movimento rastafári, Marley utilizou a música como veículo de fé, consciência social e apelo à unidade.

Na vida pessoal, Bob Marley foi pai de vários filhos e manteve uma relação intensa com a família, apesar de um estilo de vida marcado por constantes digressões e compromissos profissionais. A sua saúde deteriorou-se no final da década de 1970, após o diagnóstico de um cancro agressivo. Faleceu a 11 de maio de 1981, em Miami, aos 36 anos.

ROBÔS HUMANOIDES

ENTRE O HYPE MEDIÁTICO E A REALIDADE

Nos últimos meses, as redes sociais e os meios de comunicação foram inundados por vídeos de robôs humanoides supostamente capazes de realizar tarefas domésticas com uma destreza quase humana. Os titulares falam em “revolução”, “fim do trabalho manual” e “IA que já faz tudo sozinha”. O entusiasmo é compreensível: a ideia de ter um robô a limpar a casa ou a arrumar a cozinha continua a despertar um fascínio quase cinematográfico. No entanto, grande parte deste hype não corresponde ao que realmente está por trás da tecnologia mostrada. Um dos casos mais discutidos é o do robot Neo, da 1X Technologies. Na apresentação pública sugeriu um robot inteligente, autônomo e pronto para substituir tarefas humanas. Mas investigações recentes revelam que o funcionamento é bem diferente. Embora o Neo tenha câmaras, sensores e algum nível de IA para tarefas básicas, grande parte das ações exibidas nos vídeos é realizada através de controlo remoto humano. Isto significa que, nos bastidores, está muitas vezes uma pessoa a controlar o robot remotamente, vendo através das câmaras e movendo-o como se fosse um avatar físico. Este método não é fraudulento - é uma abordagem comum no desenvolvimento de robôs - mas contrasta com a narrativa mediática de autonomia total. As empresas justificam o uso de operadores humanos para recolher dados reais de utilização que futuramente ajudarão a treinar sistemas de IA mais competentes. No entanto, isto mostra que aquilo que vemos hoje está longe de ser um robot plenamente independente no ambiente doméstico.

O hype cresce porque os vídeos são impressionantes, mas ignoram as limitações reais: movimentos lentos, dependência de controlo humano, falhas frequentes e custos elevados. Além disso, o controlo remoto levanta questões sérias de

privacidade, já que um operador remoto pode, literalmente, ver o interior de casas dos utilizadores.

Apesar dos avanços notáveis na robótica e na IA, os especialistas são claros: a autonomia real ainda está numa fase inicial. Os robôs atuais aprendem lentamente, têm dificuldades em reconhecer objetos em ambientes desorganizados e não conseguem adaptar-se a tarefas imprevisíveis como um ser humano.

A verdade é simples: por muito fascinantes que sejam os vídeos virais, ainda estamos muito longe dos tempos em que o trabalho manual humano será substituído por robôs. A tecnologia progride, mas ainda depende profundamente de pessoas - e continuará assim por bastantes anos.



FILIPE SILVA
INFORMÁTICO



CANCELAMENTO DO REGISTO DE HIPOTECA

O PASSO QUE MUITOS ESQUECEM APÓS PAGAR O CRÉDITO



CÁTIA CLEMENTE

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @catiaclementee

Dm Portugal, sempre que se compra uma casa com financiamento bancário, é registada uma hipoteca na certidão predial do imóvel. Este registo fica associado ao banco que concedeu o empréstimo e permanece ativo enquanto existir dívida. O que muitas famílias não sabem é que, mesmo depois de liquidarem totalmente o crédito, a hipoteca não desaparece automaticamente. É necessário pedir o seu cancelamento na conservatória.

O processo é simples. Após o pagamento integral do empréstimo, o banco emite uma declaração onde confirma que a dívida está totalmente saldada e que já não tem qualquer interesse sobre o imóvel. Com esse documento, o proprietário deve dirigir-se à conservatória para solicitar o cancelamento do registo de hipoteca, operação que tem um custo associado.

O problema surge quando este passo é esquecido, algo que acontece com mais frequência do que se imagina. Se a conta for encerrada após o pagamento do crédito, pode tornar-se mais difícil recuperar documentos ou comprovativos junto do banco. Em casos de créditos muito antigos, existe ainda o risco de a instituição ter sido adquirida, fundida ou mesmo encerrada, o que

torna o processo mais moroso. Quanto mais tempo passar, maior a probabilidade de ocorrerem atrasos na emissão da declaração necessária.

A maior parte das pessoas só descobre que a hipoteca continua registada quando decide vender o imóvel. Durante a análise da documentação, percebe-se que o registo ainda lá está e, sem a sua eliminação, o processo de venda não avança. Este é um momento de surpresa para muitos proprietários, que já tinham assumido que tudo ficara resolvido quando pagaram a última prestação.

Há, no entanto, situações em que o cancelamento é feito de forma automática dentro da operação. Quando o imóvel é vendido com financiamento, o novo banco cancela a hipoteca anterior para registar a nova, e o notário trata de todo o procedimento no momento da escritura. O problema surge precisamente quando não há venda, nem mudança de banco, e o proprietário nunca tratou do cancelamento.

Para quem já terminou de pagar o crédito ou está prestes a fazê-lo, a recomendação é clara: confirme se a hipoteca está ou não registada na certidão predial. Se estiver, deve pedir o respetivo cancelamento. Este gesto simples evita constrangimentos futuros e garante que a documentação do imóvel está em ordem.



BRINCAR: O SUPERPODER DAS CRIANÇAS, PORQUE BRINCAR É UM ASSUNTO MUITO SÉRIO



Joana Teixeira

Médica Pediatria da ULS Braga

A palavra brincar deriva do latim *vinculum*, que significa encantar. Todos reconhecemos nas crianças a capacidade única e especial de encantar qualquer adulto (até mesmo o mais carrancudo), de despertar memórias felizes da própria infância, assim como de colorir o dia mais cinzento. Para esta capacidade tão única e característica, o brincar é essencial. Brincar é um direito fundamental da criança, consagrado na Declaração Universal dos Direitos da Criança. É através da brincadeira que a criança interage com o mundo, descobre quem é, aprende a relacionar-se com os outros e compreende o que a rodeia. Por isso, a brincadeira nunca deve ser encarada como “uma perda de tempo”. Pelo contrário, é uma atividade indispensável para o desenvolvimento cerebral, emocional e social.

É verdade que, ao longo das últimas décadas, as brincadeiras mudaram bastante. Muitos de nós recordamos histórias dos pais e avós de como na infância as brincadeiras eram na rua, ao ar livre, a jogar à bola, saltar à corda ou a inventar brincadeiras em grupo. Anos mais tarde, pelo risco de acidentes ou outros contratempos, as brincadeiras passaram a ser mais contidas, muitas vezes ao ar livre, mas em espaços confinados aos recreios da escola ou ao jardim da casa. Na última década, o tempo livre das crianças passou, em grande parte, a ser vivido dentro de casa, e a interagir quase em exclusivo com ecrãs. A brincadeira mediada pela tecnologia, como ver vídeos nas redes sociais ou jogar videojogos, não só limita a interação social como reduz significativamente a atividade física. Além disso, tem um impacto negativo na qualidade do sono e na capacidade de pensamento crítico e abstrato.

A brincadeira livre estimula o desenvolvimento físico e motor das crianças. O movimento associado à brincadeira promove a plasticidade cerebral e desenvolve a capacidade de resolução de problemas. Do ponto de vista cognitivo contribui para o desenvolvimento da linguagem, da atenção e da memória. O brincar é também fundamental para a regulação emocional, para a gestão da frustração e para a resolução de conflitos, além de promover a autoconfiança. O tédio, muitas vezes temido pelos pais, que o tentam evitar a qualquer custo, é igualmente um sentimento importante.



Cláudia Magalhães

Médica Pediatria da ULS Braga

Permite o desenvolvimento da imaginação e da criatividade e promove a autonomia. A longo prazo, todas estas competências refletem-se em melhores resultados escolares e permitem que a criança cresça mais saudável e seja um adulto mais resiliente e capaz de lidar com as frustrações.

É fundamental ter em atenção a necessidade de adaptar as brincadeiras às diferentes idades, e lembrar, que se deve brincar em todas as idades! Para um bebé, o brincar passa por algo tão simples como o contacto, o som e o movimento. Nas crianças em idade pré-escolar a brincadeira deve incidir essencialmente no faz-de-conta e jogos de repetição, enquanto que na idade escolar o brincar deve incluir regras, com especial interesse pelos jogos de grupo e atividade física. Os pais têm um papel fundamental no brincar! O acrónimo PARENT, uma abordagem dinamarquesa à parentalidade, reúne estratégias simples e aplicáveis no dia-a-dia. É amplamente associado a crianças mais felizes. O P de play (brincar) reforça a importância de valorizar a brincadeira livre. O A de Autenticidade lembra-nos que os pais devem ser um exemplo de honestidade, elogiando o esforço e não apenas os resultados. O R de Reenquadramento incentiva a ajudar a criança a olhar para as situações sob uma perspetiva mais positiva. O E de Empatia destaca a importância de identificar, validar e compreender as emoções da criança. O N de Nada de Ultimatos promove um estilo parental mais democrático, lembrando que a calma gera calma. Por fim, o T de Togetherness (União) valoriza os momentos de hygge, ou seja, de conforto, presença e partilha em família.

É importante lembrar que nenhuma criança precisa de brinquedos caros para “brincar bem” e para que a brincadeira alcance todos os objetivos. Muitas das vezes a criatividade surge a partir dos objetos mais simples - e não é raro que a caixa do brinquedo seja mais apelativa do que o brinquedo em si! Sabendo que a tecnologia faz parte do mundo, esta deve também estar presente na vida da criança, mas sempre com limites bem definidos, horários estabelecidos e supervisão adequada.

Brincar é mesmo o superpoder das crianças!

SEGUNDAS VOLTAS



Carolina Galeão Figueiras
ideiasamais.pt

Segundas voltas existem porque ninguém acerta em tudo à primeira. Aqui para nós, repetir, às vezes, faz até parte do plano. Aplica-se ao Carnaval, às eleições e ao Dia dos Namorados e, com alguma frequência, à vida em geral, do assegurado ao aventureiro.

À primeira, escolhe-se pelo impacto. Pelo brilho, pelo volume, pela frase que cola. À primeira, tudo parece uma excelente ideia. Ninguém pergunta muito. Confia-se. Avança-se. Vai-se. A primeira volta é barulho. É estímulo. É impulso.

Queres namorar comip?

☐ Sim

☐ Não

Em quem vais votar?

A segunda é outra coisa. Na segunda volta já vimos o desfile passar. Já sabemos quem dança e quem

só acena. Já percebemos se a máscara é boa ou se começou a cair ao fim de meia hora de carnaval. O encanto toma o seu devido lugar.

Nem toda a gente aprecia segundas voltas, até porque dão trabalho, exigem memória, e nem toda a gente está para isso. Têm aquele detalhe incómodo de nos obrigarem a assumir que a primeira escolha não era assim tão definitiva como gostávamos de acreditar. A segunda volta obriga a lembrar... e o perigo que é lembrar? Porque já não escolhemos apenas pelo que promete, escolhemos também pelo que cumpriu. Já não estamos a decidir no entusiasmo do começo, mas na ressaca do contacto com a realidade.

Por vezes, serve para mudar tudo. Outras, apenas para escolher melhor a mesma coisa. Há também as segundas voltas que existem só para nos lembrar porque é que, à primeira, parecia uma boa ideia, ou porque é que afinal não era.

No fundo, segundas voltas não são sinal de indecisão. São sinal de atenção, do momento em que alguém decidiu olhar outra vez, com menos espuma e mais intenção. Nas eleições, no amor ou na folia, escolher ou repetir, costuma dar resultados mais honestos do que fingir que nunca foi preciso pensar duas vezes. Votos de confiança.



Instagram



mafaldacastro 

Mafalda de Castro

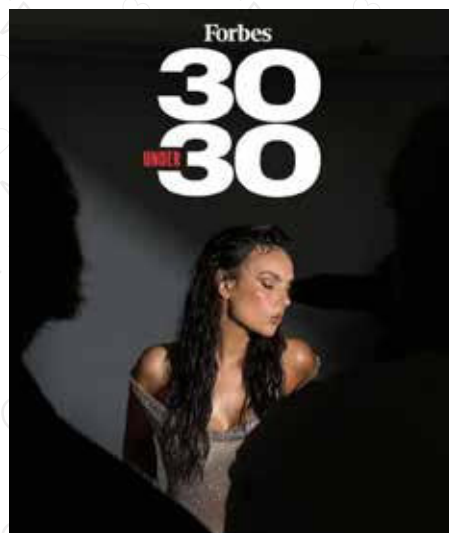
4813
publicações

587 mil
seguidores

A seguir
1178

From Lisbon-Portugal
 TV Host
 Radio Host
FORBES 30 Under 30
[@notable.pt](#)
[Geral@notable.pt](#)

@mafaldacastro





No meio da correria do dia a dia, é fácil sentir que nunca temos tempo suficiente para nós, para a família ou para simplesmente abrandar. Na conta de Instagram da apresentadora de televisão e influencer Mafalda Castro mostra, sem filtros, o seu quotidiano enquanto mãe do pequeno Manel, as peripécias com o seu companheiro, Rui Simões, as rotinas em família, os desafios da maternidade e os bastidores da sua vida profissional. Entre humor, ternura e muita autenticidade, o seu conteúdo é um convite a viver com mais leveza, a rir dos imprevistos e a valorizar as coisas simples do dia a dia. Uma rubrica perfeita para quem gosta de conteúdo real, inspirador e cheio de boa energia.





move.pt

11 AGÊNCIAS NO NORTE



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

MOVE FINANCE

INTERMEDIÁRIO DE CRÉDITO

O seu Intermediário de Crédito

Fale connosco

 **910 454 414**



Maxfinance Solutions, Olho Financeiro Lda. NIPC 508754569 Intermediário de Crédito Vinculado, N.º de Registo Banco de Portugal: 4864, www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financeiro-lda. Cada unidade franqueada é de propriedade e gestão independente. O Intermediário de Crédito atua de acordo com o Código de Conduta Maxfinance. O Intermediário de Crédito está interdito a realizar operações bancárias e financeiras. Identificação dos mutuantes ou grupos com quem mantém contrato de vinculação: NOVO BANCO, S.A.; BANCO BPI S.A.; BANCO SANTANDER TOTTA, S.A.; CAIXA GERAL DE DEPÓSITOS, S.A.; BANCO BIC PORTUGUÊS, SA; ABANCA CORPORACIÓN BANCARIA, S.A., SUCURSAL EM PORTUGAL; BANCO CTT, S.A.; BANKINTER, S.A. - SUCURSAL EM PORTUGAL; UNION DE CRÉDITOS INMOBILIÁRIOS, S.A., ESTABLECIMIENTO FINANCIERO DE CRÉDITO (SOCIEDAD UNIPERSONAL) - SUCURSAL EM PORTUGAL; SICAM - CAIXA CENTRAL E CAIXAS DE CRÉDITO AGRÍCOLA MÚTUO; UNICRE - INSTITUIÇÃO FINANCEIRA DE CRÉDITO, S.A.; COFIDIS; BBVA, INSTITUIÇÃO FINANCEIRA DE CRÉDITO S.A.; Serviços relacionados com Crédito Hipotecário e com Crédito a Consumidores, nomeadamente: - 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; - Serviços de consultoria.



CARNAVAL 2026 NA PRAÇA

13 a 17 de fevereiro

Mercado Municipal de Braga

PRODUÇÃO

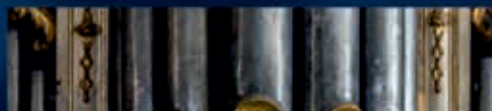


**mesa
na PRAÇA**

APOIO

MAXFINANCE
Solutions





FESTIVAL
INTERNACIONAL
DE ÓRGÃO
DE BRAGA

2026
7fev a 4dez

Concertos
Recitais
Literatura
Pintura
Arquitetura
História de Arte
Concertos comentados

  [fiob.braga](https://www.facebook.com/fiob.braga)



BRAGA
SOM A FUTURO.

