

MAR

✓
MINHA

88

VERSÃO
DIGITAL



Nós-Norte
Materiais de construção

REFERÊNCIA EM REVESTIMENTOS
E PAVIMENTOS CERÂMICOS



este mês na sua minha

MAR

07

MÚSICA

Os Tua apresentam Cartas de Amor, novo single que sucede ao EP de estreia Partida (2025). O tema revela uma etapa de maior maturidade criativa e afirmação artística da banda da Póvoa de Varzim.

16

EM OFF

Carlos Carvalhal, treinador de futebol, tem feito um percurso feito de persistência e inconformismo, e, EM OFF, reflete sobre vida e futebol como espaços de criação, inconformismo e superação.



REPORTAGEM

Ponte de Lima encerrou as comemorações dos 900 anos de foral. A efeméride evocou memória e identidade, projetando o concelho com ambição de coesão social, dinamismo cultural e confiança no futuro.



CAPA | ENTREVISTA

Fundada em 1989, a Nós-Norte consolidou-se como referência em revestimentos e pavimentos cerâmicos. Os fundadores destacam o percurso assente em crescimento, proximidade ao cliente e adaptação ao mercado.



ESPECIAL GASTRONOMIA

Reunimos um guia com restaurantes de referência da região. Entre várias propostas gastronómicas, destacamos espaços onde a mesa continua a ser lugar de encontro e partilha.

Nesta edição, destacamos na capa a Nós-Norte, empresa sediada em Tebosa que, ao longo de quase quatro décadas, se tem afirmado como referência no setor dos revestimentos e pavimentos cerâmicos. Fundada em 1989, construiu um percurso sustentado na tradição familiar, na especialização técnica e numa visão estratégica consistente. Em entrevista, os fundadores Luís Gomes e Américo Gomes destacam um trajeto marcado por crescimento, resiliência e capacidade de adaptação. A qualidade do serviço, a proximidade ao cliente e a construção de relações duradouras continuam a ser pilares de uma empresa que tem sabido responder às exigências do mercado.

EM OFF, conversamos com Carlos Carvalhal. Do Bairro da Misericórdia até Wembley, o treinador de futebol revisita um percurso feito de persistência e inconformismo. Entre referências a Inception e ao tema Brothers in Arms, revela uma visão serena, mas crítica, sobre a vida e o futebol, que encara como espaços de criação e superação. Um estratega que prefere o passado ao futuro, a essência ao ego e que faz da vida e do futebol terrenos para “fazer o que nunca foi feito”.

Assinalamos também o encerramento das comemorações dos 900 anos do foral de Ponte de Lima com uma reportagem dedicada ao significado histórico e atual da efeméride. Em declarações à Revista Minha, o vice-presidente da Câmara Municipal, Paulo Barreiro de Sousa, sublinha que a evocação do documento fundador representa um exercício de memória coletiva e de afirmação identitária. Celebrar nove séculos de história é também, no seu entender, projetar o concelho com confiança no futuro, reforçando ambições de coesão social, qualidade de vida e dinamismo cultural.

A gastronomia ocupa igualmente lugar de destaque neste número, com um guia especial de restaurantes conceituados da região. Entre propostas gourmet e espaços onde os sabores tradicionais são preservados com autenticidade, reunimos sugestões que celebram a mesa como lugar de encontro e partilha.

Na música, destacamos o novo single Cartas de Amor, da banda Os Tua, da Póvoa de Varzim. Depois do EP de estreia Partida, lançado em 2025, o grupo apresenta um tema que assinala uma fase de maior afirmação artística e maturidade criativa.

O roteiro pelo património leva-nos até Fafe para visitar as histórias dos “torna-viagem”. No século XIX, muitos jovens partiram para o Brasil em busca de fortuna e regressaram depois à terra natal para investir e contribuir para o desenvolvimento local, deixando marcas duradouras no património arquitetónico e social.

Na área das finanças, analisamos de que forma o certificado energético de um imóvel pode influenciar as condições de financiamento no crédito à habitação, num contexto em que a sustentabilidade e a eficiência energética ganham crescente relevância.

Como é habitual, completamos esta edição com sugestões nas áreas da cultura, gastronomia, bem-estar, desporto e entretenimento, mantendo o compromisso de valorizar o nosso território, as suas gentes e os seus projetos.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



ADRIANA HENRIQUES APRESENTA “FRAGMENTOS DE MIM - OLHOS DA LOBA” EM FELGUEIRAS

Adriana Henriques apresenta “Fragmentos de Mim - Olhos da Loba”, exposição patente até 11 de abril de 2026, na Biblioteca e Arquivo Municipal de Felgueiras, numa iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Felgueiras. A mostra reúne pintura, fotografia e instalação, propondo uma reflexão sensível sobre identidade, memória e instinto. A figura da loba, recorrente em diversas obras, assume-se como metáfora de força, intuição e preservação da memória, conduzindo o visitante por um percurso expositivo marcado pela intensidade simbólica e pela dimensão autobiográfica. Natural de Vieira do Minho, a artista desenvolve uma prática interdisciplinar centrada nas relações entre corpo, território e lembrança. Paralelamente à criação artística e à curadoria, é docente convidada na Escola de Medicina da Universidade do Minho, instituição da Universidade do Minho, onde cruza arte e investigação.



ANA DANIELA PEREIRA É A NOVA PRESIDENTE DAS FESTAS DE SÃO JOÃO DE BRAGA

Pela primeira vez desde a sua fundação, a Associação de Festas de São João de Braga passa a ser liderada por uma mulher. Ana Daniela Pereira assume a presidência da direção, numa nomeação promovida pelo Município de Braga e validada em reunião de vereação, sob proposta do presidente da autarquia, João Rodrigues. Na Assembleia Geral onde se verificou a reconfirmação formal foram igualmente aprovados, por maioria, os novos órgãos sociais. A direção integra António Barroso (tesoureiro) e José Freitas Silva (secretário), a par dos recém-eleitos André Marcos e Carla Sousa. A Mesa da Assembleia Geral será presidida pelo cônego Mário Martins, com Inácio Ferreira como secretário e Sofia Araújo como vogal. Já o Conselho Fiscal ficará sob a presidência de Rui Marques, acompanhado por Marco Sousa e Vera Oliveira. A nova liderança assume funções com o objetivo de consolidar o estatuto das Festas de São João de Braga como a maior celebração popular do país. A próxima edição será coordenada por uma equipa de mais de 50 elementos, apoiada por voluntários. A estratégia passa por valorizar a tradição sanjoanina, aliando património e inovação, e por reforçar a projeção nacional e internacional do evento.



NOVO BRAGA FIGHT CENTER DÁ PROJEÇÃO ÀS MODALIDADES DE COMBATE DO SC BRAGA

O SC Braga assinalou um novo capítulo na sua história com a inauguração do Braga Fight Center, infraestrutura dedicada às modalidades de Boxe, Kickboxing e Muay Thai. Instalado no Pavilhão A6, na Rua do Anjos, na freguesia de Mire de Tibães, o equipamento reforça a estratégia de diversificação e qualificação da oferta desportiva do clube arsenalista. Com uma área interior de cerca de 600 metros quadrados e um espaço exterior de 300 metros quadrados, o centro foi concebido para garantir condições de excelência a atletas e treinadores, potenciando o alto rendimento e a evolução sustentada das disciplinas de combate. Para além do treino diário, o espaço está preparado para acolher eventos de dimensão nacional e internacional, posicionando o clube num patamar de referência em Portugal. A cerimónia inaugural contou com a presença do presidente do clube, António Salvador, do diretor da secção, Paulo Carvalho, do vice-presidente das Modalidades, Ricardo Vasconcelos, e do presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues. O espaço foi benzido pelo padre Sandro Vasconcelos, simbolizando o arranque oficial de uma nova etapa para as modalidades de combate do clube minhoto.



RUI FELGUEIRAS É O NOVO MAGISTER DA TUNA DE VETERANOS DE VIANA DO CASTELO

Rui Felgueiras é o novo Magister da Tuna de Veteranos de Viana do Castelo, assumindo a liderança da formação e sucedendo a Licínio Torre. A escolha surge num ano de particular significado, em que a Tuna assinala o seu XXIII aniversário, consolidando mais de duas décadas de atividade cultural, académica e cívica em Viana do Castelo. Médico neurologista, Rui Felgueiras construiu um percurso onde ciência e música caminham lado a lado. No plano académico, foi fundador da Tunamisto, a primeira tuna mista do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, da Universidade do Porto, integrando, em 2003, a Tuna Académica de Biomédicas. A ligação à música começou cedo: aos cinco anos iniciou formação no então Centro de Cultura Juvenil, sob orientação do Maestro José Pedro, prosseguindo estudos na Academia de Música de Viana do Castelo, onde concluiu o 6.º grau de trompete. O regresso ao universo tuno, já na vertente de veteranos, concretizou-se em 2019, motivado pelo reencontro com antigos colegas e amigos de percurso académico e musical.



OS TUA

NOVO SINGLE “CARTAS DE AMOR” MARCA FASE DE MUDANÇA E AUTOAFIRMAÇÃO DA BANDA



s Tua são uma banda nascida e criada na Póvoa de Varzim, com a promessa de agitar o panorama musical português. Em 2025, lançaram o EP de estreia “Partida”, mas é agora, com o novo single “Cartas de Amor”, que estão a viver uma fase de mudança e

autoafirmação.

A verdade é que, apesar da boa crítica, o grupo sentiu que, com “Partida”, não se posicionou num estilo coeso, porque quiseram explorar muitas vertentes, desde o pop acústico ao rock/punk, o que os tornou uma banda de pop-rock muito abrangente. Este ano, e depois desta primeira experiência, Os Tua passaram mais tempo em estúdio, num trabalho de aproximar mais o estilo e as influências do grupo de forma a lançar um conjunto de músicas mais congruente.

É assim que nasce “Cartas de Amor”. Este primeiro single demorou vários meses a ser escrito. O refrão da música foi escrito primeiro, no final de 2024, e fala do sentimento durante uma discussão amorosa. Inspira-se «no sentimento que temos quando discutimos com uma pessoa de quem gostamos e nos esquecemos do porquê de gostarmos dela». Mais tarde, escreveram-se os versos, mergulhando em sensações nostálgicas e no dilema entre querer continuar e já não ver motivos para tal.

Com feedback positivo, “Cartas de Amor” é só o primeiro

passo para “Carta Aberta”, o novo EP da banda. Sincero, necessário e dramático, este projeto vai contar com seis faixas que vão ser lançadas single a single durante o ano, contando com uma estética mais pop do que o último EP que lançaram. Nas canções, vão ser abordadas temáticas como o amor e a importância de arriscar e de correr atrás dos sonhos, um tema muito importante para o coletivo da Póvoa de Varzim.

Assim como no primeiro EP, em “Carta Aberta” também há uma preocupação com a consciencialização social e em fazer músicas que fazem refletir. Vai ser criticado quem quer restringir a liberdade alheia, refletir-se acerca do peso da mentira e falar de dilemas da juventude. A promessa é de uma estética revigorada, com toda uma narrativa para o conceito “Carta Aberta”, no qual cada música vai representar um selo de uma carta e cada selo vai significar um sentimento diferente. O objetivo é que as pessoas colecionem os selos e se sintam parte desta narrativa.

Para Os Tua, o processo de criação, que contou com produção de Vítor Silva, que já produziu nomes como D.A.M.A, Nuno Ribeiro e Per7um, «foi muito bom». Agora, o grande objetivo da banda é chegar às grandes rádios e estar mais envolvida com as pessoas e conhecer o próprio público.



UMA DÉCADA A ACELERAR INOVAÇÃO

STARTUP BRAGA ENTRA NUMA NOVA ETAPA

A Startup Braga anunciou o regresso do seu Programa de Aceleração, que atinge em 2026 a 10.ª edição, assinalando um novo ciclo estratégico para a incubadora minhota. Após dois anos de interregno, a iniciativa reaparece com uma premissa renovada, reforçando o posicionamento enquanto plataforma de inovação orientada para startups em fase de MVP (Minimum Viable Product) que enfrentam desafios urbanos e societais.

A edição de 2026 centra-se em três áreas consideradas críticas para o desenvolvimento sustentável e competitivo: Sustentabilidade e Cidades Inteligentes, Economia Digital e Serviços Inteligentes, e Indústria e Construção do Futuro. A organização sublinha que o contexto atual exige soluções tecnologicamente avançadas e sustentáveis, capazes de responder às transformações sociais, ambientais e económicas em curso.

Segundo o hub de inovação, esta orientação estratégica não representa uma rutura, mas antes a consolidação de tendências já identificadas nas candidaturas de edições anteriores. A diversidade e a maturidade dos projetos recebidos ao longo dos anos evidenciaram um potencial significativo nestes domínios, cuja exploração plena se impõe agora como prioridade. Com este enquadramento, a Startup Braga procura projetos com ambição global e capacidade de gerar impacto, desafiando-os a integrar a nova edição do programa.

ESTRUTURA, METODOLOGIA E RECONHECIMENTO

O Programa de Aceleração decorrerá entre 22 de abril e 30 de junho, adotando um formato híbrido que combina sessões presenciais - na Startup Braga ou no Forum Braga - com momentos de trabalho online. Integralmente conduzido em língua inglesa, o programa estrutura-se em seis bootcamps imersivos, complementados por sessões de mentoria especializada e acompanhamento contínuo por parte da equipa da incubadora.

O objetivo mantém-se claro: apoiar as startups na validação e definição do modelo de negócio, no reforço da

robustez do produto e na preparação para a entrada em novos mercados e segmentos de clientes. Paralelamente, a organização compromete-se a promover a articulação com parceiros estratégicos através de prototipagem, projetos-piloto e processos de cocriação.

As startups selecionadas passam a integrar a rede de inovação da Startup Braga, que, ao longo da sua atividade, já disponibilizou mais de 300 serviços de pré-aceleração, aceleração e incubação, apoiando mais de 350 projetos distintos. No conjunto, estas iniciativas contribuíram para a captação de mais de 550 milhões de euros de investimento. No final do programa, serão distinguidas as três startups com melhor desempenho, que beneficiarão de reconhecimento institucional acrescido.

TRAJETÓRIAS QUE CONSOLIDAM REPUTAÇÃO

O histórico do Programa de Aceleração é marcado por casos de crescimento expressivo. A Sword Health, participante na primeira edição em 2014, alcançou uma avaliação de 3,6 mil milhões de euros. No mesmo ano, a PeekMed captou um investimento total de 5,3 milhões de euros. Já em 2015, a Nutrium consolidou-se com uma avaliação estimada entre 40 e 60 milhões de euros.

Fora do setor da saúde, destacam-se ainda a Magikbee (2016), a AgentifAI (2017), a Leadzai (2018), a OSCAR (2019), a We Can Charge (2022), a PluggableAI (2023) e a Enline Energy (2024). Em conjunto, estas empresas acumulam mais de 38 milhões de euros em investimento, sendo particularmente expressivo o desempenho da aplicação portuguesa de serviços para o lar, que totaliza 15,2 milhões de euros, segundo dados do Dealroom da Startup Portugal.

CANDIDATURAS ABERTAS

As candidaturas à 10.ª edição encontram-se abertas até 18 de março. As startups interessadas poderão submeter a sua candidatura através da plataforma online disponibilizada pela organização. Para esclarecimentos adicionais, está disponível o email info@startupbraga.com.





FESTIVAL EMERSIVO REGRESSA E ABRE CANDIDATURAS PARA NOVOS TALENTOS

O Festival Emersivo prepara-se para a sua segunda edição e volta a abrir portas à criação emergente, com candidaturas disponíveis até 22 de março.

Criado em 2025, o Emersivo nasceu itinerante e essa característica tornou-se a sua identidade. No ano de estreia, percorreu o país de norte a sul, afirmando-se como projeto dedicado à valorização da cultura emergente e à descentralização artística. Não se fixou num território, nem numa linguagem. Preferiu o movimento.

A primeira edição desenhou-se a partir de contrastes e cruzamentos improváveis. Música e palavra, performance e práticas híbridas partilharam o mesmo espaço, compondo um retrato plural da criação contemporânea em Portugal. O alinhamento artístico não foi apenas uma sucessão de atuações; foi um território de encontro, entre artistas e públicos, entre geografias distintas, entre o risco e a descoberta.

O percurso fez-se por etapas. Passou pelo Louro, em Vila Nova de Famalicão, seguiu para Vila Ruiva, no concelho de Cuba, e encerrou em Faro. Em cada paragem, novos públicos, novas leituras, novas dinâmicas. No palco Emersivo revelaram-se artistas como David Garcez, Evaya, Jacaréu, JUG, Marta Lima, Mirage People, Mutu e Recante, nomes que encontraram no festival um espaço de afirmação interdisciplinar e de comunhão criativa.

AGORA, O FUTURO DESENHA-SE COM AMBIÇÃO

A organização mantém-se fiel à missão original: dar visibilidade a criadores emergentes e construir pontes entre territórios, linguagens e públicos. Para 2026, o festival lança uma nova open call, com especial enfoque nas áreas da música e da poesia, embora permaneça aberto a outras expressões artísticas, desde que apresentem propostas originais, disruptivas e diferenciadoras. As candidaturas decorrem até 22 de março, através do site oficial, em emersivo.pt.

22 E 23 DE MAIO NA CASA DO ARTISTA AMADOR, EM FAMILICÃO

Antes mesmo de revelar o restante itinerário, o Emersivo levanta o véu sobre a primeira paragem desta nova edição. Nos dias 22 e 23 de maio, o festival regressa à Casa do Artista Amador, em Vila Nova de Famalicão, dando início a um novo ciclo dedicado à cultura emergente.

A segunda edição pretende consolidar o Emersivo enquanto plataforma itinerante de referência, expandindo o seu alcance e aprofundando a qualidade das experiências artísticas propostas. Mas há algo que permanece inalterado: o espírito de proximidade, abertura e experimentação que o distingue.

DESFILARAM 62 PROPOSTAS NA GALA NAMORAR PORTUGAL

COORDENADO MASCULINO FAZ HISTÓRIA NA PASSERELLE DE VILA VERDE



Na noite de 14 de fevereiro, Vila Verde voltou a afirmar-se como capital do romantismo, acolhendo mais uma edição da Gala Namorar Portugal, iniciativa integrada na programação “Fevereiro – Mês do Romance”. A Adega Cultural de Vila Verde encheu-se de público para assistir ao desfile de 62 coordenados concorrentes ao XXII Concurso Internacional de Criadores de Moda, todos inspirados nos Lenços de Namorados, expressão identitária do concelho cuja origem remonta aos séculos XVII e XVIII.

A edição de 2026 ficará registada na história do concurso, porque, pela primeira vez, o prémio principal distinguiu um coordenado masculino. A vencedora foi Catarina Gomes, aluna da ETG - Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos, que apresentou um fato azul de inspiração militar, enriquecido com bordados dourados evocativos das escritas de amor tradicionais. Com apenas 16 anos e na sua estreia a título individual,

a jovem criadora surpreendeu o júri pela maturidade conceptual e rigor técnico da proposta, arrecadando o prémio no valor de 1500 euros, atribuído pelo Município. O segundo lugar foi entregue a Fernando Rei, artesão de Aboim da Nóbrega e fundador da marca Tearte, cuja criação evidenciou o diálogo entre a tecelagem manual e a narrativa simbólica dos lenços. O terceiro prémio distinguiu a equipa da TEXAVE - Escola Profissional do Ave, reforçando a presença das escolas profissionais como viveiros de talento emergente.

O painel de jurados, composto pela estilista Ana Sousa, pelo criador Hugo Filipe, pela designer Sylvie Castro e pelo estilista Rafael Freitas, avaliou as propostas segundo critérios de criatividade, execução e fidelidade à matriz identitária dos Lenços de Namorados. A diversidade de abordagens confirmou a vitalidade contemporânea de um símbolo tradicional que continua a inspirar novas linguagens estéticas.





A noite incluiu ainda a atribuição de distinções especiais, entre as quais os prémios Inovação, Jovem Revelação, Impacto Visual, Acessório de Moda e Coordenado Infantil, evidenciando a amplitude do projeto e o envolvimento de múltiplos parceiros institucionais e empresariais.

Na sua intervenção, a presidente da Câmara Municipal, Júlia Fernandes, destacou «o papel coletivo na afirmação da marca Namorar Portugal» e agradeceu às bordadeiras que «preservam esta arte secular», nomeadamente as que integram a Aliança Artesanal. Sublinhou ainda «o impacto económico e cultural de uma iniciativa que mobiliza centenas de promotores e projeta o concelho além-fronteiras», incluindo junto das comunidades emigrantes que acompanharam o evento em formato digital.

Conduzida por João Manzarra, a gala contou com a atuação de Ana Bacalhau, acompanhada pela Orquestra Viv'Arte, sob direção do maestro Idílio Nunes. A cantora apresentou-se com criações do estilista Nuno Baltazar, também elas inspiradas nos motivos bordados dos lenços, num diálogo coerente entre moda e música. O espetáculo integrou ainda participações especiais que reforçaram o carácter intergeracional da celebração.



VENCEDORES :

1.º Prémio: Catarina Gomes (ETG de Barcelos)

2.º Prémio: Fernando Rei

3.º Prémio: Gabriel Marques, Laura Andrade, Tatiana Mendes e Lara Costa (TEXAVE)

Prémio Inovação (AEB): Orlando Ventura

Prémio Jovem Revelação (IPDJ): Beatriz Sofia Vieira Albuquerque Bóia (ULP)

Prémio do Público (IBG): Marina Vallejo (E.A.D. Mestre Mateo)

Prémio Impacto Visual (Foto Felicidade): Isabel Cristina Câmara

Prémio Delta Cafés: Sérgio Manuel da Silva Sá

Prémio Acessório de Moda (SmileUp): Luciana Castelli

Prémio Coordenado Infantil (McDonald's): Centro Escolar de Vila Verde

PROJETO CORDÃO ASSEGURA CONTINUIDADE ATÉ 2027 E REFORÇA CONVITE À PARTICIPAÇÃO

O projeto CORDÃO - Coro de Doentes e Amigos Oncológicos assegura a sua continuidade até 2027, após ver renovado, por mais dois anos, o apoio da iniciativa PARTIS & Art for Change. Depois de um ano piloto marcado por forte adesão e impacto comunitário, a confirmação do financiamento garante estabilidade e reforça a ambição de consolidar este modelo artístico-participativo na região de Braga.

Constituído por pessoas diagnosticadas com cancro, em tratamento ou em fase de remissão, cuidadores formais e informais e profissionais de saúde, o CORDÃO afirma-se como um coro comunitário com uma missão clara: combater o isolamento social associado à doença oncológica. Mais do que um espaço de prática musical, o projeto propõe-se a criar ligações humanas, “costurando” experiências e promovendo novas formas de viver e olhar o cancro através da criação artística partilhada.

Desde o início de 2025, o grupo mantém as portas abertas a novos participantes, reforçando a sua dimensão inclusiva. Ao longo do último ano, os encontros semanais centraram-se em processos de criação colaborativa, que passaram pela escolha e desenvolvimento de repertório original, pela escrita criativa e por exercícios de composição musical. Estas dinâmicas transformaram experiências frequentemente marcadas pela solidão em momentos de expressão, partilha e construção coletiva de sentido.

O percurso do primeiro ano ficou também assinalado por várias apresentações públicas. Entre os momentos mais relevantes contam-se a participação na instalação audiovisual “Casulo”, no Teatro Circo, e atuações integradas nas Festas

de São João de Braga, ao lado de António Sérgio e do Grupo de Cantares das Mulheres do Minho. O coro marcou ainda presença na Verbena Solidária no Palácio, iniciativa promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro, e protagonizou uma atuação no gnration, em colaboração com a ODE – Orquestra de Dispositivos Eletrónicos.

ESTÁ EM FASE DE RECRUTAMENTO

Atualmente, o CORDÃO encontra-se em fase de recrutamento de novos elementos na região de Braga. Podem integrar o projeto maiores de 18 anos que sejam doentes oncológicos (em tratamento ou remissão), cuidadores formais ou informais, ou profissionais de saúde. Não é exigida qualquer experiência prévia em canto ou formação musical; apenas motivação para participar e ausência de contra indicações médicas.

Os ensaios decorrem semanalmente, à terça-feira, no gnration. As inscrições podem ser efetuadas através do endereço eletrónico participacao@theatrocirco.com ou pelo telefone 967 173 528.

O CORDÃO integra a terceira edição do programa Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação la Caixa, no âmbito do PARTIS & Art for Change. O projeto é promovido pela Faz Cultura - Empresa Municipal de Cultura de Braga, em parceria com a Unidade Local de Saúde de Braga, a Delegação de Braga da Liga Portuguesa Contra o Cancro e a APLL - Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas, consolidando uma rede institucional que alia cultura, saúde e intervenção comunitária.



25 ANOS A SER CASA DOS SEUS MATERIAIS!

Em 2001, em Ponte de Lima, nascia a Materialia. O que começou como um projeto familiar, movido pela ambição de servir o setor da construção com uma proximidade única, transformou-se numa referência de mercado.

Desde o primeiro dia, o nosso compromisso foi claro: oferecer qualidade e excelência, tratando cada cliente como parte da nossa família.

Crescer com Propósito

Ao longo destas duas décadas e meia, a nossa evolução foi pautada pela antecipação das necessidades de quem constrói e renova.

Em 2004, a mudança para novas instalações marcou o início de uma nova era de capacidade logística.

Em 2012, reafirmámos a nossa responsabilidade ambiental com a criação da EcoMaterialia, trazendo soluções de energias renováveis e climatização eficiente para o centro das nossas prioridades.

A Modernização de uma Referência

Celebrar 20 anos em 2021 não foi apenas um marco cronológico; foi um salto para o futuro com um novo showroom, um rebranding completo e o lançamento da nossa loja online.

Em 2023, ampliamos o nosso armazém para garantir que, independentemente da escala do projeto, a Materialia tenha sempre a resposta imediata.

Hoje, somos **"A casa dos seus materiais"**, um título que carregamos com o orgulho de quem sabe que cada tijolo vendido é a base de um sonho concretizado.

2026

Um Ano de Celebração e Novidade

Chegar aos 25 anos é, para nós, um novo ponto de partida. Este ano de festa traz consigo grandes evoluções: estamos a aumentar e a renovar o nosso espaço de bricolage

e passámos a ser intermediários de Crédito, garantindo uma ajuda prática e simples no financiamento dos seus projetos.

Prepare-se, pois, ao longo de 2026, teremos muitas novidades para partilhar consigo!

A Voz da Experiência:

"Ao longo destes 25 anos, a nossa maior conquista foi saber evoluir e adaptarmo-nos a cada novo desafio sem nunca abdicar do compromisso com quem nos procura."

Na Materialia, mudamos com o tempo para continuarmos a ser, hoje e sempre, a casa dos seus materiais."

Maria José,
Administração

A GRANDE NOVIDADE

Sabemos que grandes projetos exigem planeamento. Para tornar tudo mais simples e acessível, **a Materialia é agora Intermediária de Crédito**. Oferecemos uma ajuda prática e personalizada para que o financiamento não seja um obstáculo à sua obra. Consulte-nos e descubra como podemos ajudar a viabilizar o seu projeto de forma rápida e transparente.



«O QUE ESCONDEM OS ANIMAIS?»
DE PEDRO SEROMENHO E DAS GARIBAMBI

O LIVRO QUE É UMA CANÇÃO, UMA ADIVINHA, UM BRINQUEDO LITERÁRIO E UM JOGO “OFFLINE”



N o ano em que celebra duas décadas de vida literária, Pedro Seromenho regressa ao ponto de partida para inaugurar um novo território criativo. Foi no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga - o mesmo palco onde, há 20 anos, apresentou a sua primeira obra - que o autor lançou o seu 38.º título, *O que escondem os animais?*, um livro que não se limita a ser livro: é canção, é jogo, é adivinha, é objeto performativo.

Editado pela Paleta de Letras, este novo trabalho marca a estreia de Pedro Seromenho no universo dos “baby books”, dirigidos à primeira infância e aos pré-leitores. Mas a ambição vai além da faixa etária. O que aqui se propõe é uma experiência sensorial completa, onde a leitura convoca o ouvido, o olhar e a imaginação, e onde o papel se transforma num palco.

UM LIVRO QUE CANTA (E DESAFIA)

“O que escondem os animais?” parte de uma premissa simples e luminosa: 14 animais transformam-se em 14 objetos, através de 14 canções originais. O mecanismo é lúdico, quase mágico. A cada página, o leitor é convidado a adivinhar, a antecipar, a escutar. Só depois se revela a metamorfose. Um elefante que faz dieta e acaba bule de chá. Uma joaninha que troca Lisboa por Marvão ao som de pop-rock. Um camaleão embalado por música irlandesa. Um gato bufo em registo operático. Ou um coelho que canta fado.

O livro integra um QR Code que dá acesso às 14 faixas musicais compostas propositadamente para o projeto pelas Garibambi - dupla formada por Joana Mafalda Araújo e Aurora Miranda. Depois de vários concertos no Auditório Vita e no Theatro Circo, as Garibambi estreiam-se assim na literatura infantil, trazendo consigo uma identidade sonora marcada pela experimentação e pela proximidade às famílias.

A diversidade musical é assumida como ferramenta pedagógica. Da ópera ao fado, do hip hop ao rock, da música tradicional irlandesa à canção mais ternurenta, cada faixa educa o ouvido e expande o repertório sensorial das crianças e dos adultos que as acompanham.

Para além do exercício de entretenimento, o livro convoca uma reflexão subtil: nada é apenas o que parece ser. A ideia ecoa, de forma delicada, a célebre provocação de René Magritte “isto não é um cachimbo”, ao desafiar o leitor a olhar duas vezes, a questionar a evidência, a treinar a sensibilidade do olhar.



Ao transformar animais em objetos, Pedro Seromenho constrói uma metáfora acessível sobre identidade, imaginação e possibilidade. O que vemos é apenas o início da história; o que escutamos pode alterar o que pensamos ver. A leitura torna-se, assim, um exercício ativo: pensar, procurar, imaginar.

O LIVRO-OBJETO COMO RESISTÊNCIA

Num tempo dominado por ecrãs e estímulos digitais, O que escondem os animais? assume-se como um “jogo offline”. Há a tecnologia do QR Code, mas ela surge como extensão da página, não como substituição. O objetivo é



envolver a criança sem recorrer ao tablet, devolvendo ao livro a sua dimensão de brinquedo literário.

A riqueza está nos detalhes: na ilustração minuciosa, na cadência das letras, na articulação entre som e imagem. É um projeto maturado ao longo de quatro anos de experimentação, onde o autor cruzou a experiência acumulada em vinte anos de escrita, ilustração e curadoria de festivais culturais com a energia criativa das Garibambis.

O resultado é um objeto híbrido, pensado para ser manuseado, cantado e partilhado. Um livro que pede voz alta, corpo presente e tempo partilhado.

UM CICLO QUE SE RENOVA

O lançamento no Conservatório Gulbenkian teve o simbolismo de um regresso às origens e o entusiasmo de um recomeço. O auditório encheu-se de famílias, crianças e leitores fiéis, muitos deles cúmplices de uma trajetória que começou quando Pedro Seromenho trocou a economia pela literatura e decidiu dedicar-se integralmente ao universo infantojuvenil.

Hoje, aos 50 anos, o autor nascido no Zimbabué e radicado em Braga reafirma a convicção que atravessa toda a sua obra: ler deve ser um ato de prazer e descoberta. Se este livro era “o que faltava” no seu catálogo, é também um sinal de continuidade. A editora promete ainda novos títulos para a primeira infância ao longo do ano, e a agenda de apresentações estende-se por bibliotecas, festivais e municípios de norte a sul do país.

No fundo, O que escondem os animais? é um convite a escutar melhor, a olhar com mais atenção e a aceitar que, por vezes, a magia está precisamente naquilo que ainda não sabemos nomear.

EM OFF

COM
**CARLOS
CARVALHAL**

TREINADOR
DE FUTEBOL

EM OFF, sentamo-nos no banco corrido das memórias com Carlos Carvalho, treinador que aprendeu a fintar o destino do Bairro da Misericórdia até Wembley. Entre “sonhos” dignos de Inception e “hinos” como Brothers in Arms, revela-se tranquilo, mas nunca acomodado. Um estratega que prefere o passado ao futuro, a essência ao ego e que faz da vida - e do futebol - terreno para “fazer o que nunca foi feito”.



Qual seria o título da sua autobiografia?

Do Bairro da Misericórdia a Wembley

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Inception.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Tranquilo.

Qual é a sua música preferida?

“Brothers in Arms”, de Dire Straits.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Winston Churchill.

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

Massada de corvina, feita pela minha mulher.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café ou chá, mas sem açúcar.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Mousse de chocolate, feita pela minha mulher.

Verão ou inverno? E porquê?

Adoro todas as estações do ano.

Um livro que o marcou?

“Quando Nietzsche Chorou”, de Irvin Yalom.

Qual é a sua cidade de eleição?

Istambul.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Produtos de higiene pessoal.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Isentar-me do “ego” e viver numa supraconsciência.

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

As horas.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Alemão.

Qual é o seu lema de vida?

“Fazer o que nunca foi feito...”.

O que faz para se animar num dia mau?

Pensar que “respiramos” e isso é muito bom.

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

Para o passado. Para reviver os meus avós e o meu padrinho.

Viagem de sonho?

Vietname.

Clube do coração?

SC Braga.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que não há amor maior do que o de um avô por um neto.

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

Tomar banho com água a esquentar. Sei que faz mal, mas adoro!

Qual o maior medo que tem?

Atualmente, não tenho medo absolutamente nenhum.

Quem é o seu ídolo?

A minha falecida avó Glória.

Uma memória que nunca esquecerá?

Vencer a Taça de Portugal pelo meu clube de coração (SC Braga).



A celebração dos 900 anos da atribuição do foral a Ponte de Lima constituiu um dos mais marcantes momentos da história contemporânea do concelho. Nove séculos depois da concessão do documento que estruturou juridicamente a vila, a efeméride afirmou-se como evocação solene do passado, mas também como exercício coletivo de identidade, coesão e visão estratégica do concelho.

No encerramento oficial deste ciclo comemorativo, Paulo Barreiro de Sousa, Vice-Presidente da Câmara Municipal, sublinha à Revista Minha, o alcance simbólico e político da data. «A celebração dos 900 anos do foral de Ponte de Lima é, antes de mais, um momento de profunda afirmação da nossa identidade coletiva. Evocamos um documento fundador, que marcou o nascimento jurídico da vila, mas sobretudo reafirmamos um percurso de nove séculos de continuidade, resiliência e capacidade de nos reinventarmos», afirma.

A referência ao foral - documento estruturante na organização administrativa medieval - assume, no discurso autárquico, um significado que ultrapassa o plano histórico. Segundo o autarca, «esta efeméride ajuda-nos a olhar para o concelho com consciência histórica e confiança no futuro». Celebrar o foral é, nas suas palavras, afirmar que Ponte de Lima «quer continuar a ser um território de coesão social, de qualidade de vida e de projeção cultural, plenamente inserido no país e na Europa, sem perder a sua singularidade».

Um ciclo comemorativo mobilizado

Ao longo de um ano, a programação desenhada pelo Município procurou integrar múltiplas dimensões: institucional, cultural,

educativa, científica e festiva. O balanço, para Paulo Barreiro de Sousa, é inequívoco. «O balanço é claramente muito positivo. Conseguimos construir uma programação diversificada, que passou pela dimensão institucional, cultural, educativa, científica e festiva, envolvendo públicos de todas as idades e de todas as freguesias», assegurou.

De acordo com o responsável, a descentralização e o envolvimento das comunidades locais revelaram-se determinantes. «Ao longo de todo o ano, sentiu-se um reforço muito evidente do orgulho limiano. As pessoas reconheceram-se nas iniciativas, reencontraram memórias, redescobriram o património e, sobretudo, o sentimento de pertença é talvez o maior sucesso destas comemorações», destaca.

Esse sentimento de pertença foi visível nas escolas, nas associações culturais e recreativas, nas coletividades desportivas, nas instituições sociais e nos agentes económicos. Projetos pedagógicos, recriações históricas e iniciativas culturais emergiram da sociedade civil, demonstrando a vitalidade do tecido comunitário. «Este envolvimento demonstra que Ponte de Lima tem um tecido comunitário vivo, capaz de trabalhar em parceria com o Município na construção do futuro», salienta o Vice-Presidente.

Cultura, projeção e impacto mediático

As comemorações dos 900 anos assumiram também uma dimensão de forte projeção externa. Ao longo do ciclo, vários eventos contribuíram para reforçar a notoriedade do concelho no panorama nacional e internacional.

Entre os momentos de maior mobilização destacou-se o concerto dos Calema, realizado a 3 de março de 2025, que atraiu

milhares de pessoas. Seguiu-se o Festival dos 900 Anos, nos dias 22 e 23 de agosto de 2025, com atuações de Resistência, Gipsy Kings, Bárbara Bandeira e Gabriel, O Pensador, nomes que conferiram dimensão nacional e internacional ao programa. O ciclo culminou com o concerto dos D.A.M.A., no passado dia 3 de março de 2026, momento que se revelou igualmente simbólico e agregador.

Para Paulo Barreiro de Sousa, «as iniciativas promovidas no âmbito das comemorações dos 900 anos de Ponte de Lima constituíram um importante instrumento de valorização e projeção do concelho, tanto a nível nacional como internacional». A programação, assente numa abordagem cultural, histórica e promocional diversificada, reforçou a afirmação de Ponte de Lima enquanto território de referência, evidenciando a sua relevância patrimonial, cultural e turística.

Do passado ao futuro: uma alavanca estratégica

Para além do padrão de memória, as comemorações foram pensadas também como instrumento de desenvolvimento. «A melhor forma de honrar 900 anos de história é transformar esta data numa alavanca para o futuro, ligando o legado que recebemos às decisões que tomamos hoje», afirma o Vice-Presidente.

Neste sentido, a programação foi articulada com projetos estruturantes, onde se inserem a requalificação de espaços públicos, a valorização de edifícios e núcleos patrimoniais, o reforço da oferta cultural e turística, a dinamização do tecido associativo e a criação de oportunidades para os jovens. «Este ciclo serviu também para consolidar uma visão estratégica de desenvolvimento sustentável para as próximas décadas», acrescenta.

Entre os marcos materiais mais emblemáticos destaca-se a inauguração da Estátua de D. Afonso Henriques, a 13 de junho de 2025, símbolo identitário que reforça a ligação fundacional do concelho à história de Portugal. A esta iniciativa juntou-se a coleção de selos lançada em parceria com os CTT - Correios de Portugal e a Moeda Comemorativa apresentada pela Imprensa Nacional-Casa da Moeda, peças de elevado valor simbólico que perpetuam a efeméride. No plano imaterial, a herança revela-se ainda mais profunda. Recuperação de memórias, reforço das tradições, criação de novas narrativas e consolidação de redes de colaboração são alguns dos resultados apontados. Particular destaque merece o projeto “Memória de Ponte de Lima”, repositório digital que reúne e preserva o património imaterial do concelho, garantindo a sua salvaguarda para as gerações futuras.

Tradição e inovação: uma estratégia de continuidade

A dualidade entre tradição e inovação tem sido uma das marcas

da estratégia municipal. Para Paulo Barreiro de Sousa, o património histórico, cultural e paisagístico constitui o principal fator diferenciador de Ponte de Lima e sustenta um modelo de desenvolvimento sustentável, equilibrado e respeitador das pessoas e do ambiente.

«O nosso património histórico, cultural e paisagístico é o grande fator diferenciador de Ponte de Lima, e que sustenta um modelo de desenvolvimento que queremos sustentável, equilibrado e respeitador das pessoas e do ambiente. Continuaremos a investir na conservação e reabilitação do património construído, na proteção das paisagens, na promoção de rotas culturais e naturais, na valorização dos nossos rios, jardins e espaço rural», afirma.

Ao nível material, as intervenções realizadas melhoraram as condições de fruição por parte da população e dos visitantes, reforçando a atratividade turística. No plano imaterial, consolidou-se o sentimento de identidade e orgulho coletivo. A marca deixada por este ciclo comemorativo estará associada, segundo o autarca, ao reforço da notoriedade e do posicionamento do concelho enquanto território com forte identidade histórica e cultural, capaz de preservar a tradição e promover a inovação.

Uma mensagem às novas gerações

No momento simbólico de encerramento, a mensagem dirige-se particularmente às gerações mais jovens. «Deixamos uma mensagem de confiança e responsabilidade. Herdámos um concelho que assinalou 900 anos de fundação, construído com o trabalho e a dedicação de muitas gerações, e temos o dever de o cuidar e projetar», sublinha Paulo Barreiro de Sousa. Recordando que a atribuição do foral constituiu um momento singular e estruturante da afirmação do território, o Vice-Presidente do Município de Ponte de Lima apela à participação cívica e associativa: «Que as gerações vindouras participem na vida da comunidade, nas associações, na cultura, no desporto, na cidadania ativa. O futuro deste concelho será tanto melhor quanto maior for a capacidade de envolvermos os mais jovens na sua construção», solicita.

Desafiado pela Revista Minha a sintetizar o espírito destes 900 anos e a visão para o próximo século, Paulo Barreiro de Sousa escolhe três palavras: «Memória, identidade e futuro». E projeta: «Somos uma terra que honra as suas origens, que conhece a sua história e que, por isso mesmo, tem segurança para enfrentar os desafios do século XXI. Para o próximo século, imagino Ponte de Lima como um concelho ainda mais coeso, mais verde, mais inovador e mais aberto ao mundo, mas sempre fiel à sua matriz. Um território onde é bom viver, estudar, investir e visitar, e onde cada limiano sente orgulho em dizer: “Esta é a minha terra”», conclui.





SEMANA SANTA DE BRAGA REAFIRMA-SE COMO EXPRESSÃO MAIOR DA IDENTIDADE DA CIDADE

Até 5 de abril, Braga volta a viver intensamente o ciclo da Quaresma e da Semana Santa, num programa que conjuga tradição religiosa, criação cultural, envolvimento comunitário e impacto económico. A apresentação oficial das Solenidades da Quaresma e Semana Santa reuniu as principais entidades religiosas, autárquicas e empresariais, reafirmando a centralidade destas celebrações na identidade coletiva da cidade.

Fé, tradição e vivência comunitária

No centro do programa permanece a celebração do acontecimento maior da fé cristã. O cônego Avelino Amorim, presidente da Comissão da Semana Santa, sublinhou que «a celebração do acontecimento central da fé cristã continua a ser o coração deste programa», destacando as celebrações na Sé Catedral de Braga, o Lausperene Quaresmal e as emblemáticas procissões. Perante a eventualidade de condições meteorológicas adversas, a organização prevê alternativas em espaço interior, garantindo a continuidade das celebrações. «Queremos assegurar que todos possam viver este tempo com dignidade e recolhimento, independentemente das circunstâncias», afirmou o responsável. O itinerário espiritual integra iniciativas como as “24

Horas para o Senhor”, diversas celebrações da Via-Sacra e dos Santos Passos, celebrações penitenciais e a possibilidade de celebração do Sacramento da Reconciliação, reforçando a dimensão de introspecção e preparação pascal.

Cultura, inclusão e sustentabilidade

A programação cultural assume um papel estruturante na preparação simbólica da Semana Santa. Entre os destaques, figura a inauguração da exposição “Os Loghismoi”, de Giancarlo Pavanello, no Espaço Vita, a 14 de março. A 30 de março será apresentado o livro A estrela e o espelho, com a participação do professor Guilherme Macedo, de D. Nélcio Pereira Pita e do engenheiro José Teixeira. Já na terça-feira Santa, 31 de março, a Sé Catedral de Braga acolhe o concerto do Coro e Orquestra do Distrito de Braga, que interpretarão Credo, de Sousa Monteiro, a partir de um manuscrito do século XIX. A dimensão comunitária volta a afirmar-se através do concurso escolar de desenho “A Semana Santa de Braga”, destinado aos alunos do primeiro ciclo e culminando numa exposição no Tesouro-Museu da Sé, bem como do Concurso de Criatividade Sénior “Cruzes Floridas”, cuja adesão tem vindo a crescer entre instituições e participantes.

No domínio da inclusão, a organização assegura espaços reservados para pessoas com mobilidade reduzida ao longo dos percursos das procissões e nas principais celebrações. A Via-Sacra “Da Tradição à Inclusão”, promovida pelo IRIS - Instituto de Reabilitação e Integração Social, agendada para 2 de abril, reforça esse compromisso.

Após o estudo de impacto ambiental realizado no ano transato, que apontou para uma pegada ecológica reduzida, será promovida uma iniciativa de plantação de árvores como medida de mitigação ambiental, consolidando uma abordagem sustentável ao evento.

Identidade, projeção e compromisso municipal

Na apresentação do programa da Semana Santa de Braga 2026, que decorre entre 29 de março e 5 de abril, o presidente da Câmara Municipal, João Rodrigues, sublinhou a relevância identitária do período. «A Semana Santa de Braga é um tempo maior da nossa cidade: de fé para muitos, de comunidade para todos, e de património vivo que nos define», contextualizou.

O autarca destacou a singular conjugação entre dimensão religiosa e programação cultural, desenvolvida desde o início da Quaresma, como fator de valorização do património e de projeção externa do território. «Uma tradição não tem de ser um peso que se arrasta. Pelo contrário: temos a obrigação de a cuidar, de a fomentar e de a tornar maior, com rigor, com dignidade e com ambição para Braga», afirmou.

João Rodrigues deixou ainda uma palavra de reconhecimento à Comissão da Quaresma e Solenidades da Semana Santa, ao Cabido, às Irmandades, à Santa Casa da Misericórdia e às equipas técnicas e voluntários envolvidos, reiterando o compromisso do Município em garantir as condições de segurança, organização e acolhimento no espaço público.

Motor económico e marca estratégica

A dimensão económica da Semana Santa de Braga 2026 foi igualmente enfatizada. Para Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), associar-se ao evento é estratégico. «É uma enorme satisfação associar-nos, uma vez mais, à apresentação de mais uma edição da Semana Santa de Braga», afirmou, considerando-a «um dos maiores símbolos da identidade da nossa cidade», mas também «um dos momentos mais relevantes do ano para a economia local».

O responsável destacou a capacidade de projeção externa do evento, sublinhando que, neste período, a cidade «acolhe visitantes de todo o país e de várias nacionalidades, incluindo os nossos amigos da Galiza», reforçando laços históricos e culturais.

Segundo dados do Barómetro da Associação Empresarial de Braga, a edição de 2025 gerou um impacto económico recorde de 14,6 milhões de euros. A distribuição alimentar movimentou 8,1 milhões de euros; a restauração atingiu 4,1 milhões; o setor da moda registou 2,7 milhões; e o alojamento totalizou meio milhão de euros. No total, foram contabilizados 380 mil visitantes, dos quais 27% estrangeiros, e

75 mil turistas com estadia.

Para 2026, a AEB projeta um crescimento entre 5% e 10%, estimando um impacto entre 15,3 e 16 milhões de euros. Ainda assim, Daniel Vilaça advertiu: «Este resultado não acontece por inércia», referiu, apelando ao tecido empresarial. «Envolvam-se, ativem montras, criem produtos temáticos, ajustem horários, reforcem equipas e comuniquem a vossa ligação ao evento», solicitou.

Concluiu afirmando que cada empresa que se associa à Semana Santa «fortalece a marca da cidade, melhora a experiência do visitante e obtém retorno direto em notoriedade, procura e vendas», reforçando a convicção de que a próxima edição será «memorável, inspiradora e economicamente marcante».

Até 5 de abril, Braga volta a viver intensamente o ciclo da Quaresma e da Semana Santa, num programa que conjuga tradição religiosa, criação cultural, envolvimento comunitário e impacto económico. A apresentação oficial das Solenidades da Quaresma e Semana Santa reuniu as principais entidades religiosas, autárquicas e empresariais, reafirmando a centralidade destas celebrações na identidade coletiva da cidade.

Fé, tradição e vivência comunitária

No centro do programa permanece a celebração do acontecimento maior da fé cristã. O cônego Avelino Amorim, presidente da Comissão da Semana Santa, sublinhou que «a celebração do acontecimento central da fé cristã continua a ser o coração deste programa», destacando as celebrações na Sé Catedral de Braga, o Lausperene Quaresmal e as emblemáticas procissões.

Perante a eventualidade de condições meteorológicas adversas, a organização prevê alternativas em espaço interior, garantindo a continuidade das celebrações. «Queremos assegurar que todos possam viver este tempo com dignidade e recolhimento, independentemente das circunstâncias», afirmou o responsável.

O itinerário espiritual integra iniciativas como as “24 Horas para o Senhor”, diversas celebrações da Via-Sacra e dos Santos Passos, celebrações penitenciais e a possibilidade de celebração do Sacramento da Reconciliação, reforçando a dimensão de introspecção e preparação pascal.

Cultura, inclusão e sustentabilidade

A programação cultural assume um papel estruturante na preparação simbólica da Semana Santa. Entre os destaques, figura a inauguração da exposição “Os Loghismoi”, de Giancarlo Pavanello, no Espaço Vita, a 14 de março. A 30 de março será apresentado o livro *A estrela e o espelho*, com a participação do professor Guilherme Macedo, de D. Nélio Pereira Pita e do engenheiro José Teixeira. Já na terça-feira Santa, 31 de março, a Sé Catedral de Braga acolhe o concerto do Coro e Orquestra do Distrito de Braga, que interpretarão *Credo*, de Sousa Monteiro, a partir de um manuscrito do século XIX.

A dimensão comunitária volta a afirmar-se através do concurso escolar de desenho “A Semana Santa de Braga”, destinado aos alunos do primeiro ciclo e culminando numa exposição no Tesouro-Museu da Sé, bem como do Concurso

de Criatividade Sénior “Cruzes Floridas”, cuja adesão tem vindo a crescer entre instituições e participantes.

No domínio da inclusão, a organização assegura espaços reservados para pessoas com mobilidade reduzida ao longo dos percursos das procissões e nas principais celebrações. A Via-Sacra “Da Tradição à Inclusão”, promovida pelo IRIS - Instituto de Reabilitação e Integração Social, agendada para 2 de abril, reforça esse compromisso.

Após o estudo de impacto ambiental realizado no ano transato, que apontou para uma pegada ecológica reduzida, será promovida uma iniciativa de plantação de árvores como medida de mitigação ambiental, consolidando uma abordagem sustentável ao evento.

Identidade, projeção e compromisso municipal

Na apresentação do programa da Semana Santa de Braga 2026, que decorre entre 29 de março e 5 de abril, o presidente da Câmara Municipal, João Rodrigues, sublinhou a relevância identitária do período. «A Semana Santa de Braga é um tempo maior da nossa cidade: de fé para muitos, de comunidade para todos, e de património vivido que nos define», contextualizou.

O autarca destacou a singular conjugação entre dimensão religiosa e programação cultural, desenvolvida desde o início da Quaresma, como fator de valorização do património e de projeção externa do território. «Uma tradição não tem de ser um peso que se arrasta. Pelo contrário: temos a obrigação de a cuidar, de a fomentar e de a tornar maior, com rigor, com dignidade e com ambição para Braga», afirmou.

João Rodrigues deixou ainda uma palavra de reconhecimento à Comissão da Quaresma e Solenidades da Semana Santa, ao Cabido, às Irmandades, à Santa Casa da Misericórdia e às equipas técnicas e voluntários envolvidos, reiterando o compromisso do Município em garantir as condições de segurança, organização e acolhimento no espaço público.

Motor económico e marca estratégica

A dimensão económica da Semana Santa de Braga 2026 foi igualmente enfatizada. Para Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), associar-se ao evento é estratégico. «É uma enorme satisfação associar-nos, uma vez mais, à apresentação de mais uma edição da Semana Santa de Braga», afirmou, considerando-a «um dos maiores símbolos da identidade da nossa cidade», mas também «um dos momentos mais relevantes do ano para a economia local».

O responsável destacou a capacidade de projeção externa do evento, sublinhando que, neste período, a cidade «acolhe visitantes de todo o país e de várias nacionalidades, incluindo os nossos amigos da Galiza», reforçando laços históricos e culturais.

Segundo dados do Barómetro da Associação Empresarial de Braga, a edição de 2025 gerou um impacto económico recorde de 14,6 milhões de euros. A distribuição alimentar movimentou 8,1 milhões de euros; a restauração atingiu 4,1 milhões; o setor da moda registou 2,7 milhões; e o alojamento totalizou meio milhão de euros. No total, foram contabilizados 380 mil visitantes, dos quais 27% estrangeiros, e 75 mil turistas com estadia.

Para 2026, a AEB projeta um crescimento entre 5% e 10%, estimando um impacto entre 15,3 e 16 milhões de euros. Ainda assim, Daniel Vilaça advertiu: «Este resultado não acontece por inércia», referiu, apelando ao tecido empresarial. «Envolvam-se, ativem montras, criem produtos temáticos, ajustem horários, reforcem equipas e comuniquem a vossa ligação ao evento», solicitou.

Concluiu afirmando que cada empresa que se associa à Semana Santa «fortalece a marca da cidade, melhora a experiência do visitante e obtém retorno direto em notoriedade, procura e vendas», reforçando a convicção de que a próxima edição será «memorável, inspiradora e economicamente marcante».



A LITURGIA QUE MARCA O COMPASSO DA CIDADE



Na Semana Santa, Braga afirma-se como um dos mais relevantes centros de celebração pascal da Europa. A tradição bracarense, moldada por séculos de prática litúrgica, distingue-se pela solenidade dos ritos, pela dimensão cénica das procissões e pela expressiva participação popular. Durante estes dias, a cidade abranda o quotidiano para acolher milhares de visitantes, atraídos por um programa que ultrapassa a esfera da fé e assume também significado cultural, patrimonial e económico.

CELEBRAÇÕES RELIGIOSAS

Entre os momentos mais emblemáticos destacam-se as celebrações religiosas, com destaque para as grandes procissões, a par de cerimónias e práticas devocionais que transformam igrejas, ruas e praças em cenários de recolhimento e contemplação. Neste período, Braga envolve locais e turistas atraídos por um programa diversificado e que se encantam com toda a envolvimento das manifestações.

Lausperene Quaresmal

Com mais de trezentos anos de história, o Lausperene Quaresmal foi instituído por iniciativa do arcebispo Rodrigo de Moura Teles. Ao longo da Quaresma, diversas igrejas da cidade acolhem, em sistema rotativo, a exposição solene do Santíssimo Sacramento. As igrejas apresentam-se especialmente ornamentados, com decoração floral cuidada e iluminação reforçada. Em muitos casos, é também neste período que são exibidas peças de porcelana e de ourivesaria sacra habitualmente resguardadas, sublinhando o carácter excecional da celebração.

Março

1: Santo Adrião
2 e 3: Lapa
4 e 5: S. Victor
6 e 7: S. Asilo de S. José
8 e 9: Terceiros e Ferreiros
10 e 11: S. João do Souto
12 e 13: S. Pópulo
14 e 15: Santa Cruz
16 e 17: Carmo
18 e 19: São Lázaro
20 e 21: Cividade
22 e 23: S. Marcos
24 e 25: Maximinos
26 e 27: Congregados
28 e 29: São Vicente
30 e 31: Senhora-a-Branca

Abril

1 e 2: Instituto Monsenhor Airosa

Bênção e Procissão dos Ramos

29 de março, 11h00
Igreja do Seminário (Largo de S. Paulo)

Cinco dias antes da Sua morte, Jesus, montado num burrinho, desceu do Monte das Oliveiras em direção a Jerusalém. O povo abriu-lhe caminho colocando os seus mantos e ramos de árvores no chão. Hoje em dia, o Arcebispo abençoa os ramos e sai em procissão até à Sé Catedral.



Procissão dos Passos

29 de março - Domingos de Ramos, 17h00, sai da igreja do Seminário

Organizada pela Irmandade de Santa Cruz, a Procissão dos Passos constitui um dos momentos mais expressivos da Semana Santa bracarense. Em quadros alegóricos e encenação dramática, recriam-se episódios do julgamento, condenação e morte de Cristo. Desfilam soldados, algozes e figuras hostis, mas também personagens de compaixão e arrependimento. A figura central é o “Senhor dos Passos”, transportando a cruz pelas ruas da cidade, à semelhança do percurso em Jerusalém. Junto à Igreja de Santa Cruz realiza-se o Sermão do Encontro, culminando na representação do encontro entre Jesus e a sua Mãe, a Senhora das Dores - um dos momentos mais comoventes do itinerário.



Procissão da “Burrinha”

1 de abril, 21h30

Oficialmente designado como Cortejo Bíblico “Vós se-reis o meu povo”, o evento é amplamente conhecido como Procissão da “Burrinha”. O nome popular deve-se ao animal que transporta a imagem de Nossa Senhora com o menino ao colo, num dos quadros finais, representando a Fuga para o Egito. Centrada na história da Salvação, esta procissão conjuga uma verdadeira catequese viva e forte apelo visual, com profetas, reis, figuras eminentes, símbolos e quadros bíblicos do Antigo Testamento.



Lava-pés

2 de abril, 16h00
Sé Catedral

Na Quinta-Feira Santa, na Sé Catedral, realiza-se a cerimónia do Lava-pés, um dos ritos mais solenes do calendário litúrgico. O Arcebispo lava os pés a doze pessoas, evocando o gesto de Cristo para com os apóstolos na Última Ceia.



Procissão Ecce Hommo

2 de abril, 21h30

A Procissão Ecce Homo é marcada por uma atmosfera singular. As ruas apresentam iluminação reduzida e o silêncio é cortado pelo som das matracas. Destacam-se os farricocos - figuras descalças e encapuzadas, vestidas com túnicas negras (balandraus) e corda à cintura. O anonimato é total: apenas os olhos são visíveis. Transportam os fogaréus, estruturas de madeira encimadas por um prato de cobre onde ardem pinhas, criando um efeito visual intenso e dramático. Para muitos visitantes, trata-se de uma das imagens mais impactantes de toda a Semana Santa.



Procissão do Enterro do Senhor

3 de abril, 21h30

Já a Procissão do Enterro do Senhor assume um tom de recolhimento absoluto. Os farricocos seguem agora em silêncio, com os fogaréus apagados. Ao centro do cortejo é transportada a urna com a imagem de Cristo morto, acompanhada por autoridades civis, militares e religiosas. Os participantes cobrem a cabeça com véu, em sinal de luto, compondo um ambiente que remete para um cortejo fúnebre e que convida à introspecção.



Compasso Pascal

5 de abril

6 de abril (Cónega)

No Domingo de Páscoa, o ambiente transforma-se. O Compasso Pascal assinala a Ressurreição e devolve à cidade uma atmosfera de alegria e convívio familiar. Grupos compostos por um sacerdote e elementos da comunidade partem das igrejas paroquiais para visitar as casas, anunciar a Boa Nova e abençoar os lares. O som das campainhas, os tapetes de flores e o rebentar de foguetes compõem o cenário festivo. Na zona da Cónega, esta tradição cumpre-se na segunda-feira seguinte, preservando uma especificidade local.



LUÍS GOMES E AMÉRICO GOMES

FUNDADORES DA NÓS NORTE

«CONSTRUÍMOS CONFIANÇA HÁ
QUASE QUATRO DÉCADAS»





Fundada em 1989, a Nós Norte afirma-se como uma referência no setor dos materiais de construção e soluções técnicas, aliando tradição familiar, especialização e visão estratégica. Nesta entrevista, Luís Gomes e Américo Gomes revisitam quase quatro décadas de crescimento sustentado, resiliência e inovação, destacando a aposta contínua na qualidade do serviço, na proximidade ao cliente e na construção de relações duradouras.

**«A AMBIÇÃO FOI, DESDE
O PRIMEIRO DIA, CONSTRUIR
UMA EMPRESA SÓLIDA,
CREDÍVEL E SUSTENTÁVEL,
BASEADA EM PRINCÍPIOS DE
SERIEDADE, COMPROMISSO
E VISÃO DE LONGO PRAZO»**

Para começar, como descrevem a Nós Norte e quais são as principais áreas de negócio e que produtos comercializa?

Américo Gomes (AG): A Nós-Norte é uma empresa familiar, fundada em 1989, especializada na comercialização de materiais de construção e soluções para o setor da construção e reabilitação. Ao longo de quase quatro décadas, consolidamos a nossa posição como parceiro de referência para profissionais e particulares, oferecendo produtos nas áreas de pavimentos e revestimentos cerâmicos, sanitários, torneiras, mobiliário de casa de banho, sistemas técnicos e soluções construtivas eficientes. Mais do que vender produtos, entregamos soluções integradas, com aconselhamento técnico especializado e acompanhamento próximo do cliente.

A Nós-Norte nasce em 1989, num contexto muito diferente do atual. Que lacuna no mercado identificaram na altura e que ambição esteve na génese do projeto?

Luís Gomes (LG): Na altura, identificámos uma clara necessidade de maior especialização e proximidade no atendimento ao cliente. O mercado era menos estruturado e existia espaço para uma empresa que combinasse qualidade de produto, conhecimento técnico e uma relação de confiança com os clientes. A ambição foi, desde o primeiro dia, construir uma empresa sólida, credível e sustentável, baseada em princípios de seriedade, compromisso e visão de longo prazo.

Sendo uma empresa fundada por dois irmãos, de que forma a relação familiar influenciou - positivamente ou negativamente - as decisões estratégicas ao longo do percurso?

AM: A relação familiar foi um fator de união e confiança. Naturalmente, como em qualquer sociedade, existiram e existem debates em diferentes perspectivas, é assim que inovamos, mas sempre prevaleceu o respeito mútuo e o foco no melhor para a empresa. A base familiar trouxe estabilidade, alinhamento de valores e uma visão comum, o que foi determinante para decisões estratégicas estruturantes ao longo dos anos.

Olhando para estes quase 40 anos de atividade, quais foram os momentos mais determinantes na história da Nós-Norte?

LG: Foram muitos. Cada fase de crescimento, cada investimento, cada desafio superado. A crise de 2008 foi um momento particularmente duro - testou a nossa resiliência, a nossa capacidade de adaptação e a nossa união. Também a internacionalização para Angola, em 2009, foi uma decisão corajosa num contexto incerto. Mas talvez os momentos mais marcantes sejam os silenciosos: quando percebemos que clientes continuam connosco há décadas, quando vemos os colaboradores com muitos anos de casa, a crescer dentro da empresa, quando sentimos que a marca é reconhecida pela confiança de todos.

**«ACREDITAMOS QUE
A DIMENSÃO SÓ FAZ
SENTIDO QUANDO
SUSTENTADA POR
COMPETÊNCIA,
ORGANIZAÇÃO
E EXCELÊNCIA NO
ATENDIMENTO»**



Olhando para o vosso percurso, preferiram crescer mais na qualidade do serviço ou na dimensão do projeto?

LG: Sempre privilegiamos a qualidade do serviço. O crescimento foi uma consequência natural dessa escolha. Acreditamos que a dimensão só faz sentido quando sustentada por competência, organização e excelência no atendimento. Essa opção permitiu-nos criar relações duradouras com clientes e parceiros

Porque decidiram optar por esse caminho e que vantagens competitivas isso lhes trouxe?

AG: Porque entendemos que, num setor altamente competitivo, o verdadeiro diferencial está no serviço, no aconselhamento técnico e na confiança. Essa aposta trouxe-nos fidelização, reputação sólida e reconhecimento no mercado como empresa de referência, não apenas pelo que vende, mas pela forma como acompanha cada projeto.

A crise de 2008 foi um ponto de viragem para muitas empresas do setor. De que forma esse período testou a resiliência da Nós-Norte?

LG: Foi um período extremamente desafiante, que exigiu prudência financeira, capacidade de gestão rigorosa e adaptação rápida. Reforçámos a proximidade com os clientes, ajustamos estratégias e mantivemos uma postura responsável. A crise acabou por fortalecer a estrutura interna e consolidar a nossa resiliência enquanto organização.

Como evoluiu o cliente da Nós-Norte ao longo das últimas décadas e o que mais valoriza hoje?

AG: O cliente de hoje é mais informado, mais exigente e mais atento à qualidade e à sustentabilidade. Valoriza o nosso aconselhamento, a nossa transparência e as nossas soluções duradouras. Mas algo não mudou: continua a valorizar a confiança. E é isso que procuramos oferecer todos os dias.

A sustentabilidade surge como uma preocupação transversal desde os primeiros anos. Como se traduz o vosso compromisso pela preocupação na sustentabilidade na prática diária da empresa?

LG: Traduz-se na escolha criteriosa de fornecedores, na aposta em produtos eficientes e duráveis, na otimização logística, na redução de desperdícios e na adoção de boas práticas ambientais na gestão interna. A sustentabilidade, para nós, não é apenas ambiental, é também económica e social, garantindo continuidade e responsabilidade intergeracional.

No setor dos materiais de construção, que papel considera que as empresas devem assumir na promoção de soluções mais eficientes e sustentáveis?

AG: Devem assumir um papel ativo e pedagógico. As empresas têm responsabilidade na seleção e promoção de soluções energeticamente eficientes, materiais certificados e tecnologias inovadoras que contribuam para edifícios mais sustentáveis. Fazemos parte da cadeia de valor acrescentado nas decisões técnicas dos projetos.

A escolha criteriosa de marcas e parceiros também faz parte dessa visão sustentável?

Sim. Trabalhamos com fabricantes que garantam Certificações europeias e internacionais; Controlo de qualidade industrial; Capacidade de inovação; e Conformidade com normas técnicas e ambientais. A solidez dos parceiros é determinante para a estabilidade da cadeia de fornecimento.

**«O SHOWROOM
É ESSENCIAL.
OS MATERIAIS
SENTEM-SE.
TOCAM-SE.
OBSERVAM-SE
À LUZ NATURAL.
INSPIRAM»**

Quais as novidades em que a empresa está a apostar neste momento?

LG: Estamos a reforçar a digitalização dos processos, a atualização permanente do nosso showroom e a ampliação do portfólio com soluções cada vez mais eficientes e diferenciadoras. Investimos também na formação contínua das equipas e na melhoria constante da experiência do cliente.

A internacionalização para Angola, em 2009, surge num momento particularmente desafiante. O que motivou essa aposta e que riscos tiveram de assumir?

AG: Foi uma decisão estratégica, mas também um ato de coragem. Num momento difícil para o mercado interno, decidimos olhar para fora e acreditar numa nova oportunidade.

LG: Foi desafiante, exigente, mas também enriquecedor. Mostrou-nos que a nossa capacidade de adaptação ia além das fronteiras.

A internacionalização continua a fazer parte dos planos estratégicos da empresa?

AG: Mantemos uma visão aberta à expansão, sempre com critérios de sustentabilidade, estabilidade e viabilidade estratégica. Cada passo é ponderado com rigor e alinhado com a nossa capacidade organizacional.

A transformação digital acelerou nos últimos anos. Como tem sido o processo de adaptação da Nós-Norte a esta nova realidade?

LG: Tem sido um processo contínuo. Investimos em sistemas de gestão, comunicação digital, presença online e melhoria da experiência do cliente. A digitalização não substitui o contacto humano, mas complementa-o e torna-nos mais eficientes.





De que forma o showroom físico continua a ser relevante num mundo cada vez mais digital?

AG: O showroom é essencial, os materiais sentem-se. Tocam-se. Observam-se à luz natural. Inspiram. Permite ao cliente ver a realidade e experimentar soluções. Num setor como o nosso, a componente sensorial e o aconselhamento personalizado são determinantes. O espaço físico continua a ser um ponto de encontro e inspiração.

Quais são hoje os principais desafios do setor da construção e como se prepara a empresa para lhes responder?

LG: A volatilidade dos mercados, a escassez de mão de obra qualificada, a pressão sobre custos e a necessidade de adaptação a exigências ambientais e regulamentares cada vez mais rigorosas. Preparamo-nos com planeamento estratégico, com os melhores fornecedores e investimento na qualificação das equipas.

A formação contínua dos recursos humanos é uma aposta clara. Que tipo de equipa procuram construir na Nós-Norte?

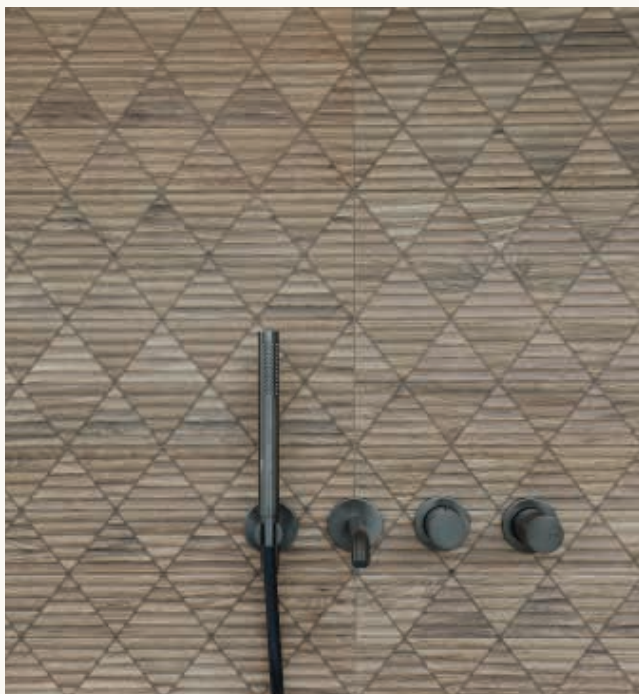
AG: Procuramos ter profissionais competentes, responsáveis, com espírito de equipa e vontade de evoluir. Valorizamos a formação contínua, o compromisso e a capacidade de adaptação.

O que distingue, na vossa opinião, um bom profissional nesta área?

LG: Conhecimento técnico, ética de trabalho, capacidade de escuta e foco na solução. Um bom profissional compreende que cada projeto é único e exige rigor e dedicação.

Que objetivos estratégicos gostariam de concretizar nos próximos anos?

AG: Consolidar a posição no mercado, reforçar a eficiência interna, investir na inovação e continuar a crescer de forma sustentável, mantendo os valores que nos trouxeram até aqui.



Como gostariam que a Nós-Norte fosse reconhecida no mercado, para além dos números e das certificações?

LG: Como uma empresa de confiança, sólida, inovadora e responsável. Uma referência não apenas pela dimensão, mas pela qualidade do serviço e pela relação construída ao longo de décadas.

Que balanço fazem da atividade da empresa até ao momento?

AG: O balanço é francamente positivo. Orgulhamo-nos do percurso, das parcerias construídas e da equipa que formamos. Crescemos com consistência, enfrentamos desafios e mantivemos sempre os nossos princípios.

Se tivessem de resumir a essência da Nós-Norte numa frase, qual seria?

“Construímos confiança há quase quatro décadas, com qualidade, proximidade e visão de futuro”.

**«CONSTRUÍMOS
CONFIANÇA
COM QUALIDADE,
PROXIMIDADE
E VISÃO DE FUTURO»**



Especial Gastronomia





- Sabores de Tradição -



ARROZ DE SARRABULHO



BACALHAU À CAPITÃO



CABRITO À REGIONAL



Restaurante Panorâmico

UMA VIAGEM DE SABORES ÚNICOS NO CORAÇÃO DO BOM JESUS



Quando a noite cai e as luzes da cidade brilham ao fundo, o Restaurante Panorâmico transforma cada refeição num espetáculo. À mesa, os sabores autênticos do Norte ganham vida pelas mãos do chef António Pinheiro, que combina elegância, tradição e produtos de cada estação num verdadeiro banquete sensorial.

A vista sobre Braga é deslumbrante em qualquer época do ano. Num cenário onde a paisagem e o paladar dialogam em perfeita harmonia, o Restaurante Panorâmico afirma-se como um destino gastronómico de referência, guiado por uma filosofia que privilegia a autenticidade dos sabores e o respeito absoluto pela sazonalidade.

A carta é um reflexo vivo do ciclo natural dos ingredientes. Renovada com regularidade, acompanha o ritmo das estações para garantir que cada prato integra apenas o que a terra oferece no seu melhor momento. Na primavera, destacam-se os produtos frescos e vibrantes; no inverno, emergem sabores mais intensos e reconfortantes. Cada proposta é pensada ao detalhe, numa celebração contínua da diversidade e riqueza da natureza ao longo do ano.





Ao longo da refeição, a experiência assume contornos memoráveis. O ambiente adapta-se a diferentes ocasiões: de um jantar romântico à luz das velas a um almoço descontraído entre amigos, passando por eventos privados organizados em espaços exclusivos que combinam elegância e funcionalidade. Em qualquer circunstância, cada visita transforma-se numa oportunidade para criar memórias duradouras. E, para prolongar o momento, o convite estende-se ao bar, onde um digestivo cuidadosamente selecionado encerra a experiência com sofisticação e cumplicidade.

No coração desta proposta está uma equipa experiente, movida por paixão e rigor profissional. A dedicação é visível em cada detalhe: da seleção criteriosa das matérias-primas à apresentação final no prato. A cozinha eleva a tradição local a novos patamares, reinterpretando receitas clássicas com uma abordagem contemporânea, ao mesmo tempo que arrisca em criações originais, pensadas para surpreender até os paladares mais exigentes.

PANORÂMICO

RESTAURANTE

Bom Jesus do Monte, Braga, Portugal
Tel.: 253 603 400 (chamada rede fixa nacional)
elevador@hoteisbomjesus.pt



PALATIAL & BLVCK SVM A MICHELIN MAN DINNER PARTY

PALATIAL | 27 MARÇO

**Mais do que uma atuação. Mais do que um jantar.
Uma experiência imersiva onde a música se revela
como um menu de degustação.**

Inspirado pela precisão e pela arte da cultura Michelin, Blvck Svm transforma som em sabor e narrativa em atmosfera. Cada momento é pensado ao detalhe, em camadas, progressivo e sensorial, tal como uma verdadeira viagem gastronómica.

É o encontro entre alta cozinha e arte contemporânea americana.
Onde o ritmo harmoniza com o empratamento. Onde cada prato se torna parte de uma história.

Junte-se a nós para uma celebração íntima de paladar, som e cultura.

Uma experiência inesquecível.

Reserve já:
+351 967 817 022
reservas@palatial.pt



27 MARÇO

BLYCK SVM

MICHELIN
MAN
DINNER
PARTY



Docamar

SABORES DO ATLÂNTICO, ALMA MINHOTA

Em Braga, distante da linha do horizonte onde o Atlântico se impõe, há um porto seguro que desafia convenções. O Docamar afirma-se, mais do que nunca, como a maior marisqueira da cidade e um manifesto vivo de que o bom marisco não se mede pela proximidade ao mar, mas pela exigência de quem o serve.

Desde 2011, a casa tem vindo a consolidar uma identidade própria. Sob a liderança de Filipe Rial, herdeiro de uma tradição familiar ligada à restauração, mas movido por um espírito inconformista, o Docamar nasceu com a missão de desconstruir o conceito clássico de marisqueira. A formação em Gestão e a experiência adquirida em Lisboa, onde absorveu a arte do bem receber e o rigor na seleção de produto, deram-lhe ferramentas para reinventar um nicho ainda pouco explorado na região minhota.

A recente remodelação do espaço traduz essa ambição. O atelier Dettagil concebeu um ambiente onde o azul domina em múltiplas tonalidades, evocando profundidade e serenidade. Um painel de azulejo pintado à mão celebra o mar como elemento central, enquanto cordas revestem colunas e a iluminação sugere o interior de um barco de pesca. Tons terra e beges completam este “refúgio subaquático”, onde cada detalhe reforça a narrativa sensorial.

Nas montras e viveiros próprios, o marisco vivo confirma o compromisso com a frescura. As ostras, fornecidas pela Aquanostra, são exemplo de um rigor que privilegia segurança e excelência. Peixe e marisco chegam regularmente

da costa, garantindo padrões elevados que sustentam a reputação da casa.

A carta revela uma heterogeneidade pensada ao detalhe. Das clássicas amêijoas à Bulhão Pato à sapateira recheada, das gambas panadas ao camarão tigre grelhado, a oferta percorre tradições nacionais e tendências internacionais. O Lobster Roll e o Alaska King Crab convivem com rodovalho na brasa ou arroz de garoupa, num cruzamento entre autenticidade atlântica e mundo contemporâneo. Para quem prefere sabores da terra, há propostas de carne que mantêm o mesmo critério de qualidade, como o Wagyu Burger, o frango à parmegiana, o bife de frango grelhado, a maminha na brasa ou o bife de lombo no pão ou no prato. Para os mais novos, há um menu infantil.

“Tudo vale a pena se a alma não é pequena”, escreveu Fernando Pessoa. A frase ecoa na filosofia do Docamar: ousar trazer o mar para o interior é um ato de visão e de coragem. Aqui, mais do que servir marisco, constrói-se uma experiência que começa na imagem, nas redes sociais, e culmina à mesa, onde o pairing entre espumantes, champanhes e vinhos brancos eleva cada prato.

Num tempo em que a restauração exige diferenciação e consistência, o Docamar consolida-se como um diálogo contínuo entre tradição e inovação, e, em Braga, o verão é permanente, não pela temperatura, mas pela promessa constante de uma viagem ao Atlântico, sem sair da cidade.





DOCAMAR[®]

MARISQUEIRA



A melhor qualidade a máxima frescura

Avenida 31 de Janeiro
S.Victor Braga
Tel: 253 063 348
restaurantedocamar@gmail.com

RESERVAS:
253 063 348

Ristorante Papilloni

**ITÁLIA À MESA,
NO CORAÇÃO DE BRAGA**

Há espaços que não se limitam a servir refeições; constroem narrativas. No Largo Senhora-a-Branca, em Braga, o Ristorante Papilloni afirma-se como um desses raros lugares onde a gastronomia é entendida como expressão cultural, gesto de hospitalidade e celebração quotidiana.

“A simplicidade é o último grau de sofisticação”, escreveu Leonardo da Vinci. É precisamente essa sofisticação despretensiosa que define a experiência neste restaurante: uma cozinha fiel às raízes italianas, executada com rigor técnico e respeito absoluto pela matéria-prima.

Ao entrar, o ritmo abranda. O ambiente conjuga pedra exposta e madeira escura, num equilíbrio entre rusticidade e elegância. O aroma das ervas aromáticas frescas, do alho suavemente dourado e dos molhos preparados em lume brando envolve o espaço com discrição e autenticidade. Cada detalhe contribui para uma atmosfera onde tradição e conforto coexistem.

Não se trata de uma reprodução cénica de Itália, mas de uma evocação sensorial, uma identidade construída através da coerência entre ambiente, serviço e proposta gastronómica.





COZINHA ITALIANA COM ASSINATURA DE AUTENTICIDADE

À mesa, a carta revela-se como um roteiro pelas grandes regiões gastronômicas italianas. As massas frescas, trabalhadas com precisão e servidas no ponto exato, traduzem a disciplina e a herança culinária de cidades como Roma, Florença ou Nápoles.

As pizzas, de massa fina e textura estaladiça, honram a tradição napolitana, com combinações equilibradas e ingredientes criteriosamente selecionados. A par destas especialidades, destacam-se as clássicas lasanhas, preparadas segundo receitas tradicionais, e uma seleção de carnes que acrescenta robustez à oferta.

Durante a semana, o menu executivo introduz uma nota de proximidade, cruzando a matriz italiana com referências subtis à tradição portuguesa. Uma solução que alia conveniência, qualidade e identidade.

A ARTE DE HARMONIZAR

A experiência prolonga-se na carta de vinhos, pensada para valorizar cada prato e proporcionar harmonizações consistentes. A seleção inclui referências italianas e nacionais, criando pontes entre territórios vínicos. Sangrias frescas e cervejas completam a oferta, respondendo a diferentes preferências com equilíbrio.

No capítulo final, as sobremesas assumem protagonismo visual e gustativo com propostas que respeitam a doçaria italiana clássica e convidam à partilha, transformando o momento derradeiro numa memória duradoura.

Um espaço onde a identidade gastronômica de Itália é celebrada com autenticidade e respeito. Uma proposta sólida, coerente e apelativa, que confirma que a verdadeira viagem começa - e muitas vezes termina - à mesa.



Largo Sra. A. Branca 90,
4710-443 Braga

253 278 976

@ papilloni_ristorante

Segunda-feira a Sábado:
das 12h00 às 15h00
das 19h00 às 23h00



À MESA COM A TRADIÇÃO, AO RITMO DO MINHO

Cervejaria Sagres



Há casas que servem refeições. E há outras que preservam memórias. A Cervejaria Sagres pertence, sem hesitação, à segunda categoria, afirmando-se como um espaço onde a tradição gastronómica portuguesa encontra continuidade, rigor e identidade própria.

Há 20 anos sob a direção de Eduardo Carvalho, este espaço consolidou-se como referência para quem procura autenticidade à mesa. A liderança discreta, mas consistente, reflete-se numa carta que respeita a matriz clássica da cozinha nacional, sem concessões a modas passageiras. Aqui, o sabor não é artifício, é fundamento. O ambiente conjuga informalidade e conforto. Com capacidade para cerca de uma centena de pessoas, distribuídas entre a sala principal e um balcão convidativo, a casa favorece tanto o almoço executivo como o jantar demorado entre amigos. A atmosfera é descontraída, mas nunca descuidada; há um equilíbrio subtil entre o dinamismo de uma cervejaria tradicional e a solidez de um restaurante de referência. À mesa, o tempo abranda

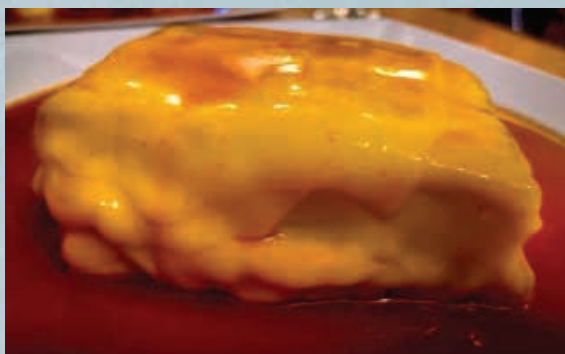
e esse é talvez o primeiro sinal de que se entrou no lugar certo.

Menu versátil e variado

Osex-libris da casa são, sem contestação, os bifes da vazia. Preparados com precisão técnica e acompanhados por uma seleção invulgar de dez molhos distintos, oferecem uma experiência versátil que percorre sabores clássicos, intensos e inesperados. Cada combinação propõe uma leitura diferente do mesmo corte nobre, demonstrando que a tradição pode ser plural sem perder identidade.

A carta estende-se, contudo, muito além desta especialidade. As carnes e peixes grelhados mantêm presença firme, tal como a francesinha, generosa no recheio e envolta num molho equilibrado, de carácter vincado. O prego no pão mantém-se fiel à sua essência, simples e direto, enquanto propostas como omeletes, bitoques, massas, polvo à lagareiro e pratos de bacalhau reforçam o compromisso com os pilares da gastronomia portuguesa.





Diariamente, a casa disponibiliza um menu variado, com sete a oito opções de carne e peixe, adaptando-se a diferentes preferências e ritmos. Trata-se de uma oferta pensada para a regularidade, para quem regressa porque reconhece consistência. Porque a fidelização, neste caso, não nasce da surpresa ocasional, mas da confiança reiterada.

Num território onde a hospitalidade é património, a Cervejaria Sagres funciona como ponto de encontro, como extensão da mesa familiar, como cenário de conversas que se prolongam. A cozinha é o centro, mas é a forma como se recebe que completa a experiência.

No fim, permanece a sensação de que há espaços onde a tradição não se anuncia, pratica-se. E é nesse gesto repetido, quotidiano e seguro, que reside a essência desta casa: uma cozinha que honra o passado, serve o presente e garante, naturalmente, o regresso.



R. Bernardo Sequeira 160,
4715-213 Braga



Segunda-feira a Sábado:
das 12h00 às 16h00
das 18h00 às 00h00
Domingo: Fechado



Cervejaria Sagres



253 278 967

RESTAURANTE VERDE MINHO

VARIEDADE E QUALIDADE EM MODO SELF-SERVICE

Há 24 anos a afirmar-se como uma referência incontornável na restauração bracarense, o Restaurante Verde Minho consolidou uma reputação assente na diversidade da oferta e na qualidade da confeção. Num setor altamente competitivo, o espaço tem sabido distinguir-se pela combinação entre tradição gastronómica portuguesa, versatilidade de escolhas e um serviço orientado para a excelência.

Ao longo dos anos, o restaurante construiu uma relação de proximidade com os seus clientes, baseada numa filosofia clara: trabalhar diariamente para garantir elevados padrões de qualidade e uma experiência gastronómica consistente. Esta postura, centrada no rigor e no profissionalismo, elevou o Verde Minho a um patamar de reconhecimento que ultrapassa a mera oferta alimentar, tornando-o um ponto de encontro habitual para residentes e visitantes da cidade.

A assinatura da casa traduz-se no compromisso de proporcionar “o melhor sabor a um preço único”, aliando variedade e frescura. A carta, renovada diariamente, privilegia ingredientes selecionados e uma confeção cuidada, respeitando a autenticidade da cozinha portuguesa. O resultado é uma proposta abrangente, capaz de responder a diferentes preferências e momentos de consumo.

A gestão está a cargo de José Augusto e Custódia Pereira, casal que lidera o projeto com uma visão sustentada na

inovação permanente e na satisfação plena dos clientes. Para os responsáveis, o sucesso alcançado resulta da exigência diária e da capacidade de adaptação às expectativas do público. O objetivo mantém-se claro: continuar a evoluir, reforçando padrões de qualidade e assegurando a continuidade de um percurso sólido nos anos vindouros.

CADA REFEIÇÃO É UMA EXPERIÊNCIA PERSONALIZADA

O modelo self-service constitui uma das imagens de marca do espaço, permitindo conciliar rapidez, dinamismo e uma relação qualidade/preço competitiva. A oferta inclui pratos frios e quentes, grelhados, saladas, pizzas, bem como um variado buffet de frutas e sobremesas. Esta diversidade possibilita a cada cliente compor o seu prato de acordo com o gosto pessoal, transformando cada refeição numa experiência personalizada.

Com capacidade para cerca de 200 pessoas, o restaurante dispõe ainda de uma esplanada convidativa, especialmente procurada nos dias de maior temperatura. Localizado na Rua Quinta das Cabanas, em Braga, o Restaurante Verde Minho funciona diariamente, das 11h30 às 22h30, sem interrupções, mantendo-se fiel ao compromisso que o acompanha desde a sua fundação: qualidade, variedade e serviço de excelência.



restaurante

VERDE Minho

SELF SERVICE • TAKE AWAY



COMIDA AO KILO.



**VISITE-NOS
E SURPREENDA-SE COM
A NOSSA ENORME
VARIEDADE DE PRATOS
E SOBREMESAS!**

**ABERTO DE SEGUNDA A SÁBADO
DAS 11H30 ÀS 22H30
SEM INTERRUPÇÕES**

**AOS DOMINGOS
DAS 11H30 ATÉ ÀS 15H00**

📍 Rua Quinta das Cabanas, loja 105/107 Braga 📱 facebook.com/verdeminho2

✉ verdeminho2@gmail.com ☎ 253 624 641

📍 Quinta Valmangude, Areias de S. João ☎ 289 514 801 | Albufeira

📍 Vale Paraíso ☎ 289 592 867 / 927 516 796 | Albufeira

EuroFrangos

TRÊS DÉCADAS A SERVIR BRAGA COM O VERDADEIRO SABOR DA BRASA

Há sabores que atravessam gerações e se tornam parte da identidade de uma cidade. Em Braga, um desses exemplos é a EuroFrangos, casa dedicada ao churrasco tradicional que, há quase 30 anos, mantém acesa a chama da qualidade e da consistência.

Fundada em 1997, a marca construiu um percurso sólido assente na fidelidade às receitas tradicionais e na criteriosa seleção de ingredientes. Ao longo de quase três décadas, adaptou-se às novas rotinas dos consumidores sem comprometer a autenticidade que a distingue. Serviço ao balcão, regime de takeaway e entregas ao domicílio garantem uma resposta eficaz a quem procura conveniência, mas não abdica do sabor genuíno dos grelhados preparados no ponto certo.

A MESTRIA DA GRELHA

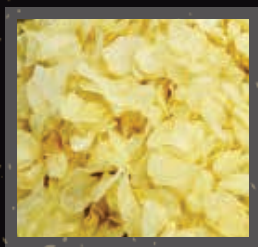
A grelha é o coração da casa. Por ali passam diariamente carnes selecionadas, trabalhadas com rigor e experiência. O frango suculento - imagem de marca - partilha protagonismo com picanha tenra, entrecosto, salsichã crioula, espetadas mistas, secretos de porco preto, coelho, bife de lombo ou vazia, fêveras, costeletas de vitela e barriguinhas. A diversidade é ampla, mas o denominador comum mantém-se: textura apurada e sabor intenso a churrasco tradicional.

O mar também encontra espaço na brasa. Bacalhau, salmão, espetadas de lulas, sardinhas assadas, robalo e dourada são preparados com igual cuidado, respeitando o tempo e a temperatura que cada peixe exige.

A acompanhar, surgem propostas clássicas e reconfortantes: arroz solto, batata frita crocante, sopa caseira, salada fresca ou feijão preto bem temperado — complementos que equilibram e completam cada refeição.



**ATRAVÉS DO SITE
WWW.EUROFRANGOS.COM
JÁ É POSSÍVEL FAZER
TODAS AS COMPRAS
E RECEBÊ-LAS
NO SEU DOMICÍLIO**



TRADIÇÃO À MESA, TODOS OS DIAS

Para quem privilegia pratos de tacho e sabores típicos da gastronomia portuguesa, a oferta diária apresenta alternativas que variam ao longo da semana. Entre as sugestões encontram-se misto de grelhados, costelinha no forno, tripas à moda do Porto, lombo assado, rojões, massa à lavrador, carne de porco à alentejana, vitela no forno, papas de sarrabulho ou bacalhau com natas. Uma seleção que evoca memórias familiares e celebra a cozinha tradicional.

A experiência culmina com sobremesas que preservam o receituário clássico: mousse de chocolate (simples ou com nata), baba de camelo, natas do céu, bolo de brigadeiro ou bolo de bolacha — propostas que encerram a refeição com um toque doce e familiar.

Situado na zona do Carandá, o espaço mantém portas abertas diariamente ao almoço e jantar, reforçando o compromisso de proximidade com os bracarenses. Num setor marcado pela constante renovação, a EuroFrangos demonstra que a permanência se constrói com consistência, qualidade e respeito pelo sabor original da brasa.



 R. Araújo Carandá 10, 4715-037 Braga



Aberto Todo os Dias: 11h30 às 14h00 | das 19h00 às 22h00



253 618 100



EuroFrangos



UMA CONSTELAÇÃO DE SABORES PORTUGUESES

Mum setor onde a longevidade é sinónimo de consistência, o restaurante Segredos dos Astros assinala 14 anos de atividade, consolidando-se como uma referência de conforto e autenticidade gastronómica.

Mais do que um espaço de restauração, afirma-se como um ponto de encontro onde a tradição portuguesa é preservada e valorizada em cada detalhe.

A receção personalizada do Sr. João define o tom da experiência. A sua presença discreta, mas atenta, imprime ao serviço um carácter próximo e genuíno, criando desde o primeiro momento a sensação de familiaridade que distingue a casa. Na cozinha, D. Lurdes assume o protagonismo, conduzindo a equipa com mestria e dedicação. É sob a sua orientação que os sabores clássicos ganham forma, respeitando a essência da gastronomia nacional e privilegiando ingredientes frescos e de qualidade.

A proposta inicia-se com entradas que conjugam tradição e intensidade de sabor. A Alheira de Caça sobre cama de legumes revela equilíbrio e robustez, as Gambas ao Alho destacam-se pela frescura e simplicidade bem executada, e os Panadinhos de Polvo evocam memórias de uma cozinha portuguesa feita de saber e tempo.

Nos pratos principais, a carta apresenta uma seleção que percorre diferentes expressões da identidade culinária do país. O Bife de Lombo de Boi Folhado com Queijo evidencia técnica e riqueza de textura; os Filetes de Pescada Fresca remetem para a pureza dos sabores do mar; já o Bacalhau com Broa à Segredos dos Astros reafirma o

lugar central deste ícone na cultura da casa e da atenção que dá à gastronomia portuguesa. O Polvo à Lagareiro surge succulento e pleno de carácter, enquanto o Robalo Folhado com Ervas Aromáticas acrescenta elegância e leveza à proposta.

Para os apreciadores de receitas mais tradicionais, destacam-se o Arroz Pica no Chão e a Mãozinha de Vitela, dois pratos de confeção cuidada que exigem reserva antecipada e que refletem o compromisso da casa com a autenticidade e o respeito pelos tempos da cozinha.

AMBIENTE ACOLHEDOR

O ambiente acompanha a identidade da carta. Nos meses mais frios, a lareira acesa torna-se elemento central da sala, conferindo ao espaço uma atmosfera intimista e acolhedora. É o cenário ideal para refeições demoradas, onde a conversa flui e as memórias se constroem à mesa. A experiência é complementada por uma garrafeira criteriosamente selecionada pelo anfitrião, reunindo alguns dos mais representativos vinhos portugueses. Cada referência é escolhida para harmonizar com a proposta gastronómica, acrescentando profundidade e sofisticação ao conjunto.

Catorze anos depois, o Segredos dos Astros mantém-se fiel à sua essência: celebrar a tradição, valorizar o produto e proporcionar uma experiência onde o bem receber e o bem servir caminham lado a lado. Um espaço onde a cozinha portuguesa encontra continuidade e onde cada refeição se transforma num momento a recordar.



📍 R. Infante Dom Henrique 18, Gualtar, Braga

☎ 253 294 500 | 965 888 925

📅 **31** **Terça-feira a Sábado:** das 12h15 às 15h00 | das 19h45 às 22h30
Segunda-feira e Domingo: Fechado

📌 **Restaurante Segredo dos Astros**



Restaurante Rola Este

TRADIÇÃO DA GASTRONOMIA PORTUGUESA EM BRAGA

Ma freguesia de S. Mamede d'Este, o restaurante Rola afirma-se como um dos destinos mais procurados para degustar a verdadeira cozinha tradicional portuguesa. Combinando autenticidade gastronómica, serviço acolhedor e um ambiente familiar, o Rola conquistou um lugar de destaque no panorama culinário minhoto, proporcionando experiências completas para clientes de todos os perfis.

Os diferentes ambientes das várias salas são pensados para receber bem cada visitante, garantindo bons momentos de refeição, enquanto a esplanada e o jardim verdejante oferecem uma opção de lazer ao ar livre, perfeita para dias soalheiros. Mas o Rola vai além da experiência diária: dispõe de espaços específicos para eventos, adaptáveis a diferentes tipos de celebrações, desde batizados, comunhões e aniversários até encontros empresariais e outras festas de grupo. Estes ambientes permitem que cada ocasião seja vivida com conforto e privacidade, mantendo a qualidade e a tradição que caracterizam o restaurante.

A carta do Rola é um verdadeiro tributo à cozinha portuguesa e às especialidades do Minho. Entre as opções mais apreciadas, destacam-se o bacalhau à moda do Minho, assado

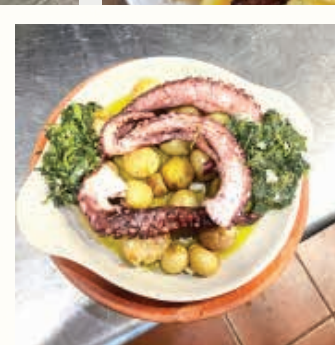
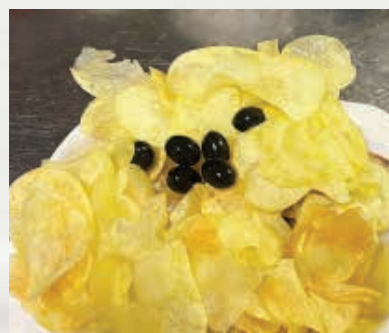
na brasa ou com natas, as pataniscas com arroz de grelos e feijão, o polvo à lagareiro, a posta mirandesa, o pica no chão, o cozido à portuguesa, a vitela assada e o arroz de pato. Cada prato é cuidadosamente confeccionado, utilizando ingredientes frescos e técnicas que preservam os sabores tradicionais, oferecendo uma experiência gastronómica completa que agrada tanto a paladares exigentes como a quem procura conforto e familiaridade.

MENUS EXECUTIVOS DE TERÇA A SEXTA

O restaurante oferece também menus executivos de terça a sexta-feira, a partir de 15 euros, incluindo pão, sopa, prato principal, sobremesa, bebida e café. Esta opção prática e económica combina qualidade e conveniência, sendo ideal para almoços rápidos ou reuniões informais, sem comprometer a experiência gastronómica.

Com uma proposta que alia tradição, qualidade e versatilidade, o Rola destaca-se não apenas pela excelência da sua cozinha, mas também pelos espaços pensados para celebrar momentos especiais. Seja numa refeição diária, numa festa familiar ou num evento empresarial, o restaurante proporciona ambientes acolhedores, onde a cozinha portuguesa é sempre a protagonista.





 Rua da Rola, 4715-519 Este
 253 675 177

 31 **Segunda-feira:** Fechado
Terça-feira a Quinta-feira: 12h / 15h
Sexta-feira: 12h / 23h
Sábado: 12h / 23h
Domingo: 12:00 - 15:00

Casa de pasto das Carvalheiras



Desde 2013, a Casa de Pasto das Carvalheiras escreve uma história própria no coração de Braga. Uma casa que nasceu com a vontade de fazer diferente. Num cenário onde a cozinha portuguesa sempre teve raízes fortes, abriu espaço para uma abordagem mais livre

**ONDE OS SABORES
SE CRUZAM E A
CRIATIVIDADE GANHA
UM LUGAR À MESA.**

A IDENTIDADE SENTE-SE TAMBÉM NO ESPAÇO

Entre padrões, cores e texturas, o espaço revela a mesma personalidade da cozinha. Um ambiente cheio de detalhes, onde cada elemento acompanha o carácter casa.

Ao longo dos anos, tornou-se também um ponto de encontro para quem procura descobrir novos sabores, regressando sempre com a mesma curiosidade.



A CARTA CONTA COM A ASSINATURA DO CHEF JOÃO PUPO LAMEIRAS.

Uma cozinha criativa e contemporânea que reflete o espírito da casa: **liberdade**, **curiosidade** e sabores pensados para serem partilhados.



DIFERENTES MOMENTOS, A MESMA VONTADE DE SURPREENDER.

Na **carta mensal**, novas combinações mostram o lado mais criativo da cozinha.

Ao almoço de terça-feira a sexta-feira, os pratos do dia mudam todas as semanas, mantendo viva a curiosidade.

E às quartas-feiras à noite, o Pasto fica Livre: um menu all you can eat com diferentes pratos pensados para partilhar, provar e repetir — uma experiência descontraída de descoberta à mesa.

Morada R. Dom Afonso Henriques 8, 4700-030 Braga
Telefone 253 046 244

Rosalina's

TRÊS GERAÇÕES, UM PROPÓSITO E O SABOR DE CASA EM BRAGA

Abruiu portas em agosto de 2025, em Braga, com um sonho muito claro: criar um espaço onde cada pessoa se sentisse em casa. A Rosalina's nasceu da paixão de família pela pastelaria, pelo brunch e pela cozinha caseira, mas, acima de tudo, nasceu da vontade de honrar uma história e uma linhagem de mulheres fortes.

UMA HERANÇA COM NOME E ALMA

O nome não é apenas uma escolha comercial; é uma herança. Vem da avó Rosalina, uma mulher cuja presença continua viva em tudo o que fazem. Ela ensinou o que é o amor e o altruísmo e ensinou que cozinhar é um ato de entrega, que a mesa é lugar de união e que o trabalho deve ser feito com verdade. Essa sabedoria foi entregue à sua filha, a Chef Otília, herdeira direta deste saber, que hoje dá vida aos pratos caseiros ao almoço. É ela quem confecciona diariamente os menus com aquele sabor que reconforta, carregando em cada prato, memória, tradição e experiência.



O GIRASSOL: A SUA FORMA DE ESTAR

A gerente, Rosalina, transformou esta herança num projeto com identidade própria, sem nunca esquecer as raízes. A avó dizia-lhe que deveria ser como um girassol: saber olhar em várias direções, procurar a luz mesmo nos dias difíceis e crescer com firmeza sem perder a ligação à terra. Na Rosalina's, vive-se esse ensinamento todos os dias. Tal como o girassol acompanha o sol, a equipa acompanha quem os visita nas suas celebrações e encontros.

Nenhum projeto floresce sozinho. Se a inspiração vem das mulheres da família, a base sólida que sustenta o seu crescimento tem também a marca masculina da casa. Ao lado da gerente está o seu irmão, Armindo, o seu braço direito e apoio constante, que acreditou neste sonho antes mesmo de ele ganhar forma. Ele é a estrutura e a força silenciosa que impulsiona cada passo.



A FORÇA DA UNIÃO FAMILIAR

A esta base sólida juntam-se os restantes irmãos, o Martinho e a Martinha. Embora cada um siga o seu próprio caminho, eles fazem parte dos ramos desta árvore: acompanham cada passo à distância, torcem por cada vitória e celebram o sucesso da Rosalina como se fosse o seu. É nesta entreeajuda e no carinho de quem apenas quer ver o outro brilhar que encontram a sua verdadeira força.





PORTO DE ABRIGO E O FUTURO

O equilíbrio desta casa encontra-se também no seio da família. Ao lado da Rosalina, nesta caminhada exigente, estão o seu marido Hugo e o seu filho Gonçalo, o seu porto de abrigo. São eles que oferecem o suporte emocional

necessário para fazer florescer este negócio. O seu filho representa já a quarta geração desta história, lembrando-nos que a Rosalina's é, acima de tudo, um legado de amor para o futuro.



MUITO MAIS DO QUE UMA PASTELARIA

A Rosalina's é uma pastelaria artesanal onde quase tudo é confeccionado pela sua equipa. É um espaço pensado para partilhas demoradas e, simultaneamente, um local de cozinha caseira diária, com a autenticidade do sabor tradicional. Nada disto seria possível sem a sua equipa, os seus fornecedores e, claro, os seus clientes, que são a razão de tudo isto existir. A Rosalina's é feita de trabalho, paixão, humildade, simplicidade e propósito.

O SEU COMPROMISSO

Continuar a crescer com os pés assentes na terra e o coração voltado para quem nos visita é o compromisso assumido. Quer continuar a servir mais do que comida; quer servir memórias, conforto e presença. Porque a sua história está apenas a começar.

Texto: Andreia Rodrigues (assistente pessoal da gerência)

 Rua da Lameira 43, 4710-093 Braga
 253 618 100

 **Segunda-feira a Sexta-feira:** 7h / 19:30h
Sábado: 7h / 12:30h
Domingo: Fechado

27.ª EDIÇÃO DE “MARÇO COM SABORES DO MAR”

GASTRONOMIA ATLÂNTICA VOLTA A SER PROTAGONISTA EM ESPOSENDE

Esposende promove, durante o mês de março, a 27.ª edição do “Março com Sabores do Mar”, iniciativa que se afirma como referência na valorização da gastronomia atlântica, dos produtos locais e da identidade cultural do concelho.

Entre as novidades surge o concurso “Tacho de Ouro”, que distinguirá os restaurantes aderentes não só pela qualidade dos pratos a concurso, mas também pelas condições dos estabelecimentos e pela experiência proporcionada ao cliente.

A edição deste ano envolve 47 restaurantes com propostas de peixe e marisco, 25 espaços de doçaria e panificação tradicional e os produtores do projeto ESlocal – Produto de Esposende, que agrega legumes, frutos e vinhos do concelho. A programação conta com a colaboração de nove serviços municipais e treze parceiros externos, abrangendo todo o território.

A cozinha móvel regressa ao Largo Rodrigues Sampaio, aproximando as atividades da comunidade. O programa integra exposições, showcookings, tertúlias, concursos, oficinas e visitas temáticas, cruzando gastronomia, ciência e tradição. Entre os destaques está a exposição “REDE”, no Centro de Informação Turística, com a instalação do projeto AMAReMAR, evocando espécies marinhas da costa local. No exterior dos Paços do Concelho, a Oficina Linhas de Partilha apresenta um cardume suspenso em croché.

No Museu do Sargaço, em Apúlia, decorrem iniciativas dedicadas às algas marinhas, reforçando a importância deste recurso na paisagem e na gastronomia locais. O programa inclui ainda os concursos “Jovem Gastrónomo dos Sabores do Mar” e “Fish Chef”, um jantar inspirado no receituário de Manuel de Boaventura, a feira “Páscoa ESlocal” e a oficina “Pão de Bolota”.

A sustentabilidade e a educação alimentar mantêm-se eixos centrais, através de ações como “Cantinas Sustentáveis com Sabores do Mar” e da campanha “Leva-me Contigo”, dedicada à redução do desperdício. A sessão de apresentação contou com a participação da Universidade Autodidata de Esposende e da Escola Profissional de Esposende, sublinhando o envolvimento da comunidade nesta celebração da herança atlântica de Esposende.

Na sessão de apresentação, o Presidente da Câmara Municipal, Carlos Silva, destacou «o carácter transversal» do evento, sublinhando que «envolve turismo, cultura e economia». O autarca apelou ainda «à mobilização da

comunidade para o desenvolvimento de uma maior literacia alimentar, promotora dos produtos endógenos».

Para a vereadora do Turismo, Fátima Escrivães, o evento «é determinante para potenciar a oferta gastronómica local», associando-a à descoberta da História e Cultura de Esposende.



MARÇO COM SABORES DO MAR

ESPOSENDE_26

ESPOSENDE
câmara municipal

Na 27.ª edição do “**Março com Sabores do Mar**”, os restaurantes locais assumem o protagonismo e apresentam criações onde o peixe e o marisco mais frescos se transformam em verdadeiras experiências de sabor.

Ao longo do mês, à mesa dos restaurantes revela-se o melhor do território onde o oceano encontra o campo. Dos clássicos reinventados às receitas que preservam o saber-fazer tradicional, os chefs de Esposende prepararam propostas que surpreendem e conquistam os comensais.

A panificação e a doçaria artesanais também marcam presença, trazendo à memória do palato doces de antanho e novas interpretações que completam uma viagem gastronómica genuína.

Consulte nesta página os restaurantes aderentes ao Tacho de Ouro.

Planeie a sua visita, reúna família e amigos e venha saborear em partilha o melhor que Esposende tem para oferecer.

Este é o mote para sentir: “Esposende sabe-me pela vida!”

TACHO DE OURO

DISTINÇÃO

FOZ DO CÁVADO

Av. Eng.º Eduardo de Arantes
e Oliveira, 58, Esposende
253 966 755

Bacalhau à Lagareiro

45,90 € | 2 pax

O BURACO

Av. Eng.º Eduardo de Arantes
e Oliveira, 50, Esposende
253 986 385

Espetada de Robalo com arroz à moda da avó

50,00€ | 2 pax

RESTAURANTE & PIZZERIA

SIAMO IN DUE

Av. 19 de Agosto, 619, EN 13, Esposende
253 986 385

Risotto Sydera

15,90€ | 1 pax

VARANDAS DO CÁVADO HOTEL SUAVE MAR

Av. Eng.º Eduardo de Arantes
e Oliveira, Esposende
253 969 400

Mil Folhas de Peixes em cama de grelos e molho de tomate

24,00€ | 1 pax

CASA SALÉ

Rua Vasco da Gama, 3, Esposende
253 983 152 | 967 461 557

Arroz de Bacalhau com netinhos e algas doces

38,00 | 2 pax

AM KREISEL

Av. 19 de Agosto, nº 1638, Loja A, R/C
Esposende
964 527 579

Pregado, Carolino do Mondego e algas

25,00 | 1 pax

DOLCE SAPORE

Rua do Farol, 9600, Esposende
253 724 147 | 964 927 311

Tentazione D'Oro

35,00 | 1 ou 2 (prato partilhável)

PALADAR CELESTINA

Rua Conde de Castro, 21, Esposende
931 393 598

Robalo selvagem, tubérculos assados e puré de feijão branco

15,00 € | 1 pax

RITA FANGUEIRA

Rua Comendador Correia Leite, 7, Fão
253 981 442

Tamboril da Rita Figueira

30,00€ | 2 pax

DONA QUINA

Av. Marginal de Cedovém, Apúlia
253 982 717

Arroz de tamboril com gambas

33,00 | 2 pax

SALITRA

Av. da Colónia, 51, Apúlia
253 102 995

Feijoada de Búzios, camarão e couve portuguesa

33,00 | 2 pax

MOINHO DE VENTO APÚLIA PRAIA HOTEL

Av. da Praia, 45, Apúlia
253 989 290

Polvo à Moinho de Vento

18,70 | 1 pax

CAMELO

Rua do Facho, Lote 14, Apúlia
253 987 600

Caras de Bacalhau com grão à portuguesa

48,00 | 2 pax

MOINHO DE SAL

Rua do Facho, 13, Apúlia
253 968 033

Carapau ao Leme

32,00 | 2 pax

GASTRONOMIA | ANIMAÇÃO

Há um MAR(ço) de sempre
que chama por ti...





A IMPORTÂNCIA DAS LEGUMINOSAS COMO BASE DA NOSSA GASTRONOMIA

Num tempo em que se fala cada vez mais de alimentação sustentável, saudável e ligada às origens, há um grupo de alimentos que sempre esteve connosco, acessível e absolutamente essencial: as leguminosas. Muito antes de serem tendência nas redes sociais, já faziam parte do dia a dia das cozinhas portuguesas, especialmente no Minho, onde continuam a “brilhar” em receitas cheias de tradição e sabor.

Feijão, grão, favas, ervilhas e lentilhas são alguns dos protagonistas deste universo. Durante séculos, foram a base alimentar de muitas famílias, não só pelo valor nutritivo, uma vez que são ricas em proteína vegetal, fibra, ferro e vitaminas, mas também pela facilidade de cultivo e conservação.

No Minho, região de campos férteis e hortas generosas, as leguminosas sempre tiveram um lugar privilegiado. Cresciam junto às casas, secavam-se ao sol e guardavam-se para os meses frios. Eram sustento, conforto e partilha.

Hoje em dia, as leguminosas assumem um papel renovado. Num contexto em que se valoriza a produção local e a redução do consumo excessivo de carne, estes alimentos revelam-se aliados preciosos. São económicos, versáteis e permitem criar refeições completas e equilibradas.

Além disso, fazem parte da nossa identidade gastronómica. Pratos como os rojões à moda do Minho ou o cozido à portuguesa não seriam os mesmos sem a presença das leguminosas. São elas que dão textura, corpo e profundidade aos sabores.

A nova geração de cozinheiros minhotos tem sabido reinterpretar estes ingredientes, levando o feijão, o grão ou as lentilhas para territórios criativos, como hambúrgueres vegetais, pastas, saladas modernas, ou versões mais leves de receitas tradicionais. Mas, no fundo, a essência mantém-se: as leguminosas continuam a ser símbolo de partilha, de cozinha lenta e de mesa farta. E, no Minho, onde a gastronomia é celebração e identidade, elas não são apenas acompanhamento, são base, são memória e são futuro.

AS LEGUMINOSAS MAIS USUAIS EM PORTUGAL E NO MINHO:

Feijão

Talvez a mais emblemática. É difícil imaginar a gastronomia minhota sem o feijão como fiel companheiro. Em Portugal, encontramos várias variedades, como o feijão-vermelho, o feijão-branco, o feijão-catarino ou o feijão-frade. No Minho, o feijão é rei em pratos como o arroz de feijão, presença habitual em romarias e festas populares, o feijão com couves, muitas vezes servido como acompanhamento de rojões, e a feijoada à moda do Minho, onde o feijão-branco ajuda a equilibrar os sabores intensos da carne.

Grão-de-bico

O grão-de-bico tem forte presença na cozinha portuguesa e destaca-se em receitas tradicionais e diversas saladas frias. Embora seja mais associado a outras regiões do país, no Minho surge frequentemente rancho à moda do Minho e em saladas de grão com bacalhau ou atum, muito apreciadas nos meses mais quentes.

Favas

As favas frescas são um verdadeiro sinal de Primavera. No Minho, aparecem em pratos reconfortantes e cheios de sabor, como as favas à minhota, muitas vezes confecionadas com enchidos e carnes fumadas, e nos ensopados simples de favas com hortelã, celebrando o produto da época.

Ervilhas

Mais delicadas, mas igualmente presentes, as ervilhas entram em pratos tradicionais como ervilhas com ovos escalfados, uma receita caseira, simples e cheia de memórias, ou o arroz de ervilhas, acompanhamento frequente em almoços de família.

Lentilhas

Embora menos tradicionais na cozinha minhota antiga, as lentilhas têm vindo a ganhar espaço nas mesas contemporâneas, sobretudo em sopas, estufados vegetarianos e saladas nutritivas.





PEDRINHAS

PRAIA RESTAURAÇÃO LDA.



**PEIXE DO MAR DA APÚLIA - CAMARÃO DA COSTA - FANECAS À PEDRINHAS
AÇORDA DE PEXIE E GAMBAS - POLVO À PEDRINHAS - ENSOPADO DE RAIA
CEVICHE - CARPACCIO DE CARAPAU**



LUGAR DAS PEDRINHAS 4740-031 APÚLIA



253 982 211



DESCANSO SEMANAL: QUARTA-FEIRA

BARCELOS AFIRMA IDENTIDADE À MESA COM OS “7 PRAZERES DA GASTRONOMIA”

Num território onde a tradição se confunde com a mesa posta, o concelho de Barcelos volta a colocar a gastronomia no centro da sua estratégia de promoção turística com o regresso do programa “7 Prazeres da Gastronomia”. A iniciativa, promovida pelo Município, foi apresentada numa sessão que contou com a presença do vereador do Turismo, Pedro Ferreira, e envolve cerca de 70 restaurantes, unidades hoteleiras e produtores de vinho, afirmando-se como um eixo estratégico de valorização económica e cultural.

Para além do roteiro gastronómico, o programa assume-se como uma plataforma integrada de promoção do território, associando fins de semana temáticos a um conjunto diversificado de atividades complementares, como animação de rua, artesanato, caminhadas ambientais e rotas temáticas.

Um calendário anual dedicado aos sabores tradicionais

Distribuído ao longo de todo o ano, o programa estrutura-se em vários momentos dedicados a pratos emblemáticos da

cozinha barcelense, com as respetivas datas já definidas.

A abertura aconteceu com o fim de semana da Lampreia do Rio Cávado (27 de fevereiro a 1 de março), celebrando uma das iguarias mais emblemáticas e sazonais da região.

Seguem-se os fins de semana gastronómicos do Galo, dos Rojões e das Papas de Sarrabulho à Moda de Barcelos (20 a 29 de março), numa evocação clara das tradições mais enraizadas do concelho.

Na primavera, realiza-se o Fim de Semana do Bacalhau (15 a 17 de maio), enquanto o verão é marcado pelo Fim de Semana dos Petiscos (10 a 12 de julho), numa proposta mais descontraída e partilhada à mesa.

Com a chegada do outono, o programa prossegue com o Fim de Semana do Galo Assado à Moda de Barcelos (9 a 11 de outubro) e culmina com o Fim de Semana do Arroz Pica no Chão (13 a 15 de novembro).

O encerramento acontece a 5 de dezembro, com o concurso de pastelaria “Barcelos Doce”, dedicado à criatividade e tradição da doçaria local.





Gastronomia como fator de dinamização territorial

Segundo o vereador Pedro Ferreira, os “7 Prazeres da Gastronomia” «consolidam-se como uma aposta estratégica na promoção da restauração e na atração de visitantes», especialmente em períodos de menor procura. A iniciativa «potencia o consumo nos estabelecimentos aderentes, valoriza os produtos endógenos e reforça a notoriedade da marca Barcelos enquanto destino gastronómico de referência no Minho».

A forte adesão do setor «demonstra a importância crescente da gastronomia enquanto instrumento de afirmação identitária e de dinamização económica», promovendo simultaneamente a descoberta do território e das suas tradições.

Lampreia inaugurou nova edição

A primeira proposta do calendário, a Lampreia do Rio Cávado, voltou a mobilizar apreciadores desta iguaria singular. Servida em arroz, à bordalesa, no forno ou grelhada, a lampreia foi destaque em diversos restaurantes do concelho, proporcionando experiências gastronómicas que ganham especial expressão quando harmonizadas com Vinhos Verdes produzidos no território.

Ao longo do ano, o convite mantém-se: descobrir Barcelos através dos seus sabores mais genuínos, celebrando simultaneamente a tradição, a hospitalidade e a excelência gastronómica minhota.

10 MOTIVOS PARA SE PERDER NO MINHO (E ENCONTRAR-SE À MESA)

Repleto de história, paisagens verdes, tradições e sabores autênticos, o Minho é o destino perfeito para quem procura um roteiro que combine boa comida, cultura e atividades inesquecíveis. Desta forma, preparámos um roteiro com 10 sugestões que vão inspirar a sua próxima viagem. Lembre-se, contudo, que há muito mais para explorar... com um pouco de pesquisa e vontade vai encontrar outros sítios e sabores únicos que vão transformar a sua viagem em momentos que vai querer recordar e repetir. E, lembre-se, seja qual for a época do ano, há sempre um prato típico para provar e uma história para descobrir.

BRAGA | Pica no Chão e passeio pelo centro histórico

Comece a sua viagem em Braga, a cidade dos arcebispos. Não deixe de provar o tradicional arroz pica no chão ou o bacalhau à Braga, deliciando-se no final com o delicioso Pudim à Abade de Priscos. Como atividade, aproveite para explorar o centro histórico e visite o Santuário do Bom Jesus do Monte, classificado Património Mundial pela UNESCO, subindo a famosa escadaria ou pelo funicular centenário.



GUIMARÃES | Tortas e Castelo de Guimarães

Em Guimarães, berço de Portugal, delicie-se com os doces conventuais como as famosas tortas ou o toucinho do céu. Como atividade, aproveite para fazer um passeio pela zona antiga, classificada Património Mundial pela UNESCO, e visite o imponente Castelo de Guimarães.



PONTE DE LIMA | Sarrabulho e passeio à beira Lima

A gastronomia tradicional da região de Ponte de Lima inclui o sarrabulho com o típico arroz acompanhado pelos rojões, um prato forte e cheio de sabor. Como atividade, aproveite para desfrutar de um tranquilo passeio à beira do Rio Lima e descubra as margens e jardins floridos desta vila encantadora.



VIANA DO CASTELO | Caldeirada de peixe e uma subida a Santa Luzia

No litoral minhoto, a especialidade é o peixe fresco. Em Viana, a caldeirada de peixe é imperdível. Como atividade, explore o Centro Histórico, visite o navio Gil Eanes e suba ao Santuário de Santa Luzia para ver vistas panorâmicas sobre a cidade e o mar.



VALENÇA | Bacalhau à S. Teotónio e Muralhas de Valença

Valença do Minho é conhecida pela sua gastronomia generosa, onde se evidencia o bacalhau à S. Teotónio, uma verdadeira iguaria com nome de santo. Como atividade, aproveite e caminhe ao longo das muralhas fortificadas e desfrute das vistas sobre o rio Minho e a Galiza.



BARCELOS | Galo assado e passeio

A degustação de galo assado à moda de Barcelos é obrigatória, um prato cheio de sabor e simbolismo. Aproveite para conhecer a lenda associada a este petisco. Como atividade, aproveite para dar um passeio no centro histórico e na recentemente renovada zona ribeirinha. O Museu da Olaria é também uma excelente opção para conhecer a identidade da cidade.



ESPOSENDE | Peixe e marisco e passeio na Foz do Cávado

Em Esposende, o peixe e marisco fresco da costa é sempre obrigatório numa visita. Como atividade, aproveite e faça um passeio na Foz do Rio Cávado ou simplesmente relaxe nas praias extensas. A zona dos Moinhos na Apúlia é encantadora.



MONÇÃO | Manjar de cordeiro e prova de Vinhos Verdes

Monção é sinónimo de gastronomia vínica e de sabores exclusivos como o “Cordeiro à moda de Monção”, conhecido como a “Foda à Monção” e galardoado no concurso “7 Maravilhas à Mesa de Portugal”. Como atividade, sugerimos uma visita a uma das quintas produtoras de Vinho Verde e faça uma prova. Compre uma “Rosca de Monção” para se deliciar no regresso.



VILA NOVA DE FAMALICÃO | Dobradinhos de amêndoa e visitas culturais

Na região de Famalicão, os dobradinhos de amêndoa, um doce típico local, são obrigatórios como prova. Como atividade, visite a Casa-Museu Camilo Castelo Branco, considerada a maior memória viva de um dos principais romancistas do século XIX. O Museu Ferroviário de Louzado e o Museu da Fundação Cupertino de Miranda são também visitas indispensáveis.



Ponte da Barca | Naco à Terras da Nóbrega e passeio junto ao Lima

Para os amantes de sabores e de emoções fortes, o Cozido à Portuguesa, o Cabrito à Serra Amarela, a Posta Barrosã ou o Naco à Terras da Nóbrega e o Sarrabulho são delícias locais que lhe proporcionam experiências gastronómicas memoráveis. Como atividade, aventure-se com rafting no rio Lima ou simplesmente aprecie a paisagem natural envolvente.



— THE LINCE —
BRAGA
HOTEL



WINE BAR

THE LINCE BRAGA

Um brinde à quietude.
Sabores tradicionais no coração da Serra da Falperra.

Estr. Via Falperra EN 309, 4715-390 Braga
+351 253 402 000 | www.thelincehotels.com/braga



Sabores do Wine Bar

5 INSTAGRAM'S PORTUGUESES SOBRE COMIDA E VINHOS

Nas últimas décadas, a comida e o vinho deixaram de ser apenas experiências gastronômicas para se tornarem autênticos estilos de vida. Hoje em dia são celebrados no digital com imagens apetitosas, histórias regionais e dicas de degustação. Em Portugal, país com forte tradição culinária e vitivinícola, multiplicam-se contas de Instagram que exploram, com paixão e criatividade, sabores autênticos, receitas tradicionais e relações harmoniosas entre comida e copo. Seja através de receitas caseiras, críticas gastronômicas ou provas de vinho descontraídas, estas páginas trazem o melhor da nossa cultura à palma da mão. Cada conta tem o seu estilo único, mas todas partilham algo em comum: o amor pela gastronomia e pelo prazer de comer e beber bem. Inspire-se e descubra com as nossas sugestões:

@_gracielamacedo_

A Graciela Macedo, mais conhecida como Grace na Cozinha, tem vindo a ganhar um lugar especial no universo gastronómico digital português. Reconhecida depois da sua participação no MasterChef Portugal, Graciela partilha receitas que respiram afeto e tradição, muitas delas inspiradas na gastronomia do Alto Minho, onde cresceu e aprendeu a cozinhar. O seu Instagram é uma mistura de pratos caseiros, técnicas culinárias acessíveis e histórias pessoais que aproximam os seguidores do mundo da cozinha tradicional portuguesa. É também presença regular nas edições da Revista Minha, sempre com uma receita e uma história associada à mesma.

@meiagaiola

A Meia Gaiola tem-se destacado como uma das contas mais autênticas e acessíveis no que toca à comunicação sobre vinho em Portugal. Ao encargo de Paulo Rosa Abreu, esta página traz o vinho para fora dos jargões técnicos e coloca o foco na descoberta pessoal e no prazer de provar. Os conteúdos que partilha são descontraídos e muitas vezes com toque humorístico com degustações, sugestões de vinhos por região, rankings de “melhores pingolês” e eventos que celebram o copo e a boa conversa. Também publica momentos de provas com produtores e experiências gastronômicas que combinam vinho e comida.



@tascologo

O Tascólogo, conta criada por Luís Lavoura, é uma celebração das tascas e da gastronomia tradicional portuguesa. Com visitas a restaurantes típicos de norte a sul do país, partilha recomendações honestas e descontraídas, destacando pratos regionais, petiscos e casas com história sempre com foco na autenticidade e na boa comida “à portuguesa”.

@thefoodguide.pt

Esta conta destaca-se por oferecer guias de restaurantes e dicas gastronómicas em Portugal. Através de sugestões temáticas, como melhores lugares para brunchs, petiscos ou vinhos, o duo de bloggers Vanessa e Francisco ajudam os seguidores a explorar a vibrante cena culinária portuguesa. É um espaço perfeito para quem procura inspiração prática para sair à noite, planear fins de semana gastronómicos ou descobrir novos sabores e locais que valem a visita. A estética das imagens e a curadoria cuidada também reforçam a sensação de descoberta.



@lume_brando

A conta @lume_brando criada por Teresa Rebelo combina duas paixões: a fotografia artística e a comida bonita e saborosa. Com um estilo visual distinto e apetitoso, esta conta partilha receitas, momentos de mesa e detalhes que exaltam a estética dos ingredientes e dos pratos. É ideal para quem gosta de ver gastronomia não apenas como alimento, mas como forma de expressão visual, com receitas que variam entre o tradicional e o inovador, sempre com uma pitada de criatividade e cor.





Receitas & Marmitas



A minha receita

GRACE NA COZINHA

TORTA DE LARANJA

Depois de mais uma visita ao Ermelo (Arcos de Valdevez), aconselho-vos vivamente o passeio até este pequeno lugar, com vistas imperdíveis pelo caminho até lá chegar. Não deixem de comprar as doces e afamadas laranjas do Ermelo aos locais desta freguesia. São um pequeno/grande tesouro Minhoto e exclusivas daquela encosta virada a Sul e banhada pelo rio Lima (Barragem de Touvedo). A sua localização e exposição privilegiada, contribuem para a sua qualidade específica, podendo dizer-se que se trata de uma condição microclimática favorável à produção de citrinos e concedendo toda a doçura a estas laranjas. O desenvolvimento da sua cultura advém já de tempos de outrora, da sabedoria dos monges de Cister, ordem que geriu o Mosteiro de Ermelo a partir do século XIII. E com esta introdução vos deixo, a receita de um clássico da doçaria portuguesa, uma torta simples com o uso destas nobres laranjas, mas numa versão aceitavelmente doce.

INGREDIENTES

250 g de açúcar para polvilhar
Sumo de duas laranjas do Ermelo
Raspa de 1 laranja
6 ovos (usei caseiros)
2 colheres de chá de farinha Maizena

PREPARAÇÃO

- 1 Colocar os ovos e o açúcar num recipiente e mexer vigorosamente até ficar um creme esbranquiçado.
- 2 Adicionar o sumo e a raspa das duas laranjas e mexer novamente.
- 3 Acrescentar a farinha e envolver no preparado.
- 4 Deitar num tabuleiro forrado com papel vegetal e levar ao forno pré aquecido a 180 graus, durante cerca de 20 minutos ou até ficar douradinha.
- 5 Desenformar com cuidado para cima de um pano polvilhado com açúcar e enrolar com a ajuda do pano (Deixar arrefecer enrolada no pano).
- 6 Servir decorada a gosto.

TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Todos os meses, publicamos dois trilhos diferentes. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!

TRILHO DOS MIRADOUROS (TERRAS DO BOURO)

Situado num local privilegiado do Parque Nacional Peneda-Gerês, traduz-se num percurso que visita múltiplas paisagens ímpares da Serra do Gerês e oferece uma vista privilegiada sobre todo o vale do rio Gerês, com destaque para a Vila Termal do Gerês e a para albufeira da Caniçada. Os Miradouros, construídos sob a alçada dos Serviços Florestais, aproveitaram muitos dos cabeços naturais de granito, que enredam de histórias e passaram a fazer parte integrante da fruição das paisagens. Neste percurso destacam-se o Miradouro da Junceda a 915m, no ponto mais elevado do trilho,

da Boneca a meia encosta, e da Fraga Negra e o do Penedo da Freira já no limite urbano da vila. Destes locais vislumbra-se assim um horizonte paisagístico de inigualável beleza natural, servindo de pontos de reflexão onde imperam a paz e a tranquilidade. O acesso ao Miradouro da Boneca não está de momento sinalizado, sendo necessário fazer o desvio de 100m de ida/volta, no caminho com as estruturas em madeira de grandes dimensões na vertical, presentes numa das imagens da galeria deste trilho.



DADOS TÉCNICOS

Distância 12 km

Tempo 5h00m

Dificuldade Médio

PONTOS DE INTERESSE

- Termas do Gerês
- Posto de Turismo
- Parque Tude de Sousa
- Centro de Educação Ambiental do Vídoeiro
- Miradouro da Junceda
- Miradouro da Boneca
- Miradouro da Fraga Negra
- Miradouro Penedo da Freira



ECOPISTA DO TÂMEGA (CELORICO DE BASTO)

A Ecopista do Tâmega, construída no espaço canal da desativada linha ferroviária, destina-se à circulação pedonal ou de bicicleta. Trata-se de um percurso suave e acessível para todos, com um declive muito pouco acentuado. A Estação de Celorico de Basto é o espaço central desta Ecopista, localizada em pleno centro urbano da sede do concelho. Aqui poderá visitar um núcleo interpretativo e ficar a conhecer a história da Linha do Tâmega. Aqui, é possível apreciar e adquirir alguns produtos locais no posto de vendas, encontrar alojamento neste edifício ou no albergue, proceder ao aluguer de bicicletas para realizar o percurso, trocar de roupa e tomar um banho retemperador no final da jornada. De Celorico para Norte, a Ecopista tem uma extensão de 17Km, até

à Estação do Arco de Baúlhe, na qual está instalado um núcleo museológico. Um dos trechos mais empolgantes é o que antecede a Ponte de Matamá, em Veade, que oferece uma vista extraordinária sobre o rio Tâmega. De Celorico para Sul, o percurso tem cerca de 22 km até à estação de Amarante. Logo no início, uma reta enorme permite a entrada num espaço onde reina a solidão da floresta, até chegar à aldeia de Lourido. Entramos, de seguida, numa zona de xisto, em que o percurso se desenvolve ao longo de uma trincheira funda intercalada por trechos de amplos horizontes sobre o vale do Tâmega, que deixam a descoberto o grandioso pendor da montanha.



DADOS TÉCNICOS

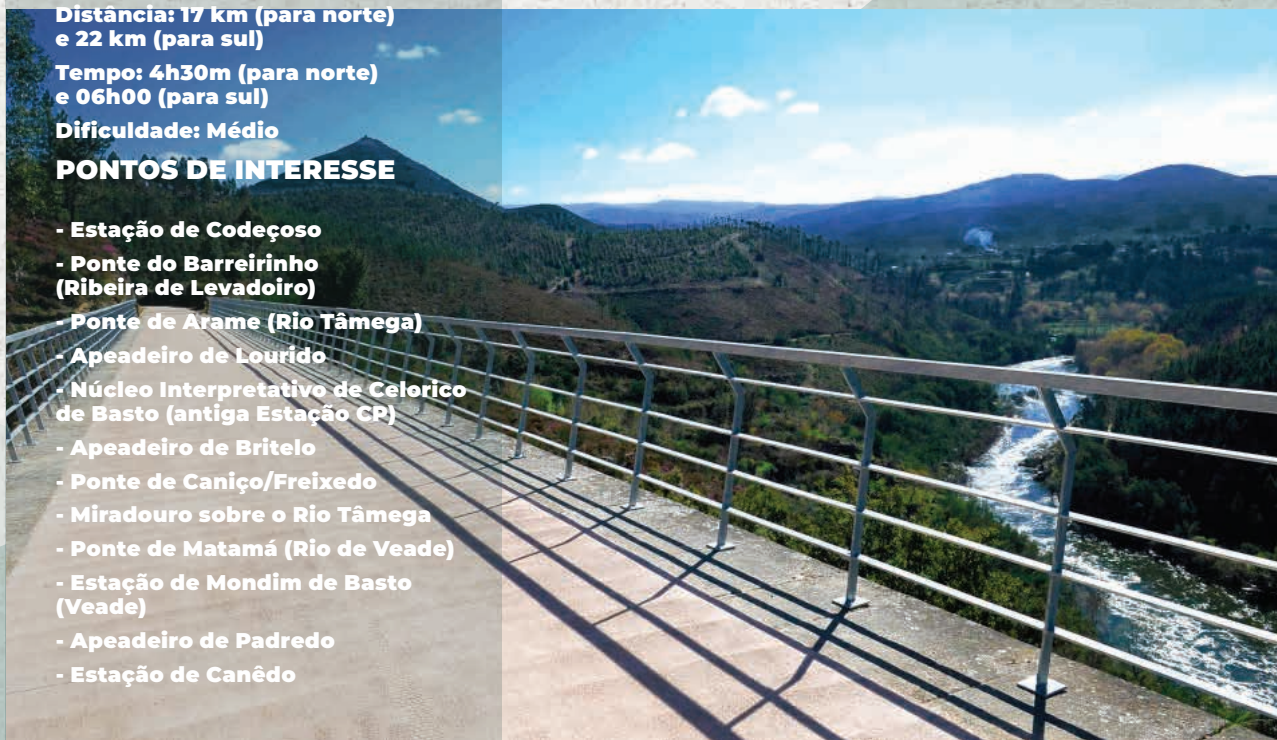
Distância: 17 km (para norte) e 22 km (para sul)

Tempo: 4h30m (para norte) e 06h00 (para sul)

Dificuldade: Médio

PONTOS DE INTERESSE

- Estação de Codeçoso
- Ponte do Barreirinho (Ribeira de Levadoiro)
- Ponte de Arame (Rio Tâmega)
- Apeadeiro de Lourido
- Núcleo Interpretativo de Celorico de Basto (antiga Estação CP)
- Apeadeiro de Britelo
- Ponte de Caniço/Freixedo
- Miradouro sobre o Rio Tâmega
- Ponte de Matamá (Rio de Veade)
- Estação de Mondim de Basto (Veade)
- Apeadeiro de Padredo
- Estação de Canêdo



The image shows two plates of food on a rustic, light-colored stone or concrete surface. The plate in the foreground is dark brown and speckled, containing a dish with green broccolini, green beans, and golden-brown potato slices. The plate in the background is light beige and features a more complex dish with white cheese, pink radishes, orange segments, and other garnishes. The text is written in a white, cursive font across the middle of the image.

*“Na gastronomia, tradição
e inovação dançam lado a lado”*



BACALHAU AO ALHO

Portuguesa | Braga

No centro histórico de Braga, o Bacalhau ao Alho afirma-se como uma casa dedicada à tradição, com ambiente elegante e descontraído. O bacalhau é o protagonista, apresentado em múltiplas versões, das mais clássicas às mais contemporâneas. A carta inclui ainda opções de carne Arouquesa, pratos vegetarianos e menu de almoço diário.

Rua Dom Frei Caetano Brandão, 95 | 253 618 036

Horário: Segundas, terças, quintas, sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30. Aos domingos, das 12h00 às 15h00..



AMU.TE

Portuguesa | Guimarães

Situado no coração histórico de Guimarães, o AMU.TE combina gastronomia tradicional e contemporânea num ambiente acolhedor. O terraço convida a refeições demoradas, acompanhadas por um serviço atento. Destacam-se as tapas para partilhar, pratos de peixe e carne, opções vegetarianas variadas, sobremesas criativas e uma carta de cocktails distintiva.

Praça de São Tiago, 15 | 935 563 534

Horário: De quinta a terça, das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 23h00.



TASQUINHA DA LINDA

Portuguesa | Viana do Castelo

Este armazém de pesca recuperado, localizado no porto de mar de Viana do Castelo, oferece uma experiência autêntica centrada no peixe e marisco da costa. O interior em pedra, simples e elegante, acompanha vistas únicas sobre a chegada dos barcos. Destacam-se os peixes grelhados, arroz, cataplanas e sobremesas tradicionais.

Doca das Marés, A-10 | 258 847 900

Horário: De segunda a sábado, das 12h15 às 15h00, e das 19h15 às 22h30.



CÁVADO

Portuguesa | Terras de Bouro

É uma referência da cozinha tradicional portuguesa no Gerês e a proposta assenta numa cozinha de conforto, com especial enfoque nas carnes de qualidade, servidas num ambiente de inspiração minhota que conquista tanto visitantes como clientes habituais. Destaque para os medallhões de vitela no espeto, a posta de vitela com castanha, a picanha, o costeletão de vitela, o t-bone premium ou o bacalhau na caçarola.

Av. das Pontes, 162, Rio Caldo | 925 777 467

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

PASSION VELVET

PARA ESTA EDIÇÃO, RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE. WORLD, TRAZ-NOS UM COCKTAIL QUE MAIS PARECE UMA SOBREMESA. DOCE, MARCANTE E VICIANTE, UMA OPÇÃO PERFEITA PARA APRECIAR DEPOIS DE UM JANTAR. O SABOR É INCRÍVEL E CREMOSO. BONS BRINDES, SEMPRE COM MODERAÇÃO!

COMO FAZER...

COLOCAR NUM SHAKER COM BASTANTE GELO 4 CL DE GIN, 3 CL DE POLPA DE MARACUJÁ, 2 CL DE TRIPLE SEC E 1 CL DE XAROPE DE AÇÚCAR. AGITAR VIGOROSAMENTE 12-15 SEGUNDOS E COAR PARA UM COPO PREVIAMENTE ARREFECIDO. PARA FINALIZAR, FAÇA UM TOPPING COM UMA CAMADA LEVE DE CHANTILLY E DECORE COM UMA CASCA DE LARANJA, DEPOIS DE EXPRESSAR OS SEUS ÓLEOS NO TOPO DA BEBIDA.

Michel's Bar

Rua Padre António Vieira | Braga

Espaço acolhedor, ideal para tardes e noites descontraídas. Oferece cafetaria, petiscos variados, entre francesinhas, cachorros, hambúrgueres, tostas mistas, asinhas de frango, picadinho, prego em pão ou moelas, bebidas selecionadas e preços acessíveis. Com serviço profissional, ambiente animado, bilhar e música, é perfeito para socializar.



FAI Lounge

Rua Alberto Sampaio, 1020 | VN Famalicão

Localizado no centro de Vila Nova de Famalicão, destaca-se pelo ambiente sofisticado e descontraído. Especializado em cocktails e shishas de qualidade, é o local ideal para convívio entre amigos, com música envolvente e uma atmosfera moderna.



Melbar

Rua Amorim Soares, 86 | Arcos Valdevez

Apresenta um conceito moderno e confortável, com ambiente descontraído. Disponibiliza petiscos variados, pratos leves, sobremesas, cocktails de autor, mocktails, vinhos, cervejas e cafés. Um espaço versátil para momentos de lazer e convívio social.



TREINAR PERNAS APENAS COM O PESO CORPORAL

Março marca o despertar para uma nova estação. É o momento em que a motivação se renova e o corpo pede movimento. Muitas vezes, acreditamos que resultados sólidos exigem máquinas complexas ou cargas pesadas, mas a verdade é que a ferramenta mais sofisticada que possui é o seu próprio corpo.

Treinar pernas apenas com o peso corporal não é um "plano de recurso", é um regresso à essência do movimento funcional. Ao dominar o agachamento ou o equilíbrio, está a trabalhar não só a estética, mas a consciência corporal e a mobilidade. Este tipo de treino, que pode ser feito na tranquilidade de casa ou no dinamismo do ginásio, liberta-o de desculpas e horários.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

PISTOLS

- Posicione-se em frente a um banco ou caixa estável;
- Fique em pé sobre uma perna, enquanto a outra fica estendida à frente, fora do chão;
- Desça controladamente agachando na perna de apoio até que a anca toque suavemente o banco;
- Mantenha costas retas e o core ativado durante o movimento;
- Empurre o calcanhar da perna de apoio para subir, retornando à posição inicial.



BULGARIAN SPLIT SQUAT

- Fique de pé, posicione um pé apoiado atrás em um banco, caixa ou plataforma estável, mantendo o outro pé firmemente no chão à frente;
- Mantenha o tronco ereto e o core ativado;
- Flexione os joelhos e anca abaixando o corpo em direção ao chão até o joelho de trás quase tocar o chão;
- O joelho da frente deve ficar alinhado, sem ultrapassar os dedos do pé;
- Empurre o calcanhar da perna da frente para subir de volta à posição inicial.



HIP THRUST

- Senta-te no chão com as costas apoiadas numa superfície elevada e estável, como um banco, sofá ou caixa, de modo que a parte inferior das omoplatas fique apoiada na borda da superfície;
- Flexiona os joelhos e mantém os pés apoiados no chão, afastados à largura da anca, e os braços apoiados nas laterais para estabilidade;
- Ativa o core e o glúteo, mantendo a coluna neutra;
- Empurra os calcanhares no chão e eleva a anca até formar uma linha reta dos ombros aos joelhos. Contraia fortemente os glúteos no topo do movimento;
- Faz uma pausa breve no topo, com atenção para não hiperestender a lombar (não levantar a anca demais);
- Desce controladamente a anca até quase encostarem no chão, sentindo alongar os glúteos e isquiotibiais sem relaxar totalmente.



GLUTE BRIDGE UNILATERAL

- Deite-se de costas com um pé apoiado em uma superfície elevada como um banco ou caixa, com o joelho flexionado em cerca de 90 graus;
- A perna contrária fica dobrada sobre o joelho contrário;
- Posicione os braços ao lado do corpo para apoio;
- Ative o core e os glúteos, eleve a anca até formar uma linha reta dos ombros até o pé elevado, mantendo o controle da estabilidade;
- Pressione o calcanhar do pé elevado firmemente na plataforma durante a subida;
- Mantenha a contração no topo por 1-2 segundos e desça a anca controladamente sem tocar o chão;
- Evite que a anca incline ou gire durante o movimento para manter a ativação unilateral eficaz.



STEP UP

- Fique em pé em frente a uma plataforma ou banco estável;
- Coloque um pé firmemente na plataforma, mantendo o core ativado e o tronco ereto;
- Empurre o calcanhar para subir, estendendo o quadril e o joelho da perna que está na plataforma;
- Suba totalmente até que a perna da frente esteja estendida e alinhada;
- Desça controladamente até que o pé oposto toque o chão.
- Repita o movimento até completar todas as repetições de um lado antes de trocar.



DIA INTERNACIONAL DA MATEMÁTICA

O Dia Internacional da Matemática celebra-se a 14 de março, efeméride conhecida mundialmente como o Dia do PI, uma vez que na nomenclatura anglosaxónica, o dia 14 de março escreve-se 3/14, os primeiros algarismos do número PI. Criado pela UNESCO em 2019, este dia pretende destacar a importância da matemática na vida quotidiana, na ciência, na tecnologia e no desenvolvimento das sociedades.

Mais do que fórmulas e equações, a matemática é uma ferramenta essencial para compreender o mundo que nos rodeia. Está presente na arquitetura das cidades, na programação dos telemóveis, na previsão do tempo, na medicina e até na música. É a base invisível que sustenta

grande parte das inovações que utilizamos todos os dias. Em Portugal, escolas, universidades e centros científicos assinalam este dia com atividades, desafios lógicos, jogos e palestras, aproximando a disciplina do público de forma criativa e acessível. A iniciativa procura também combater a ideia de que a matemática é inacessível ou reservada a “génios”, mostrando que o raciocínio matemático pode e deve ser desenvolvido por todos.

Ao celebrarmos este dia, reconhecemos o poder do pensamento crítico, da curiosidade e da capacidade de resolver problemas, deixando de associar apenas à disciplina escolar, mas à linguagem universal que nos ajuda a interpretar e transformar o mundo.

TUA '26

FESTIVAL DE PERCURSOS PEDESTRES

WALKING FESTIVAL

28-29 MARÇO/MAR

📍 **ALIJO**

ABERTURA DO FESTIVAL | FESTIVAL OPENING

17-18-19 ABRIL/APR

📍 **VILA FLOR**

30-31 MAIO/MAY

📍 **MURÇA**

19-20 SETEMBRO/SEP

📍 **CARRAZEDA
DE ANSIÃES**

10-11 OUTUBRO/OCT

📍 **MIRANDELA**



PARQUE NATURAL REGIONAL DO **VALE DO TUA**
TUA VALLEY REGIONAL NATURAL PARK



parquevaletua



parquenaturaldovaledotua



(+351) 278 201 430



valedotua.pt

Organização:



Parceiros Institucionais:



IMPACTO POSITIVO NA BIODIVERSIDADE E COMUNIDADES DO VALE DO TUA

ALAVANCAR A SUSTENTABILIDADE E O DESENVOLVIMENTO DAS ATIVIDADES DA VIDA RURAL NA PRESERVAÇÃO DA NATUREZA É O DESAFIO QUE LEVA O PARQUE NATURAL REGIONAL DO VALE DO TUA (PNRVT) A INVESTIR 2,35 MILHÕES DE EUROS NA ÁREA DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA E BIODIVERSIDADE.

O projeto de conservação da natureza, biodiversidade e património natural é financiada pelo NORTE 2030, prevê a implementação de medidas de apoio ao desenvolvimento e sustentabilidade das atividades da vida rural: agricultura, floresta e pecuária.

“Este projeto foi pensado para ter um impacto positivo nas comunidades locais, não pretende impor medidas

restritivas, muito pelo contrário, vamos facilitar a sustentabilidade e o desenvolvimento das atividades agrícolas florestais e da pecuária”, explica o diretor do PNRVT, António Luís Marques.

Dividido em quatro operações, o projeto prevê medidas de recuperação e proteção dos ecossistemas fluviais do PNRVT, que possuem uma notável importância para a





António Luís Marques



conservação de espécies de elevado valor ecológico, nativas e raras, algumas das quais se encontram ameaçadas. Apesar do valor ecológico destes ecossistemas fluviais, alguns encontram-se sujeitos a impactos que afetam negativamente a sua estabilidade, pelo que o projeto vai trabalhar na sua recuperação e controlo da expansão de fauna invasora e reforçar a permeabilidade das barreiras antrópicas à ictiofauna.

A mesma atenção recebem os ecossistemas terrestres, estando prevista uma operação de recuperação e proteção dos habitats e da fauna selvagem. No PNRVT registaram-se 943 espécies, das quais 29 são de mamíferos com elevado valor conservacionista. A intervenção vai trabalhar a gestão do coberto de pastoreio, criação de áreas de clareira e recuperação de áreas de bosque para proteção e refúgio da biodiversidade, combater as invasoras lenhosas e preparar um plano de ação para a criação de zonas de conectividade e corredores ecológicos no PNRVT.

A terceira operação quer criar estruturas para recuperação e conservação da Fauna Selvagem – Aves, Morcegos e Insetos. O PNRVT constitui uma das zonas de maior interesse ornitológico de todo o interior da Região Norte, registando-se aqui 123 espécies de avifauna. São também de salientar as espécies de morcegos, que para além do seu valor conservacionista são eficazes contra 116 espécies de pragas no Vale do Tua. Algumas das espécies

de insetos, aves e morcegos presentes no PNRVT são nativas e raras, muitas das quais se encontram ameaçadas (tais como a Águia-de-Bonelli, o Morcego-de-ferradura mediterrânico, o Chasco-preto e o Bufo-real). Para preservar os habitats destas espécies o PNRVT quer criar e monitorizar abrigos e caixas-ninho para espécies de aves, morcegos e insetos, melhorar as condições de nidificação do Chasco-preto, implementar “charcas biodiversas” e reabilitar pombais.

Todas estas ações são acompanhadas de campanhas de informação e sensibilização, levando o conhecimento às comunidades com vista à valorização, proteção e promoção destes recursos naturais.

António Luís Marques explica o projeto com exemplos claros e concretos: “Entre as medidas está a gestão do coberto de pastoreio, com criação de áreas de clareira e recuperação de zonas de bosque, garantindo proteção e refúgio para a fauna. Esta ação envolve a implementação de pastoreio rotativo e seletivo para controlar a biomassa vegetal e reduzir o risco de incêndios, a instalação de sementeiras para aumentar a diversidade do habitat, repovoamentos com espécies-presa e a colocação de 50 abrigos para coelho-bravo”, indica.

“Será também desenvolvido um projeto-piloto para combater a invasoras lenhosas numa área de 3,81 hectares, complementado com plantações de medronheiro, azinhreira e sobreiro”, acrescenta.

CHRISTA WOLF

ESCRITOR DE MARÇO

Figura maior da literatura alemã do pós-guerra, Christa Wolf nasceu a 18 de março de 1929, em Landsberg an der Warthe, então território alemão (hoje Gorzów Wielkopolski, na Polónia). Filha de um comerciante, viveu uma infância marcada pela ascensão do nazismo e, ainda adolescente, integrou organizações juvenis do regime - experiência que mais tarde reconheceria com lucidez crítica. A fuga da família no final da guerra e o exílio interno numa Alemanha devastada deixaram uma marca profunda na sua consciência moral e literária.

Em 1951, casou-se com o ensaísta Gerhard Wolf, companheiro intelectual e figura decisiva no seu percurso. O casal fixou-se na República Democrática Alemã (RDA), onde a autora conciliou a maternidade de duas filhas com uma intensa atividade cultural. Formada em Filologia Germânica, trabalhou como editora e crítica literária antes de se afirmar como romancista. E a sua casa em Berlim tornou-se

ponto de encontro de escritores e artistas.

A partir da década de 1960, destacou-se com vários romances. O Céu Dividido (1963) capta o drama íntimo provocado pela construção do Muro de Berlim. Já Cassandra (1983) revisita o mito clássico para questionar o poder e o silenciamento feminino, numa alegoria subtil às estruturas autoritárias.

A sua relação com o regime socialista foi complexa: inicialmente próxima das estruturas oficiais, tornou-se progressivamente crítica. A vigilância da Stasi e a revelação, após a reunificação, de um breve episódio de colaboração nos anos 1950 desencadearam polémica pública. A autora enfrentou esse passado com franqueza, integrando-o na sua reflexão sobre fragilidade humana e responsabilidade.

Distinguida com prémios internacionais e amplamente traduzida, Christa Wolf faleceu a 1 de dezembro de 2011, com 82 anos, em Berlim, vítima de doença prolongada.

—
aconselhamos

**A
LEITURA**

192 páginas



“CASSANDRA”

A autora dá voz à filha de Príamo e Héculba, que, prisioneira de Agamémnon após a queda de Troia, revisita o amor por Eneias e a rutura com Heitor. Entre profecias ignoradas e jogos de poder, a narrativa expõe a manipulação política e a tragédia da guerra.



CONTOS COMPLETOS

Lydia Davis

632 páginas

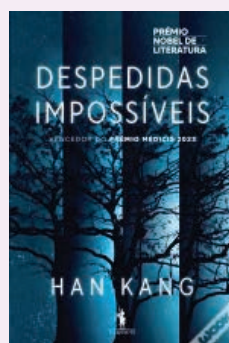


Nesta coletânea, a autora explora episódios mínimos da vida quotidiana, expondo inquietações íntimas de narradoras anônimas, casais em rutura, vizinhos desconfiados e figuras solitárias. As histórias centram-se em consciências fragmentadas, conflitos conjugais e mal-entendidos, onde a linguagem e o detalhe revelam tensões ocultas.

DESPEDIDAS IMPOSSÍVEIS

Han Kang

352 páginas



O romance acompanha Kyungha, escritora isolada, que viaja para a ilha de Jeju após receber um apelo urgente da amiga Inseon. Entre memórias familiares e a evocação do massacre de Jeju, ambas confrontam traumas históricos e pessoais, cruzando amizade, luto e violência política num inverno implacável.

A LEI DO INVERNO

Gemma Ventura Farré

112 páginas



Narrado na primeira pessoa, conta a história de Clara, uma jovem que acompanha o avô nos últimos dias da sua vida. Ao fazer-lhe companhia - está acamado - ela revisita a sua vida, as suas memórias com o homem que agora vela. Um registo tocante e profundo.

LEONOR AJUDA O PLANETA, E TU?

Daniela Santiago

44 páginas



Leonor, uma menina curiosa e determinada, descobre os efeitos da poluição no planeta e decide agir. Com a ajuda dos seus gatos - Franklin, Maresia e Efigénia -, promove pequenas mudanças ecológicas e pede ajuda aos leitores, lembrando que ainda vamos a tempo de agir e de salvar o planeta.



19

Chuva de Verão

TvCine Emotion

E quando a chuva cai, acabou. Sete amigos de infância, na casa dos vinte e poucos anos, honram a sua tradição de verão e passam uma semana numa vila à beira-mar, onde terão que confrontar as memórias de um passado complicado.



21

Pago para Esquecer

Syfy

O que parecia ser uma ideia fácil para um engenheiro, e que lhe renderia milhões de dólares, fá-lo na verdade ter de fugir para salvar a sua própria vida e descobrir porque o estão a perseguir.



29

A Besta

Hollywood

Recentemente viúvo, um médico viaja com as filhas para a África do Sul, até uma reserva de animais selvagens. Mas o que começa por ser uma viagem terapêutica, transforma-se numa luta pela sobrevivência, quando um leão inicia uma caçada mortal...

M.
Sé-
ries



UM DE NÓS MENTE

Netflix

2021

14+

Drama/Mistério/Thriller

2 temporadas

Acompanha cinco estudantes que entram numa sala de castigo, mas apenas quatro saem com vida. A morte inesperada de Simon, criador de uma aplicação dedicada a expor os segredos dos colegas, transforma os restantes alunos, Bronwyn, Addy, Nate e Cooper, como principais suspeitos.

ONLY MURDERS IN THE BUILDING

Esta série acompanha três vizinhos, Charles, Oliver e Mabel, que partilham uma obsessão por podcasts de crime real. Quando ocorre uma morte suspeita no prédio onde vivem, em Nova Iorque, decidem investigar o caso por conta própria e criar o seu próprio podcast.

Hulu

2021

12+

Comédia/Crime/Mistério

4 temporadas



GABBY PETITO

O caso de Gabby Petite tornou-se um dos crimes mais mediáticos dos últimos anos nos Estados Unidos. A jovem influenciadora digital desapareceu durante uma viagem de carrinha pelo país com o noivo, em 2021, gerando uma intensa mobilização nas redes sociais e nos meios de comunicação. O documentário reconstrói os acontecimentos que antecederam o seu desaparecimento, explorando a relação do casal, as investigações policiais e o impacto público do caso.

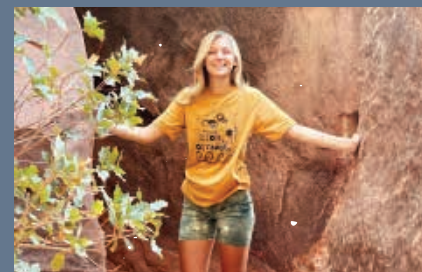
Netflix

2021

16+

Documentário/Crime Real

1 temporada



M. Fil- mes

DESTAQUE

Syriana

M12 (2005)

Gênero: Drama, Thriller,

Título Original: Syriana

Realizador: Stephen Gaghan

Atores: George Clooney, Matt Damon, Amanda Peet, Amr Waked, Christopher Plummer, Kayvan Novak, Jaffrey Wright, William Hurt, Tim Blake Nelson, Nicholas Art

Duração (minutos): 126

Bob Barnes, agente da CIA, investiga ligações obscuras no Médio Oriente, enquanto Bryan Woodman, analista energético, aproxima-se do príncipe Nasir, reformista saudita. Conflitos petrolíferos, corrupção corporativa e jogos políticos cruzam os seus destinos trágicos.

O Juiz

M12 (2014)

Gênero: Drama

Título Original: The Judge

Realizador: David Dobkin

Atores: Robert Downey Jr., Vera Farmiga, Billy Bob Thornton, Leighton Meester, Robert Duvall, Ken Howard, Sarah Lancaster, Jeremy Strong

Duração (minutos): 141

Hank Palmer, advogado de defesa em Chicago, regressa à terra natal para o funeral da mãe e assume a defesa do pai, o juiz Joseph Palmer, acusado de homicídio. Entre segredos antigos e ressentimentos familiares, pai e filho confrontam o passado.



Ponyo à Beira-Mar

M6 (2009)

Gênero: Animação

Título Original: Gake no ue no Ponyo

Realizador: Hayao Miyazaki

Atores: Vozes de Hiroki Doi, Yuria Nara, Jôji Tokoro, Liam Neeson, Matt Damon, Noah Lindsey, Cate Blanchett, Tina Fey, Betty White, Frankie Jonas

Duração (minutos): 100

Sosuke, um rapaz de cinco anos, salva Ponyo, peixe-dourado mágico, filha do feiticeiro Fujimoto e da deusa Granmamare. Desejando tornar-se humana, Ponyo desencadeia desequilíbrios no oceano, obrigando Sosuke a provar o seu amor.



DESAFIOS COMPORTAMENTAIS EM CÃES E GATOS

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO E COMPORTAMENTOS DESTRUTIVOS





Quem vive com um animal de estimação sabe que eles enchem a casa de alegria, mas, por vezes, também de sapatos roídos, sofás arranhados ou miados incessantes. Numa altura em que ter cães e gatos faz parte do quotidiano de muitas famílias, os desafios comportamentais são um tema cada vez mais presente. Entre os mais comuns estão a ansiedade de separação e os comportamentos destrutivos. A boa notícia? Com informação, paciência e estratégias adequadas, é possível promover um ambiente mais tranquilo para os animais e para os tutores. Saiba como... Primeiro, importa perceber o que é esta “ansiedade de separação”. A ansiedade de separação ocorre quando o animal demonstra sinais de stress intenso ao ficar sozinho ou afastado da sua figura de referência. É mais frequente em cães, mas também pode afetar gatos. Os sinais mais comuns em cães são o ladrar ou uivar de forma persistente quando ficam sozinhos, destruir portas, móveis ou objetos, fazer as necessidades dentro de casa e salivação excessiva ou inquietação. Já em gatos, os sinais mais comuns são miados excessivos, eliminação fora da caixa de areia, comportamento destrutivo (arranhar móveis, por exemplo) e o afastamento ou, pelo contrário, apego excessivo. Estes comportamentos não são “vingança” nem “teimosia”. São manifestações de ansiedade. Acontecem por várias causas possíveis, tais como mudanças na rotina (regresso ao trabalho presencial, por exemplo), mudança de casa, perda de um membro da família (humano ou animal), falta de estímulos físicos e mentais, desmame precoce, ou experiências traumáticas. Algumas raças caninas mais orientadas para o trabalho e companhia, como o Border Collie, ou o Labrador Retriever, podem ser particularmente sensíveis à solidão se não tiverem estímulo suficiente. Já nos gatos, raças como o Siamês tendem a criar laços muito fortes com os tutores.

ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA REDUZIR A ANSIEDADE

Criar uma rotina consistente

Os animais sentem-se mais seguros quando sabem o que esperar. Horários regulares para passeios, refeições e momentos de interação ajudam a reduzir a incerteza.

Treinar a ausência de forma gradual

Evite sair de casa durante longos períodos de forma abrupta. Comece por ausências curtas (cinco a 10 minutos) e aumente progressivamente.

Evitar despedidas dramáticas

Entradas e saídas devem ser discretas. Quanto mais natural for o momento, menos carga emocional terá para o animal. Na verdade, a ideia de se despedir do seu amigo de quatro patas e dizer que “já volta” pode não ser realmente benéfico.

Enriquecimento ambiental

Um ambiente estimulante é essencial. Utilize brinquedos interativos, jogos de procura (esconder pequenas recompensas), arranhadores e prateleiras verticais para gatos e ossos recreativos e brinquedos resistentes para cães.

COMO LIDAR COM COMPORTAMENTOS DESTRUTIVOS

É importante não punir o animal depois do comportamento acontecer. Ele não irá associar a repreensão a algo que fez horas antes. Em vez disso, reforce positivamente os comportamentos desejados, redirecione para objetos apropriados (por exemplo, trocar o sapato por um brinquedo), proteja temporariamente zonas da casa mais vulneráveis e utilize barreiras físicas ou caixas de transporte de forma segura e confortável, se recomendado por um profissional.

Se os sinais forem intensos, como automutilação, perda de apetite prolongada ou destruição extrema, é aconselhável procurar um médico veterinário ou um treinador/educador comportamental certificado. Em alguns casos, pode ser necessária intervenção clínica para ajudar o animal a ultrapassar a fase mais crítica. Mais do que corrigir comportamentos, o objetivo deve ser compreender as necessidades do animal. Afinal, cães e gatos não são apenas companhia, são membros da família. Com paciência, consistência e carinho, é possível transformar momentos de tensão em oportunidades de fortalecimento da relação e assim garantir que as casas continuem cheias de vida, mas com menos sapatos roídos pelo caminho.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO (FAFE)

TXT: **José Carlos Ferreira**



roteiro deste mês de março leva-nos até à cidade de Fafe para conhecermos as vivências dos denominados “torna-viagem”, ou seja, homens que, no século XIX rumaram muito novos para o Brasil, ali fizeram fortuna e depois regressaram às suas terras e as fizeram prosperar.

A filantropia dos emigrantes “brasileiros” foi determinante para o desenvolvimento que Fafe conheceu a partir do século XIX. É graças à sua ação que são edificadas uma série de obras com finalidades, não só sociais, mas também culturais e até económicas que permitiram a prosperidade da então vila de Fafe. Como será fácil imaginar, esta filantropia não se resume apenas ao concelho fafense, mas a todas as terras do

país que um dia viram os seus filhos partirem com tenra idade para o Brasil, regressando depois com fortunas feitas na terra das oportunidades.

Jorge Fernandes Alves, num artigo intitulado “Os “Brasileiros da Emigração no Norte de Portugal”, publicado no livro “Os «Brasileiros» da Emigração”, considera que vale a pena «sublinhar a filantropia dos brasileiros que regressavam em atitudes jubilatórias, normalmente canalizadas para institutos religiosos – misericórdias e confrarias, mas tendo também iniciativas mais seculares, que depois acabavam por entregar à Misericórdia para gestão posterior à sua morte», dando como exemplo o Estabelecimento Humanitário do Barão de Nova Cintra, no Porto, «um asilo escola para crianças desprotegidas, que ao lado da escola tinha uma fábrica de seda».

«Não se podem esquecer ainda as subscrições no Brasil, ou seja, as listas para auxílios em desastres, cataclismos, obras humanitárias ou religiosas, ou mesmo subscrições para iniciativas empresariais (ações para companhias, venda de urbanizações) que corriam no Rio de Janeiro por solicitação de familiares e amigos», acrescenta ainda o docente da Faculdade de Letras da Universidade do Porto.

Na sua opinião, «a penetração na esfera individual mostra-nos o “brasileiro” como um homem preocupado com a terra de origem, defendendo alguns valores burgueses, como a disseminação da escolarização e dos equipamentos sociais de apoio à doença, velhice e invalidez, raramente resistindo, contudo, à viscosidade nobiliárquica, através da compra de comendas e títulos, um dos poucos incentivos à entrada de capitais que o Estado oitocentista soube produzir para com a emigração».

Em Fafe, é este filantropismo que vai permitir um desenvolvimento significativo a partir do século XIX. No mesmo livro, Miguel Monteiro afirma, num artigo intitulado “O Papel dos “Brasileiros” nas Vilas do Minho – O Caso de Fafe”, que «desta época estão documentadas um conjunto interessante de iniciativas de natureza filantrópica, promovidas por alguns destes emigrantes, cobrindo os mais diversos domínios, ao mesmo tempo que se encontram presentes e ativos nas instituições públicas e particulares».

O mesmo investigador afirma ainda no seu livro “Migrantes, Emigrantes e Brasileiros (1834-1926) que, «o retorno definitivo do brasileiro rico implica o cumprimento de obrigações de natureza filantrópica, de demonstração de nacionalismo, de cultura e urbanidade, com significado social e simbólico».

Para Miguel Monteiro, a viagem de regresso de Francisco José Leite Lage, um dos muitos emigrantes fafenses, «é, em si mesma, um quadro de referência do roteiro escolhido, onde surgem os símbolos de nacionalidade e de cultura nacional necessários à construção de discursos no lugar social de reinstalação».

Segundo o investigador, a localização do concelho de Fafe, «nomeadamente a da sede do concelho, bem como a dimensão de representação administrativa tradicional, terá influenciado os emigrantes bem sucedidos, na escolha da vila de Fafe, para que aí viessem a edificar as suas casas e construíssem uma vivência própria que refletisse ainda a representação de si próprios». Porém, a emigração para o Brasil refletiu-se em outras explicitações materiais dispersas e menos evidentes pelas 36 freguesias que compõem o atual concelho de Fafe», afirma Miguel Monteiro, acrescentando que, num levantamento que efetuou, «foi possível concluir que, na segunda metade do século XIX e na primeira deste século [séc. XX], existiram um conjunto de iniciativas de construção de edifícios particulares, imóveis de utilidade pública, indústrias, vias de comunicação, equipamentos sociais..., que foram obra de emigrantes com fortuna bastante para concretizar tais iniciativas». Uma das expressões de solidariedade dos “brasileiros” em Fafe encontra-se nas escolas primárias, cuja construção eles financiaram.



M.
even-
tos

COMÉDIA

CRISE DE MEIA
IDADE - LUÍS
FILIPE BORGES

Theatro Gil Vicente | Barcelos
25 de março
21h30
16 €

De crescer no meio do Atlântico a desiludir de forma consistente as expectativas dos pais, da péssima relação com as novas tecnologias à incompreensão total para com a geração Z, das angústias da pandemia ao pânico com a inteligência artificial, da nostalgia pelo telefone fixo aos inesperados horrores de ser pai, das crises no matrimónio às futilidades do digital, do rap ao fado, dos vícios à pornografia, “Crise de Meia Idade” é um solo para toda a família - sobretudo se for disfuncional - e um espetáculo com vídeo, música, powerpoint, chat GPT, strippers e interação com a plateia (apenas uma das anteriores é falsa).



MÚSICA

CARA
DE ESPELHO

Casa das Artes | Vila Nova de Famalicão
28 de março
21h30
12 €

O coletivo Cara de Espelho regressa aos palcos para apresentar “B”, o muito aguardado segundo álbum de estúdio, com edição em janeiro de 2026. Em temas como os novos singles “D de Denúncia” e “Bem-Vindo”, a banda, formada por Carlos Guerreiro, Luís J Martins, Maria Antónia Mendes, Nuno Prata, Pedro da Silva Martins e Sérgio Nascimento, reafirma a sua identidade singular: uma fusão entre tradição portuguesa, sonoridade contemporânea e letras incisivas que refletem e questionam o mundo que nos rodeia.



MÚSICA

TITO PARIS

CC Vila Flor | Guimarães
28 de março
21h30
15 €

“Quem está aí?” é o novo álbum de Tito Paris, com edição prevista para o mês de abril. Neste novo trabalho, Tito Paris volta a cruzar geografias e afetos: da música cabo-verdiana à portuguesa, da brasileira à angolana, passando ainda por influências da música cubana e latina. Uma celebração plena da diversidade cultural que o artista conhece, vive e partilha como poucos.



M. agen- da Kids

CONTOS CANTADOS

Theatro Gil Vicente | Barcelos
15 de março (16h00)
Presencial
5 €

Concerto encenado que reflete mais de 15 anos de pesquisa do performer Carlos Marques como contador de histórias. É um trabalho de recolha de contos e lengalengas junto dos mais velhos para passar aos mais novos. Além do espetáculo, é simultaneamente um audiolivro, recentemente distinguido com o Prémio Nacional de Ilustração, disponível para aquisição com as músicas de Carlos Marques e as ilustrações de André da Loba.



OS TRÊS PORQUINHOS - O MUSICAL

Forum Braga | Braga
22 de março | 15h30
Presencial
13-16 €

Nesta versão musical, acompanhamos as aventuras de três porquinhos irmãos, que para seguir a tradição da família após atingir a maioridade, são convidados pela mãe a sair de casa e a conhecer a liberdade e a independência. Neste espetáculo são também abordados temas ambientais importantes para todas as crianças, assim como valores relevantes da família, perseverança, do amor de irmãos e das diferenças - que mesmo diferentes, todos somos importantes para completar o puzzle do mundo que nos rodeia.



CAÇA AO TESOURO

GetGreen | Guimarães
28 de março | 10h30-12h30
Presencial
5 €

Nesta manhã cheia de desafios, pistas e descobertas, as crianças embarcam numa caça ao tesouro onde a educação ambiental é o fio condutor. Entre jogos e missões, vão refletir sobre como proteger a natureza, poupar recursos, reciclar melhor e adotar comportamentos mais sustentáveis no dia a dia. Uma atividade dinâmica que mostra que cada pequeno gesto conta e que a mudança começa em nós.



BIOÂNCORA

A âncora para um consumo consciente e mais sustentável



A BioÂncora é um projeto que nasceu em Vila Praia de Âncora e que prova que um estilo de vida mais sustentável pode começar nas pequenas escolhas do dia a dia. Para além de se apresentar como uma mercearia biológica, é também um espaço dedicado ao consumo consciente, à proximidade com produtores locais e à redução do desperdício, valores que fazem cada vez mais sentido hoje em dia. Instalada numa pequena loja acolhedora, a BioÂncora convida quem entra a descobrir uma forma diferente de fazer compras, mais próxima da natureza e mais respeitadora do ambiente. A maioria dos produtos disponíveis é biológica e proveniente de agricultores locais, selecionados pelas suas práticas sustentáveis e pela qualidade do que produzem. Uma das marcas distintivas do projeto é a aposta na venda a granel. Cereais, leguminosas, frutos secos, especiarias, ou farinhas podem ser adquiridos exatamente na quantidade desejada, evitando desperdícios e embalagens desnecessárias. Este modelo incentiva um consumo mais consciente e permite experimentar novos produtos sem excessos. A filosofia é simples: comprar melhor e com menos impacto ambiental. A loja promove também a reutilização de embalagens, recebendo frascos e recipientes que voltam a ser utilizados depois de higienizados, um pequeno gesto com grande significado para a redução de resíduos. Além da mercearia a granel, a BioÂncora oferece fruta e legumes biológicos certificados, pão de fermentação natural, pastelaria artesanal e vários produtos frescos de origem nacional. A oferta inclui ainda artigos de higiene e limpeza ecológicos, pensados para quem procura alternativas mais saudáveis para si e para o planeta. O projeto valoriza também a ligação à comunidade, apoiando pequenos produtores e artesãos e contribuindo para fortalecer a economia local. Esta proximidade cria uma experiência de compra mais humana, onde o aconselhamento personalizado faz parte do serviço. Mais do que um sítio para fazer compras, a BioÂncora quer ser um espaço de encontro. A loja dispõe de um pequeno recanto onde é possível saborear um café biológico ou um chá acompanhado de algo doce, num ambiente tranquilo e familiar. Entre prateleiras de vidro cheias de cereais e sementes, percebe-se facilmente que este é um projeto construído com dedicação e convicção. A BioÂncora mostra que a sustentabilidade não é uma tendência passageira, mas sim um caminho possível, feito de escolhas simples e conscientes.



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

SALVA AS ESPÉCIES EM HUTAN

Chegou, finalmente, às prateleiras das lojas portuguesas, Hutan. Projetado para combinar estratégia e aventura, Hutan é um jogo familiar e promete conquistar fãs de todas as idades, proporcionando partidas repletas de tensão e expectativa.

Em Hutan, os jogadores povoam as suas próprias florestas, proporcionando as condições essenciais para a sua habitabilidade. Objetivo? Criar os habitats ideais para o florescimento e conservação de espécies animais.

Cada partida é única, graças a um equilíbrio entre planeamento e antecipação, tornando o jogo altamente envolvente e sem grandes tempos mortos. A edição portuguesa mantém todas as características da original, com a criação a estar a cargo da dupla que criou grandes sucessos como Flamme Rouge, Heat ou Iron Curtain e arte do celebrado Vincent Dutrait.

Hutan não é apenas um jogo: é uma experiência de aventura, estratégia e socialização. Agora disponível em Portugal, está pronto para conquistar mesas e corações de todos os jogadores.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos



Aretha Franklin

**"TODOS NÓS MERECEMOS RESPEITO,
HOMENS E MULHERES, BRANCOS E NEGROS.
É ALGO BÁSICO DOS DIREITOS HUMANOS"**

Aretha Louise Franklin nasceu a 25 de março de 1942, em Memphis, Tennessee, EUA e tornou-se uma das vozes mais influentes da música do século XX. Filha do reverendo C. L. Franklin, um carismático pastor da Igreja Batista Bethel de Detroit, cresceu em Detroit, cidade com enorme influência na sua identidade artística e pessoal.

Foi no ambiente fervoroso da igreja que desenvolveu, desde muito cedo, uma relação próxima com a música gospel, género que constituiu a base do seu estilo inconfundível.

Dotada de um talento precoce, Aretha Franklin começou a cantar a solo ainda criança e gravou o seu primeiro álbum de gospel aos 14 anos. Autodidata ao piano, acompanhava-se frequentemente a si própria, revelando uma musicalidade instintiva e sofisticada. No início da década de 1960, decidiu enveredar pela música secular, assinando contrato com a Columbia Records. Contudo, foi a mudança para a Atlantic Records, em 1967, que marcou o ponto de viragem na sua carreira.

Nesse ano, o lançamento de "Respect" transformou-a num símbolo cultural. A canção, originalmente gravada por Otis Redding, ganhou na voz de Aretha uma dimensão afirmativa e emancipadora, tornando-se um hino dos direitos civis e do movimento feminista. Seguiram-se êxitos como "(You Make Me Feel Like) A Natural Woman", "Think" e "Chain of Fools", que consolidaram o título pelo qual ficaria eternamente conhecida: "Queen of Soul".

Ao longo da sua carreira, Aretha Franklin conquistou 18 prémios Grammy e vendeu milhões de discos em todo o mundo. Em 1987, tornou-se a primeira mulher a integrar o Rock and Roll Hall of Fame, um reconhecimento histórico do seu contributo para a música contemporânea. Paralelamente, manteve um envolvimento ativo na luta pelos direitos civis, apoiando figuras como Martin Luther King Jr. e participando em iniciativas solidárias.

A sua vida pessoal foi marcada por desafios. Mãe de quatro filhos, enfrentou relações conjugais complexas e períodos de instabilidade financeira. Apesar da projeção internacional, mantinha hábitos discretos e uma curiosa aversão a viajar de avião, preferindo deslocar-se pela estrada sempre que possível. Esta particularidade, rara numa artista do seu estatuto, ilustra a dimensão humana de uma figura frequentemente mitificada. Aretha Franklin faleceu a 16 de agosto de 2018, em Detroit, vítima de doença oncológica.



"FÊNIX" DE SILICON VALLEY

A REINVENÇÃO DA GOOGLE NA ERA DA IA

A história da Google é o paradigma da ascensão tecnológica moderna. Nascida numa garagem em 1998, a empresa não se limitou a criar um motor de busca; ela definiu a forma como a humanidade acede ao conhecimento. Através do algoritmo PageRank, a Google tornou-se o "rei da procura", expandindo o seu império com uma velocidade fulgurante para o Gmail, o Chrome e, crucialmente, para o Android, garantindo o domínio absoluto do ecossistema móvel.

Nesta trajetória de ambição desmedida, nem tudo foi ouro. Projetos como o Google Glass ou o Stadia ficaram pelo caminho, mas o fracasso é, em Mountain View, visto como um subproduto necessário da inovação. Quem não arrisca em diversas frentes, não lidera o futuro.

O "ALERTA VERMELHO":

O EMBATE COM O CHATGPT

Em 2022, o trono da Google tremeu. O surgimento do ChatGPT não foi apenas um novo produto; foi uma ameaça existencial. Pela primeira vez, o modelo de negócio baseado em publicidade e links patrocinados parecia obsoleto. Com a IA a oferecer respostas diretas, o tráfego ameaçava desviar-se, e muitos analistas apressaram-se a vaticinar a queda da gigante, incapaz de reagir à agilidade da OpenAI e da Microsoft.

DO CETICISMO AO DOMÍNIO: A ASCENSÃO DO GEMINI

A resposta inicial da Google foi marcada pela hesitação. As primeiras demonstrações da sua IA foram alvo de críticas e até de chacota pública, refletindo uma empresa que parecia ter perdido o passo. Contudo, a Google provou ser um gigante resiliente.

Com o lançamento do Gemini, o cenário inverteu-se. Aproveitando a sua infraestrutura colossal e uma base de dados sem paralelo, a Google conseguiu rivalizar - e, para muitos, ultrapassar - o ChatGPT. Hoje, o Gemini não é apenas uma ferramenta de chat; é o motor de uma nova era de produtividade que começa a ser percecionada como a mais avançada do mercado.

A GUERRA DO SILÍCIO E A NOVA ORDEM COM A APPLE

A estratégia atual da Google vai muito além do software.

Numa jogada para rivalizar com a NVIDIA, a empresa está a investir milhares de milhões na produção de chips próprios. Se for bem-sucedida em controlar tanto a inteligência como o hardware que a processa, a Alphabet consolidar-se-á, sem dúvida, como a empresa mais valiosa do mundo.

A prova definitiva desta nova fase é a evolução da sua histórica relação com a Apple. Mais do que o tradicional pagamento para ser o motor de busca padrão, a nova parceria para integrar o Gemini nos dispositivos da marca da maçã sinaliza uma transformação profunda: a Google está a transitar de um gigante da publicidade para o principal fornecedor mundial de serviços de inteligência.

Neste novo xadrez financeiro, a dinâmica é de simbiose. Enquanto a Google mantém o seu domínio na pesquisa, a integração do Gemini na Apple Intelligence cria um fluxo de valor onde a Apple oferece a distribuição massiva e a Google fornece o "cérebro". É um acordo que redefine o mercado e coloca a Google na pole position da revolução tecnológica que agora começa.



FILIPE SILVA
INFORMÁTICO



CERTIFICADO ENERGÉTICO PODE REDUZIR O CUSTO DO SEU CRÉDITO À HABITAÇÃO



CÁTIA CLEMENTE

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @catiaclementee



Quando se contrata um crédito à habitação, a atenção costuma cair sobre a taxa de juro, o spread ou o prazo. No entanto, existe um fator muitas vezes esquecido e que pode trazer melhores condições de financiamento: o certificado energético do imóvel.

O certificado energético classifica o desempenho energético de uma casa, numa escala que vai de A+ (máxima eficiência) a G (mínima eficiência). Esta classificação traduz-se em indicadores de conforto térmico, consumo de energia e eficiência global da habitação. Nos últimos anos, a sua importância deixou de ser apenas legal ou ambiental e passou a ter impacto financeiro direto: muitos bancos oferecem spread mais baixo ou bonificações no crédito à habitação quando o imóvel tem boa classificação energética. Esta prática não surge apenas por razões comerciais, mas também como reflexo das medidas de proteção ambiental e de responsabilidade social das instituições financeiras, que procuram incentivar a eficiência energética e reduzir o impacto ambiental associado ao parque habitacional.

No mercado atual, onde há uma crescente preocupação com eficiência energética e consumo responsável, saber qual é o certificado energético da sua casa pode ser uma vantagem válida na negociação do crédito. Um imóvel

classificado como B ou superior tende a ser visto como de menor risco e mais eficiente em termos de custos de utilização, o que pode justificar condições mais favoráveis. Além disso, o certificado inclui ainda a classificação de ruído, outro parâmetro que algumas instituições valorizam na avaliação do imóvel.

Muitas vezes, depois de obras de reabilitação ou de melhoria energética, o certificado não é atualizado. Isso significa que o banco continua a basear a negociação numa classificação obsoleta, e o proprietário pode estar a perder uma bonificação que seria possível alcançar. Atualizar o certificado após obras é, por isso, um passo simples que pode traduzir-se em poupanças significativas ao longo do crédito.

A eficiência energética deixou de ser apenas um requisito legal. Pode ser um instrumento de redução de custos financeiros e uma forma de reforçar a sustentabilidade económica e ambiental da sua casa. Antes de negociar as condições do seu crédito, perguntese: qual é o meu certificado energético? Está atualizado? Posso melhorar a classificação do meu imóvel e utilizar isso como argumento na negociação bancária?

Uma pequena revisão neste ponto pode trazer benefícios que vão além do conforto térmico, pode reduzir o custo do seu crédito e reforçar a sua estratégia financeira.



RESSONAR NÃO É NORMAL!



Carla Moreira

Médica Pediatra da ULS Braga

Durante muito tempo, o ressonar nas crianças foi visto como algo inofensivo, ouvindo-se comentários como “é normal, passa com a idade” ou “também ressonava em pequeno e nunca tive problemas”. No entanto, sabe-se que não é bem assim. Quando uma criança ressona, significa que o ar passa com dificuldade pelas vias aéreas durante o sono porque há uma resistência aumentada à sua passagem, fazendo vibrar os tecidos da garganta e levando ao ruído inspiratório característico.

Apesar de nunca se poder considerar normal ressonar em idade pediátrica, há situações relativamente comuns que podem levar uma criança a ressonar temporariamente, sem que isso represente um problema a longo prazo, como por exemplo:

- **Infeções das vias aéreas superiores (as vulgares “constipações”):** quando o nariz fica congestionado, o ar tem mais dificuldade em passar. O ressonar desaparece quando a criança melhora.

Uma criança que rессone 3 vezes ou mais por semana, durante pelo menos três semanas, deve ser motivo de preocupação por parte dos cuidadores, e deve ser observada pelo seu médico assistente.

Existem fatores que se associam a uma maior probabilidade de ressonar e, ainda, que este se mantenha ao longo do tempo: aumento das adenoides e/ou amígdalas, obesidade, alterações craniofaciais (palato estreito ou ogivado, mordida cruzada, mandíbula recuada, face longa, nariz estreito), prematuridade, algumas síndromes (Síndrome de Down ou de Prader-Willi, por exemplo), doenças neuromusculares, rinite alérgica, exposição ao fumo do tabaco, entre outros.

Então, mas porque é que o ressonar deve ser motivo de preocupação? Tem vindo a ser descrito que, nas crianças que ressonam, podem existir alterações subtis na microestrutura do sono, que podem ser responsáveis por problemas comportamentais e dificuldades de aprendizagem. Mesmo que a criança durma a noite inteira, isso não significa que tenha um sono de qualidade.



Sara Rodrigues

Médica Pediatra da ULS Braga

Ainda, o ressonar pode ser uma manifestação da presença de uma perturbação respiratória obstrutiva do sono, com diferentes graus de gravidade. O Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono está presente em 20% das crianças que ressonam, e para além do ressonar frequente ou intenso, há sintomas noturnos e diurnos que ocorrem com frequência nesta entidade:

- **Noturnos:** apneias/pausas respiratórias; respiração oral; sono agitado; posturas anormais para manter a via aérea aberta; suar muito durante a noite; insónia; parassónias (pesadelos, terrores noturnos, sonambulismo, bruxismo)
- **Diurnos:** respiração oral; boca seca/mau hálito; voz nasalada; dor de cabeça matinal; dificuldade em acordar de manhã; sonolência diurna; irritabilidade; cansaço; hiperatividade; dificuldade de concentração; perturbação da memória; alteração do comportamento; fraco desempenho escolar.

Portanto, o ressonar em idade pediátrica não deve ser encarado como algo normal. Quando ocorre de forma frequente, é um sinal de que a respiração durante o sono pode não estar a funcionar da melhor forma.

As razões para o ressonar são variadas, mas, independentemente da causa, o ressonar persistente deve ser avaliado em consulta, sobretudo quando se associa a sono agitado, pausas na respiração ou alterações do comportamento e da atenção durante o dia, por exemplo.

Dormir bem é essencial para o crescimento, a aprendizagem e o bem-estar das crianças. Um sono interrompido ou pouco reparador pode ter impacto no dia a dia, mesmo que isso não seja imediatamente evidente para os cuidadores. Por esse motivo, observar o sono e falar sobre o ressonar com o médico assistente é importante. Reconhecer que o ressonar não é normal em idade pediátrica permite agir mais cedo, esclarecer dúvidas e, quando necessário, tratar. Garantir uma boa qualidade de sono é uma parte fundamental do cuidado com a saúde infantil.

PENSAR CONTINUA CARÍSSIMO



Carolina Galeão Figueiras
ideiasamais.pt

Recentemente percebi algo curioso: passo mais tempo a falar com máquinas do que com pessoas. Uso inteligência artificial todos os dias. Tenho diferentes assistentes e várias oportunidades de errar, ainda que os treine como filhos: “não mintas”, “olha as fontes, não inventes”, “não tínhamos combinado isto antes?”. Em teoria, isto deveria tornar-me mais eficiente. Em teoria, deveria poupar-me tempo, acelerar decisões, organizar pensamento. Em teoria.

Na prática, passo uma parte significativa do meu tempo a educar, a reformular perguntas, a acrescentar contexto, a corrigir instruções que julgava claras. Percebi rapidamente que a máquina responde exatamente ao que eu escrevo, não ao que eu quis dizer. Essa diferença, que parece subtil, obrigou-me a confrontar algo menos confortável: muitas vezes eu própria não tinha estruturado o meu pensamento antes de o delegar e é por isso que a ideia de a inteligência artificial pensar por nós me parece ingénua e típica de quem observa pelo lado de fora.

A inteligência artificial é proporcional. Se eu penso de forma vaga, ela devolve-me algo vago, apenas mais depressa. Se estruturo bem o raciocínio, se delimito objetivos, contexto e critérios, ela devolve-me algo igualmente estruturado, também mais depressa. A ferramenta não decide prioridades, não questiona pressupostos invisíveis, não sente aquele desconforto conceptual que surge quando uma ideia parece correcta na forma, mas errada no fundo. Executa padrões. Reconhece estruturas. Optimiza texto. Não otimiza pensamento.

No início, achei frustrante, não percebia todo o

frenesim. Esperava mais iniciativa, mais antecipação, quase uma espécie de discernimento artificial. Depois percebi que estava a projectar na máquina uma responsabilidade que sempre foi minha. A lacuna não estava no sistema; estava nas expectativas e na qualidade da pergunta.

A experiência trouxe-me uma conclusão: a inteligência artificial é um amplificador, não um emissor de sinal. Escala e expõe-nos os erros com uma eficiência implacável: responsabiliza-nos intelectualmente, obrigando-nos a assumir a qualidade do nosso próprio raciocínio. Se a resposta é superficial, muitas vezes não é porque a máquina falhou, mas porque a pergunta foi demasiado humana, o que exige um nível de rigor que nem sempre estamos dispostos a praticar.

Há também uma dimensão económica nisto tudo: produzir ficou barato. A barreira técnica caiu. A execução tornou-se quase instantânea. O pensamento continua caríssimo. Continuam a ser raras a clareza conceptual, a capacidade de estruturar um argumento sólido, o discernimento para separar o relevante do acessório. A IA reduz o custo da produção; não reduz o custo da qualidade intelectual.

A verdadeira questão poderá não ser o que a inteligência artificial consegue fazer, mas o que deixamos de fazer e desenvolver antes de termos estruturado o raciocínio. Pensar dá trabalho. Exige tempo, ambiguidade, desconforto.

A inteligência artificial amplifica-nos o sinal. Torna-nos mais rápidos a ser exatamente aquilo que já somos por apenas cerca de 19,90€ mensais, mais IVA.



Instagram



pelemecare_bemtequer

Iolanda Pereira

1577 publicações · 149 mil seguidores · A seguir 321

Farmacêutica | PG Cosmetologia
Autora "Pele Me Quer, Bem Te Quer"
Consulta de Skincare
Com leveza e ciência, ... mais

pelemecarebemtequer.com/links @pelemecare_bemtequer



Seguidores: mariaeduarda.30, nutripontocome + 5 outras pessoas

@pelemecare_bemtequer





Natural de Braga, a jovem criadora da página partilha o seu conhecimento e experiências de forma próxima e autêntica, criando uma comunidade onde todas as perguntas são bem-vindas. Com uma linguagem clara e um olhar atento às necessidades reais de quem a segue, @pelemecare_bemmequer é um espaço dedicado à autoestima, à confiança e à beleza natural. Uma página inspiradora para quem procura melhorar a relação com a própria pele e adotar hábitos mais conscientes no dia a dia.





move.pt



**AGÊNCIA DO ANO
2025**

REGIÃO LITORAL NORTE





move.pt

SABE QUANTO VALE A SUA CASA?

O mercado imobiliário tem estado em **constante valorização**.

Sabe quanto vale atualmente a sua Casa?

Receba um Estudo de Mercado, **grátis** e **sem compromisso**!

Ligue **253 059 760** ou visite



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

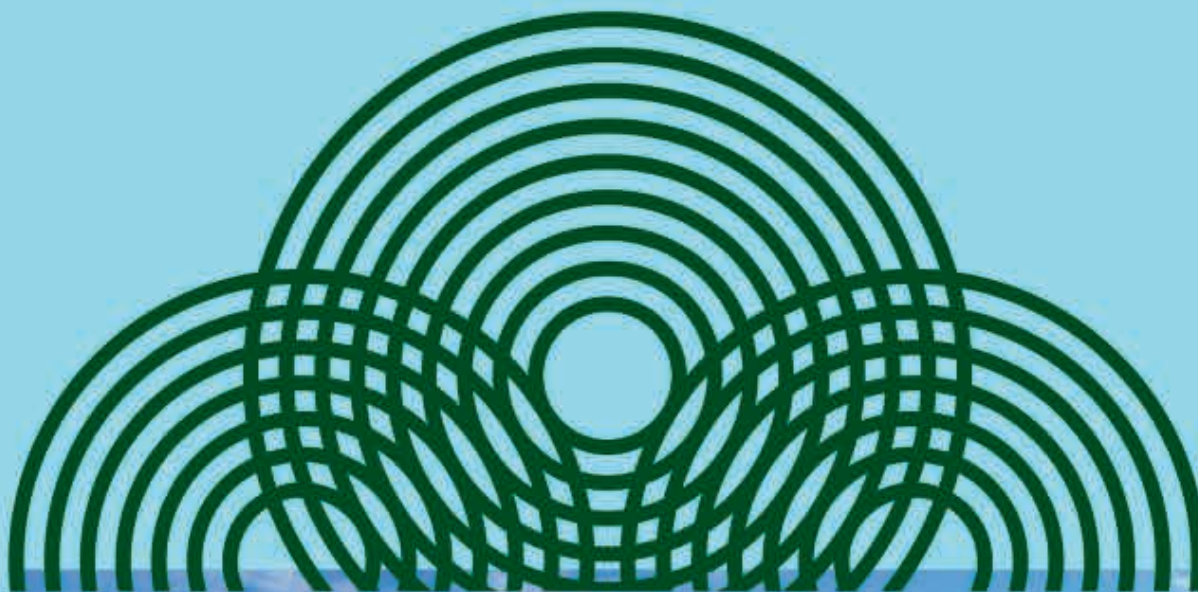
Maxfinance Solutions, Olho Financeiro Lda, NIPC 508754569 Intermidiário de Crédito Vinculado, N° de Registo Banco de Portugal: 4864. www.bportugal.pt/intermediariocreditofar/olho-financeiro-lda.

Cada unidade franqueada é de propriedade e gestão independente. O Intermidiário de Crédito atua de acordo com o Código de Conduta Maxfinance. O Intermidiário 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.

OXB '26

oxigenar braga

BRAGA
SOA A FUTURO.



**BRAGA
SOA A MELODIA
VERDE**

**16/22
março**

Programação em braga.pt

