

ABR

MINHA

89



DE BRAGA PARA O MERCADO GLOBAL
FERNANDO ARAÚJO | ADMINISTRADOR

 **SABSEG**

VERSÃO
DIGITAL





**este
mês
na sua
minha**

ABR

12

MÚSICA

A música barcelense está em alta e nesta edição trazemos duas novidades. Os Glockenwise regressam com "Vai Dar" e os L-Blues celebram 10 anos com "Boa Menina".

32

EM OFF

Zé Amaro, o "cowboy português", revela um percurso marcado pela autenticidade, onde a música se cruza com convicções firmes e uma ligação profunda aos afetos.



38

CAPA | ENTREVISTA

Fundada em Braga, em 1999, a SABSEG apresenta forte crescimento sustentado e visão estratégica. O administrador, Fernando Araújo aborda os desafios do setor e sustenta o percurso da marca em pilares como confiança, especialização e foco no cliente.

70

PATRIMÓNIO

Visitamos a Torre da Lapela, em Monção. Um testemunho histórico da defesa nacional, integrado numa paisagem que preserva memória e identidade.

72

POR AÍ

Mesão Frio aposta em novos percursos interpretativos, afirmando-se como porta de entrada do Douro, entre paisagem, vinho e gastronomia.

85

FINANÇAS

Abordamos o Direito de Preferência na compra de imóveis. Conheça, através da análise de Cátia Clemente, qual o enquadramento legal e as implicações práticas num mercado habitacional cada vez mais exigente.

**TEMOS O SEU
Carro Ideal!**

O carro que sempre desejou.

AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS

Garantia 4 anos

Origem nacional

Viaturas certificadas



   AutoFixlda
www.autofix.pt





47 ANOS

Tel. 253 684 936
962 757 179
917 538 135

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



Sem nunca perder o vínculo à cidade de Braga, onde lançou as suas bases, a SABSEG consolidou, ao longo das últimas décadas, um percurso assente na consistência, na proximidade e numa visão estratégica orientada para o futuro. Hoje, afirma-se como uma das principais referências na corretagem independente na Península Ibérica, num setor em profunda transformação. Em destaque nesta edição, o administrador & chief legal and human resource officer da SABSEG, Fernando Araújo partilha connosco uma leitura esclarecida sobre um percurso de crescimento sustentado, refletindo sobre os desafios emergentes e sublinhando a importância de pilares como a confiança, a especialização e a centralidade no cliente.

Na rubrica EM OFF, o protagonismo é de Zé Amaro, figura incontornável da música popular contemporânea, frequentemente identificado como o "cowboy português". Entre a inquietação de quem recusa a estagnação e a determinação de quem concretiza, revela-se um homem de convicções firmes, onde a música surge simultaneamente como bússola e refúgio. Num percurso onde o country se cruza com uma sensibilidade marcadamente portuguesa, permanece fiel ao essencial: viver com autenticidade e honrar os afetos.

No domínio das finanças pessoais, a análise incide sobre o direito de preferência na aquisição de imóveis, um tema de crescente relevância no atual contexto do mercado habitacional. Com clareza e rigor, são abordados os enquadramentos legais e as implicações práticas para quem compra e vende.

A música volta a ganhar expressão com o dinamismo criativo de Barcelos. Os Glockenwise assinalam o seu regresso com "Vai Dar", um single que antecipa uma nova etapa artística, marcada por renovada energia e ambição estética. Paralelamente, os L-Blues celebram uma década de carreira com "Boa Menina", um tema que se afirma como manifesto contemporâneo sobre identidade e emancipação. A canção propõe uma reflexão sobre os constrangimentos sociais impostos às mulheres, desafiando-os com uma mensagem de liberdade e afirmação individual.

Nos Roteiros pelo Património, a viagem conduz-nos até Monção, onde a Torre da Lapela se ergue como testemunho de um passado estratégico na defesa da independência nacional. Inserida numa paisagem serena junto ao rio Minho, esta estrutura remanescente de um antigo castelo da primeira dinastia continua a marcar o território e a memória coletiva.

Ainda no registo da valorização territorial, destaque para Mesão Frio, que inaugura uma nova rede de percursos interpretativos, reforçando a sua ambição de se afirmar como porta de entrada da Região Demarcada do Douro. Um convite a descobrir um território onde a paisagem, o vinho e a gastronomia se conjugam numa experiência autêntica e envolvente.

Como é habitual, integramos ainda um conjunto diversificado de sugestões nas áreas da cultura, gastronomia, bem-estar, desporto e entretenimento. Mantemos, assim, o compromisso de dar voz ao que de melhor se faz no nosso território, valorizando as suas pessoas, projetos e identidade.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



— 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

JOÃO MARIA GUSMÃO EM EXPOSIÇÃO NA ZET

The Ghost In The Machine (“O fantasma dentro da máquina”) é o título da exposição que João Maria Gusmão apresenta na ZET, galeria de arte, em Braga, até 16 de maio, com curadoria de Helena Mendes Pereira. Nascido em Lisboa, em 1979, o artista estudou Pintura na Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa (FBAUL), entre 1997 e 2002. Na mostra, João Maria Gusmão apresenta duas séries de trabalhos, nomeadamente, “K7 fantasma” (2023-24) e um conjunto de lanternas mágicas, que vem desenvolvendo desde 2019. «Parte do espaço da ZET, galeria de arte, está desenhado como uma instalação imersiva composta por cinco projeções que fazem uso de um complexo vocabulário técnico de produção de imagem em movimento - chamemos-lhe assim, que inclui máscaras, sobreposição aditiva de cor, automação e mecânica de transparências, com o objetivo de provocar experiências compósitas, sensíveis e conceptuais, que ligam o público a uma certa metafísica da imagem e da luz», refere Helena Mendes Pereira. A inauguração contou com a apresentação simultânea do catálogo que acompanha a exposição e que deve ser visto como uma obra integrada na exposição, incluindo exercício literário do autor, o conto “Fausto e a memória distópica da máquina”.



ENCONTROS DE CINEMA REGRESSAM A VIANA DO CASTELO

A cidade de Viana do Castelo volta a receber, em maio, os Encontros – Festival de Cinema de Viana, que assinalam a sua 26.ª edição. Reconhecido como o único festival nacional dedicado à pedagogia, formação e investigação cinematográfica, o evento reforça a sua ligação à comunidade educativa e artística. O programa inclui uma secção competitiva, bem como conferências, fóruns, oficinas, formações, encontros profissionais e exposições, afirmando-se como espaço de criação e partilha entre profissionais, estudantes e público. Paralelamente, o curso Fora de Campo promove masterclasses, conversas com realizadores e momentos de reflexão crítica, propondo uma leitura da cidade enquanto território em transformação. Esta iniciativa decorre a 7 e 8 de maio, com inscrições abertas até 24 de abril (com alojamento) e 5 de maio (sem alojamento). Com mais de duas décadas de existência, o festival destaca-se na promoção de novos talentos e na circulação de primeiras obras, mantendo o compromisso com a literacia cinematográfica junto dos mais jovens. Organizados pela associação AO NORTE, em parceria com o município, os Encontros consolidam Viana do Castelo como referência nacional no pensamento e formação em cinema.



TEAM BUILDING E EVENTOS CORPORATIVOS PRIVADOS

EMPRESAS

WWW.BOWLINGHOUSE.PT



#PRODUCOES
NEW IN
BRAGA



Bowling
House

BOWLING INTERATIVO | LASER GAME | JOGOS | CATERING | BAR | DEEJAY

EVENTOS CORPORATIVOS PRIVADOS

TEAM BUILDING | ENCONTROS ANUAIS | AÇÕES CORPORATIVAS

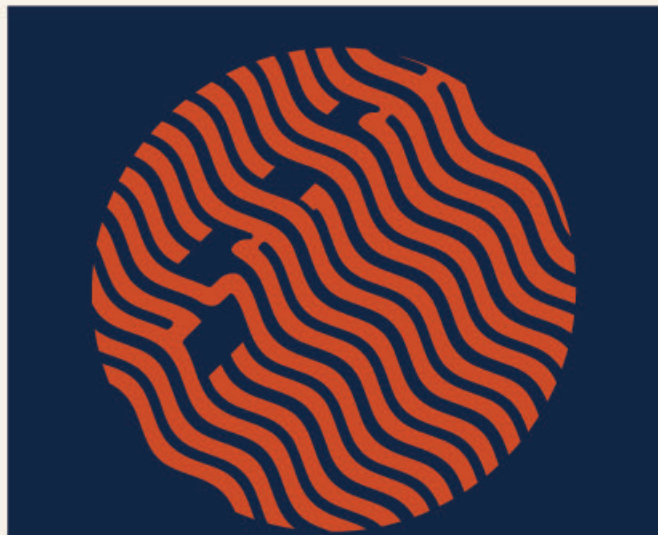
VIANA DO CASTELO ACOLHE FEIRA DO VINIL

Viana do Castelo recebe, nos dias 18 e 19 de abril, a 1.ª edição da Feira do Vinil, um evento de entrada livre dedicado aos apreciadores de música em formato analógico, colecionadores e curiosos. Integrada no projeto Bairro do Coração - Bairro Comercial Digital de Viana do Castelo, a iniciativa reunirá oito expositores, que disponibilizarão uma seleção diversificada de discos, incluindo clássicos intemporais, edições raras e vários géneros musicais. A decorrer nos Antigos Paços do Concelho, a feira funcionará no dia 18 de abril entre as 14h00 e as 20h00, retomando das 21h00 até à meia-noite, e no dia 19 de abril entre as 11h00 e as 18h00. O evento contará ainda com uma zona de street food, reforçando a vertente de convívio e lazer. Um dos momentos de destaque será a atuação do DJ Victor Coutinho, no dia 18, entre as 22h00 e as 00h00, com uma seleção musical pensada para o ambiente do evento. A feira contará também com a presença da Galáxia Discos, histórica loja distinguida como Instituição de Mérito, que celebrou recentemente 50 anos de atividade. A iniciativa pretende afirmar-se como um ponto de encontro cultural, promovendo o comércio local e valorizando o vinil enquanto objeto de património musical e expressão artística.



VILA NOVA DE CERVEIRA INAUGURA ÚLTIMA EXPOSIÇÃO DO PROJETO DESAGUAR

A exposição "Devir-Água" decorre, até 23 de maio, no Convento de S. Payo, em Vila Nova de Cerveira. Integrada no projeto "DESAGUAR" e promovida pela Fundação Bienal de Arte de Cerveira (FBAC), a mostra apresenta os trabalhos desenvolvidos por seis artistas em residências realizadas em São Miguel (Açores), Loulé e Vila Nova de Cerveira, propondo uma reflexão sobre a água enquanto matéria, pensamento e prática artística. A curadoria é de Mafalda Santos, com a colaboração da restante equipa curatorial do projeto – João Serrão e Mirian Tavares (Loulé) e Jesse James (Açores) - e assinala um percurso que atravessou diferentes territórios e regimes hídricos. Reunindo os trabalhos de Patrícia Oliveira, Ana Maria Pintora, Bertílio Martins, Milita Doré, João Amado e Margarida Andrade, "Devir-Água" apresenta-se como um espaço de continuidade, onde experiências, matérias e narrativas permanecem em fluxo, atravessando territórios, memórias e urgências contemporâneas.



LÍDERES EM SOLUÇÕES DE HIGIENE PROFISSIONAL

Na Glow Professional, a inovação não é uma meta, é o que nos move. Todos os dias desafiamos os limites da eficácia com um compromisso inabalável: produção 100% nacional com rigor de elite europeia.

Mais do que fabricar produtos, criamos soluções testadas, certificadas e aprovadas pelos padrões mais exigentes.

O Futuro da Higiene tem ADN Glow Professional!



"VAI DAR"

O REGRESSO DOS GLOCKENWISE JÁ SE FAZ OUVIR

A banda de Barcelos Glockenwise está de regresso com novidades frescas e uma energia renovada. O mais recente single, "Vai Dar", marca o início de uma nova fase criativa e antecipa um disco que promete dar que falar ainda este ano.

O tema nasceu em estúdio, durante as sessões de trabalho para o próximo álbum. «Enquanto estávamos a trabalhar no novo disco, ficámos entusiasmados com este tema em particular e decidimos levá-lo até ao fim», explicam. A decisão de o lançar acabou por surgir naturalmente, como uma forma de anunciar o regresso da banda aos lançamentos e dar a conhecer um primeiro vislumbre do que aí vem.

Mais do que um single isolado, "Vai Dar" funciona como uma espécie de cartão de visita desta nova etapa. Segundo a banda, o tema «sintetiza um pouco os sons e texturas» que estão a explorar neste próximo trabalho.

Sobre o novo disco, ainda envolto em algum mistério, os Glockenwise confirmam apenas que o lançamento

está previsto para o último quadrimestre de 2026. A vontade é clara, voltar rapidamente à estrada e reencontrar o público em concertos.

Questionados sobre as diferenças em relação aos trabalhos anteriores, preferem deixar essa análise para quem ouve. «Gostaríamos que essa leitura fosse feita, numa primeira fase, pelas pessoas», afirmam, evitando influenciar a perceção do novo álbum.

Com um percurso que começou na adolescência, a banda olha para trás com uma mistura de continuidade e transformação. «Tem sido uma evolução longa e constante», dizem, sublinhando que manter o projeto desde os 15 anos exige mudanças profundas, tanto a nível pessoal como artístico. Ainda assim, há algo que permanece: «há uma parte de nós que acredita que nada mudou», concluem.

Para já, o foco está bem definido, e é terminar o novo disco e garantir que tudo esteja pronto a tempo. Se "Vai Dar" é um sinal do que está para chegar e o público pode preparar-se para ouvir novamente, e com atenção, o som inconfundível dos Glockenwise.



L-BLUES ASSINALAM UMA DÉCADA DE PERCURSO COM NOVO SINGLE E SEGUNDO ÁLBUM PARA 2027

Uma década depois de se terem afirmado no circuito nacional, os L-Blues regressam com "Boa Menina", um novo single que marca não apenas o início das comemorações dos seus 10 anos de carreira, mas também o arranque de uma nova digressão pelo país. Lançado a 20 de março, o tema surge como um manifesto sonoro que sintetiza a identidade artística da banda e antecipa uma nova fase criativa.

"Boa Menina" apresenta-se como uma reflexão contemporânea sobre a tensão entre normas sociais e afirmação individual. A canção aborda a forma como, tradicionalmente, as mulheres são condicionadas a corresponder a expectativas de contenção e submissão, onde "ser uma boa menina" implica silêncio e conformidade. É precisamente contra esse paradigma que o tema se ergue, propondo uma rutura: a liberdade nasce no momento em que se abandona o receio de desagradar.

Musicalmente, a composição acompanha essa narrativa. Parte de uma atmosfera introspetiva e melancólica, evoluindo progressivamente para uma intensidade mais crua e afirmativa. Esta transição sonora traduz o conflito interno

entre a imagem imposta e o impulso de viver sem amarras. Uma vontade quase visceral de desafiar limites e experimentar o risco como caminho para a emancipação.

Com uma sonoridade que cruza influências de Blues e Rock, o grupo que integra Ana Neto na voz, Bruno Lopes nas guitarras, Céu Neiva nas teclas, Diogo Silva no baixo e Jorge Braga na bateria, construiu, ao longo dos anos, um percurso sólido, contando já com quatro EPs e um álbum de estúdio, disponíveis nas principais plataformas digitais.

SEGUNDO ÁLBUM PREVISTO PARA 2027

Olhando para o futuro, os L-Blues preparam o lançamento do seu segundo álbum em 2027, um trabalho que promete funcionar como balanço artístico e emocional desta primeira década.

TOUR 10 ANOS 2026/2027

BAIÃO | 19 de junho

CONCERTOS DE VERÃO CORUCHE | 20 de junho

CONCERTO GUITARRAS DE MANHENTE | 25 de julho



PASTELARIA REGADINHAS CELEBRA 25 ANOS E ANUNCIA MUITAS NOVIDADES

A Pastelaria Regadinhas, situada em frente à igreja de Lomar, celebrou 25 anos. A data foi assinalada com casa cheia, música ao vivo e porco no espeto oferecido a clientes e amigos, numa celebração que refletiu a forte ligação aos lomarenses e não só.

O primeiro pão quente em Lomar, a Regadinhas entra agora numa nova fase com reforço claro na área das refeições. Para além do pão quente e da pastelaria, passam a estar disponíveis almoços diários, francesinhas, pregos e uma nova proposta diferenciadora: a francesinha de marisco.

Outro destaque é o lançamento do "Cantinho Thai", uma linha de cozinha tailandesa com pratos como Pad thai, spring rolls e espetadas de frango, cerveja tailandesa, que estará em breve disponível também na Uber Eats.

"Mais do que celebrar os nossos 25 anos de história, queremos que a Regadinhas continue a crescer junto dos nossos clientes", destacou a gerente Céu Fernandes. A Regadinhas posiciona-se assim para crescer, com uma oferta alargada e reforçada.



R. Dr. José Azevedo Ferreira 11, 4705-254 Braga
253 465 344

digibarcel®

Assistência técnica, Unipessoal Lda.

*TEMOS AS MELHORES SOLUÇÕES
PARA A GESTÃO DOCUMENTAL DA SUA EMPRESA!*

**14 ANOS JUNTOS, TRANSFORMANDO
NECESSIDADES EM SOLUÇÕES PERFEITAS PARA CADA CLIENTE!**

RICOH
Partner
Multifunções / Printers



**AGENTE OFICIAL RICOH
PARA OS DISTRITOS
DE BRAGA
E VIANA DO CASTELO**

Kelio



DISTRIBUIDOR CERTIFICADO
CONTROLO DE ASSIDUIDADE
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS
CONTROLO DE ACESSOS
TERMINAIS DE MARCAÇÃO DE PONTO

DE MAIO A AGOSTO: GNRATION APRESENTA TEMPORADA COM MÚSICA, ARTE E PENSAMENTO CONTEMPORÂNEO

O gnration apresenta a sua programação para os meses de maio a agosto, afirmando-se como um dos polos mais dinâmicos da criação contemporânea em Portugal. Entre regressos aguardados, estreias e cruzamentos disciplinares, o destaque recai sobre o regresso dos Matmos, mais de uma década após a última passagem pelo espaço bracarense.

A temporada abre a 2 de maio com a celebração do 13.º aniversário do gnration, através do habitual Open Day. O cartaz reúne nomes de diferentes geografias e línguas, como o histórico Bonga, a irreverente Aunty Rayzor e o guitarrista James Blackshaw. A programação estende-se a instalações artísticas e atividades participativas.

Ao longo dos meses seguintes, o gnration aposta em encontros inéditos e novas criações. A 22 de maio, o duo formado por Eve Risser e Naïny Diabaté apresenta o seu álbum de estreia. Segue-se, a 30 de maio, o encontro entre Gabriel Ferrandini e Vânia Douzel Vaz, cruzando música e dança. Já a 27 de junho, o compositor Carlos Brito Dias estreia a nova obra hope (ii), no âmbito do ciclo Radiografia.

O regresso dos Matmos acontece a 3 de junho, com Metallic Life Review, um projeto construído exclusivamente a partir de sons de objetos metálicos. Poucos dias depois, a 6 de junho, Will Samson apresenta Sings Again, resultado de uma residência artística em território alentejano.



Ainda no campo formativo, destaca-se o concerto dos alunos de Música Contemporânea a 9 de junho e a exposição eMMA, patente entre 17 e 25 de julho.

Paralelamente, o gnration integra a programação da INDEX Bienal de Arte e Tecnologia. Entre os destaques, a exposição de Cemile Sahin, patente de 7 de maio a 1 de agosto, e a estreia de uma nova peça do coletivo ZABRA, a 15 de maio. No campo musical, sobressaem ainda Nídia e Valentina, que se apresentam no âmbito da bienal. O programa inclui também painéis de conversa entre os dias 7 e 17 de maio.

A programação digital mantém-se ativa com o ciclo Divine Time, com sessão a 10 de junho, sob curadoria de Zaiba Jabbar. No ciclo Órbita, há novas peças a 20 de maio (Colectivo Raso) e 24 de junho (André Sier), além de um novo Jogo Cruzado a 3 de junho, envolvendo Concepción Huerta.

O verão encerra com o cinema ao ar livre no pátio do gnration, com sessões gratuitas a 6, 13, 20 e 27 de agosto, sob curadoria de Eduardo Brito. Em julho, nas duas primeiras semanas, regressa o festival Julho é de Jazz, em parceria com o Theatro Circo.





**DROPS
NAZARÉ**

Fábrica de Rebuçados

Desde 1955



REBUÇADOS SEM AÇÚCAR
DOCE POR NATUREZA, SAUDÁVEL POR ESCOLHA



A frescura ideal para a sua garganta!

LEGIÃO DOS JOGOS QUATRO ANOS A PROMOVER CRIATIVIDADE E CULTURA LÚDICA



O espaço A Mesa na Praça acolheu a celebração do 4.º aniversário da Legião dos Jogos e para assinalar o momento marcaram presença dezenas de participantes vindos de várias regiões do país, num evento que combinou convívio, experimentação lúdica e reconhecimento de contributos marcantes para esta comunidade em crescimento.

A iniciativa destacou-se como reflexo do percurso da Legião dos Jogos ao longo dos últimos quatro anos, através de um projeto que tem vindo a consolidar Braga como um polo criativo dedicado aos Jogos de Tabuleiro Modernos, Role Playing Games e Wargames.

Desde o início do encontro, o ambiente revelou-se dinâmico e inclusivo. Mesas preenchidas com títulos clássicos e novidades recentes atraíram jogadores de diferentes idades e níveis de experiência. Entre estratégias bem delineadas, concentração e momentos de boa disposição e união, tornou-se evidente o papel agregador dos jogos de tabuleiro enquanto ferramenta social e cultural.

A programação, cuidadosamente estruturada, proporcionou experiências diversificadas. Entre os destaques estiveram mesas dedicadas a jogos narrativos, sessões de títulos como Among Cultists e Captain Sonar, espaços reservados a jogos Print & Play, bem como iniciativas de introdução a Magic: The Gathering. A dinâmica Play2Win com o jogo Alhambra completou uma oferta que incentivou tanto a descoberta como a participação ativa.

Para além da vertente lúdica, o evento assumiu também uma dimensão colaborativa. Os participantes tiveram a oportunidade de experimentar protótipos e novos jogos, contribuindo com opiniões e sugestões relevantes para o desenvolvimento de futuras propostas no setor.



Reconhecer quem faz crescer a comunidade

Um dos momentos centrais da celebração foi a entrega dos galardões da Legião dos Jogos, conduzida pelos dinamizadores Pedro Kerouac e Luiz Paulo Salgado. A cerimónia distinguiu projetos, entidades e individualidades que, ao longo dos últimos anos, desempenharam um papel determinante na afirmação e expansão da iniciativa.

Entre os prémios atribuídos, destacaram-se os “Legionários de Ouro”, destinados a reconhecer contributos significativos para o crescimento da comunidade. Este prémio foi atribuído a Ricardo Batista e Álvaro Veiros. Nos “Tribunos de Platina”, foram distinguidos Jubilant Sunday, a Mesa na Praça, a FNAC e a Revista Minha, pela colaboração contínua na divulgação da atividade da Legião dos Jogos, nomeadamente através da publicação regular de sugestões de jogos de tabuleiro.

Foi ainda atribuído o título de “Legionário de Honra” a Rui Gonçalves, figura de relevo no panorama nacional dos jogos de tabuleiro, cuja intervenção tem sido determinante para a valorização deste universo em Portugal.

Como dita a tradição, o aniversário culminou com o momento simbólico do bolo e do cantar dos parabéns. Num ambiente de proximidade e entusiasmo, entre brindes e conversas animadas, ficou mais uma vez clara para a organização e para os envolvidos no projeto que não falta ambição de continuar a crescer, inovar e atrair novos públicos.





“DO PRATO À SAÚDE”

SÉRIE DE EVENTOS PROMOVE LONGEVIDADE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO À BASE DE PLANTAS

Num contexto em que a prevenção assume um papel cada vez mais central nos sistemas de saúde, iniciativas que cruzam nutrição, ciência e estilo de vida ganham relevância acrescida. É neste enquadramento que surge, em Braga, a série de encontros “Do Prato à Saúde”, um projeto que propõe uma reflexão prática sobre o impacto da alimentação, em particular a de base vegetal, na promoção da longevidade e do bem-estar.

A decorrer na Padaria Artesanal Esperança, a iniciativa parte de uma premissa simples, mas sustentada por evidência crescente: aquilo que se coloca no prato pode influenciar de forma decisiva a qualidade e a duração da vida. Sob coordenação de Chantal Di Donato, fundadora da plataforma Elevate, e com o apoio da proprietária do espaço, Ania Lopes, o projeto assume um formato mensal, combinando divulgação científica com experiências gastronómicas.

A base conceptual da série inspira-se nas denominadas Blue Zones, que são territórios identificados pela elevada esperança média de vida e pela prevalência reduzida de doenças crónicas. Estas regiões revelam padrões culturais e nutricionais consistentes, onde predominam alimentos de origem vegetal, integrais e minimamente processados.

O primeiro encontro funcionou como ponto de partida para esta exploração, apresentando os princípios alimentares comuns às diferentes Blue Zones e destacando ingredientes-chave. Entre estes, evidenciam-se alimentos ricos em fibra, como a batata-doce e as leguminosas, como feijão, grão-de-bico e lentilhas, cuja presença regular na dieta está associada a benefícios metabólicos e digestivos relevantes.

Já a sessão mais recente, realizada a 21 de março, centrou-se na saúde intestinal. A discussão sublinhou a importância do consumo diário de cerca de 30 gramas de fibra e da inclusão de uma diversidade significativa de aproximadamente 30 variedades de plantas, como estratégia para nutrir o microbioma intestinal. Segundo Chantal Di Donato, este ecossistema, é cada vez mais reconhecido como determinante na regulação do sistema imunitário e na prevenção de patologias, incluindo o cancro do cólon, e assume aqui um papel central.

Ação futura foca-se em alimentos que previnem doenças

A programação futura continuará a aprofundar dimensões específicas da saúde, com destaque para a prevenção de doenças. Entre os tópicos previstos, sobressai o papel dos polifenóis, antioxidantes e alimentos vegetais ricos em nutrientes que ajudam o organismo a combater doenças e a manter um sistema imunitário forte.

“Do Prato à Saúde” posiciona-se assim como um espaço de literacia alimentar e de consciencialização. Ao articular conhecimento científico com práticas quotidianas, a iniciativa propõe uma mudança de paradigma: encarar a alimentação não apenas como necessidade básica ou prazer gastronómico, mas como ferramenta estruturante de saúde individual e coletiva.

Num momento em que sustentabilidade, ética alimentar e saúde pública convergem, projetos desta natureza evidenciam o potencial transformador de escolhas aparentemente simples. Afinal, a longevidade poderá começar, de forma mais concreta do que se imagina, à mesa.



DESENVOLVEMOS SOLUÇÕES QUE ACRESCENTAM VALOR!

Lado a lado com os nossos parceiros, elevamos os padrões de higiene e limpeza para entregar resultados impecáveis, em cada desafio, sempre.

Movidos pela paixão e por uma curiosidade incessante, elevamos diariamente os nossos padrões de rigor. O nosso objetivo é claro: permitir que os nossos parceiros maximizem a sua qualidade de vida e a sua performance profissional através de soluções que aliam tecnologia, eficiência e bem-estar.



P R I M A V E R A

Leve a Primavera para dentro de casa

A nova estação convida a dias mais leves, com mais luz e espaços que transmitem frescura. É o momento ideal para renovar a sua casa com pequenas mudanças que fazem toda a diferença.

Consigno
em todos os
momentos.



vergadela®

SÓ BARROSO É A MELHOR EMPRESA PARA TRABALHAR EM PORTUGAL

A Só Barroso alcançou um marco inédito na sua história ao conquistar, no primeiro ano de candidatura, o selo Great Place To Work™ e o 1.º lugar do ranking Best Workplaces™ Portugal 2026, na categoria de empresas até 50 colaboradores. A distinção posiciona a empresa como a melhor organização para trabalhar em Portugal neste segmento, reforçando o seu reconhecimento no mercado.

Com mais de quatro décadas de atividade no setor automóvel, onde se dedica à compra e venda de viaturas usadas, a Só Barroso vê agora validada uma estratégia centrada nas pessoas. A empresa tem vindo a apostar numa cultura organizacional assente na valorização das equipas, na proximidade interna e no envolvimento dos colaboradores, princípios que considera fundamentais para sustentar o crescimento num mercado altamente competitivo.

Segundo a própria organização, este reconhecimento reflete uma convicção antiga: a qualidade da experiência do cliente está diretamente ligada à motivação e ao compromisso das equipas. Num setor onde a confiança é

determinante, a empresa defende que o sucesso externo começa na solidez interna.

A entrada direta para o topo do ranking Best Workplaces™ Portugal, logo no primeiro ano de participação, é apontada como um feito particularmente relevante. Para a Só Barroso, o resultado demonstra que a cultura organizacional não é apenas declarativa, mas vivida no dia a dia pelos seus colaboradores.

Esta distinção surge num período de forte afirmação da empresa, que tem acumulado vários reconhecimentos recentes. Entre eles destacam-se o prémio de Melhor Stand de Portugal atribuído pela Avaly, o Quality Award da Consumer Choice - conquistado pelo segundo ano consecutivo -, o estatuto de PME Excelência e a presença no Top 5% das melhores PME nacionais pela Scoring.

Apesar do reconhecimento, a empresa sublinha o sentido de responsabilidade acrescido. O objetivo passa por continuar a consolidar uma cultura interna sólida e a reforçar a confiança junto dos clientes, mantendo a proximidade e transparência que caracterizam a sua atuação.





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, ampliámos 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.



AMERICANO INVESTE 10 MILHÕES NO DOURO EM PROJETO COM ENÓLOGO BARCELENSE

Imortalizado pelo escritor Miguel Torga, o Vale do Roncão, no concelho de Alijó, está a ganhar novo fôlego com o investimento de 10 milhões de euros do empresário norte-americano David Sylvester na Kimbrel Wines, um projeto que tem como enólogo e partner o barcelense Isaac Campelo. A empresa quer «posicionar o Douro no mapa mundial do vinho de forma sofisticada e consistente».

Com experiência em projetos de vinhos em Napa Valley, na Califórnia, EUA, David Sylvester concretizou em 2022 o sonho de ter uma quinta no Douro. A propriedade tem um total de 30 hectares, dos quais 12 plantados com vinhas, grande parte das quais velhas, tendo sido identificadas cerca de 30 castas. A adega tem gravada a data de 1851.

Ao projeto juntou-se Isaac Campelo, de 27 anos, natural de Chavão, concelho de Barcelos, diplomado em Engenharia Química no Porto e Enologia e Viticultura em Bordéus. Após vindimas em diversas regiões de França, Chile, Austrália e Douro, o enólogo fixou-se neste projeto em curso na região demarcada mais antiga do mundo.

A Kimbrel Wines alia a tradição do Douro com a introdução de tecnologia de ponta e de metodologias inovadoras. «Estamos a tentar desenvolver o estilo Napa Valley nas vinhas do Douro, através da precisão das microseleções durante a vindima e das microvinificações», revela David Sylvester.

Os primeiros vinhos já estão no mercado, tendo a estreia acontecido com os tintos Lameiro, Laurioza e Mortórios de 2022 e os licorosos Porto Vintage 2023 e Porto Tawny 50 anos, que marcam o posicionamento "premium" da marca. A produção anual da quinta não vai ser superior a 20 mil garrafas, com o limite fixado em 7 mil de DOC Douro e 13 mil de Vinho do Porto.

Com foco no mercado internacional, especialmente nos Estados Unidos, a Kimbrel Wines também está a construir a vertente de enoturismo. Até 2030, a empresa prevê a inauguração de uma adega, de uma área de provas e de uma "guest house" de utilização exclusiva.





Barcela[®] SINCE 1948

Authenticity
in essence,
mastery in scale.

Em Barcelos, onde a cerâmica atravessa gerações, acreditamos que são os detalhes que dão significado ao tempo. É com esse cuidado, rigor e paixão que produzimos e inovamos, levando a essência da nossa origem a marcas de todo o mundo. *Ceramics for life.*



www.barcela.pt

FAMALICENSE RECEBE VISITANTES EM VINHA NA BAIRRADA PARA FESTEJAR DIA DA BAGA

A Bairrada está em contagem decrescente para a quarta edição do Dia Internacional da Baga, que se realiza no próximo dia 2 de maio, no âmbito da qual o produtor famalicense Luís Gomes vai receber os visitantes na centenária Vinha das Cavaleiras.

Este é o segundo ano no qual o produtor Giz by Luís Gomes participa na comemoração do Dia da Baga, sendo o primeiro em que abre as portas desta vinha emblemática. O programa vai incluir a visita às vinhas, churrasco e prova de vinhos, entre os quais uma garrafa de grande formato de 2020 do Vinha das Cavaleiras.

O produtor é natural de Cabeçudos, de onde guarda como memórias de infância a vindima em casa dos avós. Depois de ter participado num projeto empreendedor em biotecnologia, que culminou com a venda da empresa a uma multinacional americana, voltou a estudar com o «propósito muito claro» de desenvolver um projeto na área da viticultura.

Tendo a Baga como casta preferida, que considera ser «uma das melhores do mundo», fixou-se na Bairrada. Dedicou-se

sobretudo à recuperação de vinhas velhas, sendo ao fim de uma década de trabalho um dos nomes destacados na produção de Baga.

É precisamente para mostrar o potencial da casta rainha da Bairrada que oito produtores daquela região voltam a abrir as portas das suas adegas a 2 de maio, cumprindo a tradição de celebração do Dia Internacional da Baga no primeiro sábado de maio, num dia repleto de provas de vinhos, petiscos tradicionais e muita animação.

Numa iniciativa promovida pelos Baga Friends, o roteiro inclui os produtores Giz by Luís Gomes, Filipa Pato, Luís Pato, Quinta da Vacariça, Quinta das Bageiras, Quinta de Baixo – Niepoort, Vinhos Sidónio de Sousa e Vadio Wines, por onde os visitantes vão poder circular livremente entre as 10h00 e as 18h00.

Como novidade, esta edição conta com um arraial no Centro Cultural da Poutena, a partir das 18h00, que vai contar presença dos “Baga New Voices”, onde projetos emergentes vão apresentar as suas interpretações da Baga. Os bilhetes estão disponíveis na página oficial do evento.



FAÇA SCAN



Instalamos baterias de lítio com elevada capacidade de armazenamento de energia.

Na imagem, pode ver um exemplo real: **a 1ª instalação em Portugal com sistema de backup em funcionamento.**



JOMASILRENOVÁVEIS
JORGE MANUEL & SILVA S.A.

ENERGIAS RENOVÁVEIS
EFICIÊNCIA ENERGÉTICA
MOBILIDADE ELÉTRICA
HIDRÁULICA

LUÍS LIMA

T/ 932 586 700
E/ luislima@jomasil.pt

MAURO FERREIRA

T/ 932 586 708
E/ mauroferreira@jomasil.pt

JOAQUIM MOTA

T/ 937 039 960
E/ joaquimmota@jomasil.pt

HUGO QUINTAS

T/ 932 586 706
E/ hugoquintas@jomasil.pt

JOSÉ FERREIRA

T/ 932 586 702
E/ joseferreira@jomasil.pt

GERAL

Rua Nova do Corujo, Pav. C/H 4750-784 Vila Boa-BCL
T/ 253 818 816 E/ geral@jomasil.pt



AGERE ASSEGURA VICE-PRESIDÊNCIA DA ALU COM ELEIÇÃO DE ALEXANDRA ROEGER

A AGERE – Empresa de Águas, Efluentes e Resíduos de Braga foi reconduzida na Direção da ALU – Associação de Limpeza Urbana, consolidando a sua presença contínua nos órgãos sociais de uma das mais relevantes entidades nacionais do setor.

No âmbito desta renovação, a administradora da empresa, Alexandra Roeger, foi eleita Vice-Presidente da Direção, assumindo um papel de destaque na definição de estratégias e na dinamização de iniciativas que visam o desenvolvimento da limpeza urbana em Portugal.

A integração da AGERE na ALU assume uma dimensão estratégica, permitindo à empresa participar ativamente numa rede alargada de entidades e especialistas. Este espaço de colaboração fomenta a partilha de conhecimento, a análise crítica dos desafios emergentes e a construção de soluções inovadoras para a gestão de resíduos e a qualificação do espaço urbano.

Ao longo dos últimos anos, esta ligação tem sido determinante para a antecipação de tendências, a implementação

de boas práticas e o reforço da capacidade de resposta da empresa face a exigências ambientais e operacionais cada vez mais complexas. Paralelamente, contribui para posicionar a AGERE como um interveniente relevante na definição de políticas e orientações com impacto direto no setor a nível nacional.

Para João Granja, Presidente do Conselho de Administração da AGERE, esta recondução e a eleição de Alexandra Roeger representam “um reconhecimento do trabalho desenvolvido”, sublinhando a importância de uma participação ativa nos processos de decisão e a afirmação contínua da empresa como referência no panorama nacional.

A permanência da AGERE na Direção da ALU traduz, assim, o reforço do seu compromisso com a inovação, a sustentabilidade e a excelência dos serviços prestados, num contexto em que os desafios ambientais exigem respostas cada vez mais integradas e eficazes.





Excelência na Gestão Ambiental

Uma abordagem integrada ao serviço de Braga



A AGERE tem como missão assegurar um serviço público de excelência nas áreas do ambiente, abrangendo o ciclo urbano da água, a gestão de resíduos e a limpeza urbana. Com uma atuação integrada e orientada para o cidadão, garante a qualidade dos serviços essenciais, promovendo a eficiência, a inovação e a sustentabilidade em todas as suas áreas de intervenção.

Com uma visão de futuro, a AGERE afirma-se como uma referência nacional, pautando a sua atuação pela qualidade do serviço prestado e por uma política de desenvolvimento sustentável que valoriza os recursos naturais e humanos.

Inovação e reconhecimento **Qualidade, eficiência e proximidade**

A AGERE tem vindo a afirmar-se como uma referência no setor empresarial público, sendo considerada uma das melhores empresas públicas da sua área de atuação. Destaca-se pela excelência da

qualidade da água, distinguida com o selo ERSAR, bem como pela atribuição do prémio de Melhor Experiência Digital, refletindo o seu compromisso com a inovação, a proximidade e a qualidade do serviço prestado aos clientes.

Ambiente urbano sustentável **Limpeza, gestão de resíduos e compromisso com o futuro**

Com uma atuação centrada na limpeza urbana e na gestão eficiente de resíduos, a AGERE garante diariamente um concelho mais limpo, organizado e sustentável. Através de práticas inovadoras e de uma abordagem responsável, aposta na valorização de recursos, na redução do impacto ambiental e na sensibilização da comunidade para comportamentos mais conscientes.

Mais do que garantir serviços essenciais, a AGERE contribui ativamente para a construção de um ambiente mais equilibrado, saudável e preparado para os desafios do futuro.

Porque Cuidar de Braga, é Cuidar de Si!

EM OFF

COM
ZÉ AMARO
CANTOR

Zé Amaro é um fenómeno de popularidade. Apaixonado pela música e pela vida, é conhecido como o “cowboy português”. Entre o “inconformado” e o “fazedor”, revela-se neste EM OFF como um homem de raízes firmes e olhar no futuro. A música é bússola e cura, num percurso onde o country cruza emoções bem portuguesas. No fim, resume-se ao essencial: ser feliz, sem nunca falhar a quem ama.





margarida
OLIVEIRA

jóias e arte

ENTRE OURO E ARTE, NASCE UM NOVO CONCEITO EM BRAGA

Em pleno centro histórico de Braga, na emblemática Rua do Souto, nasceu um novo espaço que promete afirmar-se como referência na joalheria e na promoção artística da cidade. Margarida Oliveira - jóias e arte nasce pela mão de Margarida Oliveira, oriunda de uma família que deteve uma casa centenária de referência no setor da ourivesaria e relojoaria. É dessa herança, profundamente enraizada na tradição, que surge agora um novo projeto, onde a memória do passado se projeta numa abordagem contemporânea e distintiva. Mais do que uma loja, este é um espaço de identidade própria, onde o requinte se alia à proximidade e à exclusividade no atendimento. Instalado num edifício totalmente renovado, o projeto respeita o carácter clássico da arquitetura original, harmonizando-o com uma decoração contemporânea e sofisticada. O resultado é um ambiente discreto e elegante, pensado para proporcionar uma experiência diferenciadora e personalizada a cada cliente. A proposta distingue-se pela curadoria criteriosa de peças em ouro e prata que combinam bom gosto, autenticidade e acessibilidade. A oferta foi desenhada para servir diferentes estilos, ocasiões e gerações, reafirmando a joalheria como expressão de personalidade e memória. Para além das coleções femininas, o espaço disponibiliza também um conjunto de peças dedicadas ao público masculino.



A dimensão artística assume igualmente um papel central. Margarida Oliveira – jóias e arte promove obras de diversos artistas nacionais e internacionais, criando um diálogo entre a joalheria e as artes plásticas. Atualmente, encontra-se em exposição um conjunto de pinturas de Jean Pierre Porcher, cuja sensibilidade estética acrescenta profundidade e dinamismo ao espaço.



PEÇAS EXCLUSIVAS MAMIE COCO

Entre os destaques da joalheria de autor encontra-se ainda a coleção exclusiva de Mamie Coco, criada por Laura Porcher, finalista dos prestigiados UK Jewellery Awards 2025. Artesã e fundadora portuguesa, Laura Porcher desenvolveu inicialmente o seu trabalho no estúdio em Bristol, Inglaterra, expandindo agora a produção também para Braga. Cada peça é cuidadosamente feita à mão, com meticulosa atenção ao detalhe, destacando pérolas e pedras naturais envolvidas em ouro, numa celebração simultânea da arte e da natureza. Trata-se de uma joalheria que transcende a função ornamental, afirmando-se como objeto artístico e narrativo.



Ao conjugar tradição e contemporaneidade, herança familiar e inovação criativa, Margarida Oliveira consolida assim um projeto que honra o passado sem perder de vista o futuro; afirmando-se como um lugar para momentos especiais, histórias únicas e elegância intemporal.

📍 R. do Souto n.º13, 4700-329 Braga 📞 253 253 051 📞 966 219 306 📷 MARGARIDAOLIVEIRAJOIASEARTE



RIO MINHO IMPULSIONA TURISMO TRANSFRONTEIRIÇO

“Um rio, dois países, grandes experiências” é o mote do projeto “Visit Rio Minho Plus”, desenvolvido pelo Agrupamento Europeu de Cooperação Territorial do Rio Minho, com sede em Valença, em colaboração com entidades dos dois lados da fronteira.

O projeto integra-se na visão de longo prazo de construção de um destino conjunto entre dois territórios ligados historicamente, potenciando recursos naturais, culturais e enogastronómicos como ativos estratégicos de desenvolvimento.

O “Visit Rio Minho Plus” quer tornar cada vez mais atrativo um destino onde o turismo náutico, a enogastronomia, o património, a natureza e a cultura se unem para proporcionar experiências genuínas e memoráveis.

A iniciativa consolida a estratégia de valorização turística do território transfronteiriço do rio Minho, contando para tal com financiamento do Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional. Existe já uma agenda transfronteiriça de eventos, que incentiva o turismo de proximidade (<https://visitriominho.eu/agenda>).

De forma a destacar o potencial desta região, o AECT Rio Minho participou na primeira edição do congresso “Latente – Condado-Paradanta”, que levou mais de 40 agentes ligados ao setor do turismo a Salvaterra do Miño, As Neves, Mondariz-Balneário e Ponteareas. Promovida pela Diesemm, esta iniciativa mostrou as potencialidades da zona sul da província de Pontevedra, destacando atrativos como as tradições, o património, as termas, o vinho, a gastronomia e os produtos locais.

O percurso pela zona raiana começou na pesqueira da Retorta, em Arantei, Salvaterra do Miño, onde se preserva a

pesca tradicional da lampreia, com rede cabaceira. No sentido de divulgar este património, a pesqueira abriu-se aos turistas, através das experiências proporcionadas pela Oitavén Life, que espera visitantes portugueses para descobrirem este legado vivo do rio Minho.

Em As Neves, os participantes visitaram a adega Señorío de Rubiós, localizada na Denominação de Origem Rías Baixas, subzona Condado do Tea, ficando também a conhecer a área de enoturismo, que inclui o Hotel Restaurante Nande.

Em matéria de tradições, destaque para os tapetes floridos do Corpo de Deus de Ponteareas, festa que este ano se celebra a 7 de junho. No tocante ao património, o castro de Troña é um dos mais relevantes do Noroeste Peninsular, com a particularidade de ter estado ocupado ininterruptamente ao longo da sua história. O roteiro patrimonial incluiu o Museu de Ponteareas, o Convento de Canedo e o Castelo do Sobroso.

Mondariz-Balneário, concelho com uma área de cerca de 2,4 km², é uma referência termal, com o Balneário de Mondariz a apresentar um spa com mais de 3 mil m².



MORDOMIA PROTAGONISTA

UNIPESSOAL, LDA.

PORTUGUESE
FOOD FOR ALL

- **Serviços de Catering**
- **Restauração**
- **Exploração de cantinas**
- **Exploração de Bases de Vida**
- **Limpezas Gerais**
- **Limpezas de Obra (grossa e Fina)**
- **Exportação**
- **Manutenção de empreendimentos de luxo**

Mordomia Protagonista Unipessoal Lda.

Rua dos Alfanos n° 536, 4990-383 Ribeira, Ponte de Lima

Delegação/Armazém: Zona Industrial, Lote 6.I.1 / 33, 8125-406 Vilamoura

geral@lusitanos.eu | +351 967 145 500



FERNANDO ARAÚJO

ADMINISTRADOR E CHIEF LEGAL
AND HUMAN RESOURCE
OFFICER DA SABSEG

**«A SABSEG NASCEU E CRESCER
EM BRAGA E LEVA CONSIGO
ESSA IDENTIDADE PARA TODOS
OS MERCADOS ONDE ESTÁ PRESENTE»**



Sem nunca perder a identidade que a viu nascer em Braga, a SABSEG afirma-se hoje como uma das principais referências na corretagem independente na Península Ibérica. Em entrevista, Fernando Araújo, administrador e Chief Legal and Human Resource Officer, aborda mais de duas décadas de crescimento sustentado, reflete sobre os desafios de um setor em transformação e sublinha o compromisso contínuo da organização com a confiança, a especialização e a centralidade no cliente como pilares de uma estratégia orientada para o futuro.

A SABSEG nasceu em 1999, em Braga. Que visão esteve na origem da criação da empresa e de que forma essa visão evoluiu ao longo de mais de quase três décadas?

A SABSEG nasce de uma convicção muito clara: a de que o cliente precisava de alguém verdadeiramente ao seu lado. Num setor muito centrado na venda, entendemos desde cedo que o seguro devia ser tratado como uma responsabilidade e não apenas como uma transação. Foi com essa visão que começámos, em Braga, em 1999: construir uma corretora independente, tecnicamente exigente, mas próxima do ponto de vista humano. Não apenas um intermediário, mas um parceiro capaz de acompanhar, esclarecer e assumir responsabilidade ao longo do tempo. Ao longo destes mais de 26 anos, essa visão não mudou — amadureceu. Crescemos, ganhámos dimensão, investimos em tecnologia e alargámos a nossa presença. Mas há algo que permaneceu igual: a forma como olhamos para o cliente. Continuamos a acreditar que o nosso papel é proteger com responsabilidade, aconselhar com rigor e construir relações de confiança duradouras.



Olhando para o percurso da SABSEG, quais considera terem sido os momentos mais determinantes para a consolidação do grupo no mercado segurador?

Mais do que momentos isolados, o que melhor define o percurso da SABSEG é a consistência. A confiança que fomos conquistando não nasceu de um episódio específico, mas de muitas decisões bem tomadas ao longo do tempo. Houve, naturalmente, etapas importantes. A consolidação no mercado nacional foi uma delas, sustentada num crescimento orgânico sólido e numa relação próxima com clientes e parceiros. Mais tarde, demos um passo seguinte através de aquisições estratégicas, sempre com a preocupação de crescer sem perder identidade. Outro fator decisivo foi a forma como fomos reforçando a organização internamente, ganhando escala sem perder cultura, exigência e sentido de responsabilidade. E a afirmação como corretor independente líder na Península Ibérica é, para nós, consequência natural desse percurso.

A cultura de confiança, rigor e profissionalismo tem sido apontada como base do crescimento. Como se traduzem estes valores no dia a dia da organização?

Traduzem-se numa forma muito própria de estar e de trabalhar. Na SABSEG, estes valores não são apenas conceitos institucionais: condicionam decisões, moldam comportamentos e definem a forma como nos relacionamos com clientes, parceiros e equipas. A confiança traduz-se na responsabilidade com que assumimos o nosso papel. O rigor está presente na análise do risco, no cumprimento dos enquadramentos legais e regulatórios e na exigência técnica com que trabalhamos. E o profissionalismo vê-se na preparação das equipas, no respeito pelos processos, na confidencialidade e na qualidade da resposta. Mas há uma dimensão adicional muito importante: esta cultura também se constrói por dentro, na forma como acolhemos, desenvolvemos e enquadrámos as pessoas, com ética, transparência e coerência. Porque uma organização só consegue gerar confiança para fora se for sólida por dentro.



A SABSEG ultrapassou recentemente os 800 milhões de euros em prémios intermediados. Que fatores explicam este crescimento sustentado?

É, acima de tudo, o reflexo de um percurso consistente, construído com base numa cultura sólida e numa forma muito responsável de estar no mercado. Há vários fatores que ajudam a explicar este resultado. Desde logo, a proximidade. Sempre tivemos uma relação muito próxima com o cliente, assente no conhecimento real das suas necessidades e numa presença contínua. Depois, a competência. Num setor como o nosso, não basta estar presente — é preciso saber aconselhar. Mas há um fator ainda mais importante: a confiança. Quando um cliente sente que está bem-aconselhado, que existe rigor, transparência e acompanhamento, permanece. E quando permanece, aprofunda a relação, recomenda e cresce connosco. Por isso, mais do que olhar para os 800 milhões como um número, olhamos para ele como um indicador de confiança acumulada e de um modelo que se tem provado consistente.

**«A SABSEG PROCURA
TRANSFORMAR CRESCIMENTO
EM CAPACIDADE DE SERVIR
MELHOR, SEM PERDER
A ATENÇÃO AO DETALHE
E AO CLIENTE INDIVIDUAL»**

**«COLOCAR O CLIENTE
NO CENTRO NÃO É, PARA NÓS,
UM CONCEITO ABSTRATO.
É UM CRITÉRIO MUITO
CONCRETO DE DECISÃO»**

O grupo tem seguido uma estratégia que combina crescimento orgânico com aquisições. Como garantem a integração eficaz das corretoras adquiridas, preservando simultaneamente as suas competências locais?

Temos um princípio muito claro: integrar sem descaracterizar. Quando uma empresa se junta à SABSEG, não estamos apenas a incorporar uma carteira. Estamos a integrar uma história, uma equipa, uma cultura e relações construídas ao longo de anos no mercado local. Esse valor deve ser preservado e reforçado. Naturalmente, há um trabalho de integração: alhamos processos, metodologias, sistemas e enquadramentos comuns. Mas fazemos esse trabalho com equilíbrio. Os processos integram-se relativamente depressa; as culturas exigem tempo, escuta e envolvimento. O nosso objetivo é potenciar o melhor de cada estrutura com a escala, a capacidade e a solidez da SABSEG. É essa combinação entre proximidade local e capacidade global que tem feito a diferença.

De que forma a SABSEG equilibra a ambição de crescimento com a manutenção de um serviço próximo e personalizado?

Esse é um dos desafios que mais protegemos. Desde o início que a SABSEG construiu a sua relação com o mercado numa lógica muito próxima, com conhecimento real dos clientes e dos seus contextos. Esse modelo não é negociável. A tecnologia ajuda-nos a ganhar eficiência, melhorar processos e responder com maior rapidez, mas nunca foi pensada para substituir a relação. Foi pensada para a reforçar. A relação continua a ser construída por pessoas: pela nossa rede, pelos nossos agentes e pelas nossas equipas. Os canais digitais vieram acrescentar conveniência e continuidade, mas sempre como complemento. No fundo, procuramos transformar crescimento em capacidade de servir melhor, sem perder a atenção ao detalhe e ao cliente individual.



A expansão para mercados como Espanha, Brasil, Angola e Moçambique reflete uma ambição clara de internacionalização. Quais são as prioridades estratégicas nestas geografias?

No caso da SABSEG, a internacionalização resultou sobretudo da evolução natural dos nossos próprios clientes. A partir de 2010, muitas empresas que acompanhávamos em Portugal expandiram a sua atividade para outras geografias, e entendemos que o nosso papel era continuar ao seu lado. Por isso, a nossa prioridade nestes mercados é garantir continuidade de serviço, proximidade e capacidade de resposta, sempre com adaptação à realidade local. Mais do que crescer por presença, queremos crescer com critério, acompanhando os nossos clientes onde precisem de nós e assegurando o mesmo rigor, a mesma confiança e a mesma qualidade de serviço que encontram na SABSEG em Portugal.



Que vantagens competitivas oferece o modelo de corretagem independente da SABSEG?

O modelo de corretagem independente tem, desde logo, uma vantagem muito clara: a liberdade. Liberdade para analisar o mercado, comparar soluções e aconselhar o cliente com base naquilo que faz mais sentido para a sua realidade. Mas a verdadeira diferença não está apenas no modelo — está na forma como ele é executado. E é aí que entra a SABSEG. Porque a independência, por si só, não resolve a complexidade do setor. Os seguros são técnicos, densos e, muitas vezes, difíceis de interpretar. O nosso papel não é apenas escolher entre soluções. É explicar, clarificar e ajudar o cliente a perceber o que está em causa, o que está coberto, o que não está e quais são os impactos de cada decisão. Na SABSEG, a independência é suportada por capacidade técnica, experiência, escala e sentido pedagógico. Não simplificamos o que não deve ser simplificado — explicamos.

Como é assegurado o equilíbrio entre aconselhamento técnico especializado e a defesa exclusiva dos interesses dos clientes?

Mais do que um equilíbrio, diria que é uma relação de causa e efeito. Na SABSEG, a especialização técnica existe para garantir que conseguimos defender, com autoridade e consistência, os interesses das pessoas e empresas nossas clientes. Num setor como o nosso, a complexidade é inevitável. Há coberturas, exclusões, limites, enquadramentos legais e impactos que muitas vezes só se tornam visíveis em momentos críticos. É precisamente aí que a especialização faz a diferença. A nossa capacidade técnica permite-nos analisar com profundidade, identificar fragilidades e estruturar soluções adequadas. Mas essa competência só faz sentido se for traduzida em decisões claras para o cliente. E isso exige autoridade, no melhor sentido do termo: conhecimento, experiência, consistência e responsabilidade. É essa combinação entre conhecimento, autoridade e independência que nos permite liderar com credibilidade.

**«BRAGA FAZ PARTE DO
NOSSO ADN. FOI AQUI QUE
CONSTRUÍMOS AS PRIMEIRAS
RELAÇÕES E DESENVOLVEMOS
UMA CULTURA ASSENTE NA
PROXIMIDADE, NO RIGOR E NA
RESPONSABILIDADE»**

A SABSEG tem apostado na digitalização e na modernização tecnológica? Que impacto têm estes investimentos na eficiência operacional e na experiência do cliente?

A digitalização é uma prioridade estratégica, mas há um princípio que nunca perdemos de vista: a tecnologia vem depois das pessoas e ao serviço das pessoas. Tudo começa nas equipas. São elas que conhecem o cliente, interpretam o risco e dão resposta nos momentos mais exigentes. A tecnologia não substitui essa relação — potencia-a. O investimento que temos vindo a fazer visa melhorar a eficiência interna e elevar a experiência do cliente. Hoje conseguimos estar presentes de forma mais contínua e integrada através de vários canais: a rede de agentes e equipas comerciais, a SABSEG MAIS, a app, o WhatsApp, o chatbot, o site, o blog e os canais de comunicação direta. O que procuramos não é digitalizar por digitalizar, mas criar uma experiência omni-canal, simples e consistente, onde o cliente pode interagir connosco da forma que for mais conveniente, sem perder qualidade nem continuidade.

A SABSEG coloca o cliente no centro da sua estratégia. Como é que este princípio orienta as decisões de inovação, comunicação e serviço?

Colocar o cliente no centro não é, para nós, um conceito abstrato. É um critério muito concreto de decisão. Na prática, qualquer iniciativa tem de responder a uma pergunta simples: isto vai contribuir para melhorar a vida das pessoas e empresas nossas clientes? Se a resposta for clara, avançamos. Se não for, não avançamos. Ao nível da inovação, isso significa investir naquilo que resolve problemas reais e melhora a capacidade de resposta. Ao nível da comunicação, obriga-nos a ser claros, úteis e responsáveis. E ao nível do serviço, traduz-se numa lógica de acompanhamento contínuo. Não vemos a relação com o cliente como um momento, mas como um percurso. Colocar o cliente no centro é, no fundo, uma disciplina de coerência.

O Grupo destaca frequentemente as pessoas como o seu principal ativo. Que políticas têm sido implementadas para atrair, desenvolver e reter talento?

Quando falamos de pessoas como principal ativo, estamos a referir-nos a um fator crítico para a sustentabilidade do negócio. O nosso setor assenta em conhecimento, responsabilidade e relação. E isso não se constrói sem pessoas preparadas, comprometidas e alinhadas com a cultura da organização. Procuramos pessoas com competência técnica, mas também com sentido de responsabilidade, capacidade de análise e atitude certa. Depois, há uma aposta clara no desenvolvimento, com formação contínua técnica, comercial e comportamental. Mas desenvolver pessoas não é apenas formar. É criar percursos de crescimento, dar contexto, envolver nas decisões e criar condições para que cada profissional possa evoluir. Ao nível da retenção, procuramos construir um ambiente sólido, exigente e equilibrado, com clareza, reconhecimento, estabilidade e confiança. Porque sabemos que são as pessoas que garantem a qualidade do serviço e a continuidade do nosso crescimento.

A SABSEG tem vindo também a reforçar a sua atuação em matéria de ESG. Como integram a sustentabilidade na vossa estratégia global?

Na SABSEG, o ESG não é um tema paralelo ao negócio. É uma dimensão cada vez mais integrada na forma como pensamos crescimento, risco, governação e relação com o mercado. Essa integração faz-se, desde logo, ao nível da governação. Sustentabilidade começa em regras claras, responsabilidade, transparência e visão de longo prazo. Faz-se também ao nível da relação com clientes, através de um aconselhamento responsável e atento à evolução das exigências do mercado. E concretiza-se ainda ao nível interno, na forma como trabalhamos, promovemos diversidade, desenvolvemos pessoas e reduzimos desperdícios e ineficiências. No fundo, integramos a sustentabilidade em quatro planos: governar melhor, aconselhar com responsabilidade, operar com mais consciência e preparar o negócio para um contexto mais exigente.



No que diz respeito à Responsabilidade Social, projetos como o “Agarra-te” e a Calculadora de Pegada Carbónica evidenciam também um compromisso à sociedade, de proximidade e de apoio ao talento. Como funcionam e que impacto concreto têm estas iniciativas?

Estas iniciativas mostram bem uma convicção que temos: uma empresa não deve crescer apenas para dentro; deve também gerar valor à sua volta. O AGARRA-TE cruza dimensões que valorizamos muito: apoio ao talento, inclusão e proximidade à comunidade. Ao longo do tempo, foi-se materializando em iniciativas com impacto real, em contacto com pessoas, instituições e territórios concretos. Já a Calculadora de Pegada Carbónica traduz outra dimensão do nosso compromisso: ajudar a transformar consciência em ação. Mais do que uma ferramenta tecnológica, tem um valor pedagógico e de sensibilização, aproximando a sustentabilidade da realidade concreta das pessoas e das empresas. No fundo, estas iniciativas mostram que, para a SABSEG, a responsabilidade social não é acessória. É uma extensão natural da forma como entendemos o nosso papel: estar próximos, contribuir de forma útil e ajudar a construir um futuro com mais consciência e mais valor humano.



A SABSEG mantém, igualmente, alianças de longa data, em diversas áreas. No desporto, particularmente, com distintas parcerias conhecidas, uma delas de grande impacto com o SC Braga. Que importância têm estas ligações na estratégia do grupo?

Estas ligações têm, para nós, um significado que vai muito além da visibilidade. São uma extensão natural da forma como a SABSEG se posiciona: próxima das comunidades, envolvida no território e comprometida com aquilo que faz parte da vida das pessoas. No caso do desporto, e em particular numa parceria como a que temos com o SC Braga, falamos de identidade, ligação emocional e continuidade. São instituições com forte presença na comunidade e com valores de esforço, consistência, superação e ambição, com os quais nos identificamos. Há também uma dimensão estratégica importante: estas parcerias reforçam a proximidade da marca num contexto diferente do comercial e criam relações mais profundas e duradouras. Não as vemos como ações pontuais, mas como relações construídas ao longo do tempo, com coerência e alinhamento de valores.

Como se articula o crescimento da marca com a sua ligação às comunidades locais, nomeadamente à cidade de Braga, onde a SABSEG nasceu?

Para nós, crescimento e ligação às comunidades não são realidades opostas — são complementares. A SABSEG nasceu em Braga, cresceu a partir de Braga para o mundo e leva consigo essa identidade para todos os mercados onde está presente. Não vemos a nossa origem como algo ultrapassado, mas como uma base que continua a influenciar a forma como pensamos e nos relacionamos. Braga faz parte do nosso ADN. Foi aqui que construímos as primeiras relações e desenvolvemos uma cultura assente na proximidade, no rigor e na responsabilidade. À medida que crescemos, procuramos replicar essa lógica de proximidade em cada contexto. Crescer, para nós, não significa afastar. Significa ganhar capacidade mantendo ligação local.

O que representam as novas instalações de Braga na vossa dinâmica empresarial e no futuro da cidade?

As novas instalações representam, antes de mais, um sinal claro de continuidade. Não são apenas um espaço físico; são uma infraestrutura pensada para responder a uma organização que cresceu e que precisa de condições adequadas para continuar a evoluir. Internamente, representam melhores condições de trabalho, maior interação entre equipas e mais eficiência operacional. Mas, acima de tudo, são um investimento nas pessoas. Há também uma dimensão estratégica. Ao reforçar a nossa presença em Braga, estamos a afirmar que o crescimento da SABSEG não implica deslocar o centro de decisão, mas sim fortalecê-lo. E isso liga-se ao futuro da cidade: uma empresa que cresce, investe e desenvolve pessoas contribui para a dinâmica económica local e para a afirmação do território.

Quais são hoje as principais prioridades estratégicas da SABSEG?

As nossas prioridades estratégicas estão alinhadas com aquilo que sempre nos orientou, mas adaptadas a um contexto mais exigente, mais digital e mais competitivo. A primeira é o crescimento sustentado, com critério e qualidade. A segunda é a transformação digital e a integração tecnológica, sempre ao serviço de uma melhor experiência do cliente. A terceira é o reforço da nossa proposta de valor, assente em independência, capacidade técnica, proximidade e qualidade de serviço. A quarta é a gestão de pessoas e o desenvolvimento de talento, porque sabemos que o nosso crescimento depende diretamente das equipas. E há uma prioridade transversal a todas as outras: a confiança na relação com o cliente. Tudo tem de responder à mesma pergunta: isto melhora o serviço, a relação e a capacidade de resposta? Se não melhorar, não é prioridade.

Num futuro cada vez mais digital e exigente, como antecipa a evolução do setor da corretagem de seguros?

Acredito que o setor da corretagem vai entrar numa fase de transformação ainda mais profunda, mas essa transformação não diminuirá a relevância do corretor. Pelo contrário, aumentará a exigência sobre aquilo que distingue um verdadeiro corretor: capacidade de interpretação, especialização, confiança e proximidade. O cliente vai querer mais autonomia quando ela lhe for útil, mas também vai querer aconselhamento sério quando a decisão for complexa ou tiver impacto relevante. Essa coexistência entre conveniência digital e relação humana será um dos traços centrais da próxima fase do setor. Quanto maior for a automação, maior será o valor de quem souber explicar, enquadrar e assumir responsabilidade. A corretagem tenderá a valorizar-se cada vez mais pela capacidade de simplificar complexidade e de acompanhar o cliente ao longo do seu ciclo de vida. Vejo um setor mais digital, mais regulado, mais exigente, mas também um setor em que a confiança e a autoridade técnica continuarão a ser decisivas.

Que papel pretende a SABSEG desempenhar nesse futuro, tanto a nível nacional como internacional?

A SABSEG quer afirmar-se nesse futuro como uma referência de confiança, de especialização e de capacidade de adaptação. A nível nacional, queremos continuar a consolidar a nossa posição de liderança na corretagem independente, não apenas pela dimensão, mas sobretudo pela qualidade da proposta de valor. Queremos ser reconhecidos como uma organização que alia conhecimento técnico, proximidade, independência e capacidade de inovação. A nível internacional, queremos continuar a crescer com critério, reforçando a presença onde possamos acrescentar valor real e construir relações duradouras. No fundo, queremos desempenhar um papel de liderança moderna: uma liderança que combina escala com proximidade, tecnologia com relação humana, eficiência com responsabilidade e crescimento com solidez.

Para terminar, se tivesse de definir a SABSEG em três palavras, quais seriam, e que atributos considera essenciais manter e quais deverão evoluir na atividade do grupo nos próximos anos?

Há atributos que são inegociáveis e que têm de se manter: a confiança na relação com as pessoas e empresas nossas clientes, a proximidade, o rigor e a independência. São pilares que não mudam; reforçam-se. Mas há dimensões que têm de evoluir: a capacidade tecnológica e digital, a especialização, a eficiência organizacional e a forma como comunicamos e nos relacionamos. A SABSEG já não é apenas uma referência nacional. É uma organização com presença internacional e com responsabilidade acrescida. Isso exige uma visão mais alargada e mais exigente. No fundo, aquilo que queremos é simples, mas exigente: manter aquilo que nos trouxe até aqui e evoluir tudo o que nos permite ir mais longe. Porque crescer, para nós, nunca foi apenas uma questão de dimensão. É, acima de tudo, uma questão de consistência, de responsabilidade e de visão de longo prazo. O Futuro é com a SABSEG.





Farmácia da Misericórdia de Braga

Projeto Alimentar a Vida

O Dia Mundial da Saúde, que se assinala anualmente a 7 de abril, teve este ano como lema: “Não há saúde sem ciência – a ciência ao serviço da saúde”. Mais do que uma frase, é um lembrete simples: o conhecimento científico é a base de cuidados de saúde mais eficazes, mais seguros e mais humanos. Para além disso, está presente nas nossas escolhas do dia a dia, muitas vezes de forma simples, mas com um impacto significativo na nossa saúde.

A alimentação é um desses exemplos. Mais do que uma necessidade básica do organismo, é um dos pilares fundamentais para a prevenção da doença e para a promoção do bem-estar. Aquilo que comemos influencia a nossa energia, o funcionamento do organismo e até a forma como o corpo responde em momentos de maior exigência.

Ao longo da vida, e especialmente em fases mais delicadas, manter uma alimentação equilibrada, pode fazer a diferença na qualidade de vida. No entanto, nem sempre é fácil, seja por falta de informação e de tempo, seja por dificuldades específicas que surgem em determinados contextos de saúde.

É aqui que a ciência assume um papel essencial, ajudando-nos a compreender melhor as nossas necessidades e a encontrar soluções práticas e seguras. Hoje, sabemos que uma alimentação adequada, aliada a

estratégias nutricionais ajustadas, pode contribuir de forma significativa para o bem-estar geral.

Enquanto profissionais de saúde de proximidade, acreditamos que é fundamental tornar esta informação acessível e útil para a comunidade. Pequenas mudanças, quando sustentadas por conhecimento, podem ter um impacto real no dia a dia.

É com esse objetivo que a Farmácia da Misericórdia de Braga desenvolveu o projeto Alimentar a Vida, uma iniciativa que procura sensibilizar para a importância da nutrição, com especial atenção em contextos de maior vulnerabilidade, como uma doença oncológica. No âmbito deste projeto, serão dinamizados workshops de culinária abertos à comunidade. No dia 14 de abril, em parceria com a Liga Portuguesa Contra o Cancro, e no dia 30 de maio, no Mercado Municipal de Braga, com o apoio da Câmara Municipal de Braga.

Neste Dia Mundial da Saúde, reforçamos uma ideia simples: cuidar da saúde começa muitas vezes nas escolhas mais básicas e alimentar-se bem é, sem dúvida, uma delas.

Daniela Ponte
Diretora Técnica da Farmácia
da Santa Casa da Misericórdia



FARMÁCIA DA MISERICÓRDIA DE BRAGA

- ACONSELHAMENTO PROFISSIONAL
- MEDICAMENTOS MANIPULADOS
- DERMOCOSMÉTICA
- ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS INJETÁVEIS
- SISTEMA PERSONALIZADO DE DISPENSA DA MEDICAÇÃO
- DETERMINAÇÃO DE PARÂMETROS BIOQUÍMICOS
- ENTREGAS DE MEDICAMENTOS AO DOMICÍLIO



www.scmbraga.pt

📍 Largo Carlos Amarante, 4700-308-Braga 📞 253 201 680 📱 938 386 432 ✉️ farmacia@scmbraga.pt

Direção Técnica: **Daniela Ponte**

SUGESTÕES DE MELHORES EXERCÍCIOS PARA EMAGRECER E SENTIR-SE EM FORMA

CUIDE DE SI. DO CORPO E DA ALMA

Emagrecer já não é apenas uma questão de estética, mas um verdadeiro estilo de vida. Entre rotinas agitadas e agendas preenchidas, encontrar o equilíbrio entre bem-estar e resultados tornou-se uma prioridade. A boa notícia? Não é preciso viver no ginásio para transformar o corpo. A chave está em escolher exercícios inteligentes, eficazes e, acima de tudo, sustentáveis.

O treino intervalado de alta intensidade, mais conhecido como HIIT, continua a dominar as tendências fitness. Em sessões curtas, mas intensas, o corpo é levado ao limite através de exercícios dinâmicos intercalados com pequenos momentos de recuperação. O resultado é uma queima calórica elevada e um metabolismo acelerado durante horas após o treino. Perfeito para quem quer maximizar resultados em pouco tempo, sem abdicar de energia para o resto do dia.

Mas nem só de intensidade vive o emagrecimento. O treino de força tem vindo a conquistar cada vez mais espaço, especialmente entre quem procura um corpo mais definido e tonificado. Ao desenvolver massa muscular, o organismo passa a gastar mais energia mesmo em repouso, tornando a perda de gordura mais eficiente. Além disso, contribui para uma silhueta mais firme e equilibrada, sendo um detalhe que faz toda a diferença.

Já o clássico cardio mantém-se como um aliado indispensável. Correr ao ar livre, pedalar ou simplesmente

caminhar a bom ritmo são opções acessíveis e eficazes para quem quer começar ou manter uma rotina ativa.

Mais do que queimar calorias, estas atividades promovem uma sensação de leveza e bem-estar que se reflete no dia a dia.

Para quem prefere alternativas práticas e versáteis, saltar à corda surge como um verdadeiro "segredo bem guardado". Fácil de integrar em qualquer rotina, este exercício trabalha o corpo inteiro e oferece resultados surpreendentes em pouco tempo. É simples, eficaz e ideal para treinos rápidos, seja em casa ou ao ar livre.

Por outro lado, práticas como por exemplo o yoga e pilates trazem um equilíbrio essencial ao corpo e à mente. Num mundo cada vez mais acelerado, reduzir o stress é também uma peça-chave no processo de emagrecimento. Estas modalidades ajudam a melhorar a postura, a flexibilidade e a consciência corporal, criando uma base sólida para uma rotina mais consistente e duradoura.

No final, a verdadeira transformação não está em escolher "o melhor exercício", mas sim em encontrar a combinação perfeita que funcione para si. Misturar intensidade com força, movimento com equilíbrio, é o que permite alcançar resultados reais e manter um estilo de vida saudável. Porque, para além de emagrecer, está a cuidar de si, de dentro para fora!





FARMÁCIA **BARBOSA**

**A sua saúde,
o nosso compromisso.**

Rua do Noval, 830 - 4935-373 Vila Nova de Anha, Viana do Castelo

258 322 743 | geral@farmaciabarbosa.pt

N

Neutralbinary

Fundada em 2018, a Neutralbinary afirma-se como uma referência nas áreas da soldadura, serralharia, tubagem industrial e sistemas de Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado, desenvolvendo soluções técnicas à medida para projetos de elevada exigência.

Com sede em Portugal e atuação em diversos mercados internacionais, construiu um percurso sólido, sustentado na qualidade, inovação e rigor técnico.

Através de uma equipa altamente qualificada e de processos certificados, a Neutralbinary assegura soluções eficientes, seguras e adaptadas às necessidades específicas de cada cliente, respondendo aos desafios técnicos dos setores mais exigentes. Este posicionamento tem-se refletido num crescimento médio anual de cerca de 70%, evidenciando a confiança dos clientes, a solidez da gestão e a capacidade de resposta da empresa em contextos industriais exigentes.

A Neutralbinary posiciona-se como um parceiro industrial de confiança, preparada para reforçar a sua presença internacional e continuar a elevar os padrões da engenharia industrial portuguesa além-fronteiras.



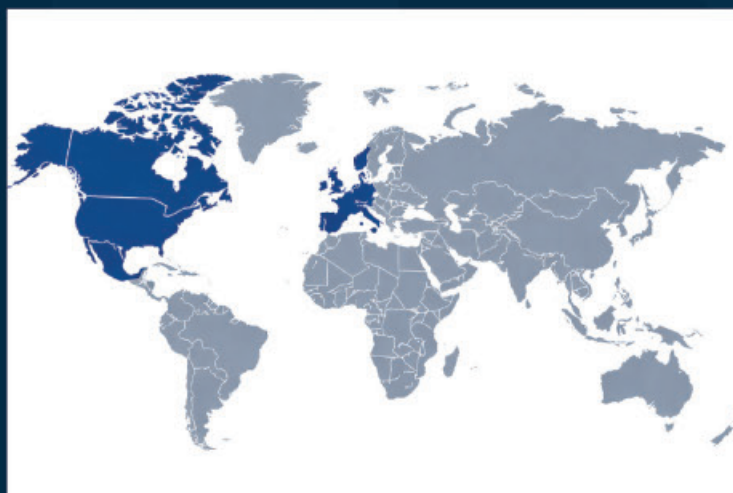
Polo Industrial da Meadela, Lote 44 | 4900-021 Viana do Castelo
+351 910 755 415 | geral@neutralbinary.pt | www.neutralbinary.pt

ÁREAS DE ATUAÇÃO
**SOLDADURA, SERRALHARIA,
TUBAGEM INDUSTRIAL E
SISTEMAS DE AVAC**



80

COLABORADORES



Presença Internacional

“Acredito que a verdadeira liderança nasce do exemplo, não é apenas orientar, mas sim caminhar ao lado da minha equipa.”



José Cerquinha
Administrador Neutralbinary

CERTIFICAÇÕES



Receitas & Marmittas





A minha receita

GRACE NA COZINHA

TRANÇA DE CHOURIÇO

Aqui vai a minha receita para a vossa mesa de Páscoa ou para qualquer ocasião. Anotem a receita desta massa (Brioche), é muito versátil e é a base para muitas outras receitas.

INGREDIENTES

500 g Farinha s/ fermento
1 Saqueta fermento padeiro seco
100 g Manteiga à temperatura ambiente
200 g Chouriço cubos (usei da @salsicharialimiana)
250 ml de leite morno
80 g Açúcar + Uma pitada de Sal
2 Ovos inteiros + 1 Gema de ovo p/ pincelar

PREPARAÇÃO

- 1 Colocar a farinha na bancada e fazer um buraco no centro. De um lado do círculo, colocar o sal e o açúcar, e do oposto, o fermento.
- 2 Colocar no centro os ovos, o leite e trabalhar a mistura com as pontas dos dedos. Ir juntando a farinha aos poucos. Amassar bem a massa até ficar bem homogénea.
- 3 Acrescentar a manteiga no meio da massa e voltar a amassar até ficar com uma textura lisa (Poderão fazer todo o processo de amassar com uma batedeira durante cerca de 10 minutos).
- 4 Fazer uma bola com a massa, colocar num recipiente enfarinhado, tapar e deixar levedar durante 45 minutos.
- 5 Estender a massa, colocar o chouriço e distribuir os cubinhos por toda a massa.
- 6 Formar um rolo comprido e cortar ao centro (no sentido do comprimento). Pegar nas duas partes e formar uma trança.
- 7 Deixar levedar mais 45 minutos, pincelar com a gema de ovo diluída com água e levar ao forno pré aquecido a 200° durante 25 minutos ou até ficar douradinho. Retirar do forno e deixar arrefecer. Bom apetite!

TRILHOS

Esta rubrica pretende dar-lhe a conhecer a rede de percursos pedestres da região Minho. Aproveite para fazer caminhadas no seio da Natureza, por lugares que fazem parte de um vasto e rico Património. Através das redés 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!

MEGALITISMO (MELGAÇO)

Este percurso desenvolve-se a partir da vila de Castro Laboreiro em direção à Branda do Rodeiro. Um percurso que permite "viajar" pelo planalto castrejo, um território que guarda, até hoje, marcantes vestígios do passado. Ao embrenhar-se no planalto que se desenvolve na serra do Laboreiro até à chamada "raia seca", linha de fronteira com a Galiza, encontra-se um espaço sagrado pré-histórico testemunhado na paisagem pelos dólmenes ou antas que se encontram agrupados em núcleos relativamente restritos, formando uma grande necrópole, o que indica a importância coletiva e simbólica deste lugar. A Necrópole Megalítica data do Neolítico Médio/ Final até à Idade do Bronze e é uma das maiores e mais importantes da Península Ibérica. Os restantes monumentos espalham-se por uma área de cerca de 50 km², a uma altitude superior a 1100 metros e, graças a esta localização, apresentam-se em boas condições de conservação. A maior parte das mamoas

conserva ainda o dólmen megalítico. O núcleo do Alto da Portela do Pau é o único desta extensa área que foi objeto de investigação arqueológica. Fruto da intervenção, um dos monumentos foi parcialmente reconstituído para visitação. Uma particularidade são os motivos gravados e tênues vestígios de pintura nos esteios ainda visíveis. O monumento com maior destaque neste local é a Mota Grande, sendo esta a maior mamoa do planalto, já em território galego. Este património cultural convive harmoniosamente com um outro tesouro do património natural, as Turfeiras Atlânticas que só podem ser encontradas em zonas de montanha acima dos 800 metros e em zonas encharcadas. Outrora abundantes, hoje, são um habitat raro em Portugal, mas com enorme importância ecológica. O percurso prolonga-se até outras brandas e passa já por algumas inverneiras, para encontrar o caminho de regresso ao ponto de partida.



DADOS TÉCNICOS

Distância 25,7 km

Tempo 7h30m

Dificuldade Difícil

PONTOS DE INTERESSE

- Lamas de Mouro
- Castro Laboreiro - Lamas de Mouro
- Castrejo
- Interpretativo de Castro Laboreiro
- Megalitismo
- Rio Laboreiro
- Inverneiras
- Lamas de Mouro - Dorna
- Interpretativo de Lamas de Mouro
- Lamas de Mouro - Parada do Monte
- Rio Mouro
- Brandeiro
- Vale Glaciar do Vez
- Aveleira
- Curro da Velha
- Transumância



NO TRILHO DO MONTE DA FRANQUEIRA (BARCELOS)

Traçado classificado como de pequena rota (PR), com cerca de 12 km, de tipologia circular e de dificuldade "algo difícil" (III) que percorre as freguesias de Carvalho, Pereira, Gilmonde e U.F de Milhazes, Vilar de Figos e Faria. É um trilho rico em património ambiental, religioso, cultural e arqueológico que nos transporta para a idade média. Do ponto de vista patrimonial destacam-se as ruínas do Castro e do Castelo de Faria, o Convento dos Frades, a Ermida do Monte da Franqueira e o miradouro sobre o vale do Cávado. Partindo da igreja paroquial de São Paio de Carvalho, o percurso segue com o monte da Franqueira no horizonte pelo antigo caminho do calvário, junto das ruínas das capelas que se encontram na orla do percurso até ao convento do calvário do Bom Jesus da Franqueira, que remonta ao séc. XV. Seguindo por um caminho florestal que ladeia o convento, o trilho continua até chegar junto das ruínas do Castelo de Faria de fundação anterior à constituição da nacionalidade, outrora local de grandes acontecimentos como é o caso do feito dos Alcaides de Faria. Contíguas a essas ruínas são também perceptíveis os vestígios de um povoado registado desde a idade do bronze.

No topo da colina sagrada dos barcelenses, encontra a Ermida de Nossa Senhora da Franqueira, cuja fundação alguns historiadores atribuem a Egas Moniz, Aio de D. Afonso Henriques. Local de peregrinação anual, é uma área aprazível onde é possível

desfrutar da beleza envolvente, proporcionada pelos miradouros de excelência sobre a orla costeira e territórios próximos, como o monte do Sameiro e do Bom Jesus, em Braga, ou as serranias do Gerês. Em seguida o trilho continua por caminhos florestais, já na freguesia de Milhazes. Ladeia uma pedreira ainda em funcionamento com a Quinta da Fervença como pano de fundo. Na parte final o percurso pedestre serpenteia por caminhos rurais nos quais se pode desfrutar da tranquilidade do mundo rural até chegar novamente junto da Igreja Paroquial de Carvalho. Em relação à sua biodiversidade, neste percurso predominam carvalhos (*Quercus robur*), sobreiros (*Quercus suber*), pinheiros mansos (*Pinus pinea*), pinheiros bravos (*Pinus pinaster*), azevinhos (*Ilex aquifolium*), castanheiros (*Castanea sativa*), loureiros (*Laurus nobilis*), entre outras espécies. Do ponto de vista faunístico, ao longo do trilho não se surpreenda com prováveis avistamentos de espécies, tais como: o coelho europeu (*Oryctolagus cuniculus*), a raposa (*Vulpes vulpes*), a rola turca (*Streptopelia decaocto*), o melro (*Turdus merula*), a pêga rabuda (*Pica pica*), a poupa (*Upupa epops*), a águia de asa redonda (*Buteo buteo*), a cobra rateira (*Malpolon monspessulanus*), o sardão (*Lacerta lepida*), a lagartixa ibérica (*Podarcis hispanica*), entre outras espécies.

DADOS TÉCNICOS

Distância 12 km

Tempo 3h30m

Dificuldade Algo difícil

PONTOS DE INTERESSE

- Igreja Paroquial de Carvalho
- Ruínas das capelas do Calvário
- Convento do Calvário do Bom Jesus da Franqueira
- Ruínas do Castro e do Castelo de Faria
- Escadório da Franqueira
- Ermida de Nossa Senhora da Franqueira
- Miradouro da Franqueira
- Alminhas do Outão
- Alminhas das Picas
- Alminhas de Portocarreiro



*“O segredo está em saber
equilibrar sabores e emoções”*



AZEITE & ALHO

Portuguesa | Braga

Discreto e acolhedor, o Azeite & Alho tem conquistado fama entre os apreciadores da boa mesa em Braga. A cozinha revisita a tradição portuguesa com criatividade, destacando pratos como arroz de pernil, arroz de peixe e lombo de boi. O atendimento próximo e atencioso completa uma experiência marcada por sabor, tranquilidade, cuidado e autenticidade.

Rua Costa Gomes, 353 | 253 987 048

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



VICE VERSA

Portuguesa | Fafe

Afirma-se pela fusão entre tradição e apresentação cuidada. Num ambiente elegante e acolhedor, brilham especialidades como a costeleta de vitela na brasa, a vitela local, o cabrito assado ou a alheira com cogumelos. O serviço simpático e atento reforça uma experiência gastronómica equilibrada e convidativa.

Rua dos Aliados, 325 | 911 700 700

Horário: De terça a domingo, das 10h00 às 24h00.



QUINTA DO CAMINHO

Portuguesa | Valença

Convida a uma experiência gastronómica serena e envolvente. Num espaço rodeado de natureza, destacam-se as carnes de excelência, como a cachena ou os secretos de porco ibérico. O ambiente familiar e o serviço atento completam uma refeição onde tradição e tranquilidade caminham lado a lado.

Caminho de Santiago, 2417 - Pedreira Cerdal | 258 847 900

Horário: Sábados e domingos (almoço), das 12h30 às 15h00. De quarta a segunda (jantar), das 19h30 às 22h00.



AVENIDA

Portuguesa | Póvoa de Lanhoso

Na Póvoa de Lanhoso, é uma referência para quem procura os sabores clássicos da cozinha minhota. O bacalhau à Avenida, acompanhado de puré e pêra bêbada, é um prato emblemático da casa. O ambiente agradável e o serviço cordial tornam cada visita numa celebração da tradição gastronómica portuguesa.

Av. da República, 144 | 253 042 701

Horário: De terça a sábado, das 09h00 às 22h00. Aos domingos, das 09h00 às 17h00.

EL FIDEL CUBANO

PARA ESTA EDIÇÃO, RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE.WORLD E PRESENÇA REGULAR NESTA RUBRICA, CONVIDOU FILIPE SANTOS "BABA", DO BARRIL LOUNGE BAR, EM GÊME - VILA VERDE PARA NOS PRESENTAR COM UM COCKTAIL INTENSO, CÍTRICO E ELEGANTEMENTE ALCOÓLICO. SERVIDO BEM GELADO, É O CONVITE PERFEITO PARA ABRANDAR O RITMO, PROLONGAR A NOITE E BRINDAR AO MOMENTO. UM VERDADEIRO AFTER DINNER COM PERSONALIDADE.

COMO FAZER...

COLOCAR NUM SHAKER COM TRÊS PEDRAS DE GELO, 50ML HAVANA 7, 25 ML DE VERMUTE ROSSO, 25 ML DE TRIPLE SECO, 75 ML DE SUMO LARANJA E SUMO DE MEIO LIMÃO. AGITE E NO FIM DE TRABALHAR O SHAKER, VERTA O CONTEÚDO COM UMA COAGEM DUPLA PARA UM COPO ON THE ROCKS PREENCHIDO COM GELO PICADO. DECORE COM UM GOMO DE LARANJA, UM REBENTO DE HORTELÃ E UM GOMO DE LIMA.

Keimòdrumo

Rua Quinta da Armada, pav. 5 | Braga

Um clássico da noite bracarense. Distingue-se pela sua atmosfera alternativa e pela forte identidade musical. Entre rock, indie e eletrónica, o espaço recebe DJs convidados e eventos temáticos que animam as madrugadas. A decoração singular e o ambiente acolhedor tornam-no um ponto de encontro obrigatório. É muito procurado por jovens universitários.



Mcafé

Rua Luís Barroso, Ed. Álvares Cabral, 345 lj. 1 | VN Famalicão

Afirma-se como um espaço descontraído e vibrante, ideal para noites entre amigos. Com festas temáticas e DJs convidados em várias ocasiões, o ambiente é sempre animado e contagiante. A carta inclui cervejas, cocktails, gins e shots variados, perfeitos para acompanhar uma noite divertida num bar que privilegia boa música e boa disposição.

Porta 93

Rua do Hospital Velho, 14/18 | Viana do Castelo

No centro de Viana do Castelo, o Porta 93 convida a desfrutar de boa música e momentos descontraídos. Conhecido pelas suas quesadillas e nachos, o bar alia petiscos saborosos a uma carta criativa de cocktails, gins e cervejas do mundo. As happy hours, de terça a domingo, reforçam o ambiente acolhedor e tornam este espaço perfeito para relaxar e conviver.



ABRIL METABÓLICO QUEIMA, TRANSPIRA E EVOLUI

Este mês, o foco é simples, aumentar o ritmo e acelerar o metabolismo! Um treino planeado para transformar o teu corpo num verdadeiro motor de queima calórica. Neste treino terás movimentos funcionais, combinações explosivas e pode ser efetuado no ginásio ou em casa. O objetivo é simples: mais energia, mais suor, mais resultados. Não precisas de horas de treino, precisas de consistência, foco e a atitude certa!



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

AGACHAMENTO COM SALTO

- Fica em pé com os pés afastados na largura dos ombros, com o peito erguido e costas retas;
- Flexiona os joelhos e anca como se te fosses sentar numa cadeira, mantendo o peso nos calcanhares e os joelhos alinhados com os pés;
- Ao atingires o ponto mais baixo do agachamento (coxas paralelas ao chão ou próximo disso), impulsiona-te com força para cima, estendendo os joelhos e anca e realizando um salto;
- Usa os braços para ganhares impulso, próximo ao corpo na descida e levantando-os durante o salto para ajudar no equilíbrio;
- Aterra suavemente com os joelhos levemente flexionados, amortecendo o impacto, e prepara-te para iniciar o próximo agachamento imediatamente.



REMADA COM HALTERES ALTERNADA

- Posiciona-te com os pés afastados na largura dos ombros e os joelhos levemente flexionados;
- Inclina o tronco para a frente num ângulo aproximado de 45 graus, mantendo a coluna neutra e o core ativado;
- Segura um haltere em cada mão com as palmas voltadas uma para a outra (pegada neutra), braços estendidos em direção ao chão;
- Puxa um dos halteres em direção à anca, flexionando os cotovelos e mantendo-os próximos ao corpo, contraindo as escápulas para maximizar a ativação dos músculos das costas;
- Evita que os cotovelos se abram para os lados para manter o foco no dorsal e evitar sobrecarga do deltóide posterior;
- Desce o halter controladamente até à posição inicial e repete com o outro braço, mantendo a coluna alinhada.



INCH WORMS PUSH UPS

- Posiciona-te com os pés afastados na largura dos ombros, ativa o core e mantém os ombros para baixo;
- Faz a flexão da anca (híngue), levando o tronco à frente e as mãos em direção do chão, tentando manter as pernas e mais estendidas possível;
- Coloca as mãos no chão à frente dos pés (se a flexibilidade permitir), e de seguida caminha com as mãos para a frente, passo a passo, até chegares à posição de prancha alta, com as mãos alinhadas com os ombros;
- Após chegares à prancha alta deves fletir os cotovelos, levando o peito em direção ao chão, mantendo o corpo em bloco;
- No final da flexão deves esticar os braços e fazer o caminho inverso e repetir sucessivamente.



ABS BICYCLE

- Em decúbito Dorsal, coloca as mãos atrás da cabeça e dobra as pernas num ângulo de 90°;
- De seguida, deves rodar o tronco levando um dos cotovelos ao joelho do lado contrário, retirando as omoplatas completamente do chão;
- Ao mesmo tempo, deves estender a perna do lado do cotovelo movimentado, e aproximar, ligeiramente, o joelho que vai contactar com o cotovelo;
- Regressa à posição inicial de forma controlada e efetua o mesmo movimento do outro lado, repetindo assim sucessivamente, alternando de um lado e do outro.



PLANK SHOULDER TOUCH

- Na posição de prancha, com os braços esticados e imediatamente abaixo dos ombros;
- Com o corpo alinhado desde os ombros até os pés;
- Permanece o mais equilibrado possível e com o abdominal ativo;
- Retira uma mão do chão e toca no ombro oposto e de seguida posiciona novamente a mão no chão;
- Repete com o outro braço, executando alternadamente entre um braço e outro até terminar o tempo estabelecido.



SALTOS À CORDA

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



DIA MUNDIAL DA ARTE

O Dia Mundial da Arte celebra-se todos os anos a 15 de abril, numa data dedicada à criatividade, à liberdade de expressão e ao papel fundamental que a arte desempenha na vida das pessoas e das comunidades. Mais do que uma homenagem aos artistas, este dia convida todos, sejam eles profissionais ou simples apreciadores, a olhar para a arte como um elemento essencial da cultura, da educação e do bem-estar.

O Dia Mundial da Arte foi oficialmente proclamado em 2019 pela UNESCO, após proposta da International Association of Art (IAA), uma organização internacional que representa artistas de várias áreas. A data escolhida não foi por acaso, mas sim porque 15 de abril é o dia de aniversário de Leonardo da Vinci, um dos maiores génios da história da humanidade.

Leonardo da Vinci simboliza a ligação entre arte, ciência e criatividade. Pintor de obras icónicas como a Mona Lisa e A Última Ceia, foi também inventor, cientista e pensador. A escolha do seu aniversário para celebrar esta efeméride visa precisamente lembrar que a arte tem a capacidade de ultrapassar fronteiras e ligar diferentes áreas do conhecimento.

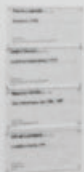
A arte está muito mais presente na nossa vida do que muitas vezes imaginamos. Ela manifesta-se na pintura, na escultura, na música, no cinema, na fotografia, na literatura, na dança, ou mesmo na arquitetura das cidades onde vivemos.

Além de enriquecer culturalmente as sociedades, a arte tem também um papel importante no desenvolvimento pessoal. Estimula a criatividade, promove o pensamento crítico e pode até contribuir para o bem-estar emocional. Em muitas comunidades, as expressões artísticas ajudam ainda a preservar tradições e identidades locais.

COMO CELEBRAR O DIA MUNDIAL DA ARTE?

Celebrar esta efeméride não exige conhecimentos técnicos nem talentos especiais. O mais importante é simplesmente dar espaço à criatividade e ao contacto com diferentes formas de expressão artística. Deixamos-lhe algumas ideias:

- Visitar museus, galerias ou exposições locais, descobrindo artistas da região.
- Participar em oficinas criativas, como pintura, cerâmica, fotografia ou escrita.
- Assistir a concertos, peças de teatro ou performances culturais.
- Explorar a arte ao ar livre, através de murais urbanos, esculturas ou intervenções artísticas em espaços públicos.
- Criar algo próprio, seja um desenho, um poema ou uma fotografia.





**Lages &
Sousa**



**RUA DO SENHOR DE PIAS, N.º1670 – LOJA D|4990-179 PONTE DE LIMA
TLM.: 932 569 002 | 968 001 430**

SEAMUS HEANEY

ESCRITOR DE ABRIL

Nascido a 13 de abril de 1939, em Mossbawn, uma pequena quinta familiar no condado de County Derry, na Irlanda do Norte, Heaney cresceu num ambiente profundamente ligado à terra.

Filho de um agricultor e comerciante de gado, o jovem Seamus Heaney foi o primeiro da família a seguir estudos superiores. Frequentou a Queen's University Belfast, onde estudou Língua e Literatura Inglesa. Durante esses anos começou a publicar poemas em revistas literárias, revelando desde cedo uma voz poética singular, marcada pela observação minuciosa do cotidiano e pela musicalidade da linguagem.

A consagração chegou em 1966 com a publicação de *Death of a Naturalist*, obra que recebeu ampla aclamação da crítica e estabeleceu-o como uma figura central da nova poesia britânica e irlandesa. Ao longo das décadas seguintes, o autor desenvolveu uma obra profundamente enraizada na

paisagem e na memória da Irlanda, mas simultaneamente universal nas suas inquietações humanas.

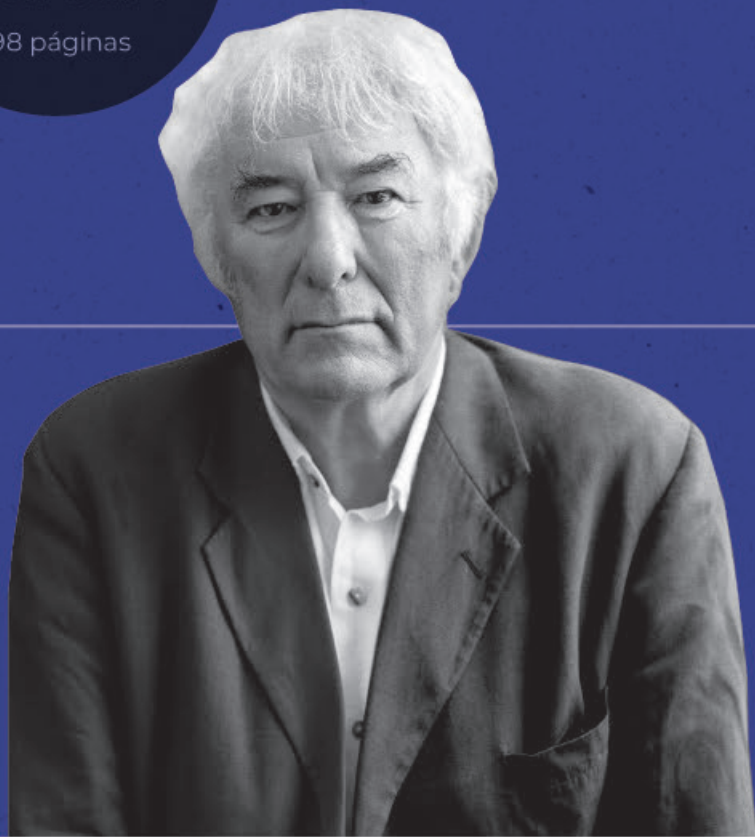
Durante o período de violência conhecido como *The Troubles*, Seamus Heaney procurou refletir, através da poesia, sobre as tensões políticas e culturais da região. Contudo, evitou a retórica panfletária, privilegiando antes uma abordagem simbólica e introspectiva. A sua escrita revelou-se um espaço de diálogo entre história, consciência moral e imaginação poética.

Para além da poesia, Heaney destacou-se como ensaísta, tradutor e professor universitário. Lecionou em instituições prestigiadas como a Harvard University e foi amplamente reconhecido pela sua influência literária. Em 1995 recebeu o Prémio Nobel da Literatura, distinção atribuída pela sua poesia de "beleza lírica e profundidade ética". Seamus Heaney faleceu a 30 de agosto de 2013, com 74 anos, em Dublin, Irlanda.

aconselhamos

**A
LEITURA**

198 páginas



Seamus
Heaney
Electric
Light

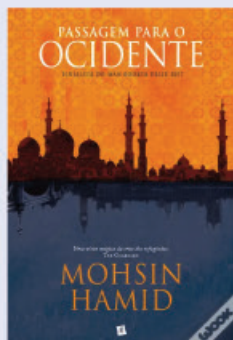
"LUZ ELÉTRICA"

Reúne poemas que revisitam memórias pessoais, amizades literárias e paisagens da Irlanda e da Europa. A obra combina reflexão íntima e referências culturais, iluminando episódios da vida do autor com a clareza evocativa da sua linguagem poética.



PASSAGEM PARA O OCIDENTE

Mohsin Hamid
208 páginas



Num mundo atravessado por portas misteriosas que ligam países em conflito a cidades distantes, dois jovens apaixonados tentam sobreviver à guerra e à deslocação. Poderosa alegoria contemporânea sobre migração, identidade e pertença, explorando com sensibilidade as transformações íntimas provocadas pelo exílio.

A ILHA ONDE AS MULHERES VOAM

Marta Lamalfa
280 páginas



Entre realidade e fábula, este romance apresenta uma ilha singular onde as mulheres descobrem formas inesperadas de liberdade. Narrativa delicada e simbólica sobre autonomia, solidariedade feminina e reinvenção pessoal, questionando papéis sociais e imaginando novos horizontes de emancipação.

INVENTÁRIO DE SONHOS

Chimamanda Ngozi Adichie
592 páginas



Com a lucidez e a força narrativa que a consagraram, Chimamanda Ngozi Adichie, conta-nos a história de quatro mulheres através dos seus amores, medos e ambições, entre histórias íntimas e observações sociais incisivas, traçando um mapa emocional de aspirações e perdas.

EU QUERO ISSO JÁ!

A.P. Hernández
96 páginas



Focando-se em Rita, uma menina de sete anos que tem muitas coisas, menos paciência, este livro faz um retrato crítico da cultura da gratificação imediata, examinando os impulsos que definem a sociedade contemporânea. Com humor subtil e observação perspicaz, convida o leitor a refletir sobre o valor do tempo, da espera e do desejo.



21

O Som da Esperança

TvCine Emotion

Inspirado na história verdadeira de Donna e do Reverendo WC Martin, que, movidos pela fé, inspiraram a sua comunidade no Texas a adotar 77 crianças, mudando vidas e gerando um movimento de esperança.



25

The Batman

Syfy

Quando o Riddler, um sádico assassino em série, começa a assassinar as principais figuras políticas de Gotham, Batman é forçado a investigar a corrupção na cidade e a questionar o envolvimento da sua família.



30

Tropa de Elite

Hollywood

Desgastado pelo cruel combate ao tráfico de drogas em S. Paulo, o Capitão Nascimento deve escolher o seu sucessor para liderar a tropa de elite.

M. Séries



DINASTIAS: OS MURDOCH

Netflix

2026 | 16+

Documentário | 1 temporada

Liz Garbus e Sara Enright

Minissérie documental lançada a 13 de março de 2026 e composta por quatro episódios de cerca de 45 a 50 minutos cada. O projeto examina a história e as disputas internas da poderosa família Murdoch, uma das mais influentes no mundo dos media.

O ASSASSINO DO TIKTOK

Minissérie documental de "true crime", baseada num caso real que chocou Espanha e ganhou atenção internacional por envolver redes sociais. É um suspeito com passado de serial killer. A história acompanha o desaparecimento de Esther Estepa, uma mulher espanhola de 42 anos que estava a viajar sozinha quando conheceu um criador de conteúdos do TikTok chamado José Jurado Montilla, conhecido online como "Dinamita Montilla".

Netflix

2026 | 13+

Documentário/True Crime | 1 temporada

Héctor Muniente



KEVIN

Esta nova série de comédia animada para adultos, criada por Aubrey Plaza e Joe Wengert, gira em torno de um gato doméstico que decide abandonar os humanos e descobrir o seu próprio lugar no mundo. Kevin acaba por ir viver para um abrigo de animais em Astoria, Queens, onde encontra um grupo caótico de animais, todos com personalidades excêntricas, que o ajudam a descobrir o que realmente quer da vida.

Amazon Prime Video

2026 | 16+/18+

Animação para adultos/Comédia | 1 temporada

Aubrey Plaza e Joe Wengert





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

A Zona de Interesse

M12 (2023)

Gênero: Drama, Guerra

Título Original: The Zone of Interest

Realizador: Jonathan Glazer

Atores: Sandra Huller, Freya Kreutzkam, Christian Friedel, Marie Rosa Tietjen, Ralph Herforth, Julia Polaczek, Lilli Falk, Johann Karthaus, Medusa Knopf

Duração (minutos): 105

Drama perturbador que observa a rotina doméstica da família do comandante de Rudolf Höss, vizinha do campo de extermínio de Auschwitz e que tenta transformar a sua casa num ambiente agradável. O filme revela a banalidade do mal e a convivência absurda entre normalidade e horror.

Um Homem Sério

M12 (2009)

Gênero: Comédia Dramática

Título Original: The Serious Man

Realizador: Ethan e Joel Coen

Atores: Michael Stuhlbarg, Fred Melamed, Richard Kind, Aaron Wolf, Sari Lennick, Jessica McManus, Amy Landecker, Simon Helberg, David Kang, Ari Hoptman

Duração (minutos): 105

Comédia dramática ambientada nos anos 60 que acompanha Larry Gopnik, professor de física cuja vida entra em colapso pessoal e profissional. Entre dilemas morais e humor negro característico dos irmãos Coen, o filme reflete sobre destino, fé e a procura de sentido.



Tico e Teco: O Comando Salvador

M6 (2022)

Gênero: Animação, Ação, Aventura, Comédia

Título Original: Chip 'n Dale: Rescue Rangers

Realizador: Akiva Schaffer

Atores: Vozes de Andy Samberg, John Mulaney, Kiki Layne, Will Arnett, Eric Bana, Flula Borg.

Duração (minutos): 98

Mistura irreverente de animação e imagem real que recupera os icônicos esquilos detetives. Entre nostalgia e sátira da indústria do entretenimento, a dupla investiga o desaparecimento de um amigo numa aventura dinâmica e autoconsciente.





**A INTELIGÊNCIA CANINA
COMO ESTIMULAR
A MENTE DO SEU CÃO
COM JOGOS E EXERCÍCIOS**

Quando pensamos no bem-estar dos cães, é comum focarmos em passeios, alimentação e carinho. No entanto, tal como acontece com os humanos, o exercício mental é igualmente essencial para manter os nossos companheiros equilibrados, felizes e saudáveis. Estimular a mente de um cão ajuda a prevenir o tédio, reduz comportamentos destrutivos e fortalece a ligação entre animal e tutor. Os cães são animais curiosos e naturalmente inteligentes. Ao longo de milhares de anos de convivência com os humanos, aprenderam a interpretar gestos, resolver pequenos problemas e adaptar-se a diferentes ambientes. Quando um cão não tem estímulos mentais suficientes, pode ficar aborrecido, ansioso ou hiperativo. A estimulação cognitiva ajuda a canalizar a energia do animal de forma positiva, promovendo confiança, concentração e bem-estar emocional. Felizmente, existem muitas formas simples e divertidas de desafiar o cérebro do seu cão e muitas delas podem ser feitas em casa ou durante os passeios pela região.

Brinquedos interativos: desafios que despertam a curiosidade

Os brinquedos interativos são uma excelente forma de manter o cão entretido enquanto estimula o raciocínio. Muitos funcionam como "puzzles", nos quais o cão precisa descobrir como obter uma recompensa escondida. Alguns exemplos incluem: brinquedos dispensadores de comida, que libertam ração ou 'snacks' quando o cão os movimenta; tapetes olfativos, onde se escondem pequenas recompensas entre tiras de tecido; ou puzzles para cães, que exigem empurrar peças, levantar tampas, ou deslizar compartimentos. Estes brinquedos são especialmente úteis em dias de chuva ou quando o animal passa mais tempo dentro de casa.

Jogos de treino que estimulam o cérebro

Treinar um cão não serve apenas para ensinar regras, é também um excelente exercício mental. Pequenas sessões de treino, de cinco a dez minutos, são suficientes para desafiar a mente do animal. Alguns jogos simples incluem: O "jogo da procura", em que pode esconder pequenos pedaços de comida pela casa, ou pelo jardim e incentivar o cão a encontrá-los usando o olfato; identificar objetos, ensinando o cão a reconhecer brinquedos diferentes pelo nome; ou circuitos de obstáculos improvisados, utilizando cadeiras, almofadas, ou caixas para criar pequenos desafios que o cão tenha de contornar ou atravessar.

Truques divertidos para aprender juntos

Ensinar truques novos é uma das formas mais divertidas de estimular a inteligência canina. Além de exercitar o cérebro do animal, estes momentos reforçam a comunicação entre tutor e cão. Alguns truques populares incluem: dar a pata, rodar sobre si próprio, fazer de morto, ou trazer um objeto específico. O segredo é usar reforço positivo, ou seja, recompensar o comportamento correto com elogios, brincadeira ou pequenas guloseimas. Não é necessário muito tempo ou equipamentos sofisticados para estimular a mente do seu amigo de quatro patas. Alguns minutos por dia com jogos, treino, ou exploração sensorial podem fazer uma grande diferença no comportamento e na qualidade de vida do animal. Estes momentos tornam-se oportunidades de ligação e confiança entre cão e tutor, algo que qualquer amante de cães sabe ser uma das maiores recompensas da convivência com estes companheiros fiéis.

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO (MONÇÃO)

TXT: José Carlos Ferreira

A

bril cheira a cravos, a liberdade e a democracia e, por isso, a sugestão deste mês leva-nos até à Torre da Lapela, no concelho de Monção, que outrora zelou pela nossa independência, pela segurança de um reino, numa paisagem bucólica, junto ao rio Minho.

A Torre da Lapela que conhecemos nos dias de hoje e que chama a atenção de quem circula na Estrada Nacional 101, entre Monção e Valença, é apenas um elemento de

um castelo que foi edificado, durante a primeira dinastia do Reino de Portugal.

«Tradicionalmente, atribui-se a construção deste castelo a D. Afonso Henriques que, logo após o Recontro de Valdevez, terá pedido aos Senhores da Casa de Abreu, uma família que tinha propriedades aqui em Monção, nomeadamente em Merufe, para edificar o castelo», afirma Odete Barrá, arqueóloga da Câmara de Monção. Contudo, para Carlos Alberto Brochado de Almeida a fundação do Castelo de Lapela deverá ter acontecido

um pouco depois, embora ainda durante a Primeira Dinastia de Portugal. No seu trabalho intitulado "Sinais de Romanização na Torre de Lápela – Monção", publicado na revista "Portugalia", em 2005, Brochado de Almeida começa por esclarecer que não há provas documentais ou arqueológicas que sustentem a hipótese de o castelo ter sido construído no reinado de D. Afonso Henriques. Segundo sustenta, «a referência mais antiga, que seja do nosso conhecimento, sobre um castelo na freguesia de Lapela data do reinado de D. Fernando». «No ano de 1367 aquele rei proveu de alcaides uma série de vilas e fortalezas do reino e entre elas constava o de Lapela», acrescenta.

O investigador salienta que, sem margens para dúvidas, «sabe-se que naquela data já havia castelo naquele sítio e que a figura escolhida para organizar a sua defesa foi um nobre da nobreza da região e que por sinal tinha interesses na vizinha freguesia de Lara».

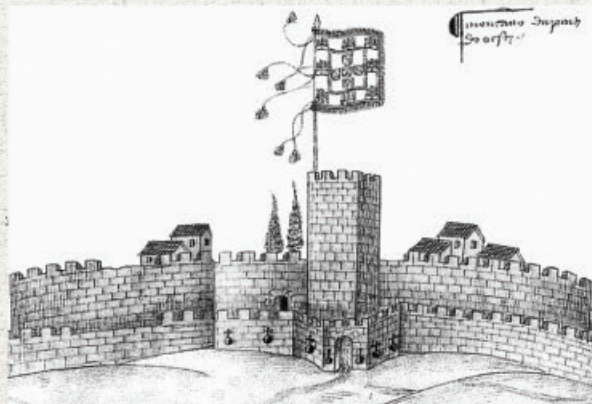
E, em relação a este castelo primitivo, não havendo nenhuma descrição ou vestígios dele, Brochado de Almeida adianta que deveria ter «um pequeno recinto amuralhado de forma pentagonal provido de duas torres e de duas entradas».

«De acordo com a cartilha dos militares góticos, a torre de menagem foi construída no exterior, mesmo ao lado da porta principal, enquanto a segunda entrada estava postada debaixo da outra torre, cujo alicerce assentava diretamente no leito do rio. Como corolário defensivo ainda havia vários balcões assentes em matacões», acrescenta Carlos Alberto Brochado de Almeida. Segundo defende, seria um castelo para controlar as passagens no rio Minho.

O único testemunho que chegou até aos nossos dias de como seria o Castelo de Lapela foram os dois desenhos que Duarte de Armas fez para o seu livro "Livro das Fortalezas", encomendado pelo rei D. Manuel I.

E estas duas imagens são referentes à fortificação já remodelada e ampliada, uma vez que a primitiva seria mais modesta, como nota Carlos Brochado de Almeida. O Castelo de Lapela, construído em local geoestratégico, junto a uma das passagens do rio Minho, a meio caminho entre Valença e Monção, perdeu a sua importância a partir dos finais do século XVII, com a evolução da tecnologia bélica. Segundo os investigadores, aqui ainda se verificaram momentos importantes durante as Guerras da Restauração, mas depois disso, foi notória a desatualização face às novas formas de fazer guerra. Neste contexto, o Castelo de Lapela foi dos primeiros a ser demolido, com a autorização do rei D. João V, em 1706. A pedra deste castelo foi transportada para Monção para abastecer a construção da fortaleza que estava a ser, então construída.

Agora, a Torre da Lapela, que é Monumento Nacional, pode e deve ser visitada, estando ali patente um núcleo museológico criado pela Câmara de Monção, onde se conta a história desta fortaleza. Esta visita culmina com a chegada ao topo da torre, onde a paisagem é magnífica e deslumbrante, não fosse outrora este um local geoestratégico fundamental para a defesa do nosso reino.





TRILHOS DE MESÃO FRIO CONVIDAM A DESCOBRIR A “PORTA DO DOURO”



Mesão Frio inaugurou uma rede de percursos pedestres, que convida a percorrer o concelho onde começa a Região Demarcada do Douro. O município quer afirmar-se como a “Porta do Douro”, através de um projeto interpretativo que

valoriza a cultura, a história e a identidade local. As paisagens, o vinho e a gastronomia fazem parte de um cardápio que promete deliciar os visitantes que puserem os pés ao caminho.

**TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas**

A vinha alinha-se em socalcos perfilados na encosta que abraça o rio. A natureza desperta com pujança para mais um ciclo produtivo, depois da dormência do inverno, época na qual as videiras despidas deixam que os muros de pedra sejam os protagonistas da paisagem. Estamos em Mesão Frio, a “Porta do Douro”.



Para quem sobe o rio, este território rico em paisagens, vinho, gastronomia, cultura e hospitalidade está no início da Região Demarcada do Douro, a mais antiga do mundo. Na freguesia de Barqueiros está localizado o primeiro dos 335 marcos que a Companhia Geral da Agricultura das Vinhas do Alto Douro instalou para delimitar a região, que foi instituída a 10 de setembro de 1756, por iniciativa do Marquês de Pombal.

A descoberta deste concelho, o mais pequeno do distrito de Vila Real, pode agora ser feita a pé, através da rede de percursos pedestres que a Câmara Municipal de Mesão Frio inaugurou, implementada pela empresa de turismo de natureza PortugalNTN. O projeto ascende a meio milhão de euros, financiado ao abrigo de uma candidatura apresentada ao programa "Transformar Turismo", promovido pelo Turismo de Portugal, com o objetivo de reforçar a atratividade turística de Mesão Frio e da Região Demarcada do Douro.

Para receber quem chega ao município, o antigo posto de turismo deu lugar ao Centro de Acolhimento ao Visitante do Douro. O equipamento apresenta uma montra interativa com acesso a partir do exterior, o que significa que está sempre disponível, mesmo que os serviços estejam encerrados, permitindo obter informações como locais onde ficar ou onde comer, o que visitar e o que fazer. No interior do edifício existe uma mesa interativa, onde também é possível obter estas informações turísticas, permitindo explorar locais e gerar roteiros personalizados.

Como novidade, há também uma sala imersiva, que convida os turistas a porem óculos de realidade virtual para o primeiro contacto com os atrativos de Mesão Frio, um dos concelhos mais antigos do Douro, tendo recebido o foral em 1152, por ordem de D. Afonso Henriques.



Neste local pode ser obtida informação sobre a nova rede de percursos pedestres, composta por cinco pequenas rotas e uma grande rota. Mais do que «simples trilhos marcados e homologados», estes percursos pedestres pretendem ser «uma porta aberta para uma experiência imersiva e sensorial que revela a alma do Douro».



A GR 69 – Grande Rota Porta do Douro percorre todas as freguesias de Mesão Frio – Barqueiros, Cidadelhe, Oliveira, Santo André e Vila Marim –, ao longo de um trajeto linear de 38,6 km, estabelecendo ligação com as cinco pequenas rotas.





Permitindo ir desde as vinhas em socialcos até à descoberta do barco rabelo, numa incursão pelo património natural, edificado e cultural, as pequenas rotas são a PR1 MSF – Trilho de Cidadelhe (5,5 km); PR2 MSF – Trilho de Oliveira (5,3 km); PR6 MSF-BAO – Trilho de Barqueiros (11,4 km); PR7 MSF-PRG – Trilho de Vila Marim (8,9 km) e PR8 MSF-BAO – Trilho de Santo André (13,3 km).



Numa visita dirigida à comunicação social, no passado mês de fevereiro, o presidente da Câmara Municipal, Paulo Silva, afirmou que este projeto é «muito importante» para um concelho com cerca de 26,5 quilómetros quadrados e 3400 habitantes, dos quais 900 são agricultores, sendo cerca de 90% das explorações agrícolas dedicadas à vinha. O autarca adianta que o objetivo é criar uma oferta para satisfazer os turistas que procuram a diferença. «Já temos 50 alojamentos locais, desde o mais modesto até ao mais caro, por isso temos de apresentar atividades para quem nos procura»,

refere, acrescentando que esta aposta vai permitir atrair visitantes a Mesão Frio e dar mais oportunidades de emprego aos jovens do concelho.

Por seu turno, Domingos Pires, da PortugalNTN, explica que o projeto visou desenvolver infraestruturas físicas que permitam praticar o pedestrianismo em segurança, criando condições para que os operadores possam desenvolver um produto turístico. A meta é criar «um produto turístico compósito», que



promova a natureza, os percursos, o vinho, a gastronomia, o alojamento e aumente a duração das estadias.

No sentido de divulgar os percursos, para além de informação que existe no terreno, que guia os pedestrianistas, há um folheto para cada uma das rotas e a aplicação móvel Feel Nature, que ajuda a percorrer os trilhos em segurança.

CENTROS INTERPRETATIVOS MOSTRAM RIQUEZA CULTURAL



Ponto de partida e chegada da Grande Rota, o Centro Interpretativo do Barco Rabelo (CIBar) é um hino à ligação das gentes ribeirinhas, sobretudo de Barqueiros, ao rio. No século XVIII, nesta povoação havia 54 arrais (donos de barcos) e 299 marinheiros, numa população de 2 mil habitantes, sendo que hoje é composta por menos de 500 moradores. Instalada na antiga escola primária da Rede, em Vila Marim, a estrutura museológica foi inaugurada em novembro de 2020, num investimento de 250 mil euros, funcionando com entrada gratuita.

Com o barco rabelo em destaque, este centro interpretativo proporciona uma autêntica lição sobre a embarcação que era usada para transportar as pipas de vinho pelas perigosas correntes do rio Douro até às caves de Vila Nova de Gaia.

Feitas durante o período em que o rio tinha mais caudal, as viagens pelo Douro duravam cerca de uma semana, contando a ida e o regresso, sendo transportadas 30 a 50 pipas de cada vez, dependendo do tamanho do barco. Para que as pipas flutuassem em caso de naufrágio, estas não iam cheias. O mestre era responsabilizado se houvesse perda de vinho, com o corte correspondente no seu rendimento.

Aqui aprendem-se termos como espadela, remo grande que funciona como leme; sirga, corda com a qual a embarcação era puxada por homens ou bois contra a corrente do rio; ou apegada, estrutura que permite ao mestre ver toda a embarcação, mesmo quando esta está carregada com pipas.

Destaque para as Castanhetas de Barqueiros, instrumento feito em madeira de figueira que os marinheiros desenvolveram como forma de comunicação, que posteriormente foi incorporado nas danças "Chula Rabela" e "Fui ao Douro às Vindimas" do Rancho Folclórico da Casa do Povo de Barqueiros. O Município vai desenvolver um estudo científico com vista à classificação deste instrumento no Inventário do Património Cultural Nacional.



Noutro ponto concelho, em Cidadelhe, o Núcleo Interpretativo do Castro de Cidadelhe aguça o apetite para a futura visita àquele antigo povoado fortificado da Idade do Ferro, com 14 hectares, classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1992.

Depois da construção do Centro Interpretativo do Castro de Cidadelhe, a autarquia está à procura de financiamento para implementar percursos de visitação, de forma a tornar o castro visitável, como explica Pedro Monteiro, da Câmara Municipal de Mesão Frio.

O projeto para esta zona passa pela introdução da vegetação autóctone, com base nas sementes que foram recolhidas durante as escavações. Uma das peças mais emblemáticas do espólio arqueológico deste castro é um colar de pedras, que está patente no Museu do Douro, na Régua.



Este Núcleo Interpretativo está localizado junto ao Hotel Douro Scala, onde os visitantes se devem dirigir se a estrutura cultural estiver fechada. Esta é uma unidade de cinco estrelas que está implantada na Quinta do Paço e cujo nome evoca o trabalho de Almeida Carvalhais, um dos maiores colecionadores de "memorabilia" ligada às óperas italianas. O empreendimento mantém alguns traços originais do Paço de Cidadelhe, edifício do século XV, designadamente o brasão da família Carvalhal Pimentel, a capela e a cozinha rústica.

Com vista para vinhedos, o hotel tem 43 quartos, SPA, piscina exterior e interior aquecida e o Paço Restaurante, estabelecimento com uma gastronomia sofisticada, como por exemplo a alheira envolta em massa filo ou o bacalhau com broa em cama de húmus de grão-de-bico.



VINHO É ESTRELA DO CONCELHO

O vinho é o motor da economia local e um importante atrativo para quem gosta de experiências de enoturismo. O concelho convida a apreciar os melhores vinhos dos produtores locais, tanto tranquilos como licorosos, harmonizados com gastronomia rica e diversificada, desfrutando de paisagens impactantes.

Sobretudo no inverno, com as videiras desnudas, torna-se mais evidente que a beleza do Douro também é sinónimo de trabalho, desde a reparação dos muros vetustos que desmoronam com os sucessivos temporais até ao cuidado



permanente com a vinha. É fácil perceber o esforço necessário para produzir vinho nesta orografia vertiginosa. Entre os produtores, destaque para a Adega Cooperativa de Mesão Frio, a mais antiga do Douro, fundada em 1950, contando com mais de 400 associados, esmagadoramente proprietários de pequenas parcelas, havendo apenas três ou quatro agricultores com mais de 10 hectares. A cooperativa produz cerca de 4 mil pipas de 550 litros por ano, sendo a única que comercializa Vinho do Porto engarrafado, explica o presidente desta organização, João Pedro Pinto. Por seu turno, em Barqueiros, a Quinta Barqueiros d'Ouro produz vinho, tem seis casas de alojamento turístico e organiza provas de harmonização com produtos endógenos. Este é um projeto familiar liderado por José Mendonça, que adquiriu, em 2013, uma casa construída por volta de 1850. Como



lajes de pedra salientes e embutidas transversalmente nos muros dos socalcos, permitindo o acesso entre patamares. Já a Quinta da Rede, situada na freguesia de Santa Cristina, tem os seus registos históricos mais antigos em 1484. A propriedade, com 18 hectares, foi comprada em 1995 por José da Fonseca Alves, que procedeu à reestruturação da vinha. A produção anual cifra-se em 80 mil litros, com enologia de Jorge Cardoso. Foi recentemente distinguida com o troféu "Produtor" nos Prémios Grandes Escolhas. Para harmonizar os vinhos com gastronomia, uma das propostas é o restaurante X Douro, instalado num antigo lagar, que serve comida tradicional, como feijoada, num ambiente contemporâneo. Na Tasca do Zequinha o destaque vai para



a propriedade não produzia há meio século e a família não tinha historial ligado ao vinho, o projeto começou do zero, com a produção de 600 garrafas em 2014. Atualmente, a produção situa-se nas 7 mil garrafas, destacando-se a marca "Salta Cão", numa homenagem a este tipo de escadas, constituídas por



a marrã assada, prato típico da Feira Anual de Santo André, o padroeiro, que decorre de 30 de novembro a 8 de dezembro. As iguarias tradicionais são prato forte do Café Sul Africano, como o anho assado em forno de lenha. Na ementa da doçaria, destaque para o Biscoito de Vila Marim, feito à base de farinha, açúcar e limão, ideal para harmonizar com Vinho do Porto. Fruto do legado dos brasileiros de torna-viagem, as Broas Mineiras também fazem parte das iguarias do concelho.

MIRADOUROS PERMITEM APRECIAR A PAISAGEM

As paisagens deslumbrantes do Douro Vinhateiro, Patrimônio da Humanidade desde 14 de dezembro de 2001, tornam-se ainda mais avassaladoras nos miradouros de Mesão Frio.

No Miradouro de São Silvestre avista-se a vila, cujo centro merece ser percorrido a pé, o rio e o vale repleto de vinhedos. O ideal é fazer a visita com bom tempo, mas mesmo num dia de inverno é surpreendente ver as nuvens a moverem-se e um

arco-íris a despontar no horizonte, enquanto se “voa” no baioço panorâmico que ali existe, a uma altitude de 530 metros. A menor altitude – 145 metros – o Miradouro do Imaginário apresenta-se com uma zona suspensa em forma de barco rabelo, com vista para os socalcos que se refletem no rio, numa imagem que perdura na memória e convida a voltar, para a continuar a descobrir recantos paradisíacos, em todas as estações do ano.



M.
even-
tos

COMÉDIA

VIDA DE PAI

Espaço Vta | Braga
23 de abril
21h00
20-25 €

Serginho Lacerda, mais conhecido como o Pai do Bento, é comediante desde 2010 e viaja por todo o país com "Vida de Pai", um espetáculo de comédia a solo de aproximadamente 75 minutos, que tem como principal diferencial, ser o primeiro show de Stand Up Comedy com classificação para todas as idades do Brasil. Nesse espetáculo, Serginho conta as suas histórias divertidas sobre a paternidade, o que aproxima ainda mais o público das vivências diárias. Com a participação das crianças no palco, acaba por ser uma grande oportunidade de unir famílias nos teatros e casas de espetáculo.



COMÉDIA

EM SEDE
PRÓPRIA
JOANA MARQUES

Forum Braga | Braga
24 e 25 de abril
21h30
21-25 €

Prometido é devido. Joana Marques vai finalmente falar sobre tudo o que aconteceu ao longo do último ano Em Sede Própria. Sabendo que é difícil ser juiz em causa própria, Joana dá-se logo como culpada, porque reuniu provas irrefutáveis de todas as suas falhas, defeitos e ridículos. Se este espetáculo fosse o título de uma notícia na imprensa cor-de-rosa seria "Joana Marques arrasa Joana Marques". Isto enquanto analisa à lupa (ao melhor estilo do "Extremamente Desagradável"), os acontecimentos que a tornaram, acidentalmente, protagonista do telejornal nos últimos tempos.



MÚSICA

PAULA
FERNANDES

Multiusos | Guimarães
25 de abril
21h30
32-55 €

Paula Fernandes apresenta-se num concerto muito especial, num cenário íntimo e envolvente, para uma noite única no coração da cidade. Com um repertório que atravessa todas as fases da sua carreira - dos grandes sucessos que marcaram gerações às novas versões e temas inéditos - a artista promete um espetáculo vibrante, carregado de emoção, romantismo e energia. Este concerto será uma verdadeira viagem pela sua trajetória musical, desde as origens até ao presente, celebrando o percurso que a consagrou como uma das maiores intérpretes da música brasileira.



M. agen- da da Kids

HISTÓRIAS DE SONHO LIVRARIA AQUI HÁ GATO

Theatro Circo | Braga
18 de abril (10h00)
Presencial
2,5 €

Nesta sessão de leitura de histórias, a atriz Sofia Vieira contará com o apoio de técnicas de leitura encenada para encantar o público mais jovem. Desde 2007, é promotora do projeto Aqui há Gato, uma livraria infantil com um plano educativo e artístico dinamizado em jardins de infância, escolas, bibliotecas e teatros, com várias valências, entre as quais livraria infantil, companhia de teatro, e oficinas de arte para bebés e crianças.



PLAYDAY FAMÍLIA

Jardim da Marina | Viana do Castelo
26 de abril | 10h00
Presencial
Gratuito

O Playday Família ajuda a lembrar que brincar ao ar livre, sem tecnologia, é muito bom para as crianças, ao brincar com materiais simples, elas podem explorar, criar e fazer novos amigos. Brincar ajuda no crescimento do corpo e da mente, tornando a aprendizagem mais divertida e ajudando as crianças a serem mais felizes e saudáveis. Uma manhã repleta de brincadeira para as crianças e as suas famílias. A participação é totalmente gratuita e não requer inscrição prévia.



UM CONTO JAPONÊS

Theatro Gil Vicente | Barcelos
26 de abril | 16h00
Presencial
5 €

Espectáculo para todas as infâncias inspirado no conto "A Árvore", de Sophia de Mello Breyner, que por sua vez foi inspirado num velho conto japonês. Conta a história de uma árvore sagrada para os habitantes de uma pequena ilha no Japão e da relação do seu povo com a natureza, com a tradição e com o legado dos antepassados. Fala também sobre a impermanência da vida e de como tudo se transforma em tudo.



DUMOG

ARTE MARCIAL FILIPINA QUE APOSTA NO CONTROLO DO CORPO

Num mundo dominado por treinos intensos e artes marciais mediáticas, o Dumog, oriundo das Filipinas, destaca-se pela subtileza. Focado no combate corpo a corpo, privilegia o controlo, o equilíbrio e a eficiência acima da força bruta.

Parte do sistema Kali, o Dumog vive do contacto: agarrões, desequilíbrios e manipulação do corpo do adversário. Cada movimento é direto, pensado para dominar o centro de gravidade com precisão, muitas vezes com gestos mínimos, mas decisivos.

Mais do que técnica, é uma prática de sensibilidade e presença. Ensina a ler o corpo do outro e responder

no momento, quase que por instinto, desenvolvendo não só o corpo, mas também a perceção e a calma sob pressão.

Em Portugal, o Dumog é uma modalidade de nicho, mas em crescimento. Surge sobretudo em escolas de artes marciais filipinas e workshops especializados, atraindo praticantes interessados em abordagens mais realistas e funcionais da defesa pessoal.

Hoje, o seu apelo vai além da luta: é treino consciente. Num tempo de excesso e ruído, o Dumog propõe o essencial: menos força e mais controlo, menos espetáculo e mais eficácia.



Jack Nicholson

"EU SOU QUEM EU SOU.

A SUA APROVAÇÃO NÃO É NECESSÁRIA"

John Joseph Nicholson nasceu a 22 de abril de 1937, em Neptune City, no estado de Nova Jérsei. A sua vida foi marcada por uma revelação tardia que acabaria por se tornar uma das histórias mais curiosas: durante grande parte da vida acreditou que a sua avó era, na verdade, a sua mãe, e que a mulher que julgava ser irmã era afinal a sua verdadeira progenitora. O segredo familiar só se tornaria público em 1974, quando jornalistas investigaram o passado do ator já consagrado. Jack Nicholson lidou com a revelação com a mesma mistura de distanciamento e ironia que tantas vezes demonstraria no ecrã.

A mudança para Los Angeles no final da década de 1950 marcou o início do seu percurso artístico. Inicialmente trabalhou nos bastidores da indústria cinematográfica, desempenhando funções administrativas e aprendendo os mecanismos de produção. A estreia como ator ocorreu em produções de baixo orçamento, sobretudo filmes de série B e projetos independentes. Durante esse período, também escreveu argumentos, revelando desde cedo uma curiosidade criativa que ultrapassava a interpretação. O reconhecimento chegou no final dos anos 1960, quando a nova geração de realizadores americanos procurava rostos e atitudes que refletissem o espírito contestatário da época. Jack Nicholson destacou-se pela intensidade

e pela capacidade de interpretar personagens ambíguas, frequentemente à margem das convenções sociais. A partir daí consolidou-se como um dos protagonistas da chamada "Nova Hollywood", participando em filmes que redefiniram o cinema norte-americano nas décadas seguintes.

Ao longo da carreira acumulou interpretações memoráveis, muitas delas marcadas por uma energia imprevisível e por uma presença magnética, tornando-se especialista em figuras complexas, desde anti-heróis, a rebeldes ou homens à beira do colapso psicológico. Essa versatilidade valeu-lhe múltiplas distinções e um estatuto raro de longevidade artística num meio conhecido pela volatilidade. Destaque para as interpretações em *Chinatown* (1974), *Um Estranho no Ninho* (1975), *O Iluminado* (1980), *Batman* (1989), *Os Infiltrados* (2006) e *Melhor é Impossível* (1997).

Na vida pessoal, manteve sempre uma relação ambivalente com a fama. Conhecido pelo gosto por basquetebol, pela paixão pelo clube Los Angeles Lakers e por uma vida social intensa, Jack Nicholson cultivou ao mesmo tempo um certo mistério. Nas últimas décadas optou por uma presença pública mais discreta, afastando-se gradualmente da atividade cinematográfica, permanecendo, contudo, como uma das figuras mais emblemáticas do cinema contemporâneo da história de Hollywood.



OS NOSSOS DIAS BOÊMIOS

Há jogos que se jogam com regras. E há jogos que se vivem como pequenos manifestos. Bohemians pertence claramente ao segundo tipo. Sentar-se à mesa para jogar Bohemians é como abrir a porta de um atelier imaginário, onde o caos criativo se mistura com estratégia sutil. Cada carta colocada na mesa parece menos uma jogada e mais uma pincelada — um gesto carregado de intenção. Aqui, não se trata apenas de vencer; trata-se de construir algo efêmero, quase poético, que só existe plenamente naquele momento partilhado. Em termos de funcionamento, Bohemians convida os jogadores a colocar e combinar cartas num tabuleiro pessoal, procurando combinar as suas cores para formar os dias perfeitos e ganhar pontos com isso. As decisões passam por decidir quando é altura de parar para trabalhar, antecipar os movimentos dos adversários e adaptar-se constantemente ao estado mutável do jogo.

A pontuação premeia tanto a ousadia criativa quanto a consistência-estratégica.

O jogo convida à experimentação, ao erro bonito, à jogada inesperada que surpreende até quem a faz.

Mas não se engane: sob essa superfície artística, há uma inteligência tática que exige atenção e sensibilidade. É um jogo que recompensa tanto a combinação das cartas e habilidades certas quanto os amantes de boas histórias — quase como se pedisse ao jogador que seja simultaneamente estrategista e artista.

Talvez seja, por isso que Bohemians permanece na memória não como uma simples partida, mas como uma experiência. Uma pequena obra criada a várias mãos, onde cada jogador deixa a sua marca — fugaz, mas vibrante.

No fim, as cartas regressam à caixa. Mas fica no ar aquela sensação rara: a de ter participado em algo que foi, por instantes, mais do que um jogo.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





www.ctib.pt

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

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

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

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

**Inspeções:
Periódicas
Facultativas**

**Atribuição de Matrícula*
Extraordinárias***

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



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

ROBOTS DE COMPANHIA

Durante anos, os chamados “robots caseiros” não passavam de curiosidades tecnológicas, eram pequenos gadgets que mais lembravam brinquedos do que verdadeiros assistentes. Tinham movimentos limitados, alguma motricidade básica e, na maioria dos casos, resumiam-se a repetir frases pré-gravadas ou a executar ações simples. Eram interessantes, sem dúvida, mas estavam longe de representar qualquer revolução no quotidiano.

Hoje o cenário é substancialmente diferente e é precisamente no campo dos robots de companhia que essa evolução se torna mais evidente. Já não falamos apenas de dispositivos programados, mas de máquinas que integram inteligência artificial e procuram criar uma relação mais próxima com o utilizador.

Robots como o Looi ou o Loona são exemplos claros desta nova geração: com ChatGpt incorporado reconhecem voz, reagem a estímulos, desenvolvem “personalidade” e aprendem com a interação diária.

Mas o mais interessante não é apenas a tecnologia, é a forma como estes robots começam a ocupar um espaço emocional. Outros modelos como o Eilik, com expressões e comportamentos quase “humanizados”, ou o Moxie, pensado para interação social e até apoio ao desenvolvimento emocional, mostram que o objetivo já não é apenas entreter, mas acompanhar. Estes robots conseguem adaptar-se ao utilizador, responder de forma contextual e criar uma sensação de presença que, há poucos anos, seria impensável fora da ficção científica.

É certo que ainda não substituem relações humanas nem desempenham funções complexas com total autonomia. No entanto, representam um passo claro numa nova direção: a de uma tecnologia mais próxima, mais empática e integrada no dia a dia. Para muitas pessoas, já não são apenas gadgets, são companhia, curiosidade e, em alguns casos, até conforto.

Apesar destes avanços, continuamos numa fase intermédia. A tecnologia evolui rapidamente, mas ainda está longe de uma substituição real do ser humano. Ainda assim, há sinais claros do que pode estar por vir. Na China, por exemplo, já se assistiu

a exibições impressionantes de robots com níveis de motricidade avançados, movimentos fluidos e coordenação que, há poucos anos, pareceriam ficção científica.

A produção em massa desses sistemas altamente sofisticados continua distante, e a ideia de uma substituição generalizada do homem pela máquina permanece, para já, no domínio da especulação. No entanto, com a ascensão meteórica da inteligência artificial, esse futuro começa a aproximar-se de forma cada vez mais tangível.

Mas não há motivo para alarme. Em vez de temer o que ainda está por vir, talvez devamos valorizar o que já temos. A geração atual de robots, especialmente os de companhia, é surpreendentemente rica, envolvente e até divertida. São um vislumbre do futuro, sim, mas também uma oportunidade de explorar novas formas de interação no presente.

No fim, mais do que antecipar cenários distantes, faz sentido aproveitar o momento. A tecnologia continuará a evoluir e nós com ela. Até lá, desfrutemos do dia a dia, com curiosidade, entusiasmo e, quem sabe, na companhia de um pequeno robot.



FILIPE SILVA
INFORMÁTICO



DIREITO DE PREFERÊNCIA NA COMPRA DE IMÓVEIS: O QUE É E PORQUE PODE TRAVAR UM NEGÓCIO



CÁTIA CLEMENTE

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @caticaclementee



O direito de preferência é um conceito jurídico frequente nas transações imobiliárias, mas que continua a gerar dúvidas, sobretudo quando surge numa fase avançada do processo. De forma simples, permite que determinadas entidades ou pessoas adquiram um imóvel nas mesmas condições já acordadas com um comprador.

Este direito não é exclusivo do contexto urbano. Pode existir, por exemplo, a favor de arrendatários em imóveis arrendados ou de proprietários confinantes em terrenos rústicos. No entanto, nas compras com financiamento bancário, ganha especial relevância através do anúncio do direito de preferência.

Em Portugal, este anúncio tornou-se obrigatório em determinadas situações, nomeadamente em zonas de reabilitação urbana, áreas de pressão urbanística ou zonas classificadas, ao abrigo de legislação como o Decreto-Lei n.º 89/2021. Nestes casos, o vendedor deve comunicar a intenção de venda através da plataforma Casa Pronta, permitindo que entidades públicas se pronunciem no prazo, geralmente, de 10 dias úteis.

Na prática, mesmo quando não há certeza de enquadramento nestas zonas, a maioria dos bancos exige

esta validação por uma questão de segurança jurídica. Para quem compra com recurso a crédito, isto significa que o processo pode ficar dependente deste procedimento, implicando um período de espera antes da escritura.

Existe ainda um ponto essencial a considerar: **embora não seja frequente, o direito de preferência pode ser exercido. Se isso acontecer, o comprador perde a possibilidade de adquirir o imóvel**, sendo a entidade a ficar com ele nas mesmas condições acordadas. Esta situação pode surgir já numa fase avançada, quando o comprador já investiu tempo e dinheiro no processo. Por isso, mais do que um simples passo administrativo, este é um momento crítico na compra de casa. Confirmar desde o início se o imóvel está abrangido, garantir que o anúncio é feito atempadamente e considerar este prazo no calendário da escritura são cuidados fundamentais.

O direito de preferência tem como objetivo proteger interesses públicos e permitir intervenção em zonas estratégicas, mas introduz também tempo e alguma incerteza no processo. **Estar informado e antecipar este passo é essencial para garantir uma transação mais segura e previsível.**



DISRUPTORES ENDÓCRINOS: O QUE SÃO E COMO PODEM AFETAR A NOSSA SAÚDE



Adriana Romano



Lucinda Delgado



Mariana Portela



Rita Ribeiro

Unidade de Endocrinologia Pediátrica da ULS Braga

Os disruptores ou alteradores endócrinos são substâncias químicas presentes no ambiente e em muitos produtos do quotidiano que podem interferir com o funcionamento das nossas hormonas. Nos últimos anos, têm sido publicados múltiplos estudos sobre o seu impacto na saúde da população. A exposição a estes químicos pode ocorrer ao longo de toda a vida e acontece principalmente através da ingestão de alimentos e água contaminados, mas também pode ocorrer pelo contacto com a pele ou pela inalação de poeiras e poluentes presentes no ar. Existem períodos particularmente sensíveis, como a gravidez, a infância e a puberdade. Com efeito, durante estas fases de desenvolvimento embrionário e de crescimento, a exposição a disruptores endócrinos pode provocar alterações duradouras na nossa saúde e programação genética, podendo os seus efeitos manifestar-se até décadas após a exposição inicial. Reconhecer a existência destas substâncias permitir-nos-á adotar medidas no dia a dia que reduzam a sua exposição e, assim, protejam a nossa saúde.

Atualmente estão identificadas mais de 600 substâncias com potencial ação como disruptor endócrino. Entre aquelas a que estamos mais frequentemente expostos encontram-se o bisfenol A, dioxinas, perclorato, fitoestrogénios, ftalatos, triclosano. Estas podem estar presentes em embalagens de alimentos, plásticos, produtos de higiene pessoal, cosméticos, detergentes, poeiras domésticas, na água e na poluição ambiental.

Entre os possíveis efeitos adversos descritos encontram-se: nascer com baixo peso ou prematuro, maior risco de obesidade, alterações cardiometabólicas, alterações da tiróide, alterações do sistema imunitário, aumento do risco de tumores em órgãos reprodutivos, alterações no desenvolvimento e na aprendizagem das crianças, alterações na puberdade e crescimento, bem como, problemas de fertilidade e reprodução.

Posto isto, como poderemos reduzir a nossa exposição a estes agentes nefastos?

Em casa sugere-se:

- Ventilar a casa diariamente;
- Evitar o uso frequente de perfumes e ambientadores;
- Lavar as mãos com frequência;
- Retirar os sapatos antes de entrar em casa;
- Reforçar a limpeza com pano húmido de superfícies e pavimentos, para reduzir a acumulação de poeiras;
- Reduzir o uso de pesticidas domésticos e privilegiar métodos alternativos de controlo de insetos, como barreiras físicas e eliminação de locais onde possam proliferar.

Nas escolhas alimentares promove-se:

- Dar preferência a alimentos frescos, sazonais e de produção local;
- Reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados e refeições prontas;
- Lavar bem ou descascar frutas e legumes;
- Evitar o uso de recipientes plásticos para armazenar alimentos, sobretudo com alimentos quentes ou ao aquecer no micro-ondas;
- Utilizar panelas e recipientes de aço inoxidável, vidro ou cerâmica sem revestimento antiaderente.

Quanto ao uso de cosméticos e produtos de cuidado pessoal devemos procurar:

- Reduzir o uso de cosméticos, especialmente vernizes de unhas e alguns produtos de cuidado da pele, evitando-os em idade pediátrica;
- Preferir produtos sem perfume, parabenos, benzofenonas, fenoxietanol, triclosano ou parafina líquida;
- Evitar produtos com óleo essencial de lavanda;
- Dar preferência a uso de vestuário com tecidos naturais, como algodão ou linho.

Embora não seja possível evitar totalmente estas substâncias, colocar em prática algumas medidas simples pode contribuir de forma significativa para reduzir a nossa exposição aos disruptores endócrinos e, assim, minimizar possíveis efeitos na saúde nesta e em gerações futuras.

COMPETENTE NA DIREÇÃO ERRADA



Carolina Galeão Figueiras
ideiasamais.pt

Há um tipo de vida que faz sentido no papel. Cumpre critérios, fecha ciclos, avança. É coerente, estruturada, defensável. Ainda assim, pode estar completamente desalinhada com aquilo que nos faz bem.

Durante muito tempo, a minha vida parecia exatamente isso. Tudo funcionava. Havia progresso, estabilidade, a sensação de estar no caminho certo. Relações estáveis, rotina, planos, interações que pareciam bastar. Conseguia gerir, cumprir, avançar. Independência, autonomia, decisões bem pensadas. Era o tipo de vida que, vista de fora, não levanta questões. Ainda assim, havia um ruído de fundo difícil de ignorar. Nada de dramático, nada que justificasse uma ruptura, mas também nada que fosse verdadeiramente certo. O corpo costuma ser mais honesto do que nós. Quando comecei a prestar atenção, percebi que tinha deixado de ouvir há algum tempo. O descanso tornou-se negociável, o silêncio improdutivo, as conversas difíceis foram sendo adiadas. Aquilo que era importante foi sendo empurrado para segundo plano, não por decisão, mas por acumulação. Pequenos desvios, pequenas cedências, pequenas racionalizações, até que o desalinhamento deixou de ser pontual e passou a ser estrutural.

Existe uma ideia confortável de que, se algo está a funcionar, então está certo. Não está. Funcionar não é o mesmo que fazer sentido. É possível ser

altamente competente numa direção que não é a nossa e construir uma vida consistente à volta de critérios que já não são relevantes.

Não há urgência nem ruptura. Há apenas uma sensação difusa de que algo não encaixa. Somos muito bons a manter a imagem e pouco disciplinados a manter-nos alinhados connosco.

O custo do desalinhamento não aparece de uma vez. Acumula-se na energia que não volta, na irritação sem causa aparente, na sensação de estar ligeiramente fora do lugar e, com o tempo, na normalização disso.

Talvez a pergunta mais útil não seja “o que está errado?”, mas “o que deixou de estar certo e eu continuo a sustentar?”.

Nem sempre é preciso reinventar tudo. O que é preciso é voltar a prestar atenção ao que é real e agir em conformidade com isso, mesmo quando não é conveniente, imediato ou visível. Ignorar sinais é barato no curto prazo. Estruturalmente, é caro. Ambos são difíceis. Resta escolher qual dos difíceis se quer.

Há coisas que não colapsam de um dia para o outro. Afastam-se, desgastam-se, deixam de fazer sentido, quase sem dar por isso, até ao momento em que já não é possível ignorar.

Talvez por isso, o trabalho mais relevante não seja mudar tudo. É ajustar cedo, antes de ser evidente, antes de ser inevitável, enquanto ainda há margem, enquanto ainda parece que está tudo bem.



Instagram



dezcontospt ...

Dezcontos.pt - Promos Épicas

160 publicações 18,5 mil seguidores A seguir 0

Partilho os melhores descontos, cupões e ofertas de Portugal 🇵🇹 Telegram

www.dezcontos.pt/grupos

Seguido/a por missfit.insta

Seguir

Enviar mensagem

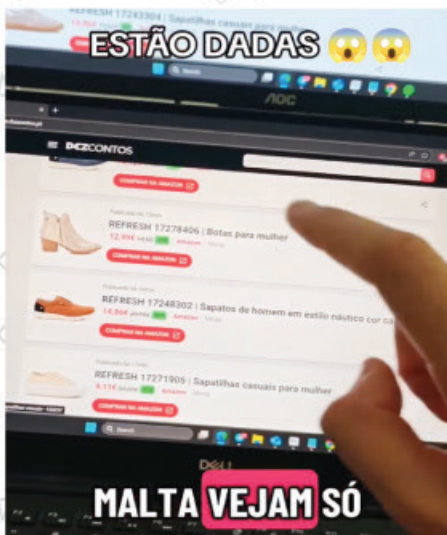


@dezcontospt





Plataforma e comunidade portuguesa que se dedica à partilha de promoções, cupões, ofertas e até produtos gratuitos. O foco principal de quem gere esta conta de Instagram é divulgar, através de reels e histórias com links diretos para oportunidades de poupança, nomeadamente em compras online desde a Amazon a supermercados. Com frequência, são destacadas campanhas de produtos “grátis” e amostras. Desde a tecnologia a produtos de supermercado, a conta procura ajudar a comunidade a encontrar o que necessita a preços épicos.



Mesa na PRAÇA

MERCADO MUNICIPAL - BRAGA

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



Coisas do Buteco



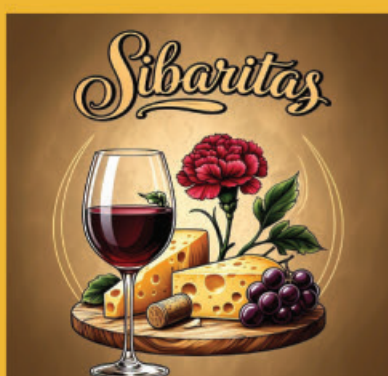
Ednas Boteco



Frigideiras da Praça



Leitão do Zé



Sibaritas



Santo Molho



CARTÃO DE CLIENTE

Pede já o teu cartão num dos nossos restaurantes e usufrui de descontos e vantagens exclusivas!





move.pt



AGÊNCIA DO ANO
2025

NORTE LITORAL
RE/MAX PORTUGAL



BRAGA

SOA A FUTURO.



**BRAGA
SOA AO MELHOR
DOS ENCONTROS**

braga.pt