

MAI

# MINHA

90

O EMPRESÁRIO QUE (DES)ACELERA  
PARA IR MAIS LONGE

FRANCISCO FERREIRA | SÓCIO EXECUTIVO

VERSÃO  
DIGITAL



**AGRIFER**

# MAIO



## este mês na sua minha

### 07

MÚSICA

Conheça o novo álbum dos Unsafe Space Garden que reafirma a identidade singular da banda vimaranense, num trabalho mais direto, emocional e profundamente humano.

### 26

CAPA | ENTREVISTA

O sócio executivo da AGRIFER, Francisco Ferreira, partilha a sua visão sobre liderança, ética, resiliência e bem-estar, destacando a importância do equilíbrio pessoal e profissional na cultura empresarial.



# 40

## ESPECIAL ENSINO

Várias instituições de referência da região apresentam propostas educativas diferenciadoras, refletindo o compromisso com a qualificação e preparação das novas gerações.

# 64

## POR AÍ

O Condado-Paradanta, localizado na zona sul da província de Pontevedra, aposta na valorização do património, gastronomia, vinhos e termalismo para atrair visitantes portugueses e reforçar a ligação transfronteiriça.

# 96

## FINANÇAS

A consultora financeira Carina Meireles aborda a importância da educação financeira infantil e partilha estratégias práticas para promover hábitos responsáveis desde cedo.

# 84

## PATRIMÓNIO

Nesta edição, viajamos até à aldeia de Porreiras, em Paredes de Coura, um local marcado pela autenticidade, património e forte espírito comunitário.



Esta edição de maio convida os leitores a refletirem sobre aquilo que verdadeiramente sustenta o progresso. Temos testemunhos que refletem a importância do equilíbrio nas várias dimensões da sociedade contemporânea e um desses exemplos ganha especial destaque na capa e em entrevista alargada. Francisco Ferreira, é sócio executivo da AGRIFER e partilha connosco uma visão de liderança onde o desempenho caminha lado a lado com os valores, a responsabilidade e o sentido de propósito.

Através de princípios como a disciplina, a resiliência e a ética, demonstra como práticas pessoais ligadas ao desporto, à leitura e à espiritualidade podem influenciar positivamente a tomada de decisão e a cultura organizacional. Numa realidade empresarial cada vez mais exigente, esta abordagem relembra-nos que liderar também é saber cultivar equilíbrio, humanidade e responsabilidade.

Esta procura de autenticidade e equilíbrio encontra também expressão na reportagem dedicada à Dental Light. A Dra. Flávia Lopes, o Dr. Rodrigo Silva e a Dra. Susana Falé mostram-nos que é possível alcançar excelência profissional sem abdicar da individualidade, das paixões pessoais e da qualidade de vida. Os seus percursos refletem uma visão cada vez mais valorizada nas organizações modernas: o sucesso não se mede apenas pelos resultados, mas também pela capacidade de viver de forma plena, saudável e alinhada com os próprios valores.

O Especial Ensino reforça igualmente a importância de preparar o futuro através do conhecimento. Num setor em constante evolução, reunimos várias instituições de excelência da região que apresentam propostas educativas diferenciadoras, refletindo o compromisso com a formação de novas gerações mais qualificadas, conscientes e preparadas para os desafios do amanhã.

Na Música, destacamos o regresso dos Unsafe Space Garden com "O Melhor e o Pior da Música Biológica", um trabalho intenso, emocional e profundamente humano, que reafirma a identidade singular de uma das bandas mais irreverentes da nova música portuguesa. Um álbum que transforma inquietação em expressão artística e que espelha, de certa forma, a complexidade do tempo em que vivemos.

Na rubrica de Finanças, a consultora financeira, Carina Meireles aborda um tema fundamental e frequentemente negligenciado: a educação financeira infantil. Falar sobre dinheiro desde cedo, ensinar hábitos de poupança e promover uma relação equilibrada com os recursos financeiros são aprendizagens essenciais para formar adultos mais conscientes e preparados. Porque educar para o futuro também passa por desenvolver competências práticas para a vida.

Maio traz ainda dias mais longos e temperaturas convidativas para redescobrir o património e as comunidades que preservam a identidade dos territórios. Em "Roteiros pelo Património", viajamos até à aldeia de Porreiras, em Paredes de Coura, onde o espírito comunitário continua a ser um exemplo vivo de interajuda, proximidade e resistência ao isolamento do interior. Um retrato inspirador da importância das ligações humanas e do sentido de pertença.

Já na rubrica "Por Aí", atravessamos a fronteira até ao Condado-Paradanta, na Galiza, um território que aposta na valorização das suas tradições, património, termas, vinho e gastronomia para fortalecer o turismo de proximidade entre Portugal e Espanha, tendo o rio Minho como elo de união cultural e territorial.

Como habitualmente, reunimos também uma seleção variada de propostas ligadas à cultura, à literatura, à gastronomia, ao bem-estar, ao desporto e ao lazer. Desta forma, continuamos a destacar o dinamismo do nosso território, promovendo o talento, as iniciativas e a identidade que o tornam único.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA

DIRETOR  
VASCO ALVES



\*90  
revista minha

**Propriedade:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Margarida Sá, Graça Ribeiro, João Basso. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

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

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

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

## BRAGA AVANÇA COM REQUALIFICAÇÃO DO PAVILHÃO FLÁVIO SÁ LEITE

O Município de Braga prepara-se para dar um passo decisivo na requalificação do Pavilhão Flávio Sá Leite, com a proposta de adjudicação da empreitada a ser analisada em reunião de Câmara. O investimento, superior a 8,6 milhões de euros, representa uma intervenção estrutural num dos equipamentos desportivos mais emblemáticos da cidade, reforçando a sua centralidade na vida coletiva bracarense. Profundamente ligado à história do andebol nacional, o pavilhão será alvo de uma transformação integral, orientada para responder às exigências contemporâneas. O projeto prevê a criação de 986 lugares sentados, incluindo áreas destinadas a pessoas com mobilidade condicionada, bem como uma nova bancada adicional. A reorganização dos espaços interiores inclui balneários renovados, ginásio, museu e loja, reforçando a funcionalidade e a experiência de utilização. Esta intervenção traduz uma estratégia de valorização do património desportivo e da memória coletiva, ao mesmo tempo que promove melhores condições de prática e fruição. A empreitada, com um prazo de execução de 630 dias, será realizada pela empresa Atlântinível – Construção Civil, Lda.



## TUB REFORÇAM MOBILIDADE SUSTENTÁVEL COM NOVA FROTA ELÉTRICA

Braga deu mais um passo na modernização do seu sistema de transportes públicos com a apresentação de 35 novas viaturas 100% elétricas, integradas na frota dos Transportes Urbanos de Braga (TUB). A iniciativa, enquadrada numa estratégia de descarbonização, representa um investimento de cerca de 15 milhões de euros e reforça o compromisso com uma mobilidade mais eficiente e ambientalmente responsável. As novas viaturas, que começam a circular de forma progressiva, incluem autocarros de diferentes dimensões, permitindo uma maior flexibilidade operacional. Com esta aquisição, a frota descarbonizada dos TUB passa a contar com 113 veículos, dos quais 81 são elétricos, consolidando uma tendência de crescimento sustentado da procura pelo transporte público. Paralelamente à renovação da frota, a redução tarifária e a melhoria do serviço surgem como medidas complementares para atrair novos utilizadores. A meta de atingir níveis de descarbonização próximos dos 90% até 2026 posiciona Braga na linha da frente das cidades que antecipam metas ambientais, num processo que articula investimento, planeamento e visão integrada do território.



## GALERIA MUNICIPAL DE ARTE DE BARCELOS PROPÕE REFLEXÃO SOBRE A PERCEÇÃO

A Galeria Municipal de Arte em Barcelos apresenta a exposição coletiva "O Fenómeno da 'Percepção': Um Olhar sobre o Acervo da Cooperativa Árvore", patente até 19 de julho. A mostra reúne obras de 31 artistas e propõe uma reflexão sobre a forma como o corpo mediatiza a experiência do mundo, inspirando-se no pensamento de Maurice Merleau-Ponty. A exposição organiza-se em três núcleos distintos, que exploram diferentes abordagens plásticas e conceptuais. O primeiro centra-se na expressividade da matéria e do gesto, enquanto o segundo destaca o desenho e a construção pictórica. Já o terceiro núcleo abre espaço a dimensões mais simbólicas, onde emergem narrativas fragmentadas e atmosferas ambíguas. Com trabalhos em pintura, escultura e desenho, a mostra evidencia a diversidade de linguagens e processos criativos presentes no acervo da Cooperativa Árvore. Ao longo do percurso, o visitante é desafiado a assumir um papel ativo, estabelecendo relações entre as obras através da sua própria experiência sensorial e memória. Esta iniciativa assume-se como um espaço de diálogo entre artistas, obras e público, oferecendo uma leitura abrangente de alguns dos nomes mais relevantes do panorama artístico nacional contemporâneo.



## FESTIVAL CONTRASTA REGRESSA A VALENÇA COM MÚSICA NACIONAL E INTERNACIONAL

Valença prepara-se para acolher a quinta edição do Festival Contrasta, que terá lugar nos dias 10 e 11 de julho, nas Cortinas de São Francisco, na Fortaleza de Valença. O evento consolida-se como uma referência cultural no Alto Minho, apostando numa programação que cruza diferentes géneros musicais e públicos. O cartaz deste ano integra nomes de destaque do panorama nacional e internacional. No primeiro dia, a programação centra-se na música urbana, com atuações de Mundo Segundo & Sam the Kid, Papillon e Lon3r Johny. Já o segundo dia apresenta uma abordagem mais eclética, com o fado de Carminho, as sonoridades sofisticadas dos Nouvelle Vague e o flamenco contemporâneo de Yerai Cortés. A escolha do recinto reforça a ligação entre cultura e património, proporcionando uma experiência imersiva num espaço histórico emblemático. Com mais uma edição que promete cativar milhares de pessoas, o festival afirma-se, desta forma, como um motor de dinamização cultural e turística, contribuindo para a afirmação de Valença enquanto destino de eventos. Os bilhetes encontram-se já disponíveis, com opções de passe geral (30 euros) e entradas diárias (20 euros), numa edição que promete consolidar o crescimento e a notoriedade do festival junto de públicos cada vez mais diversos.



# UNSAFE SPACE GARDEN

## E O MANIFESTO DE UMA GERAÇÃO INQUIETA

“O Melhor e o Pior da Música Biológica”, o mais recente álbum dos Unsafe Space Garden, transforma inquietação em celebração e reafirma a identidade singular de uma das bandas mais imprevisíveis da nova música portuguesa. O coletivo de Guimarães regressa assim com um trabalho mais direto, mais emocional e, acima de tudo, profundamente humano.

O título do álbum não surge por acaso. Para a banda, «música biológica é uma forma de expressão que procura celebrar a vida e a experiência rara de existir». Num contexto global cada vez mais marcado pelo medo, pela exaustão e pela alienação, os Unsafe Space Garden defendem a importância de recordar «que estamos vivos agora» e que essa condição, por si só, continua a ser extraordinária. Entre o “melhor” e o “pior” da música biológica vivem, por isso, os dois extremos da experiência humana: a possibilidade de criar, amar e transformar, mas também a consciência da violência, do medo e das emoções destrutivas que atravessam a sociedade contemporânea.

Ainda assim, o disco escolhe não se render ao pessimismo. Há nas novas canções uma vontade clara de procurar energia, humor e resistência coletiva. «Uma espécie de rir para não chorar», descreve a banda à Revista Minha, resumindo a tensão emocional que atravessa o álbum. O resultado é um conjunto de temas onde convivem intensidade lírica, explosão emocional e uma liberdade sonora que continua a fugir a fórmulas previsíveis.

Apesar de o novo trabalho evidenciar novas texturas e uma presença mais forte da língua portuguesa, os Unsafe Space Garden recusam olhar para o disco como uma mudança calculada de direção artística. As composições continuam a nascer de forma intuitiva, a partir de conversas, leituras, filmes, experiências pessoais e do diálogo criativo entre Alexandra e Nuno, principais motores da escrita da banda. Mais do que definir uma estética fixa, o grupo prefere deixar que cada canção encontre naturalmente a sua própria identidade.

Essa recusa em estacionar musicalmente está também ligada ao percurso da banda enquanto projeto vindo do Norte do país. Os músicos reconhecem que crescer artisticamente fora dos grandes centros urbanos trouxe desafios e uma constante sensação de «síndrome de impostor», mas acreditam igualmente que esse contexto lhes deu liberdade para experimentar sem obedecer a tendências. Ao mesmo tempo, admitem que as sonoridades tradicionais minhotas se infiltraram organicamente no disco, sobretudo graças ao contacto próximo com a música popular da região.

Ao longo dos últimos anos, os Unsafe Space Garden foram conquistando público de forma gradual, sem nunca alimentar a ideia romantizada do «grande salto». Preferem falar de momentos transformadores: a atuação no Festival Bons Sons, a experiência surreal de tocar no Texas ou os recentes concertos de apresentação do novo disco, marcados por salas esgotadas, múltiplos encores e uma ligação emocional cada vez

“O Melhor e o Pior da Música  
pulso que sempre a definiu:  
resistência emocional.  
construção e pro-

mais forte com quem os acompanha.

“Biológica” confirma assim uma banda em permanente mutação, mas fiel ao im-  
transformar vulnerabilidade em comunidade e fazer da música um espaço de  
E, ao que tudo indica, o caminho não termina aqui. O próximo disco já está em  
mete levar os Unsafe Space Garden para coordenadas completamente diferentes.



# BRAGA INAUGURA MUZEU PARA TRANSFORMAR PENSAMENTO EM AÇÃO



**N**o coração do centro histórico de Braga, um edifício outrora associado à justiça formal abre agora portas a um outro tipo de tribunal: o das ideias, da arte e do pensamento crítico. O MUZEU – Pensamento e Arte Contemporânea dst, inaugurado em abril

de 2026, afirma-se como um projeto cultural de ambição rara em Portugal, propondo-se cruzar criação artística, filosofia e intervenção cívica num mesmo espaço.

Promovido pelo dstgroup, o novo museu representa um investimento de cerca de 40 milhões de euros e materializa uma visão que coloca a cultura no centro da transformação social. Para além da vertente expositiva, o MUZEU nasce como plataforma de reflexão e debate, com o objetivo declarado de influenciar positivamente a sociedade e os seus decisores.

Na base deste projeto está uma das mais relevantes coleções privadas de arte contemporânea em Portugal, reunida ao longo de quatro décadas por José Teixeira, presidente do dstgroup. Com mais de 1.500 obras de cerca de 240 artistas nacionais e internacionais, o acervo integra nomes maiores da criação contemporânea e aborda temas estruturantes como memória, identidade, poder, trabalho ou liberdade.

A exposição inaugural, “Sejamos realistas, exijamos o impossível”, ocupa cerca de 3.000 metros quadrados distribuídos por quatro pisos, reunindo mais de uma centena de obras de 96 artistas. Inspirado no célebre

slogan associado aos movimentos estudantis de 1968 e ao pensamento de Herbert Marcuse, o título propõe uma reflexão sobre a capacidade da arte para questionar a inevitabilidade dos sistemas existentes e abrir espaço à imaginação e à mudança.

Com curadoria de Helena Mendes Pereira, a exposição articula uma narrativa onde a arte contemporânea surge como ferramenta de transformação política e poética. A presença destacada de artistas como Miguel Rio Branco e Rui Chafes reforça essa tensão entre materialidade e transcendência, entre resistência e contenção.

## **Abril como ponto de partida simbólico**

A escolha do mês de inauguração não foi casual. O programa “Abrir Abril”, que marcou o arranque da programação até outubro de 2026, convoca o legado da Revolução dos Cravos para o presente, propondo uma leitura da revolução enquanto experiência contínua de reconfiguração social.

Inspirado no pensamento do historiador Reinhart Koselleck, o programa propõe uma abordagem que ultrapassa a dimensão histórica dos acontecimentos para se centrar na forma como o tempo, as expectativas e os imaginários coletivos se transformam. Num contexto contemporâneo marcado por tensões sociais, políticas e ambientais, o MUZEU assume-se como espaço de reativação dos valores de democracia, liberdade e participação cívica.

### Arquitetura entre memória e contemporaneidade

O edifício que acolhe o MUZEU - o antigo Tribunal Judicial de Braga - foi profundamente reabilitado pelo arquiteto Carvalho Araújo. A intervenção preserva elementos históricos significativos, como troços da muralha medieval e um poço do século XIV, integrando-os numa linguagem contemporânea que dialoga com a identidade industrial do grupo promotor.

A fachada é marcada por uma intervenção escultórica permanente de José Pedro Croft, estabelecendo uma ligação direta entre o espaço urbano, a arquitetura e o conteúdo artístico do museu.

### Um museu como fórum vivo

O MUZEU pretende funcionar como fórum ativo, acolhendo exposições, conferências, performances, concertos e oficinas. A programação foi desenhada para envolver diferentes públicos, desde trabalhadores a famílias, estudantes e comunidades locais, com horários flexíveis e políticas de acesso que incluem gratuidade regular para vários segmentos.

Internamente, o projeto assume também uma dimensão formativa, dirigida aos cerca de 3.000 colaboradores do dstgroup, que poderão adquirir competências na área da museologia e participar em iniciativas culturais, reforçando a ideia de que a cultura é um vetor essencial de qualificação.

A inauguração do MUZEU refletiu essa vocação participativa. Entre visitas guiadas coreografadas, intervenções de arte pública e performances que cruzaram tradições culturais distintas, como o diálogo entre expressões afro-brasileiras e o património oral do norte de Portugal, o arranque do museu foi marcado por uma forte dimensão performativa e comunitária.

A intervenção urbana "A Poesia está na Rua", desenvolvida no espaço público envolvente, sintetiza essa intenção: levar a arte para fora de portas e transformá-la num exercício coletivo de cidadania.

### Cultura como investimento estratégico

Para José Teixeira, o MUZEU «representa mais do que um projeto cultural, é uma afirmação estratégica». Ao privilegiar o investimento na formação e na cultura, o empresário defende «um modelo de desenvolvimento onde o conhecimento precede a tecnologia e onde a arte desempenha um papel central na construção de uma sociedade mais consciente».

Por seu turno, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, sublinhou que este momento «não é apenas a abertura de um novo espaço, mas a afirmação de uma ideia de cidade». O autarca destacou ainda Braga como «um território que valoriza a sua memória, mas que olha com confiança para a contemporaneidade».





## FESTIVAL INTERNACIONAL DE ÓRGÃO ESTENDE-SE A GUIMARÃES E REFORÇA PRESENÇA EM FAMILICÃO E SANTO TIRSO



FIO - Festival Internacional de Órgão regressa entre 16 e 31 de maio para a sua 11.ª edição, assinalando uma nova etapa na afirmação de um dos mais singulares projetos culturais portugueses dedicados ao património organístico. Depois de

uma década centrado em Santo Tirso e Vila Nova de Famalicão, o festival expande-se agora a Guimarães, reforçando a ligação entre património, território e criação artística contemporânea.

Ao longo de duas semanas, oito concertos de entrada gratuita irão ocupar igrejas e monumentos históricos das três cidades, envolvendo 41 músicos e artistas provenientes de Portugal, Espanha, Itália e Cuba. A programação cruza tradição e inovação, reunindo recitais de órgão, música antiga, cinema mudo, improvisação, dança e videoarte.

A estreia em Guimarães acontece a 16 de maio, na Igreja da Colegiada de Nossa Senhora da Oliveira, com o concerto Iberia Resonans. A organista cubana Yudania Gómez Heredia sobe ao palco acompanhada pelo Coro de Câmara da Universidade do Minho, dirigido por Janete Ruiz, atualmente responsável pela Heritage Orchestra da digressão Lux Tour de Rosalía. O concerto inaugura simbolicamente a entrada do festival numa cidade reconhecida pelo seu património organístico de relevância internacional.

No domingo, dia 17 de maio, será a vez de atuar na Igreja do Convento de São Francisco, em Guimarães, às 17h30, o Ludovice Ensemble, reconhecido agrupamento especializado na interpretação de música antiga. O concerto "Na fonte está Lianor..." leva-nos a explorar o cancionero renascentista português, contemporâneas ao poeta e escritor Luís de Camões.



### **O Fantasma da Ópera (1925) a Fundação Cupertino de Miranda**

Entre os destaques da edição encontra-se também a celebração do centenário do filme *O Fantasma da Ópera* (1925), na Fundação Cupertino de Miranda, em Famalicão, no sábado, 23 de maio, às 21h30. O organista André Ferreira interpretará ao vivo a banda sonora do clássico do cinema mudo, recuperando a tradição histórica do órgão enquanto elemento central da experiência cinematográfica.

Outro momento marcante será a homenagem aos 100 anos do nascimento de Carlos Paredes, no dia 29 de maio, às 21h30, na Igreja Paroquial de Areias, em Santo Tirso, através do concerto *Invenções Livres*, protagonizado por Sérgio Silva e Ricardo Parreira, numa combinação pouco habitual entre órgão e guitarra portuguesa.

O encerramento do festival ficará a cargo de LUZ, criação multidisciplinar dirigida por Rodrigo Teodoro de Paula, diretor artístico do FIO. O espetáculo realiza-se no Centro Interpretativo da Fábrica de Santo Thyrso, no dia 31 de maio, às 21h30 e reúne música, dança contemporânea e projeção vídeo numa reflexão sobre esperança, resiliência e transformação em tempos de incerteza.

Organizado pela Tagus – Atlanticus Associação Cultural e pela JMS Organaria, o FIO consolidou-se, ao longo da última década, como uma plataforma de valorização do órgão e da organaria em Portugal. Para além da programação artística, o festival tem contribuído para a recuperação de instrumentos históricos e para a instalação de novos órgãos em diversas igrejas da região. Para Rodrigo Teodoro de Paula, diretor artístico do festival, o crescimento do FIO reflete um compromisso

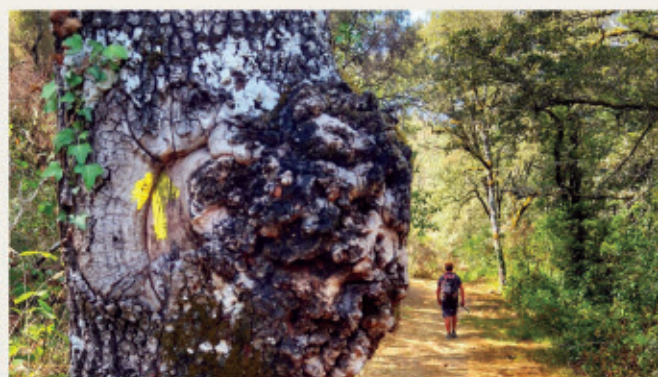


com a democratização do acesso à cultura. «De uma forma descentralizada e democrática, o festival oferece uma programação artística de alta qualidade, com a participação de prestigiados músicos nacionais e internacionais», assinala.

Entre os artistas internacionais confirmados estão a organista, compositora e maestrina cubana Yudania Gómez Heredia, residente na Alemanha, a italiana Ilaria Centorrino e os espanhóis Miriam Cepeda e Luis Raquejo, ampliando o caráter global do evento.



## CAMINHO DA GEIRA APOSTA NA PRESERVAÇÃO DA AUTENTICIDADE E NA LIGAÇÃO AOS PEREGRINOS



**A** valorização do património histórico e a preservação da experiência genuína dos peregrinos estiveram no centro das atenções na mais recente edição dos prémios promovidos pela associação galega Codeseda Viva. O Município de Terras de Bouro foi distinguido com o “Prémio Abadesa Mariana”, reconhecimento que sublinha o papel determinante da autarquia na conservação de um dos troços mais emblemáticos do Caminho de Santiago da Geira e dos Arrieiros.

A distinção destaca a gestão do segmento da antiga Via Nova, entre as milhas XIV e XXXIV, elogiado pelo seu estado de conservação, sinalização cuidada e manutenção contínua. O galardão foi recebido por António Manuel da Cunha, vereador com o pelouro do Turismo, numa sessão realizada em A Estrada, onde especialistas e agentes ligados ao fenómeno jacobeu refletiram sobre os desafios atuais do itinerário.

Num contexto de crescimento acentuado, com um aumento homólogo de 145% na atribuição de Compostelas, o debate centrou-se na necessidade de evitar a massificação. Para os intervenientes, entre os quais Xesús Palmou, Luís Ferro e Javier Gómez, a sustentabilidade do Caminho da Geira passa por equilibrar procura e autenticidade, apontando-se um limite desejável de cerca de dois mil peregrinos por ano.

Mais do que números, o que distingue este percurso é a dimensão humana. A ligação próxima entre comunidades

locais e peregrinos tem sido apontada como um dos seus traços mais singulares, fomentando relações duradouras e até reencontros posteriores. Este testemunho foi reforçado por Álvaro Lazaga, peregrino experiente, que partilhou vivências acumuladas ao longo de três travessias do itinerário iniciado na Sé de Braga.

Com 239 quilómetros, o Caminho da Geira atravessa Amares, Terras de Bouro e Melgaço, entrando na Galiza pela Portela do Homem, antes de seguir até Santiago de Compostela. Desde a sua apresentação em 2017, tem vindo a consolidar-se como uma alternativa diferenciadora, reconhecida pela Igreja e promovida por entidades transfronteiriças.

O percurso distingue-se pela integração de patrimónios únicos, como a Geira, considerada a via romana mais bem preservada do antigo Império Romano Ocidental e a Reserva da Biosfera Gerês-Xurés. Trata-se, além disso, de uma das raras rotas que estabelecem ligação direta à Catedral de Santiago.

Nos últimos nove anos, o Caminho da Geira e dos Arrieiros foi percorrido por milhares de peregrinos de mais de 50 nacionalidades, refletindo uma crescente projeção internacional. Ainda assim, os responsáveis e especialistas convergem numa ideia essencial: o futuro deste itinerário depende da capacidade de preservar aquilo que o torna distinto, nomeadamente a autenticidade, a hospitalidade e a ligação profunda entre território e peregrino.



Banco Português  
de Fomento

# BANCO DE FOMENTO AO SERVIÇO DAS EMPRESAS

Juntos, fazemos avançar Portugal

Soluções de Financiamento e Investimento  
Para e Pelas Empresas



Para todos os Segmentos Empresariais: Startups, PME, Small Mid-Caps, Mid-Caps e Grandes Empresas



Setores: Em todas as áreas de atividade económica



Regiões: Em todo o território nacional



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



## PINT OF SCIENCE ESTENDE-SE A LISBOA, PORTO, COIMBRA E FARO

# CIÊNCIA “SERVE-SE” NOS BARES DE BRAGA

**O** ambiente descontraído de um bar pode parecer, à partida, um cenário improvável para discussões científicas. No entanto, é precisamente essa a proposta do Pint of Science, que regressa em maio para transformar espaços de convívio em pontos de encontro entre investigadores e o público. Entre os dias 18 e 20, a cidade de Braga volta a integrar este movimento global que tem vindo a redefinir a forma como a ciência é comunicada.

Ao longo de três noites, locais emblemáticos como o Estúdio 22, a Galeria 101 e a Letraria acolhem sessões que prometem aproximar o conhecimento científico do quotidiano. A fórmula mantém-se simples: dois investigadores, um ambiente informal e uma plateia convidada a participar ativamente. O resultado traduz-se em conversas acessíveis, onde temas complexos são apresentados de forma clara, estimulando o diálogo e a curiosidade.

Na sua 9.ª edição em território nacional, o festival estende-se a um total de 12 localidades, incluindo Lisboa, Porto, Coimbra e Faro, entre outras. Esta abrangência

reflete o crescimento sustentado de uma iniciativa que, ao longo dos anos, tem conquistado públicos diversos e consolidado a sua relevância no panorama da divulgação científica em Portugal.

A organização garante uma oferta abrangente, onde diferentes áreas do saber terão lugar. Da astronomia às neurociências, passando pela robótica, oceanografia, história ou política, a diversidade temática constitui um dos pilares do evento. Cada sessão segue uma estrutura definida: uma introdução de cerca de 15 minutos, destinada a contextualizar o tema, seguida de um espaço aberto de perguntas e debate.

Criado em 2012 no Reino Unido, o Pint of Science rapidamente se afirmou como um fenómeno internacional. Em Portugal, a sua implementação deve-se à iniciativa de Daniela Domingues, apoiada por uma rede de voluntários que assegura, ano após ano, a concretização do festival. Em Braga, volta a ganhar forma em maio, reforçando a ideia de que a ciência pode e deve fazer parte das conversas do dia a dia.

# BBVA

# Chegámos a Viana

Com a taxa que  
dá outra cor  
às suas poupanças



## Depósito a Prazo BBVA

2,25% TANB 12 MESES

Exclusivo para Novos Clientes, até 30/06/2026.  
Mobilização antecipada, com perda de juros e perda de isenção comissão de manutenção de conta à ordem.

Pressupõe a abertura de uma conta à ordem no BBVA.  
Ex: Conta BBVA, isenta de comissão de manutenção de conta pacote nos primeiros 12 meses, sendo nos meses seguintes de 8€/mês + imposto do selo.

Mínimo  
de constituição  
50.000€

Máximo  
de constituição  
500.000€

Abra uma conta à ordem no BBVA,  
**aproveite as condições exclusivas para Novos Clientes.**

Visite-nos no **Largo de São Domingos 9**, 4900-347 Viana do Castelo  
ou saiba mais em [BBVA.pt/viana](http://BBVA.pt/viana).

Campanha válida até 30/06/2026, para novos Clientes do BBVA de Viana do Castelo - Extensão de Agência de Braga. Atendimento disponível sob marcação. Pressupõe a abertura de uma conta de Depósitos à ordem, isenta de comissão de manutenção de conta pacote durante 12 meses, desde que mantenha o depósito a prazo, ou mantenha o património financeiro igual ou superior a 50.000€. Ex: Conta BBVA, montante mínimo de abertura de 500€, comissão de manutenção de conta pacote de 8€/mês + imposto. Saiba mais em [bbva.pt](http://bbva.pt). Divulgação publicitária efetuada pelo Banco Bilbao Vizcaya Argentaria S.A. Sucursal em Portugal, registado no Banco de Portugal com o código IF19.

# “DUAS DE LETRA” JUNTA CERVEJA ARTESANAL E PETISCOS EM 23 ESPAÇOS DE BRAGA

**D**urante o mês de maio, Braga volta a apostar na gastronomia e na cerveja artesanal como motores de dinamização urbana. A Associação Empresarial de Braga (AEB), em parceria com a Cerveja LETRA e com o apoio do Município de Braga, lança mais uma edição do roteiro “Duas de Letra”, iniciativa que reúne 23 estabelecimentos da cidade numa experiência dedicada aos sabores locais e ao convívio.

Entre 1 e 31 de maio, os participantes poderão percorrer diferentes espaços aderentes e usufruir de um menu composto por petisco e cerveja artesanal LETRA pelo valor promocional de cinco euros. A proposta pretende não só incentivar o consumo local, mas também reforçar a ligação entre comércio, restauração e comunidade, promovendo a circulação de visitantes pelo centro urbano. Na apresentação oficial do roteiro, Rui Marques, diretor-geral da AEB, destacou a «consolidação do projeto ao longo dos últimos anos», considerando que «o crescimento da adesão confirma o sucesso da iniciativa». Segundo o responsável, a edição deste ano «superou as expectativas», quer pelo número de espaços envolvidos, quer pela diversidade das propostas gastronómicas apresentadas. A organização estima a venda de cerca de 35 mil menus, prevendo um impacto económico próximo dos 170 mil euros.

Também Daniel Vilaça, presidente da AEB, sublinhou a importância da ação «enquanto ferramenta de apoio ao



comércio e à restauração locais, defendendo que iniciativas deste género contribuem para aproximar consumidores dos espaços da cidade e criar novas oportunidades para os agentes económicos».

Do lado da Cerveja LETRA, Filipe Macieira destacou o «papel do roteiro na valorização da cultura cervejeira artesanal e na promoção de produtos ligados ao território». O responsável salientou ainda a aposta «crescente da marca» em ingredientes nacionais e na colaboração com produtores locais. Já Francisco Pereira, cofundador da cervejeira nascida na Universidade do Minho, reforçou a «ligação histórica da marca a Braga e à gastronomia regional».

Para Altino Bessa, vice-presidente do Município de Braga, o roteiro «representa um contributo relevante para a afirmação da identidade local e para o reforço da atratividade da cidade, valorizando simultaneamente os produtores e os negócios da região».

A iniciativa integra ainda um passatempo destinado aos participantes. Quem completar pelo menos seis paragens do roteiro ficará habilitado a vários prémios, incentivando a descoberta de diferentes espaços ao longo do mês.



# Barcelmotor

Conduz o teu futuro.

[barcelmotor.pt](https://barcelmotor.pt)

## Barcelmotor

 Rua Emília Côta 323 | 4750-675 Manhente - Barcelos

 [geral@barcelmotor.pt](mailto:geral@barcelmotor.pt)

 961 624 277 | 919 377 767

## Bosch Car Service Barcelmotor

Uma oficina com certificado  
de qualidade com nível de excelência\*.

Faça já a sua marcação  
Tel.: 253 842 325

\*O certificado de qualidade da oficina Bosch Car Service decorre de um processo contínuo de auditorias. O certificado emitido em 2026 é referente às notas de qualidade do ano anterior.



**BOSCH**  
Service

Car Service

Para tudo o que o seu automóvel necessita.



## O JAZZ VOLTA A OCUPAR BRAGA PELA MÃO DO GNRATION E DO THEATRO CIRCO



A cidade de Braga volta a afirmar-se como palco privilegiado do jazz contemporâneo com o regresso do festival Julho é de Jazz, numa coorganização entre o gnration e o Theatro Circo. Entre 1 e 11 de julho, a 12.ª edição propõe um programa que cruza nomes consagrados e novas vozes da música improvisada, consolidando o evento como referência no panorama nacional.

A abertura musical, a 2 de julho, no gnration, cabe ao quarteto Ahmed, liderado por Pat Thomas, num concerto que revisita o legado de Ahmed Abdul-Malik, figura essencial na fusão entre o jazz e sonoridades da Ásia Ocidental e África Oriental. No dia seguinte, o Omniae Large Ensemble, dirigido por Pedro Melo Alves, estreia uma nova formação no Theatro Circo, aprofundando o diálogo entre a composição contemporânea e a improvisação.

O festival prossegue com a apresentação do trio C.O.R., liderado por Gonçalo Cravinho Lopes, a 6 de julho, no pátio do gnration, e culmina nessa noite com um encontro inédito entre Maria João, André Mehmani e Carlos Bica — três percursos de excelência que convergem numa proposta singular.

A segunda semana destaca o trio de Sakina Abdou, com Toma Gouband e Marta Warelis, a 9 de julho, antes do aguardado regresso a solo de Mário Laginha, que apresenta "Retorno". No dia 11, Carlos Bica revisita o icónico "Azul", celebrando três décadas de um álbum marcante, enquanto o encerramento fica a cargo do septeto de Patricia Brennan.

Paralelamente, o programa de cinema reforça a dimensão

cultural do evento, com destaque para "O Menino d'Olho d'Água", dedicado a Hermeto Pascoal, e o clássico Jazz on a Summer's Day, retrato histórico do Newport Jazz Festival.

Com passes semanais acessíveis e uma programação que cruza tradição e vanguarda, o Julho é de Jazz reafirma Braga como um ponto de encontro essencial para a criação e fruição do jazz em Portugal.

## PROGRAMA COMPLETO

**1 JUL, QUA, 21:30**

O Menino d'Olho d'Água de Carolina Sá e Lírio Ferreira  
**Theatro Circo**

**2 JUL, QUI, 21:30**

[Ahmed] (Pat Thomas, Joel Grip,  
Antonin Gerbal, Seymour Wright)  
**Gnration**

**3 JUL, SEX, 21:30**

Pedro Melo Alves' Omniae Large Ensemble  
**Theatro Circo**

**4 JUL, SÁB, 18:00**

C.O.R. (Gonçalo Cravinho Lopes,  
Lucas Oliveira, João Rocha)  
**Gnration**

**4 JUL, SÁB, 21:30**

Maria João, André Mehmarí e Carlos Bica  
**Theatro Circo**

**8 JUL, QUA, 21:30**

Jazz on a Summer's Day de Aram Avakian e Bert Stern  
**Theatro Circo**

**9 JUL, QUI, 21:30**

Sakina Abdou / Toma Gouband / Marta Warelis  
**Gnration**

**10 jul, sex, 21:30**

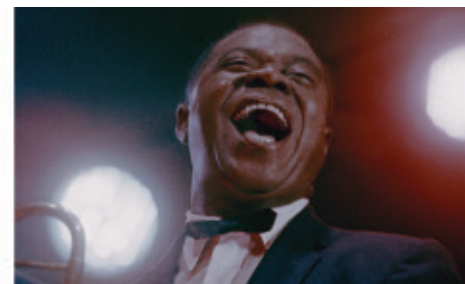
Mário Laginha  
**Theatro Circo**

**11 JUL, SÁB, 18:00**

Carlos Bica & AZUL 30 anos de Azul  
**gnration**

**12 JUL, SÁB, 21:30**

Patricia Brennan Septet  
**Theatro Circo**



## BANHOS VELHOS REGRESSAM COM PROGRAMAÇÃO REFORÇADA E APOSTA NA PROXIMIDADE CULTURAL

**A** temporada cultural dos Banhos Velhos está de regresso a Caldas das Taipas, em Guimarães, para a sua 15.ª edição, com uma programação que, entre maio e setembro, reúne música, cinema, teatro, literatura e atividades ao ar livre. Ao longo de mais de quatro meses, o Museu Cultural dos Banhos Velhos acolhe mais de 20 iniciativas gratuitas, reforçando a ligação entre cultura, património e comunidade.

A edição deste ano apresenta várias novidades, tanto ao nível da programação como da utilização do espaço. Entre os destaques estão os "Banhos de Canoa", atividade que aproxima o evento do rio e da natureza envolvente, e a reformulação do workshop de escrita criativa, agora adaptado a diferentes públicos. Haverá ainda uma tertúlia dedicada à música ao vivo em Portugal, com a participação de diretores de alguns dos principais festivais nacionais, num debate sobre a evolução do setor e os desafios futuros.

Segundo Luís Mota, da organização, os concertos assumirão uma dimensão mais intimista, concentrando-se no recinto dos Banhos Velhos e valorizando a experiência de proximidade entre artistas e público.

A programação arranca com a componente educativa, através da apresentação do livro "As loiátrinhas regressam ao Parque das Taipas" (23 de maio), numa parceria entre o Agrupamento de Escolas das Taipas, o Clube Náutico das Taipas e a Taipas Termal.

A música continua a ocupar um lugar central na programação. O arranque acontece com Inês Marques Lucas e Rapaz Ego (5 de junho), seguindo-se, no dia seguinte, a apresentação do projeto local



THEO & The DONS (6 de junho). Em julho, o palco recebe Bruno Pernadas e Hot Air Balloon (4 de julho). Agosto será marcado pelos concertos de Memória de Peixe e Fidju Kitxora, além da tradicional Noite de Fados com o Grupo de Fados da Vila (9 de agosto). Já em setembro, atuam Club Makumbã e PZ + Banda Pijama (18 de setembro), encerrando a temporada com as bandas locais This Penguin Can Fly e Tyroliro (19 de setembro).

O programa integra ainda oficinas de barro, workshops de escrita criativa e character design, visitas guiadas, uma noite de astronomia e uma aula de iniciação à canoagem. O cinema ao ar livre regressa às Piscinas de Verão da Taipas Termal, com exhibições de "It Was Just an Accident", de Jafar Panahi (julho), e "Sentimental Value", de Joachim Trier (agosto).

Na vertente teatral, a companhia ATRAMA apresenta "Aquistas", enquanto o GTAC leva à cena "Apeadeiro Rural", encerrando a programação.

Com entrada livre em todas as atividades, os Banhos Velhos mantêm a aposta numa oferta cultural inclusiva, diversificada e fortemente ligada ao território.





## A HISTÓRIA ANTES DE AUGUSTO MARCA NOVA ETAPA DA BRAGA ROMANA

**B**raga prepara-se para revisitar as suas origens mais remotas com mais uma edição da Braga Romana, marcada para os dias 20 a 24 de maio. A iniciativa propõe uma mudança de perspetiva sobre a história da cidade, conduzindo visitantes e participantes para um período anterior à presença romana e ao nascimento da urbe que viria a tornar-se uma das mais importantes do noroeste peninsular.

Sob o mote “Antes de Augusto”, o evento assume este ano uma dimensão mais interpretativa e pedagógica, centrando-se nas comunidades dos Bracari e nos modos de vida castrejos que antecederam a fundação de Bracara Augusta. A organização pretende, assim, ampliar a leitura histórica da cidade, contextualizando a chegada de Roma num território já habitado, estruturado e culturalmente ativo.

Ao longo de cinco dias, o centro histórico transforma-se num grande palco de recriação e divulgação patrimonial, acolhendo 414 iniciativas distribuídas por diferentes espaços urbanos. Três palcos principais, instalados no Rossio da Sé, Praça do Município e Largo de S. João do Souto, receberão cerca de 72 horas de programação contínua, entre espetáculos, recriações históricas, oficinas temáticas e momentos performativos.

Entre os destaques da edição encontra-se o espetáculo de videomapping “As origens de uma cidade”, concebido para projetar, sobre o património arquitetónico, uma narrativa visual sobre a génese de Braga. O programa integra ainda recriações de rituais ancestrais, oficinas de couro, cestaria e gastronomia castreja, bem como visitas guiadas e percursos patrimoniais associados ao ciclo

“Tempus Fugit”, que inclui conferências e deslocações à Citânia de Briteiros.

A forte mobilização comunitária continua a afirmar-se como uma das imagens de marca da Braga Romana. A cerimónia de abertura deverá reunir cerca de dois mil participantes, envolvendo escolas, associações culturais e coletividades locais. Já o cortejo triunfal contará com aproximadamente 1200 participantes, reforçando a dimensão coletiva de um evento que ultrapassa a lógica da mera animação turística.

A Braga Romana consolida-se assim como um projeto cultural de continuidade, articulando investigação, mediação patrimonial e participação pública. A edição de 2026 inaugura, aliás, um novo ciclo temático pensado para os próximos anos, através do qual cada edição funcionará como um capítulo da evolução histórica da cidade.

Na sessão de apresentação, o Presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, destacou o evento como um projeto cultural e pedagógico. «É uma festa, mas com uma forte vertente educativa, que valoriza a história e incentiva o conhecimento junto de todas as idades, quer de bracarenses, quer de quem visita a cidade», assinalou.

Já o Diretor-Geral da Associação Empresarial de Braga, Rui Marques, destacou a dimensão estratégica da Braga Romana, reforçando que «é muito mais do que um evento», assumindo-se como «uma afirmação da identidade histórica da cidade e uma demonstração da capacidade de transformar património em valor económico, cultural e turístico».



# MANBRI

FÁBRICA DE CALÇADO

1978



**A MANBRI APOSTA NA QUALIDADE DO CALÇADO  
ALIANDO O CONFORTO ÀS TENDÊNCIAS DO MERCADO**

**AS NOSSAS MARCAS:**

COENRO®  
MODE

OTIRB®

eusey

Le moment  
des fraises



Rua da Portela, nº 508  
4755-411 Remelhe - Barcelos

253 832 877 - 964 505 912

geral@mambri.pt

## MINHO EM EVENTO ENOGASTRONÓMICO QUE DIVULGA A QUALIDADE NACIONAL

**O** Minho marcou presença na edição de estreia do Alivetaste em Lisboa. Na celebração dos 10 anos de existência, este evento aposta no reforço da internacionalização como forma de projetar para o mundo a qualidade da gastronomia e dos vinhos portugueses. A iniciativa regressa ao Porto, no próximo dia 6 de julho.

Nos jardins do hotel Corinthia Lisbon, o chef Renato Cunha, do Ferrugem, em Vila Nova de Famalicão, serviu sardinha marinada e língua de barrosã de escabeche, propostas que representam «a identidade do Ferrugem» e o «caráter da região».

Com um historial de participação no Alivetaste, considera que esta celebração anual junta o setor, possibilitando o convívio entre cozinheiros e produtores de vinho de todo o país.

Como novidade, levou a abertura de um mini-hotel no Ferrugem, que inclui um espaço versátil para «dar asas à imaginação», com iniciativas como provas de vinhos ou jantares exclusivos.

Por seu turno, a Vivevinu, o projeto de Manuel e Luís Cerdeira, levou à capital o Almanua 2025, um blend de Alvarinho, Arinto e Maria Gomes, representando os vinhos





com terroir marítimo da empresa, produzidos em Requião, Vila Nova de Famalicão, a 20 quilómetros do Atlântico, e o Gerações 2025, um 100% Alvarinho de Melgaço, um exemplo dos vinhos de montanha.

«A Vinevinu produz vinhos gastronómicos. Por isso, para nós, é importante estarmos num evento que promove a harmonização entre a gastronomia e o vinho, na qual ambos os elementos são protagonistas», afirma a gestora de comunicação global, Carolina Osório.

O mais recente lançamento é o Génesis Brut Nature, o primeiro espumante da Vinevinu 100% Alvarinho de Melgaço, que se juntou ao Impossível Brut Nature, o primeiro espumante de Paredes de Coura, e ao Almanua Rosé Brut, feito em Famalicão.

O CEO do Alivetaste, Mário Rodrigues, refere que este evento pretende ser «uma janela de oportunidade» para chefs, produtores de vinho e unidades hoteleiras mostrarem ao mundo a qualidade que existe em Portugal.

Este responsável destaca o reforço da internacionalização, com a presença de corpos diplomáticos de vários países na estreia do evento em Lisboa, a par da visita que leva a imprensa internacional à descoberta da oferta portuguesa.

No próximo ano, esta vertente vai ser ainda mais acentuada, com um país convidado em Lisboa e outro no Porto. Paralelamente, o Alivetaste vai passar a realizar-se noutros países, a começar por Espanha, permitindo que chefs e produtores nacionais divulguem as suas propostas além-fronteiras.

A edição do Porto decorre no próximo dia 6 de julho, no Tivoli Kopke Porto Gaia, das 17h00 às 22h00. Para além de Renato Cunha e da Vivevinu, a representação minhota vai contar com Ana Patrícia Correia, da Marupiu Pâtisserie (Famalicão) e de Lígia Santos, das Casas da Li (Arcos de Valdevez). Os bilhetes já estão à venda para um evento que junta gastronomia, vinho e lifestyle, com música e um desfile de moda da nova coleção da Prochef.



# FRANCISCO FERREIRA

SÓCIO EXECUTIVO DA AGRIFER

## ENTRE A GESTÃO E O EQUILÍBRIO, A LIDERANÇA COM PROPÓSITO NA AGRIFER

TXT: VASCO ALVES  
PIC: ANDRÉ ARANTES

**Francisco Ferreira é sócio executivo da AGRIFER e destaca-se por uma abordagem de liderança assente no equilíbrio entre desempenho e propósito. Alicerçado em princípios como a disciplina, a resiliência e a ética, integra no seu percurso profissional práticas como o desporto, a leitura e a espiritualidade, que influenciam de forma direta a sua tomada de decisão e a cultura organizacional que promove. Nesta entrevista, partilha a sua visão sobre liderança, bem-estar e responsabilidade no contexto empresarial.**

**A sua agenda enquanto sócio executivo da AGRIFER é, naturalmente, exigente. De que forma a prática regular de desporto - como BTT, running, karaté ou rafting - influencia a sua disciplina, resiliência e capacidade de tomada de decisão no contexto empresarial?**

É uma questão pertinente. Muitas pessoas dizem-me que não têm tempo para o desporto e não compreendem como consigo integrá-lo na minha rotina. A verdade é simples: eu não coloco o desporto à frente do trabalho, mas aproveito todas as janelas disponíveis. Ando frequentemente com equipamento no carro e, sempre que surge uma oportunidade, seja uma reunião que falha ou um intervalo inesperado, utilizo esse tempo para correr ou treinar. Sou muito rigoroso com o trabalho, mas reconheço no desporto uma fonte de equilíbrio. Dá-me energia, melhora o meu estado de espírito e aumenta a minha capacidade de resposta. Ao correr, sinto que todo o organismo entra em funcionamento: o corpo, a mente, a circulação. Isso traduz-se numa maior clareza mental e numa postura mais positiva ao longo do dia. Além disso, contribui para a minha condição física. Não procuro parecer mais novo, tenho

60 anos e assumo-o, mas mantenho uma forma física acima da média para a minha idade. Essa vitalidade tem impacto direto na forma como encaro o trabalho e os desafios diários.

**Considera que estas práticas incentivam a forma como encara metas, riscos e desafios no crescimento da empresa?**

Sem dúvida. O desporto é uma escola de disciplina e resiliência. Corro muitas vezes sozinho e, nesses momentos, confronto-me com o cansaço, com as condições adversas e com a tentação de desistir. No entanto, estabeleço objetivos claros, por exemplo, completar uma determinada distância, e cumpro-os. Esse compromisso comigo próprio reflete-se na vida profissional. Treino a persistência, a consistência e a capacidade de não desistir perante dificuldades. Mesmo quando enfrentei uma lesão recente, procurei adaptar-me sem parar totalmente. Essa atitude é semelhante à que adoto na empresa: perante adversidades, ajusto o caminho, mas mantenho o foco. Ser empresário é lidar diariamente com incerteza e risco. O desporto ajuda-me a desenvolver a resistência emocional necessária para enfrentar essas exigências.

**Em que medida esses princípios se refletem na cultura organizacional que promove na AGRIFER?**

Na AGRIFER, procuro traduzir esses princípios numa cultura organizacional assente no exemplo, na proximidade e na valorização do bem-estar das pessoas. Ainda recentemente tive a oportunidade de visitar uma empresa mais jovem do que a nossa, altamente dinâmica e já com uma dimensão global impressionante, o que reforçou em mim a convicção de que o crescimento sustentável está profundamente ligado

**Dar o exemplo  
não é a melhor  
maneira de  
influenciar  
os outros.  
É a única!**



à cultura interna que se constrói desde cedo. Admiro igualmente vários casos de sucesso na região de Braga, liderados por pessoas que conseguiram desenvolver estruturas empresariais robustas sem perder de vista os valores humanos. Essa inspiração leva-me a refletir continuamente sobre práticas que possam contribuir para um ambiente mais saudável e produtivo. Acredito, por exemplo, na importância de rotinas de bem-estar físicas e mentais no início do dia de trabalho. São práticas comuns noutras culturas empresariais, como a japonesa, e que reconheço como potencialmente muito positivas. No entanto, sei que a sua adoção depende de um enquadramento cultural e de uma aceitação genuína por parte das equipas. Na AGRIFER, quando abordo esses temas, há ainda alguma resistência natural, encarada com leveza pelos colaboradores, o que respeito plenamente. A minha abordagem passa, portanto, não pela imposição, mas pela sensibilização e pelo exemplo. Procuo incentivar hábitos saudáveis, partilhar experiências pessoais, como o facto de ter deixado de fumar, e promover uma cultura de respeito por todas as escolhas individuais. Identifico-me muito com a frase "Dar o exemplo não é a melhor maneira

de influenciar os outros. É a única". Portanto, acredito que a influência positiva, consistente e autêntica, é a forma mais eficaz de inspirar mudanças. Em suma, o que procuro é criar um ambiente onde cada colaborador se sinta motivado a cuidar de si próprio e a reconhecer que o seu bem-estar tem impacto direto no seu desempenho. Estou convicto de que equipas mais equilibradas, saudáveis e energizadas tendem a ser também mais produtivas e realizadas.

**Existem iniciativas internas na AGRIFER que promovam esse equilíbrio entre bem-estar físico e desempenho profissional?**

Na AGRIFER, temos vindo a desenvolver, ao longo dos últimos anos, algumas iniciativas com o objetivo de promover o equilíbrio entre o bem-estar físico e o desempenho profissional. Entre essas ações, destacam-se a organização pontual de eventos desportivos, sobretudo na vertente de BTT, realizados tanto localmente como fora de portas, como foi o caso mais recente em Boticas. Estas iniciativas surgem, muitas vezes, num contexto informal, envolvendo amigos e estando abertas à participação dos colaboradores.



Embora, com alguma pena minha, a adesão interna nem sempre seja significativa, há colaboradores que, pontualmente, se disponibilizam para apoiar na organização. Regra geral, assumo o patrocínio destas atividades, nomeadamente ao nível das despesas e das refeições, incentivando, em contrapartida, a realização de donativos que revertem a favor de causas solidárias. Ao longo do tempo, já apoiámos diversas entidades e iniciativas, como a APPACDM de Vieira do Minho, a CERCI, a ajuda à Carolina e, mais recentemente, a Cruz Vermelha de Boticas. Paralelamente, também promovemos, ocasionalmente, algumas atividades lúdicas internas. Ainda assim, reconheço que não existe, de forma generalizada, uma forte adesão dos colaboradores a este tipo de iniciativas, apesar dos esforços de motivação. Importa, no entanto, salientar um aspeto positivo: recentemente, um grupo de colaboradores começou a praticar corrida nas primeiras horas da manhã, o que me deixa particularmente satisfeito. Independentemente de ter ou não resultado de uma influência direta da empresa, considero que é um sinal muito positivo e com claros benefícios para o bem-estar e, conseqüentemente, para o desempenho profissional.

**A leitura é também uma das suas últimas descobertas**

« **A leitura  
ajuda-me a  
pensar melhor,  
a tomar decisões  
mais ponderadas  
e a crescer  
enquanto pessoa** »





**e está frequentemente apontada como um hábito transformador. Que tipo de obras privilegia e de que forma essas leituras contribuem para a sua visão estratégica e capacidade de inovação?**

A leitura tem sido transformadora. Durante muitos anos, tive livros por ler, o que me gerava alguma frustração. Hoje, faz parte da minha rotina e do meu crescimento pessoal. Privilegio obras que promovem reflexão interior, filosofia, espiritualidade, textos que questionam e aprofundam o sentido da vida. Não procuro apenas conhecimento técnico ou gestão, mas sobretudo desenvolvimento humano. O último livro que li foi “Para os Caminhantes Tudo é Caminho”, de José Tolentino Mendonça. Agora estou a ler “O Livro do Silêncio”, de Sara Maitland. A leitura ajuda-me a pensar melhor, a tomar decisões mais ponderadas e a crescer enquanto pessoa. É, a par do desporto e da espiritualidade, um dos pilares do meu equilíbrio.

**Como integra a sua família nestas práticas?**

A família é a base de tudo. Procuro envolver os meus filhos e a minha esposa, sobretudo através do contacto com a natureza. Escolho destinos que permitam atividades ao ar livre, montanha, mar, rios, e incentivo-os a afastarem-se dos ecrãs. Participamos juntos em caminhadas, eventos desportivos e momentos de lazer ativo. Mais do que impor, procuro criar oportunidades para que vivam essas experiências.

## **«A fé oferece-me um referencial ético claro entre o certo e o errado nas decisões mais sensíveis»**

**A sua ligação à espiritualidade, nomeadamente através da Associação Cristã de Empresários e Gestores, revela também uma dimensão ética e de propósito. De que forma essa vivência espiritual influencia o seu estilo de liderança e as decisões mais sensíveis?**

A minha vivência espiritual, profundamente enraizada na fé cristã, tem um impacto direto e consistente na forma como lidero e tomo decisões, sobretudo nas mais sensíveis. No exercício diário das minhas funções, sou constantemente confrontado com escolhas e ações que exigem discernimento. Nesse contexto, procuro, de forma cada vez mais consciente, avaliar se estou a agir de acordo com aquilo que considero ser correto. É precisamente a fé que me oferece esse referencial ético entre o certo e o errado. Sou católico praticante e encontro, quer na participação regular na eucaristia, quer na ligação à ACEGE, que encaro como uma verdadeira formação contínua para empresários, um espaço de reflexão e aprofundamento que me ajuda a integrar os princípios da fé na minha atividade profissional. Esta dimensão espiritual proporciona-me serenidade, especialmente em momentos de adversidade ou de maior pressão decisória. Além disso, a fé tem contribuído para uma maior estabilidade emocional. Hoje, procuro manter uma postura mais equilibrada, sem oscilações excessivas perante boas ou más notícias. Essa constância permite-me decidir com maior clareza e ponderação, ancorando as minhas opções numa visão mais ampla do bem comum e nos ensinamentos cristãos. Tenho plena consciência das minhas limitações humanas e não procuro a perfeição, mas sim um caminho de crescimento contínuo. Acredito

que esse crescimento não se esgota nas dimensões física, intelectual ou relacional. Para mim, é essencial uma evolução interior, que só é possível através da espiritualidade. Neste momento da minha vida, não concebo o meu equilíbrio emocional e mental sem essa dimensão. A fé também me ensina a cultivar a humildade, a reconhecer que não tenho todas as respostas e que, perante decisões mais complexas, é importante parar, refletir e procurar orientação interior. Naturalmente, nem sempre acerto, mas acredito que, ao fortalecer esta vivência espiritual, torno-me progressivamente mais consciente, mais sereno e mais assertivo nas decisões que tomo.

**Considera que os valores cristãos podem coexistir com a competitividade empresarial?**

Para mim, não só coexistem como são fundamentais. Cada pessoa encontrará o seu caminho, mas no meu caso, a fé é parte integrante da forma como vivo e lidero.

**A AGRIFER tem demonstrado envolvimento em iniciativas de responsabilidade social. Até que ponto essa postura resulta das suas convicções pessoais?**

A postura da AGRIFER em matéria de responsabilidade social resulta, em larga medida, de convicções pessoais, mas também de um legado que procuramos honrar e preservar. Costumo afirmar que a construção de uma reputação exige tempo, consistência e compromisso e, nesse sentido, orgulhamo-nos de ser reconhecidos no mercado como uma empresa pautada por boas práticas. Recentemente, fomos distinguidos com o certificado de empresa de pagamento pontual, atribuído por entidades como a Informa DB, a ACEGE, o IAPMEI e a CEP, entre outras, acumulando igualmente os estatutos de PME Líder e PME Excelência. Estas distinções refletem não apenas a solidez financeira, mas também a nossa preocupação em adotar princípios alinhados com critérios ESG, ajustados à nossa dimensão. Apesar de sermos uma empresa de pequena dimensão, procuramos ter uma atuação responsável e equilibrada, quer ao nível ambiental, quer no envolvimento com a comunidade. Esse compromisso traduz-se, por exemplo, no apoio a iniciativas culturais, como o Festival do Órgão, e em contributos regulares a associações desportivas e outras entidades que necessitam de apoio. Naturalmente, não conseguimos responder a todas as solicitações, mas mantemos uma preocupação constante com o meio envolvente. Esta forma de estar tem raízes profundas na história da empresa, iniciada pelo meu pai, e que continuo a cultivar com dedicação. A marca AGRIFER, apesar de hoje já não refletir diretamente a atividade original ligada ao setor agrícola, conquistou um reconhecimento sólido no mercado. Em determinado momento, equacionei a possibilidade de alterar a

designação da empresa, inclusive como forma de homenagem, recuperando o nome original. No entanto, o meu pai sempre defendeu a manutenção da marca, precisamente pelo valor reputacional que construiu ao longo de décadas, decisão que respeito e mantenho. Hoje, essa herança é um dos pilares da nossa atuação. Para além das marcas que representamos, existe um nome que importa preservar e dignificar. Com mais de 60 anos de presença no mercado, a AGRIFER afirma-se como uma empresa capaz de responder a elevados níveis de exigência, trabalhando com algumas das maiores empresas de construção em Portugal, muitas delas sediadas na região de Braga, bem como com organizações de diversos setores.

**Num equilíbrio entre vida pessoal e profissional,**



**sente que são os seus hobbies que o tornam um melhor gestor, ou é a gestão que o leva a procurar esses interesses?**

É uma excelente questão. Considero que existe uma relação indissociável entre ambas as dimensões. Por um lado, a minha individualidade através de valores, interesses e forma de estar, influencia naturalmente a forma como exerço a gestão. Por outro, procuro estruturar a minha vida pessoal de modo a sustentar esse equilíbrio, desenvolvendo competências que me permitam desempenhar melhor a minha função. Na prática, é difícil, senão impossível, estabelecer uma separação clara entre vida pessoal e profissional, sobretudo no contexto empresarial, onde a dedicação é contínua. Assim, vejo esta relação como uma interação dinâmica onde os meus interesses pessoais contribuem para o meu desempenho enquanto gestor, e a exigência da gestão leva-me, simultaneamente, a procurar nesses interesses um contraponto essencial para manter o equilíbrio.

## **«Descobri cedo que não tinha asas e aprendi a reconhecer as minhas limitações»**

**Que conselhos deixaria a outros líderes empresariais sobre a importância de cultivar interesses pessoais?**

Não tenho a pretensão de dar lições. Aprendo com muitos empresários que admiro. Mas posso partilhar aquilo que tem funcionado comigo. Durante muito tempo, procurei respostas fora de mim. Hoje, percebo que o processo é inverso: a reconstrução deve começar no interior. Quando estamos bem connosco próprios, isso reflete-se em tudo o resto, tanto na família, como na empresa e nas relações. Se há algo que faço, que seja desporto, leitura ou espiritualidade, e puder servir a outros, então já valeu a pena. Não funcionará com todos, mas pode fazer a diferença para alguém. A melhor forma de influenciar os outros é pelo exemplo. É a única que conheço.

**Para terminar, como resume esse percurso pessoal?**

Com humildade. Em jovem, cheguei a acreditar que poderia ser mais do que sou. Um episódio simples ensinou-me o contrário: em pequeno uma senhora dizia-me muitas vezes que eu era um anjo e a determinada altura decidi subir a uma árvore e tentar "voar". Foi aí que percebi que não tinha asas e descobri as minhas limitações. Hoje sei que ainda tenho muito caminho a percorrer. Essa consciência mantém-me focado no crescimento contínuo, tanto pessoal como profissional.





## CONHEÇA A 4TOURS O PARCEIRO ESPECIALISTA EM CIRCUITOS CULTURAIS PARA AGÊNCIAS DE VIAGENS



A crescente competitividade no setor das viagens torna crucial a disponibilidade de soluções turísticas especializadas e adequadas às necessidades do mercado. É nesta realidade que se destaca a 4TOURS – Your Travel Partner, um operador turístico nacional de atuação exclusiva B2B,

especializado no desenvolvimento e comercialização de circuitos culturais em grupo.

Sob a liderança de Sandro Pinheiro, a 4TOURS tem reforçado o seu posicionamento enquanto parceiro estratégico das agências de viagens, através da seleção criteriosa de destinos, da qualidade dos produtos oferecidos e da operação eficiente, fatores de destaque num mercado cada vez mais exigente.

Com uma visão clara sobre a evolução do turismo cultural, Sandro Pinheiro, CEO da 4TOURS, sublinha que “a especialização e a simplicidade operacional são atualmente fatores-chave para o sucesso das agências. O nosso papel é criar um produto cultural de referência, sólido e de elevada procura, permitindo que os agentes se concentrem no aconselhamento e na relação com o cliente.”

A programação da 4TOURS organiza-se em quatro tipologias - as grandes viagens, os circuitos culturais, os circuitos temáticos e as experiências nos mercados de Natal - abrangendo destinos na Europa, Médio Oriente e Ásia. A aposta recai sobretudo em mercados com forte identidade cultural e elevado potencial de venda, alinhados com o perfil do viajante sénior e cultural, um segmento em crescimento no mercado português.



Cada programa é cuidadosamente planeado para garantir o equilíbrio entre o conteúdo cultural, o ritmo confortável e a qualidade dos serviços. Hotéis bem localizados, itinerários bem estruturados e acompanhamento próximo por parte da equipa da 4TOURS asseguram experiências autênticas que valorizam a história, o património e a gastronomia local.

O resultado são circuitos consistentes, testados e comercialmente eficazes, acessíveis através da plataforma de reservas própria da 4TOURS ([www.4tours.pt](http://www.4tours.pt)), desenvolvida especificamente para responder às necessidades do dia a dia das agências de viagens.

#### **Plataforma B2B pensada para as agências**

A plataforma da 4TOURS permite a consulta rápida de programas e condições, o acesso centralizado a informação técnica e comercial, bem como a simplificação dos processos de reserva e comunicação direta com a equipa. Tudo num ambiente intuitivo, pensado para reduzir o tempo de gestão e aumentar a produtividade dos agentes.

#### **Acompanhamento comercial próximo e especializado**

Na 4TOURS, a relação com as agências vai além da venda de produto. O modelo de trabalho assenta num acompanhamento comercial próximo do agente de viagens, apoio na escolha do produto mais adequado, suporte na

argumentação de venda e flexibilidade na adaptação dos programas às necessidades do mercado. A escuta ativa e o profundo conhecimento do setor estão na base da evolução contínua da oferta.

#### **Menos complexidade, mais eficiência operacional**

Gerir circuitos culturais implica coordenar vários serviços, cumprir horários rigorosos e garantir elevados padrões de qualidade. Ao trabalhar com a 4TOURS, as agências ganham segurança, reduzindo significativamente o tempo e o risco associados à gestão do produto. Isto permite que os agentes se foquem no que realmente importa: vender melhor, fidelizar clientes e aumentar os resultados.

#### **Um parceiro para crescer no segmento cultural**

A 4TOURS posiciona-se como um parceiro de longo prazo para as agências que procuram crescer de forma sustentada no segmento do turismo cultural em grupo, oferecendo produto de elevado valor, apoio contínuo e uma operação profissional e fiável.

A 4TOURS – Your Travel Partner está pronta para apoiar as agências de viagens portuguesas a reforçar o seu posicionamento e a crescer neste segmento estratégico. Descubra uma forma mais simples, segura e profissional de vender circuitos culturais em grupo em [www.4tours.pt](http://www.4tours.pt).



**QUER VIAJAR COM A 4TOURS?**  
Saiba como efetuar a sua reserva.

Viagens de Grupo [www.4tours.pt](http://www.4tours.pt)

**4TOURS**  
Your Travel Partner

PUBLICIDADE



## ENTRE A MEDICINA DENTÁRIA E A VIDA REAL O EQUILÍBRIO DOS PROFISSIONAIS DA DENTAL LIGHT

Num setor exigente como o da medicina dentária, onde o rigor técnico, a responsabilidade clínica e o cuidado com o paciente são constantes, é comum assumir que a vida pessoal acaba por ficar em segundo plano. A pressão diária, os horários exigentes e a necessidade de precisão podem facilmente criar um desequilíbrio entre a vida profissional e pessoal. No entanto, na Dental Light, esta ideia é contrariada todos os dias por profissionais que mostram que é possível exercer medicina com excelência sem abdicar de uma vida rica, ativa e pessoalmente gratificante.

Mais do que médicos, são pessoas com interesses, paixões e rotinas que vão muito além do consultório. Encontram tempo para si, para crescer enquanto indivíduos e para explorar aquilo que os motiva fora da profissão. Esta integração saudável entre o lado profissional e pessoal não só contribui para o bem-estar dos médicos, como também se reflete diretamente na qualidade do cuidado prestado aos pacientes, mais humano, mais atento e mais empático.

Nesta reportagem, damos a conhecer três rostos da Dental Light que vivem este equilíbrio de forma autêntica: a Dra. Flávia Lopes, cuja curiosidade pelo mundo a leva a viajar sempre que possível; o Dr. Rodrigo Silva, que encontra no desporto e na equitação o seu ponto de equilíbrio; e a Dra. Susana Falé, motard e apaixonada por liberdade.

Três percursos distintos, unidos por uma mesma filosofia: trabalhar com excelência sem abdicar de viver plenamente. Porque na Dental Light, o sucesso profissional não se mede apenas pela excelência clínica, mas também pela capacidade de cada médico viver uma vida equilibrada, autêntica e alinhada com aquilo que o faz feliz. Esta visão reflete uma cultura que valoriza não só o desempenho, mas também o bem-estar e a realização pessoal dos seus profissionais.

A Dra. Flávia, o Dr. Rodrigo e a Dra. Susana mostram que é possível conciliar dedicação, paixão e qualidade de vida. Cada um à sua maneira, demonstram que o equilíbrio não é um ideal distante, mas uma escolha consciente, construída diariamente com organização, disciplina e, acima de tudo, respeito por si próprio.

Num contexto onde o burnout e o desgaste profissional são cada vez mais discutidos, estas histórias lembram-nos de algo essencial: cuidar de quem cuida é fundamental. E quando esse equilíbrio é alcançado, todos beneficiam: os profissionais, que se sentem mais realizados, e os pacientes, que recebem um cuidado mais humano, atento e genuíno.

Porque, no final, ser um excelente profissional de saúde também passa por ser uma pessoa plena fora dele.

# APAIXONADA POR VIAGENS...

## FLÁVIA LOPES

Médica Dentista OMD 11659, Ortodontia



**Viajar é a sua grande paixão. Como consegue conciliar isso com a prática clínica?**

Com planeamento. Aproveito ao máximo os períodos livres e organizo as viagens com antecedência. Para mim, viajar é uma forma de recarregar energias e ganhar novas perspetivas.

**O que mais valoriza nas suas experiências pelo mundo?**

O contacto com culturas diferentes. Cada viagem traz algo novo, seja na forma de ver a vida, de comunicar ou até de cuidar de si próprio. Isso acaba por enriquecer não só a minha vida pessoal, mas também a minha abordagem profissional.

**Acredita que viajar a torna uma melhor médica?**

Sem dúvida. Torna-me mais empática, mais aberta e mais consciente das diferenças entre pessoas. Isso reflete-se diretamente na forma como trato os pacientes, com mais compreensão e atenção às suas necessidades individuais.

**Há algum destino ou experiência que tenha marcado particularmente a sua forma de ver a profissão?**

Sim, especialmente viagens a países com menos acesso a cuidados de saúde. Isso faz-nos valorizar ainda mais o que fazemos e reforça o sentido de responsabilidade. Dá-nos uma perspetiva diferente sobre o impacto real do nosso trabalho.

# DESPORTO COMO EQUILÍBRIO...

**RODRIGO SILVA**

Médico Dentista OMD 12719, Implantologia



## **Como integra o desporto na sua rotina profissional exigente?**

É um vetor de performance, numa rotina exigente, o desporto não é um complemento. Tal como na prática clínica, exige disciplina, consistência e intenção. Mesmo nos dias mais intensos, reservo tempo para treinar, no ginásio ou ao ar livre, porque é nesse espaço que otimizoo energia, reforço o foco e desenvolvo resiliência.

## **A equitação é uma prática menos comum. O que o atrai nesta modalidade?**

Pratico equitação desde os quatro anos, e nela há uma relação rara entre domínio e entrega, como se o controlo nunca fosse completo sem a sensibilidade que o acompanha, porque ali tudo exige atenção, disciplina e uma escuta contínua do cavalo, e não menos de nós próprios, e é por isso que, para mim, não é apenas exercício do corpo, mas também da mente, um caminho que me tranquiliza e que me afasta da exigência densa da prática clínica e me transporta a um lugar de maior medida, onde tudo se faz com mais contenção e parcimónia.

## **De que forma o exercício impacta o seu desempenho profissional?**

Tudo melhora, desde a postura ao modo como a atenção se sustenta ao longo do dia, e sendo a medicina dentária um exercício de precisão e resistência, o treino físico torna-se quase uma extensão dessa exigência, ajudando-me a manter níveis elevados de controlo e consistência, enquanto alivia o peso da responsabilidade e devolve energia ao quotidiano, como se o corpo, ao ser trabalhado, ensinasse a mente a permanecer firme.

## **Diria que o desporto também influencia a sua forma de lidar com desafios na clínica?**

Na verdade, é também na tolerância que o desporto mais me ensina, porque nele se percebe que não há linhas retas nem respostas absolutas, que o corpo não reage sempre da mesma forma, mesmo quando tudo é feito com rigor, e que existem variáveis que nos escapam, e na prática clínica não é diferente, há sempre uma margem de incerteza que nos obriga a aceitar, a ajustar, a continuar. É essa dinâmica que me traz tranquilidade e me ensina a ser mais tolerante, de forma contínua e quase silenciosa, a disciplina, a resiliência e a consistência, qualidades que depois se tornam essenciais perante situações exigentes, aquelas que pedem não só conhecimento, mas também calma, foco e uma persistência que não cede perante a dificuldade.

# MOTARD PELA LIBERDADE...

## SUSANA FALÉ

Médica Dentista OMD 9479, Implantologia



**A medicina dentária é uma área exigente. Como consegue encontrar equilíbrio com a sua vida pessoal?**

A exigência faz parte da profissão, mas para mim o segredo está na organização e, acima de tudo, em reservar tempo para aquilo que me faz feliz. Quando estou na clínica, estou 100% focada. Mas quando saio, desligo mesmo. A mota ajuda-me muito nesse processo... É quase terapêutico.

**Ser motard parece ser mais do que um hobby. O que representa para si?**

É liberdade. É o vento na cara, a estrada aberta e a sensação de não ter pressa. A minha Triumph café racer reflete muito a minha personalidade. Gosto desse estilo mais cru, mais autêntico. Identifico-me com uma estética meio rebelde... E sim, a música punk rock costuma ser a banda sonora desses momentos.

**Acha que essa paixão influencia a forma como trabalha?**

Sem dúvida. Ajuda-me a manter o equilíbrio emocional e a reduzir o stress. Quando volto à clínica, sinto-me mais leve, mais concentrada. Acho que isso faz de mim uma melhor profissional e uma melhor pessoa para os meus pacientes.

**O que diria a outros profissionais que sentem dificuldade em “desligar” do trabalho?**

Que é essencial encontrar algo que os faça verdadeiramente desligar. Nem sempre é fácil, mas é necessário. Quando cuidamos de nós, conseguimos cuidar melhor dos outros e isso faz toda a diferença.

# ESPECIAL ENSINO



ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA

# INOVAÇÃO, TECNOLOGIA E COMUNIDADE NA FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE AMANHÃ

**“Há escolas que ensinam uma profissão. E há escolas que ajudam a construir um percurso”**



**HÁ ESCOLAS QUE ENSINAM UMA PROFISSÃO. E HÁ ESCOLAS QUE AJUDAM A CONSTRUIR UM PERCURSO. A ESCOLA PROFISSIONAL DE BRAGA É EXATAMENTE ISSO: UM ESPAÇO ONDE A APRENDIZAGEM ACONTECE COM EXIGÊNCIA, PROXIMIDADE E SENTIDO PRÁTICO, NUMA LIGAÇÃO PERMANENTE À COMUNIDADE E AO MUNDO DO TRABALHO.**

Na EPB, aprender é muito mais do que adquirir competências técnicas: é preparar o futuro com rigor, criatividade e ligação ao mundo real. Com 37 anos de atividade e cerca de 500 alunos, a escola reafirma-se ano após ano como uma referência no ensino profissional.

Ao longo da sua história, a EPB tem sabido articular tradição e modernidade, consolidando um projeto educativo dinâmico e inclusivo. A relação próxima com a comunidade e com o tecido empresarial da região permite proporcionar aos alunos contacto com contextos reais de trabalho, essenciais para o desenvolvimento de competências e para a sua futura integração profissional.

Entre os investimentos mais recentes, destaca-se a entrada em funcionamento de dois Centros Tecnológicos Especializados, nas áreas industrial e informática, que estarão em pleno no próximo ano letivo. Esta aposta representa um passo decisivo na modernização das infraestruturas e

na preparação dos jovens para as exigências de um mercado de trabalho em constante transformação.

Mas é no dia a dia que a EPB mais se distingue. A aprendizagem faz-se também fora da sala de aula, através da participação dos alunos em iniciativas concretas na cidade de Braga, onde colaboram em áreas como secretariado e receção, imagem e vídeo, design e rastreios de saúde. Estas experiências em contexto real permitem consolidar saberes, fortalecer a autonomia e aproximar os jovens da realidade profissional.

A dimensão internacional é outro dos pilares da escola. Com projetos Erasmus+ em desenvolvimento desde 2002, a EPB proporciona a alunos e docentes oportunidades de mobilidade em empresas europeias, promovendo a abertura de horizontes e o enriquecimento académico, cultural e humano.

## “Na EPB, aprender é preparar o futuro com rigor, criatividade e ligação ao mundo real”

Este percurso tem sido reconhecido por uma ampla rede de mais de 500 parceiros, construída ao longo dos anos com entidades sociais, culturais, científicas e económicas. A qualidade do trabalho desenvolvido reflete-se também nas várias distinções e certificações alcançadas, entre as quais a acreditação Erasmus+, o selo EQAVET, a certificação Escola eTwinning, o selo Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência, o selo de Segurança Digital, o título Escola Gandhi e a distinção Eco-Escola. A EPB é ainda Microsoft Showcase School 2024-2025, sendo a 6.ª escola do país e a 2.ª escola profissional a conquistar este reconhecimento. Para o ano letivo 2026/2027, a escola apresenta uma oferta formativa diversificada, alinhada com setores estraté-

gicos e com forte empregabilidade. Os cursos abrangem áreas como Auxiliar de Saúde, Comunicação, Marketing, Relações-Públicas e Publicidade, Design de Comunicação Gráfica, Desenvolvimento de Software, Eletrónica e Automação, Mecatrónica Automóvel, Obra, Produção de Conteúdos Interativos, Refrigeração e Climatização, Secretariado Executivo e Sistemas de Computação e Redes. Com uma visão clara de futuro, a EPB continua a investir numa formação sólida, atual e humanista, preparando jovens com competências técnicas, espírito crítico e capacidade de adaptação. Porque educar, hoje, é também formar profissionais prontos para acompanhar um mundo em mudança.




# epb.pt


## dá forma

## ao teu futuro

inscreve-te!




técnico de auxiliar de saúde 

técnico de comunicação, marketing, relações-públicas e publicidade 

técnico de contabilidade 


técnico de desenvolvimento de software  
programação e sistemas informáticos 


técnico de design de comunicação gráfica 


técnico de eletrónica e automação 

técnico de mecatrónica automóvel 

técnico de obra  
planeamento e coordenação de obra 

técnico de sistemas de computação e redes  
computadores e gestão de redes 

técnico de refrigeração e climatização 

técnico de secretariado executivo 

técnico de produção de conteúdos interativos\*  
conteúdos digitais, gaming e multimédia  
**(novo)**

\* Curso sujeito a aprovação

  
**CENTROS  
TECNOLÓGICOS  
ESPECIALIZADOS**

A epb é uma referência na formação tecnológica através dos CTE.

CTE Informático  
CTE Industrial

# epb escola profissional de braga



## INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

# ENSINAR INGLÊS E ALEMÃO COM EXCELÊNCIA

Fundado em 1958, o Instituto Britânico de Braga tem vindo a afirmar-se como uma instituição de referência no ensino das línguas inglesa e alemã no norte do país. Com um percurso marcado pela consistência pedagógica e pela adaptação às exigências contemporâneas, acolhe anualmente cerca de um milhar de alunos de todo o distrito.

Após décadas sob a direção de Virgílio Rodrigues, a gestão encontra-se hoje a cargo da filha, Aline Guerreiro, que tem dado continuidade ao crescimento da instituição. «Temos registado uma procura crescente, resultado da qualidade da formação que oferecemos», refere, sublinhando a aposta numa aprendizagem sólida e orientada para resultados.

A oferta formativa inclui cursos de inglês - organizados em sete níveis e com vertente infantil - e de alemão, disponíveis desde 1978 para várias faixas etárias. Todos os programas seguem o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, garantindo progressão consistente. «O nosso objetivo é que os alunos comuniquem com rigor e naturalidade, aproximando-se de um nível nativo», destaca Aline Guerreiro.

### Certificação e reconhecimento

O Instituto prepara os alunos para exames internacionais como Cambridge, IELTS, TOEFL e, no caso do alemão, os exames do Instituto Goethe. Os resultados evidenciam a exigência do ensino, com taxas de sucesso na ordem dos 90%. A entrega anual de diplomas assinala o mérito dos estudantes. «São exames que obrigam a um elevado grau de entrega e a uma preparação rigorosa. Obter o Advanced English demonstra que o aluno tem um excepcional domínio do inglês. Prova que é capaz de comunicar com fluência em inglês», explica, acrescentando que «o Proficiency demonstra que o domínio pela língua inglesa é total e extremamente competente».



### Aprendizagem com dimensão cultural

Para além da sala de aula, o Instituto promove experiências imersivas, como a recente visita a Londres. Durante seis dias, os alunos contactaram diretamente com a cultura britânica, reforçando competências linguísticas em contexto real. «Acreditamos que aprender uma língua é também vivê-la», afirma Aline Guerreiro.

Entre as iniciativas mais recentes destacam-se ainda os Cursos de Verão 2026, a realizar durante o mês de julho e já com inscrições abertas, com níveis de A1 a B2, destinados a todas as idades. Uma resposta à crescente procura por soluções intensivas e adaptadas.

Aliando tradição e inovação, o Instituto Britânico de Braga mantém o foco na formação de utilizadores competentes e confiantes. «Continuamos a olhar para o futuro sem perder a nossa identidade», conclui Aline Guerreiro.



**01**

ESCOLA Nº1

**EM JULHO TEMOS CURSOS DE VERÃO,  
ESPECIALIZADOS!**



**JÁ A PENSAR  
NO PROXIMO ANO  
LETIVO?**



**Instituto Britânico  
de Braga**

**INSCREVA-SE**

“  
Aprenda linguas com  
quem sabe ensinar!  
Inglês e Alemão ao mais  
alto nível de ensino.  
”

Mais informações em:



[www.institutobritanicodebraga.com](http://www.institutobritanicodebraga.com)

Rua Conselheiro Januário, 119/123 - 4711-907 Braga  
253 263 298 (Chamada para a rede fixa nacional)



## CASA DO PROFESSOR

# REFERÊNCIA NA EDUCAÇÃO, CULTURA E APRENDIZAGEM CONTÍNUA

A Casa do Professor consolidou-se, ao longo de várias décadas, como uma instituição de referência no domínio da educação, da cultura e da aprendizagem contínua. Com uma missão orientada para o desenvolvimento profissional e pessoal dos seus associados e da comunidade envolvente, tem desempenhado um papel central na qualificação de públicos diversificados, através de uma oferta formativa abrangente e atualizada.

O **Centro de Formação**, com um papel estratégico na renovação científica e pedagógica dos docentes, antecipa desafios educativos e estimula uma reflexão aprofundada sobre práticas de ensino, inovação curricular e inclusão. A oferta formativa inclui ações acreditadas, pensadas para fortalecer competências em áreas essenciais como a avaliação, a literacia digital e a diferenciação pedagógica. Neste contexto, a Formação Contínua de Professores assume especial destaque, estruturada para assegurar qualidade, relevância e impacto efetivo no quotidiano das escolas. As formações são conduzidas por formadores de reconhecida competência, promovendo não só a aquisição de saberes, mas também a sua transposição para a prática letiva.

Em paralelo, a instituição investe na **Formação Modular Certificada**, dirigida a um público mais amplo e articulada com as necessidades reais do mercado de trabalho. Esta modalidade favorece a aquisição de competências específicas, revelando-se especialmente útil em processos

de atualização ou reconversão profissional. A variedade de áreas e a certificação reconhecida tornam esta oferta uma vantagem concreta para quem pretende reforçar a sua empregabilidade ou aprofundar o seu perfil técnico. A dimensão artística ganha vida na **Academia de Música**, um espaço dedicado ao ensino e à vivência musical com padrões de excelência. Aqui, a formação transcende a técnica, promovendo o desenvolvimento pleno dos alunos pela via da sensibilidade estética, da criatividade e da colaboração. A academia recebe alunos de várias idades e níveis de experiência num ambiente estimulante, onde o rigor pedagógico coexiste com o prazer genuíno de aprender e de criar música.

A **Formação Profissional** constitui outro eixo estruturante da instituição: com cursos moldados às necessidades de diferentes setores, privilegia uma abordagem prática e orientada para resultados concretos, preparando os formandos para os desafios reais das suas áreas de atividade. A articulação com contextos e entidades profissionais reforça a sua pertinência e impacto. A Casa do Professor distingue-se pela diversidade, qualidade e coerência de tudo o que oferece. Ao integrar diferentes modalidades e públicos, consegue responder de forma ampla às exigências de uma sociedade em permanente evolução. Mais do que um centro de formação, é um espaço de encontro, partilha e crescimento, onde o conhecimento se constrói de forma colaborativa e deixa marca. Este é o lugar que nos une.



casadoprofessor<sup>®</sup>

o lugar que  
nos une

formação

apoio jurídico

gabinete de saúde

apoio para concursos

projetos internacionais

programação cultural

academia de música

estrutura residencial

apoio domiciliário

restaurante

seguros

instituição de utilidade pública

associe-se em  
[casadoprofessor.pt](http://casadoprofessor.pt)





**POLITÉCNICO  
DO CÁVADO  
E DO AVE**

## DOIS NOVOS CURSOS, CAMPUS A CRESCER E MAIS ONDE ESCOLHER



**ENGENHARIA DE DADOS E IA E GASTRONOMIA SÃO OS NOVOS CURSOS PARA 2026/2027. COM O B-CRIC E A ESCOLA-HOTEL, O IPCA ENTRA NUMA NOVA FASE.**

Para 2026/2027, o IPCA renova a oferta com dois novos cursos de licenciatura, reforça os CTeSP e prepara duas inaugurações que marcam uma nova fase. Barcelos recebe o B-CRIC, o maior complexo alguma vez construído na área da investigação em Barcelos. Guimarães ganha a Escola-Hotel, espaço formativo para turismo e hotelaria.

### Dois novos cursos no mapa

Engenharia de Dados e Inteligência Artificial e Gastronomia e Sustentabilidade Alimentar são as duas novas licenciaturas a arrancar no próximo ano letivo. A primeira, forma profissionais para a transformação digital e o tratamento de dados, uma das áreas com maior procura no mercado atual. A segunda situa-se na confluência entre a produção alimentar, a restauração e a sustentabilidade. Estas juntam-se a uma oferta consolidada em Design (Design Audiovisual, Design Gráfico e Design Industrial), Gestão, Tecnologia, Hotelaria e Turismo e Desporto - percursos distintos para interesses e objetivos igualmente distintos.

### CTeSP: formação curta, foco no mercado

Para quem procura uma formação mais curta e direcionada, os CTeSP apostam em áreas com procura direta: Gestão de Dados e Risco, Manutenção e Reparação Aeronáutica, Produção e Gestão Cultural e Apoio Digital aos Serviços Jurídicos. Dois anos com forte componente prática e entrada mais rápida no mercado de trabalho.

### Aprender fazendo

No IPCA, os estudantes trabalham sobre projetos aplicados e desafios propostos por empresas desde os primeiros anos. Laboratórios de inteligência artificial, robótica, jogos digitais e design, e salas de simulação empresarial e jurídica, suportam um modelo de ensino próximo do contexto profissional e contribuem para uma empregabilidade elevada.

### Campus em expansão: B-CRIC e Escola-Hotel

Antes do arranque do ano letivo 2026/2027 abre o B-CRIC - complexo de 14.000 m<sup>2</sup> com toda a investigação do IPCA, uma residência com 133 camas e um auditório para 500 pessoas. Assim como, por esta altura, a Escola-Hotel em Guimarães já estará a funcionar em pleno.

### Mestrados Profissionais: candidaturas em curso

Para profissionais que pretendem qualificação avançada, os Mestrados Profissionais oferecem formações de um ano em horário pós-laboral, com candidaturas abertas até 10 de julho (2.ª fase).

O IPCA está presente em Barcelos, Braga, Guimarães, Famalicão, Esposende e Vila Verde, com formação em regime diurno, pós-laboral e à distância. Informações e candidaturas em [estudar.ipca.pt](http://estudar.ipca.pt).



# IPCA O TEU FUTURO É AQUI!

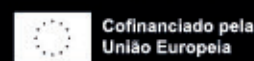
BARCELOS | BRAGA | FAMILIÇÃO  
GUIMARÃES | ESPOSENDE | VILA VERDE  
ENSINO SUPERIOR PÚBLICO

CANDIDATURAS  
**estudar.**  
**ipca.pt**



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

IPCA.Politecnico ipca.politecnico



## IH BRAGA

# A ESCOLA DE LÍNGUAS EM QUE AS FAMÍLIAS BRACARENSES CONFIAM HÁ 40 ANOS

**COM QUATRO DÉCADAS DE EXPERIÊNCIA, A IH BRAGA CONTA JÁ COM VÁRIAS GERAÇÕES DA MESMA FAMÍLIA ENTRE OS SEUS ALUNOS - UM SINAL DE CONFIANÇA QUE FALA POR SI. PARA O ANO LETIVO 2026/27, A ESCOLA RENOVA A SUA OFERTA DE INGLÊS E ALEMÃO PARA TODAS AS IDADES.**

A International House Braga é, desde 1985, uma referência no ensino de línguas em Braga. O que a distingue é a consistência de uma abordagem que coloca o aluno no centro. As turmas têm um número reduzido de alunos, o que garante uma atenção mais individualizada, um ritmo de aprendizagem ajustado a cada estudante, incentivando a participação ativa.

A equipa é composta por professores internacionais, altamente qualificados, com um profundo conhecimento do contexto local, o que lhes permite identificar com precisão as necessidades linguísticas de cada estudante. Com participação regular em conferências nacionais e internacionais, a equipa mantém-se na vanguarda das metodologias de ensino, algo que se reflete diretamente na qualidade do trabalho em sala de aula.

A metodologia comunicativa, baseada em atividades práticas, desenvolve nos alunos a confiança para se expressarem eficazmente em contextos reais - académicos, profissionais ou sociais. Tudo começa dentro da sala de aula: professores, alunos e famílias descrevem a IH Braga como um espaço inclusivo e acolhedor, onde cada pessoa é genuinamente valorizada, promovendo um ambiente de bem-estar positivo para a aprendizagem.

A IH Braga é o único Centro de Exames Autorizado de Cambridge no Minho. Em 2024/25, os alunos da IH Braga que realizaram exames Cambridge alcançaram uma taxa de aprovação de 100%. Um resultado que provém de décadas de experiência e cursos de preparação para exames, lecionados por professores especializados.

Este ano ficou marcado pelo 40.º aniversário da escola e por iniciativas que refletem o seu compromisso com a comunidade. A IH Braga acolheu a Young Learners Conference da IH World, reunindo especialistas no ensino de crianças e jovens, e também organizou uma sessão de workshops gratuita aberta a professores da região. Na vertente solidária, a escola apoiou a Cáritas Portuguesa através de uma "Birthday Bake Sale", angariando fundos para as vítimas das tempestades. Os alunos participaram ainda em mais uma edição do "How Can I Help You?", apoiando turistas estrangeiros em Braga durante a Semana Santa, uma forma de praticar o inglês e de exercer a cidadania ativa.

As inscrições para 2026/27 abrem a 17 de junho. Em julho e setembro, a escola oferece também cursos intensivos

de verão de 20 ou 30 horas, disponíveis para todas as idades. Para quem está a tomar uma decisão sobre a aprendizagem de línguas para o próximo ano, a IH Braga tem décadas de experiência e várias gerações de famílias bracarenses a justificar a escolha.

**Para mais informações, visite [www.ihbraga.com](http://www.ihbraga.com), siga a escola no Facebook (@ihbraga), Instagram (@ih\_braga) ou envie um e-mail para [info@ihbraga.com](mailto:info@ihbraga.com).**



# 40 **ih** YEARS

**of global excellence and local heart**  
**excelência global, coração local**

**Cursos de INGLÊS e ALEMÃO durante o ano letivo**

**Cursos INTENSIVOS no verão**

**para todas as idades**



**Preparação para EXAMES DE CAMBRIDGE**



**International  
House**  
Braga

**MORADA**  
Rua dos Chãos,  
nº168, 4700 Braga  
Portugal

**TELEFONES**  
(+351) 253 21 52 50  
(+351) 253 27 42 79  
(+351) 963 713 180

**HORÁRIO  
SECRETARIA**  
10h00 - 13h00  
14h30 - 20h45

**+ INFORMAÇÕES**  
[www.ihbraga.com](http://www.ihbraga.com)  
[info@ihbraga.com](mailto:info@ihbraga.com)

**SIGA-NOS**  
f /ihbraga  
@ /ih\_braga

## PROFITECLA

# REFERÊNCIA DO ENSINO PROFISSIONAL EM PORTUGAL

A Profitecla é hoje uma das principais referências do ensino profissional em Portugal, com um percurso sólido iniciado em 1989. Ao longo de mais de 35 anos, a escola tem vindo a afirmar-se pela qualidade da sua formação, pela forte ligação às empresas e pela capacidade de preparar jovens para os desafios do futuro.

Com uma abordagem prática e orientada para a empregabilidade, a Profitecla oferece aos seus alunos uma formação que combina conhecimento técnico com o desenvolvimento de competências essenciais ao mundo profissional. Este modelo tem permitido a muitos jovens ingressar no mercado de trabalho com sucesso ou prosseguir estudos no ensino superior.

A oferta formativa da Profitecla Braga abrange áreas estratégicas e altamente procuradas, nomeadamente Comunicação e Marketing, Cozinha e Restauração, Gestão e Administração, Turismo e os novos cursos de Cabeleireiro e Vendas e Marketing. Existe também o CEF de Restau-

rante/Bar para jovens que pretendam terminar o 9º ano. Esta diversidade permite responder às diferentes vocações dos alunos, garantindo percursos alinhados com as necessidades reais das empresas.

As candidaturas para o próximo ano letivo já estão abertas, sendo este o momento ideal para quem procura uma formação prática, atual e com elevada taxa de empregabilidade.

Em Braga, o novo ano letivo traz também uma novidade importante: a mudança para novas instalações, mais amplas e modernas, localizadas na antiga Clínica Santa Tecla, junto ao Tribunal. Este novo espaço permitirá oferecer melhores condições de aprendizagem e reforçar a qualidade da experiência educativa.

Mais do que uma escola, a Profitecla é um ponto de partida para o futuro. Um lugar onde o talento ganha forma e onde cada aluno encontra o seu caminho.





# APRENDE FAZENDO. CONSTRÓI O TEU FUTURO

Na Maior Escola  
Profissional  
de Portugal

**[ POLO DE  
BRAGA ]**

CURSOS  
COM SUBSÍDIOS  
E BOLSAS

**TURISMO**

**COMUNICAÇÃO E MARKETING**

**COZINHA E RESTAURAÇÃO**

**GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO**

**CABELEIREIRO/A \***

**VENDAS E MARKETING \***

**CEF . EMPREGADO(A) RESTAURANTE/BAR**

\* Sujeito a aprovação





CATÓLICA  
BRAGA

## ENSINO SUPERIOR COM FORTE SENTIDO DE CIDADANIA

A Universidade Católica Portuguesa, com presença em Braga, Lisboa, Porto e Viseu, afirma-se como um projeto de formação de lideranças, assente na excelência académica e na universalidade. A excelência traduz-se no rigor do ensino e da investigação, na promoção do desenvolvimento integral dos estudantes, no empreendedorismo e na inovação. A universalidade garante uma abertura ao mundo, o diálogo entre saberes e uma visão centrada na dignidade humana, orientada pela antropologia cristã. Localizado no coração da cidade, o Campus de Braga dis-

tingue-se por uma forte matriz filosófica e humanística, herdeira da presença secular da Companhia de Jesus no ensino superior. Fundada em 1947, a Faculdade de Filosofia é a instituição universitária mais antiga da cidade e tornou-se, em 1967, a primeira Faculdade da Universidade Católica Portuguesa. Em 1968, foi criada a Faculdade de Teologia, afirmando-se como um espaço académico fundamental de ensino e investigação, com um papel central na promoção da Teologia e das ciências religiosas, assegurando a sua relevância cultural e social.





O Centro Regional de Braga foi aprovado em 1999 e, em 2001, surgiu a Faculdade de Ciências Sociais, respondendo às necessidades da região com uma oferta formativa diversificada. Em 2015, deu-se a fusão entre a Faculdade de Filosofia e a Faculdade de Ciências Sociais, originando a atual Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais, a par da Faculdade de Teologia.

O Campus de Braga pauta-se pela excelência do ensino e da investigação, pelo serviço à sociedade e pela transmissão dos valores do humanismo cristão. A oferta formativa abrange áreas como Psicologia, Ciências da Comunicação, Serviço Social, Turismo, Estudos Portugueses, Filosofia, Teologia e Ciências Religiosas, sustentadas por um corpo docente altamente qualificado.

A par desta tradição, a Católica Braga posiciona-se também na linha da frente da inovação, com uma área tecnológica dedicada à Ciência de Dados e Inteligência Artificial, através do Instituto de Computação e Ciência de Dados. Está igualmente previsto o lançamento da licenciatura em Gestão Aplicada, reforçando a ligação entre formação técnica, dimensão humana e experiência prática.

Num mundo em constante mudança, a missão é clara: formar pessoas com sentido crítico, responsabilidade e compromisso, capazes de compreender e transformar a realidade, contribuindo para uma sociedade mais justa, solidária e humana. A Universidade Católica Portuguesa é mais do que uma instituição de ensino: é um projeto de formação com foco no desenvolvimento de competências de liderança.

## Alunos como membros ativos da academia

A Universidade representa um tempo privilegiado na vida e no desenvolvimento dos estudantes, que vai muito além das atividades estritamente letivas. A instituição convida todos os estudantes a viverem o seu trajeto académico usufruindo de todas as oportunidades que a academia tem para oferecer: desde as tunas ao coro académico, passando pelo rádio, voluntariado e programas de formação complementar.

## Gestão Aplicada na Católica Braga

A Licenciatura em Gestão Aplicada na Católica Braga é uma oportunidade de aprendizagem e de desenvolvimento inovadora para todos os que procuram uma sólida formação humanística, numa universidade com forte sentido empreendedor e reconhecida pela capacitação de líderes e gestores, com duas escolas com o cobiçado estatuto da Triple Crown das escolas de gestão. A CATÓLICA-LISBON foi a primeira escola portuguesa, em 2007, a conseguir a acreditação internacional pelas três principais agências em gestão (AACSB, EQUIS, AMBA), a que se juntou mais recentemente a Católica Porto Business School, a business school portuguesa que mais subiu no ranking em 2025.

O novo programa, caracteriza-se por oferecer uma oportunidade de formação que une teoria e prática, univer-

sidade e mercado, num plano de estudos ambicioso. Com conteúdos alinhados com as necessidades reais das empresas e sectores, oferece um percurso flexível aos interesses dos estudantes, recorrendo a metodologias inovadoras e oportunidades de estágio em instituições de referência. Numa cidade com mais de 2000 anos de história, marcada pela vitalidade e inovação das suas empresas, pela juventude, criatividade e empreendedorismo que fizeram dela a Cidade Europeia Inovadora em Ascensão (em 2024/2025), a Licenciatura em Gestão Aplicada é uma oportunidade para capacitar os gestores do futuro para os desafios e tendências do mundo real, com um forte compromisso com a criação de valor, princípios de justiça social e de sustentabilidade.





CATOLICA  
BRAGA

## › Licenciaturas:

- › Ciência e Tecnologia de Dados (EAD)
- › Ciência de Dados Aplicada
- › Ciências da Comunicação
- › Estudos Portugueses
- › Filosofia
- › Gestão Aplicada
- › Psicologia
- › Serviço Social
- › Turismo

## › Mestrados:

- › Ciências da Educação
- › Comunicação Digital
- › Filosofia
- › Gerontologia Social Aplicada
- › Português Língua Estrangeira/  
Língua Segunda
- › Psicologia Clínica e da Saúde
- › Psicologia do Trabalho  
e das Organizações
- › Psicologia da Educação
- › Turismo

## › Doutoramentos:

- › Filosofia
- › Linguística
- › Estudos de Religião



➤ JOIN OUR  
LEAGUE



## O ANO LETIVO ESTÁ A CHEGAR AO FIM. CONHEÇA LOCAIS NO MINHO PARA ATIVIDADES LÚDICAS E PEDAGÓGICAS EM GRUPO

O final do ano letivo merece ser assinalado em grande. Depois de meses de aulas, testes, trabalhos e rotinas exigentes, chega o momento ideal para os alunos relaxarem, conviverem e criarem novas memórias com colegas e professores. Melhor ainda se essa celebração juntar diversão, aprendizagem e contacto com a natureza.

No Minho, não faltam espaços e experiências pensadas para grupos escolares, capazes de transformar o último passeio do ano numa aventura inesquecível. Entre quintas pedagógicas, parques aventura, centros de ciência e atividades ao ar livre, reunimos algumas sugestões para inspirar escolas, associações de pais e encarregados de educação.

### Aventuras na natureza: aprender fora da sala de aula

O Minho oferece paisagens perfeitas para atividades em grupo ao ar livre. Caminhadas orientadas, jogos de equipa, percursos interpretativos e desafios de orientação são excelentes formas de estimular a cooperação, o espírito de entreajuda e o respeito pelo ambiente.

Locais junto ao Parque Nacional da Peneda-Gerês, ou em zonas rurais de Ponte de Lima, Terras de Bouro e Arcos de Valdevez costumam dinamizar programas educativos onde os alunos podem explorar trilhos, descobrir espécies locais e aprender mais sobre sustentabilidade. A Porta do Mezio, com passagem pelo Parque da Biodiversidade, centro interpretativo, Aldeia dos Pequeninos, trilhos na Serra Amarela, visita a espigueiros históricos, trilhos pela Geira Romana e atividades de aventura (arborismo, slide). Além da componente pedagógica, o contacto com a natureza ajuda a libertar energia e a celebrar o fim das aulas de forma saudável.

### Quintas pedagógicas: animais, agricultura e tradições

As quintas pedagógicas continuam a ser uma das opções favoritas para visitas de final de ano, especialmente entre os alunos mais novos. Nestes espaços, as crianças têm oportunidade de contactar com animais, conhecer hortas, participar em oficinas e perceber de onde vêm muitos dos alimentos que consomem diariamente.

No Minho existem várias quintas preparadas para receber grupos escolares, com programas ajustados por idade. Fazer pão, plantar sementes, ordenhar animais ou aprender sobre reciclagem são experiências simples, mas marcantes. Por exemplo, a Quinta Pedagógica de Braga recebe visitas de estudo, com transporte gratuito para finalistas de jardins de infância públicos e 2.º ano do ensino básico de Braga. O local promove atividades de agropecuária, artes plásticas, cozinha (como confeção de broa), olaria e ambiente. É também uma excelente forma de valorizar tradições rurais e aproximar os mais novos do património minhoto.





### Parques aventura: diversão com trabalho de equipa

Para turmas cheias de energia, os parques aventura são sempre um sucesso. Arborismo, pontes suspensas, escada, slide e jogos de estratégia desafiam os alunos a sair da zona de conforto e a trabalhar em conjunto.

Muitos destes espaços no Minho recebem grupos escolares com acompanhamento técnico e atividades adaptadas a diferentes idades. Para além da adrenalina, promovem competências importantes como confiança, comunicação e superação pessoal. Pode optar, por exemplo, por visitar a DiverLanhoso, na Póvoa de Lanhoso, que oferece vários packs para grupos escolares que incluem atividades radicais, alojamento e refeições. É a escolha ideal para despedir-se do ano letivo com entusiasmo e muitas gargalhadas.

### Atividades aquáticas e dias de praia

Se o tempo ajudar, nada melhor do que celebrar a chegada do verão junto à água. O litoral minhoto e algumas zonas fluviais oferecem condições para piqueniques, jogos de grupo, canoagem, paddle ou simples momentos de convívio.

Praias de Esposende, Viana do Castelo ou Vila Praia de Âncora, bem como praias fluviais espalhadas pela região, são cenários ideais para encerrar o ano letivo de forma descontraída. Com a devida supervisão e organização, tornam-se dias memoráveis para toda a turma.

### Oficinas criativas e experiências culturais

Nem todas as celebrações precisam de grande aventura. Oficinas de teatro, cerâmica, culinária, música ou artes visuais podem ser alternativas originais e muito divertidas.

Vários espaços culturais e ateliers no Minho promovem sessões para grupos, incentivando a criatividade e a expressão individual. É uma forma diferente de festejar, especialmente interessante para grupos que valorizam experiências mais calmas e colaborativas.

Antes de marcar a atividade, vale a pena considerar alguns pontos, como a idade dos alunos e interesses do grupo, a distância e tempo de deslocação, o orçamento disponível, o número de participantes, condições de segurança e objetivos pedagógicos ou recreativos. O mais importante é garantir que todos participam e que o momento seja vivido com alegria.

Mais do que um simples passeio, a celebração do final do ano letivo é uma oportunidade para reforçar laços, reconhecer conquistas e terminar uma etapa com energia positiva. No Minho, há opções para todos os gostos, da aventura à ciência, da natureza à criatividade.

Porque aprender também acontece fora da sala de aula e algumas das melhores memórias escolares nascem precisamente nesses dias especiais.



### Centros de ciência e experiências interativas

Celebrar o final das aulas também pode ser uma oportunidade para despertar curiosidade. Museus interativos e centros de ciência tornam a aprendizagem divertida, com experiências práticas e atividades participativas.

Em cidades como Braga, Guimarães ou Viana do Castelo, existem espaços culturais e científicos que podem receber visitas escolares, proporcionando momentos diferentes e enriquecedores. Entre exposições, oficinas e demonstrações, os alunos aprendem quase sem dar por isso. Pode optar por visitar o Curtir Ciência, em Guimarães, um polo promotor de atividades experimentais junto do público estudantil e da comunidade, ou o Planetário – Casa da Ciência de Braga, um espaço onde se promove a divulgação da ciência e tecnologia. Duas excelentes opções para turmas curiosas e para quem procura um programa equilibrado entre lazer e conhecimento.



# Receitas & Marmitas





# A minha receita

Grace na Cozinha

## CREME DE FAVAS

A importância de respeitarmos a sazonalidade dos alimentos e um prato com favas para celebrar a época alta deste leguminoso adorado por muitos, rejeitado por outros tantos. Para “descolar” das intemporais favas com chouriço e a combinar com esta Primavera cinzenta, vai bem um aconchegante creme de favas, quentinho, perfumado e apetrechado. Digno de uma refeição completa, abastada, mas com pompa. Para não faltar a indispensável proteína, leva um ovo escalfado, por dose e algumas favas inteiras, para lembrar qual o ingrediente principal desta refeição. Para tornar esta sopa mais divertida, adornei com pequenos pedaços de presunto desidratado da @salsicharialimiana para acrescentar textura, sabor e crocância ao prato. Agora quero saber, vão experimentar esta receita ou vão “mandar-me à fava”?

### INGREDIENTES

- 400 g Favas (s/ camisa)
- 3 Ovos frescos para escalfar
- 50 g Presunto Reserva “Seleção”
- 2 Cebolas
- 1 Alho francês
- Caldo de galinha caseiro
- 3 Folhas de hortelã
- Azeite, vinagre, sal e pimenta preta q.b
- Flores comestíveis (opcional)

### SUGESTÃO

Adorne o seu creme de favas com algumas flores comestíveis e finalize tudo com um fio de azeite.

### PREPARAÇÃO

- 1 Comece por desidratar o presunto. Forre um tabuleiro com papel vegetal e disponha as fatias de presunto. Leve ao forno a 100° cerca de 40 minutos.
- 2 Entretanto, fazer o refogado com azeite, cebola e o alho francês cerca de 5 minutos, sem deixar alourar. Juntar as favas, já sem a camisa ao refogado e deixar refogar um pouco. Juntar um pouco de caldo de galinha, sal, hortelã e deixar cozinhar 15 minutos.
- 3 Fazer os ovos escalfados. Colocar um ovo em água (sem estar a ferver) com umas gotas de vinagre e com a ajuda de uma vara de arames, deve criar um remoinho no centro do tacho e deixar cozinhar cerca de um minuto. Fazer o mesmo para os restantes ovos.
- 4 Triturar o caldo até se transformar num creme aveludado. Servir de imediato com o ovo escalfado e o presunto desidratado partido em pequenos pedaços. 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 redes promovidas pelos municípios, parta à descoberta, partilhe a paixão pela Natureza e pratique exercício físico. Acredite que irá conhecer locais fascinantes!**

**TRILHO DA SR.ª DA LAPA AO CASTRO DE ANISSÓ (VIEIRA DO MINHO)**



Este percurso de pequena rota, sendo circular, inicia e termina junto ao Santuário de Nossa Senhora da Lapa. Tem uma extensão aproximada de 10 km, com uma duração de 4h30. Este está ao alcance de todos, podendo ser feito por todas as idades, em família ou entre amigos, em qualquer época do ano. Trata-se de um percurso bastante exposto. Apresenta ao longo do seu traçado vários pontos de interesse culturais e naturais.

Partindo do centro de Vieira do Minho, siga pela EN 304 em direção a Mosteiro. Logo à saída da vila, vai encontrar do lado direito uma indicação para Anissó pela CM599, siga nessa direção durante cerca de 8Km. Em Anissó, siga até Soutelo. Uma vez em Soutelo, vire à direita seguindo a indicação Santuário da Sr.ª da Lapa.

São vários e diversificados os pontos assinalados neste caminho que reúne num mesmo trajeto natureza, património e cultura.

Como dito anteriormente, este percurso inicia junto ao Santuário de Nossa Senhora da Lapa, em pleno coração do monte de Penamourinha. Construída em 1694, esta capela destaca-se pela sua originalidade, uma vez que

foi edificada no interior de um penedo imponente. De seguida, através de um passadiço, dá-se início a uma subida por entre formações rochosas até a um miradouro, de onde o caminhante poderá desfrutar de uma vista panorâmica. À medida que desce, poderá observar mais afloramentos rochosos. Após uma caminhada de cerca de 3 km, o visitante chegará ao Castro de Anissó, local majestoso que convida a apreciar uma vista privilegiada sobre a Albufeira do Ermal. Trata-se de um povoado fortificado situado a cerca de 732 metros de altitude que terá sido ocupado entre os primeiros séculos a.C. e a Alta Idade Média. Este ocupa uma área aproximada de 4 hectares circunscrita por três linhas de muralhas construídas em alvenaria granítica de aparelho regular.

Em Anissó, poderá percorrer um caminho antigo com um moinho, uma levada e antigas estruturas que tinham como função impedir a passagem do gado de grande porte, os portelos.



## DADOS TÉCNICOS

**Distância 10 km**

**Tempo 4h30m**

**Dificuldade Moderado**

## PONTOS DE INTERESSE

- Baloioço panorâmico
- Parque de merendas
- Fontanário
- Miradouro
- Santuário de Nossa Sr.ª da Lapa
- Aglomerado rochoso
- Castro de Anissó
- Castrinho
- Marco geodésico
- Caminho antigo com levada e portelos
- Moinho



## CONDADO-PARADANTA CONVIDA MINHOTOS A DESCOBRIREM ZONA RAIANA GALEGA

TXT Luísa Teresa Ribeiro  
PIC Miguel Viegas

**O Condado-Paradanta, localizado na zona sul da província de Pontevedra, em plena raia galega, quer afirmar o seu potencial como destino turístico, promovendo as tradições, o património, as termas, o vinho, a gastronomia e os produtos locais junto dos vizinhos portugueses, de forma a impulsionar o turismo de proximidade em torno do rio Minho.**

A rede eleva-se no ar antes de mergulhar nas águas do rio Minho para uma demonstração da pesca da lampreia, na pesqueira da Retorta, em Arantei, Salvaterra do Miño, na Galiza, com vista para Portugal, perto da desembocadura do rio Tea.

À semelhança do que acontece do lado português, também na parte galega as pesqueiras são estruturas de pedra implantadas no leito do rio, onde se preserva a tradição da pesca artesanal deste ciclóstomo, um dos vertebrados mais primitivos do mundo animal, que existe há cerca de 500 milhões de anos (200 milhões antes dos dinossauros).

No caso da pesqueira da Retorta, há registos nos documentos do Castelo de Soutomaior que dão conta da sua existência desde 1500, pertencendo na atualidade à família de Gonzalo Domínguez.

Apassionado por esta arte, o sacerdote conta que fazer uma rede





demora, no mínimo, 220 horas, o que significa cerca de um mês e meio de trabalho. Aqui usa-se a rede cabaceira, nome que adveio da utilização de cabaças secas como boias. Durante uma noite de faina – a lampreia só se movimenta no período noturno – é possível haver 11 mudanças nas redes, mesmo sem a garantia de pesca.

No sentido de divulgar este património, a pesqueira abriu-se aos visitantes, através das experiências proporcionadas pela Oitavén Life, organização que também disponibiliza outras propostas para desfrutar da natureza deste território sob uma perspetiva de turismo sustentável.

Atrair turistas de proximidade é precisamente o objetivo do Condado-Paradanta, localizado na zona sul da província de Pontevedra, em plena raia luso-galega. Nesse sentido, decorreu a primeira edição do congresso “Latente – Condado-Paradanta”, que levou mais de 40 agentes ligados ao setor do turismo a visitar Salvaterra do Miño, As Neves, Mondariz-Balneário e Pontareas, pondo em destaque atrativos como as tradições, o património, as termas, o vinho, a gastronomia e os produtos locais.

O evento pretendeu divulgar uma área «subdesenvolvida» em termos de turismo, mas com «grande charme e potencial» para atrair visitantes, como explica David Suárez, CEO da Diesemm, entidade organizadora da iniciativa.

O congresso contou com o apoio do Agrupamento Europeu de Cooperação Territorial (AECT) do Rio Minho, com sede em Valença, que está a implementar o “Visit Rio Minho Plus”, projeto que visa o desenvolvimento económico do território transfronteiriço do Rio Minho, aproveitando o potencial turístico oferecido pelos seus recursos endógenos, sob o mote “Um Rio, Dois Países, Grandes Experiências”.

#### **Dos vinhedos de As Neves às termas de Mondariz-Balneário**

Experiências memoráveis é o que a região quer proporcionar aos visitantes, levando-os à descoberta de um território genuíno, que luta pela valorização dos seus produtos locais.



Foi precisamente com o objetivo de valorizar os vinhos que vários viticultores decidiram unir-se, no final de 2003, para criar a adega Señorío de Rubiós, em As Neves.

Localizada na Denominação de Origem Rías Baixas, subzona do Condado do Tea, possui cerca de 100 hectares de vinha e produz “Vinhos do Condado” (blends de várias castas) e monocastas. Como uma oferta com brancos, tintos, espumantes e aguardentes, é possível visitar a adega e fazer provas.

A vertente de enoturismo também inclui o Hotel Restaurante Nande, onde é possível pernoitar num ambiente tranquilo, em contacto com a natureza, comer num restaurante que aposta em produtos KMO e da própria horta ou realizar ali eventos. Como demonstração destas potencialidades, foi feita uma harmonização dos vinhos da adega com iguarias locais, onde não faltou a emblemática lampreia.



Continuando a descobrir o Condado-Paradanta, a água é a rainha em Mondariz-Balneário, uma referência termal na Europa desde o fim do século XIX, apesar de ser o município mais pequeno de Espanha, com 2,4 km<sup>2</sup>. As propriedades terapêuticas das águas foram descobertas em 1872 pelo médico Enrique Peinador Vela, que esteve na origem do balneário. Como testemunho do protagonismo da água surge destacada a Fonte da Gândara, desenhada por Antonio Palacios e inaugurada em 1910, com 24 colunas de granito, uma cúpula e interior em bronze.



Por seu turno, o Balneário de Mondariz convida a desfrutar da água termal, com um vasto leque de opções, desde um circuito de duas horas no Palácio da Água – um spa com mais de 3 mil m<sup>2</sup>, incluindo uma grande piscina central, jacuzzis, saunas e uma poça termal ao ar livre, onde ao início da noite se consegue desfrutar da lua e das estrelas a brilhar no firmamento – até combinações com massagens e programas de saúde e bem-estar ou golf, com ou sem alojamento e refeições, consoante a preferência dos clientes.



### Tapetes floridos ligam Ponteareas e Monção

O rio Minho surge como elo de união entre povos irmãos, que se abraçam com tradições transfronteiras alimentadas pela amizade fraternal e sedimentadas pela passagem do tempo.

O concelho galego de Ponteareas e a vila minhota de Monção mantêm, há duas décadas e meia, uma profícua colaboração para a preservação e divulgação da arte dos tapetes de flores. Dita a tradição que uma delegação de Ponteareas faz um tapete em Monção para abrilhantar a Festa de Nossa Senhora da Rosa, que decorre a 9 e 10 de maio. Posteriormente, na celebração do Corpo de Deus, uma comitiva de trabalhadores da Câmara de Monção elabora um tapete numa rua de Ponteareas.

A cooperação transfronteiriça tem vindo a alargar-se a mais concelhos minhotos, fenómeno valorizado pelos responsáveis galegos. «Consideramos que esta colaboração é muito importante. Faz parte do nosso "irmanamento" com os nossos vizinhos», refere o vice-presidente da Câmara de Ponteareas, Juan Carlos Carrera.

Ponteareas é considerada a "Vila do Corpus" dada a dimensão que a celebração atinge no domingo a seguir ao Corpo de Deus, este ano a 7 de junho, com cerca de 5 mil metros quadrados de tapetes floridos, que deslumbram pela sua complexidade e beleza.

Andrés Sampedro, membro da Associação dos Tapetes do Corpus Christi de Ponteareas, conta que a elaboração envolve cerca de 3 mil pessoas, num processo que começa muitos meses antes, desde a recolha e transformação do material vegetal, desenho dos tapetes até à respetiva execução. A confeção dos tapetes implica entre 12 e 15 toneladas de material vegetal, trabalhadas com minúcia, delicadeza e muita dedicação, obrigando os artesãos a trabalharem ajoelhados durante longas horas.

Este responsável refere que a localidade de Ponteareas é considerada «o berço» dos tapetes floridos a nível mundial, uma tradição já documentada em 1857, embora tudo indique que a confeção dos tapetes exista pelo menos desde o século XIV.





Em preparação está uma plataforma digital e uma área museológica da Casa do Turismo dedicada às festividades do Corpus Christi, consideradas festas de interesse internacional e Bem de Interesse Cultural Imaterial da Galiza, estando agora à espera da classificação pela UNESCO. Para se ficar a saber mais sobre a história de Ponteareas é imprescindível visitar o Museu Municipal, localizado nas instalações de uma antiga fábrica de curtumes, instituição que permite fazer uma viagem no tempo desde a época paleolítica até à atualidade. Destaque para as peças oriundas do Castro de Troña, num convite para partir à descoberta no terreno. Assente a 225 metros de altitude sobre o Monte do Doce Nome de Xesús, este castro tem a particularidade de ter sido sempre habitado, o que faz dele uma excelente fonte



de informação sobre cultura castreja. O robusto sistema defensivo e a "serpe de Troña", uma serpente esculpida na pedra de uma das casas, merecem especial atenção. O roteiro pelo património da região inclui o Convento de Canedo, local onde nasceu María Agustina Sarmiento de Soutomaior, imortalizada pelo pintor Diego Velázquez a servir água à infanta Margarida, no famoso quadro "As Meninas".

Entre as opções culturais, referência para o Obradoiro de Gaitas Gil e Museu dos Instrumentos, onde é possível ver como são feitas as tradicionais gaitas de foles.

O Castelo de Sobroso, situado no topo de uma colina em Vilasobroso, já em Mondariz, considerado um dos melhores exemplos do património fortificado da província de Pontevedra, está encerrado para obras, mas o exterior e a paisagem justificam a visita.

Em termos gastronómicos, as rosquilhas são o ex-libris de Ponteareas, que se podem levar para prolongar o paladar da visita ao Condado-Paradanta, até se regressar para continuar a descobrir um recanto que preserva a autenticidade que faz a ponte entre os dois lados do rio Minho.



*“Os melhores pratos  
são feitos com ingredientes  
simples e genuínos.”*





## DOCAMAR

### Marisqueira | Braga

Num registo informal, mas cuidado, o Docamar propõe uma experiência centrada na frescura dos produtos do mar. A oferta privilegia peixe diário e marisco vivo, expostos em viveiros que reforçam a transparência e a qualidade. Entre as sugestões, destacam-se as amêijoas à Bolhão Pato, a sapateira recheada e as mariscadas generosas. Existem alternativas para quem prefere carne. À hora de almoço, durante a semana, o menu executivo revela-se uma opção prática e equilibrada.

**Rua de Baixo, N32 | 253 063 348**

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



## ÁGUA PÉ

### Portuguesa | Esposende

Com uma decoração que conjuga pedra e madeira em harmonia elegante, o Água Pé apresenta-se como um espaço confortável e distinto. A cozinha aposta em sabores tradicionais bem executados, com propostas como polvo à lagareiro, arroz de peixe e gambas ou vitela à lavrador. O peixe fresco do dia assume também protagonismo. A carta de vinhos é criteriosa e variada. Para finalizar, as clarinhas de Fão surgem como escolha obrigatória, num registo doce e regional.

**Av. Dr. Henrique Barros Lima, 4 | 253 968 519**

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



## VERA CRUZ

### Portuguesa | Barcelos

e perfil assumidamente tradicional, o Vera Cruz valoriza a autenticidade da cozinha portuguesa num ambiente acolhedor e familiar. O serviço atencioso contribui para uma experiência próxima e descomplicada. A carta inclui clássicos como bacalhau em várias versões, bife ao alho, vitela assada e cabrito. O galo assado, disponível por encomenda, merece destaque. Durante a semana, as diárias oferecem soluções práticas, mantendo a consistência e o sabor da cozinha caseira.

**Av. Dr. Sidónio Pais, 379 | 927 526 184**

**Horário:** Domingo a sexta, das 09h00 às 17h00.



## DIAMANTE AZUL

### Portuguesa | Ponte de Lima

Cuidado no detalhe e com ambiente convidativo, evidencia o melhor da gastronomia regional de Ponte de Lima. A ementa reúne pratos emblemáticos como o arroz de sarrabulho, costeletas de cordeiro à Parisiense e bacalhau assado, a par de opções como tornedó e medalhões de tamboril. A execução rigorosa garante consistência e satisfação. Para encerrar, a tulipa gelada apresenta-se como sobremesa refrescante, ideal para completar a experiência.

**Rua Cidade de Vandoeuvre, 94 | 258 742 754**

**Horário:** De segunda a sexta, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 21h30.

# ORANGE WOLF



RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE.WORLD E PRESENÇA REGULAR NESTA RUBRICA, DESLOCOU-SE AO BAR OS ZÉS PARA NOS PREPARAR UMA BEBIDA PERFEITA PARA MOMENTOS DESCONTRAÍDOS. UM GIN PORTUGUÊS, LEVE E REFRESCANTE, PARA ACOMPANHAR O INÍCIO DOS DIAS QUENTES.

## COMO FAZER...

Encher um copo com gelo e girar de forma a que fique bem gelado. Escorra a água em excesso. Juntar 5 cl de Black Wolf Gin e adicionar 20 cl de Schweppes Pomelo. Dobrar uma casca de laranja para libertar o aroma e os óleos e passar a toda a volta na borda do copo. Colocar no interior e servir de imediato.



## Bistrô 47

Rua Dr. Carlos Lloyd, 47 | Braga

Num recanto tranquilo de Braga, afirma-se como destino de eleição para quem valoriza a partilha à mesa. Entre tapas criativas e sabores portugueses reinventados, destaca-se pela elegância do ambiente, carta de vinhos e cocktails e um serviço atento que eleva toda a experiência.



## Galo Wine & Tapas

Largo Guilherme Gomes Fernandes, 115 | Barcelinhos

Com vista privilegiada sobre o património histórico, o Galo Wine & Tapas conjuga tradição e modernidade. A proposta centra-se em tapas bem executadas, grande variedade de cocktails, cidras, cervejas e numa criteriosa seleção de vinhos, num espaço acolhedor onde a esplanada e o enquadramento convidam à partilha demorada.

## Classique Club

Av. Abade de Tagilde N113/1 | Vizela

Referência na animação noturna, distingue-se pela atmosfera vibrante e programação dinâmica. Entre DJ's, noites temáticas e workshops de dança, oferece um espaço elegante onde música, convívio e boa disposição se cruzam, criando o cenário ideal para uma noite animada e envolvente.



# UM TREINO HIIT PARA QUEIMAR CALORIAS E MELHORAR A RESISTÊNCIA CARDIOVASCULAR

Com a chegada definitiva do sol e dos dias mais longos, maio convida-nos a sair da zona de conforto e a elevar a pulsação. Para este mês, preparámos uma rotina de HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade) desenhada para maximizar a queima calórica e melhorar a resistência cardiovascular em tempo recorde. Esqueça as horas infundáveis na passadeira; o foco aqui é a eficiência através de um protocolo dinâmico: **30 segundos de esforço máximo seguidos de apenas 10 segundos de descanso ativo.** Ao repetir este ciclo ao longo de **4 rondas**, vamos desafiar os seus limites, acelerar o metabolismo e garantir que cada minuto conta. Prepare o cronómetro e dê as boas-vindas a uma versão mais forte e ágil de si mesmo!



**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER

## AGACHAMENTOS COM SALTO

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Execute um movimento explosivo saltando e realizando a extensão completa das pernas;
- Controle a descida e o impacto da aterragem e após aterrar os pés procurar fletir novamente as pernas para dar continuidade ao movimento.



### INCH WORMS PUSH UPS

- Iniciar o exercício na posição de pé;
- Inclinar-se para a frente e tocar no chão com as duas mãos;
- "Caminhar" com as mãos para a frente, até chegar à posição de prancha com os braços esticados;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- Depois, deve fazer o caminho inverso "caminhando" com as mãos até à posição inicial.



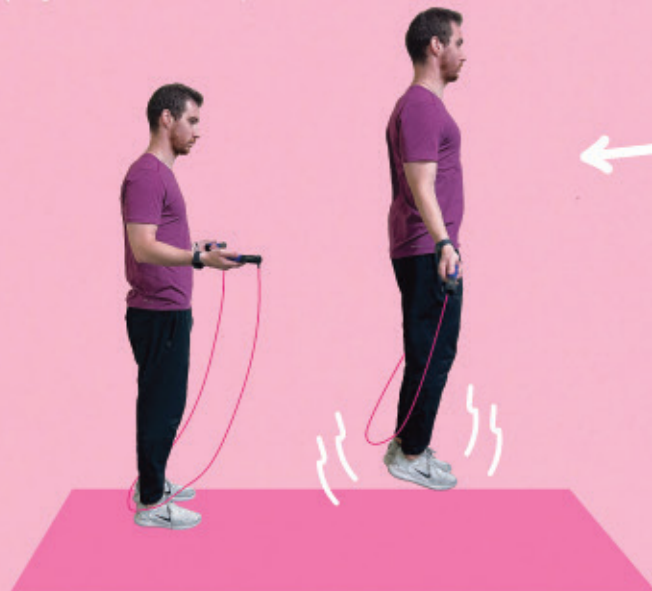
### SIT UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal e com os pés apoiados no chão;
- Elevar o tronco completamente, tocando com as mãos nas pontas dos pés;
- De seguida, vagarosamente, retornar à posição inicial;
- Repetir o movimento durante o número de repetições definidas.



### MOUNTAIN CLIMBERS CRUZADOS

- Na posição de prancha, colocando as mãos diretamente abaixo dos ombros, com a anca alinhada com os ombros;
- Contrair o abdominal, dobre uma das pernas até o seu joelho chegar próximo do cotovelo contrário;
- Recolha a perna dobrada e faça o mesmo movimento para a outra perna;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos;
- Faça o movimento o mais rápido que conseguir (sem prejudicar a técnica).



### SALTOS À CORDA

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

# DIA INTERNACIONAL DA FAMÍLIA

---

O Dia Internacional da Família, celebrado a 15 de maio, é um convite simples, mas poderoso: parar e valorizar aquilo que muitas vezes damos por garantido. No Minho, onde os laços familiares continuam a ter um papel central na vida quotidiana, esta data ganha um significado ainda mais especial.

Entre almoços de domingo que se prolongam pela tarde, conversas à mesa e tradições que passam de geração em geração, a família minhota é sinónimo de união e partilha. Seja numa casa rural rodeada de verde ou num ambiente mais urbano, o importante é o tempo passado juntos.

Este dia, para além da própria celebração formal, serve para lembrar que a família pode assumir muitas formas. São os pais, os avós, os irmãos, mas

também os amigos que escolhemos como parte do nosso círculo mais próximo. É nesse espaço de afeto que encontramos apoio, compreensão e força para enfrentar os desafios do dia a dia.

Num ritmo de vida cada vez mais acelerado, o Dia Internacional da Família convida-nos a desacelerar. Pode ser através de um passeio ao ar livre, de uma refeição preparada em conjunto ou simplesmente de um momento de conversa sem pressas. Pequenos gestos que fazem toda a diferença.

No fundo, celebrar a família é celebrar o que nos liga uns aos outros. E no Minho, onde o sentido de comunidade é tão forte, essa ligação sente-se de forma genuína e calorosa, pois a família é o lugar onde tudo começa e onde, tantas vezes, encontramos o nosso maior refúgio.





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

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

**1º Pensamos na Segurança**

- Acidentados
- Instalações de GPL
- Transporte Coletivo de Crianças
- Confirmações das Condições de Segurança
- Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

**PRONTO  
SOCORRO  
GRATUITO \***  
Tlm. 913 899 184

**HORÁRIO:**

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

**ABERTO À HORA  
DO ALMOÇO**

**Inspeções:  
Periódicas  
Facultativas**

**Atribuição de Matrícula\*  
Extraordinárias\***

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

**M A R A V I L H A   D O   C Á V A D O**

**MCLAB**

**L A B O R A T Ó R I O**



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS  
E TAXIMETROS**

**MARCAÇÕES**  
Braga  
963 881 160  
Matosinhos  
963 881 163

**CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA**

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

[mclab.braga@gmail.com](mailto:mclab.braga@gmail.com)

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

**CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS**

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

[mclab.matosinhos@gmail.com](mailto:mclab.matosinhos@gmail.com)

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

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

# GÜNTER GRASS

## ESCRITOR DE MAIO

**F**igura central da literatura europeia do pós-guerra, Günter Grass nasceu a 16 de outubro de 1927, na então cidade livre de Danzig (hoje Gdańsk, Polónia). Filho de um comerciante alemão e de mãe de origem cassúbia, cresceu entre identidades cruzadas, tensão política e uma Europa em rutura.

A juventude de Grass foi atravessada pela Segunda Guerra Mundial. Aos 17 anos, foi mobilizado e, como viria a confessar apenas em 2006, integrou a Waffen-SS, revelação tardia que gerou intensa polémica e levou à reavaliação pública da sua figura. Esta dimensão biográfica tornou-se inseparável da sua escrita, marcada por uma constante reflexão sobre culpa, memória e responsabilidade histórica.

Antes de se afirmar como escritor, Günter Grass formou-se em escultura e artes gráficas, estudando em Düsseldorf e Berlim. Essa formação visual impregna a sua linguagem literária, rica em imagens grotescas, metáforas visuais e elementos simbólicos. Paralelamente, desenvolveu uma carreira como artista plástico, produzindo desenhos, gravuras e esculturas que dialogam com os seus textos.

A notoriedade internacional chegou com *O Tambor de Lata* (1959), obra inaugural da "Trilogia de Danzig", onde o insólito e o realismo mágico se cruzam com uma crítica feroz à sociedade alemã, e que foi adaptado ao cinema pelo realizador Volker Schlöndorff, vencendo o Óscar de melhor filme estrangeiro de 1979.

Seguiram-se romances, peças de teatro e poesia, sempre com uma forte dimensão política. Günter Grass foi um intelectual interventivo, próximo do Partido Social-Democrata alemão, tendo apoiado figuras como Willy Brandt e participado ativamente no debate público europeu.

Entre curiosidades da sua vida pessoal, destaca-se o seu gosto pela culinária, frequentemente incorporada nos seus livros como elemento narrativo, e o facto de escrever à mão grande parte dos seus manuscritos. Era também conhecido pelo seu humor irónico e pela disciplina rigorosa de trabalho. Recebeu o Prémio Nobel da Literatura em 1999, consolidando o seu estatuto como uma das vozes mais influentes do século XX.

Faleceu a 13 de abril de 2015, na cidade de Lübeck, na Alemanha, após um agravamento do seu estado de saúde, associado à idade avançada (87 anos).



PRÉMIO NOBEL DE LITERATURA  
GÜNTER GRASS  
**O Tambor de Lata**



### “O TAMBOR DE LATA”

Narra a história de Oskar Matzerath, uma criança que decide parar de crescer aos três anos e que começa a observar o mundo adulto com olhar crítico e surreal. Através do seu tambor de lata e voz estridente, expõe a hipocrisia e o absurdo da Alemanha nazi e do pós-guerra.



## LIVROS MAIO

### ESTA ESTRANHA E ACIDENTADA HISTÓRIA

**Claire Messud**  
500 páginas



Saga familiar que atravessa sete décadas após a separação provocada pela II Guerra Mundial. Entre exílios, silêncios e memórias, três gerações procuram pertença e reconciliação, num retrato sensível do amor, das perdas e da herança emocional que molda identidades.

### LAÇOS DE SANGUE

**Jo Nesbo**  
400 páginas



Num cenário rural tenso, dois irmãos enfrentam ameaças ao seu império e ao passado que julgavam enterrado. Entre ambição, crime e lealdade familiar, desenrola-se um thriller sombrio onde cada decisão aproxima o colapso, revelando até onde se pode ir para proteger o que é seu.

### A FILHA PERFEITA

**Lucinda Berry**  
376 páginas



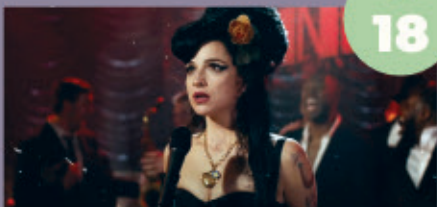
Um casal acolhe uma criança marcada pelo trauma, mas o ideal de família rapidamente se transforma em inquietação. À medida que o comportamento da menina se torna perturbador, instala-se um clima de suspeita e medo, explorando os limites do amor, da confiança e da proteção.

### A FILA

**Sheila Blázquez**  
40 páginas



A autora narra esta história com humor e vivacidade, onde apresenta a preguiça, que prepara queques, e o papa-formigas, ansioso por ser o primeiro a prová-los. Entre a chegada de outros animais e a confusão instalada, a narrativa evidencia, com humor, que a pressa nem sempre garante vantagem.



18

## Back to Black

TvCine Top

A história da ascensão de Amy Winehouse, desde os primeiros tempos em Camden até à produção do seu álbum revolucionário, Back to Black, que a transformou numa artista mundialmente famosa.

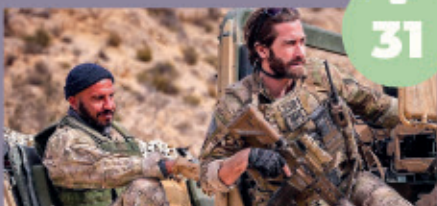


23

## As Aventuras do Dr. Dolittle

Syfy

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



31

## The Covenant

Hollywood

Durante a guerra no Afeganistão, um intérprete local arrisca a sua própria vida para carregar um sargento ferido por quilómetros de terreno extenuante e inimigos por todo o lado.



M. Séries

## THE UNCHOSEN

Netflix

2026

+16

Thriller psicológico / Drama

Acompanha Rosie, uma mãe presa numa seita religiosa. A sua realidade é abalada quando Sam, um prisioneiro em fuga, salva a sua filha de um afogamento, despertando nela o desejo de liberdade. Enquanto Rosie começa a confrontar os segredos sombrios da comunidade, o seu marido Adam torna-se cada vez mais radical ao subir na hierarquia do grupo.

## RONALDINHO GAÚCHO

Explora a ascensão do craque brasileiro, desde o Grémio até ao topo do mundo no Barcelona e na Seleção. Através de imagens inéditas e depoimentos de figuras como Messi, a obra celebra o génio técnico e o carisma do "Bruxo", equilibrando os seus triunfos históricos com um olhar íntimo sobre o seu impacto duradouro no futebol mundial.

Netflix

2026

+10

Documentário / Desporto



## BEAUTY IN BLACK

Acompanha o encontro improvável entre uma jovem que luta para sobreviver e uma empresária de cosméticos bem-sucedida. Entre luxo e traições, a trama revela segredos obscuros de uma família poderosa, cruzando dois mundos opostos numa narrativa de suspense e reviravoltas intensas.

Netflix

2024

+16

Drama





M.  
Fil-  
mes

DESTAQUE

## Os Excluídos

M12 (2024)

Gênero: Comédia Dramática  
Título Original: The Holdovers  
Realizador: Alexander Payne

Atores: Dominic Sessa, Carrie Preston, Paul Giamatti, Da'Vine Joy Randolph, Brady Hepner, Ian Dolley, Jim Kaplan, Michael Provost

Duração (minutos): 133

Na Nova Inglaterra de 1970, um professor amargo e um aluno problemático permanecem no colégio durante o Natal, sob o olhar compassivo de uma funcionária em luto. Entre conflitos e aproximações, nasce uma improvável ligação que expõe fragilidades e redefine o conceito de família.

## Do Universo de John Wick: Ballerina

M16 (2025)

Gênero: Ação, Thriller  
Título Original: From The World of John Wick: Ballerina

Realizador: Len Wiseman

Atores: Keanu Reeves, Anjelica Huston, Ian McShane, Ana de Armas, Lance Reddick, Catalina Sandino Moreno, Norman Reedus, Gabriel Byrne

Duração (minutos): 125

Entre missões e memórias traumáticas, Eve Macarro, treinada pela implacável Ruska Roma, persegue vingança pela morte dos seus entes queridos. Num universo de violência estilizada, este thriller expande a mitologia de John Wick com intensidade, elegância e determinação letal.



## Frankenweenie

M12 (2012)

Gênero: Animação  
Título Original: Frankenweenie  
Realizador: Tim Burton

Atores: Vozes de Martin Short, Winona Ryder, Catherine O'Hara, Martin Landau, Charlie Tahan, Christopher Lee

Duração (minutos): 87

Após perder o seu cão, Victor recorre à ciência para o trazer de volta à vida, desafiando normas e receios da comunidade. Em stop motion e a preto e branco, Burton revisita o clássico gótico com sensibilidade, explorando amizade, perda e aceitação.



GATOS E OS SEUS MISTÉRIOS

**COMO A NATUREZA  
SELVAGEM SE REFLETE NO  
COMPORTAMENTO DOMÉSTICO**



**E**legantes, independentes e cheios de personalidade, os gatos continuam a ser dos animais mais fascinantes que vivem conosco. Apesar do conforto do sofá, da manta preferida e da taça sempre cheia, há algo neles que nunca desaparece: a herança selvagem. Em cada salto para o armário, em cada corrida inesperada pela casa, ou naquele olhar fixo para uma sombra na parede, existe um instinto antigo a manifestar-se. Compreender essa natureza é a chave para uma convivência mais harmoniosa e feliz, tanto para os felinos como para os tutores.

Os gatos domésticos mantêm muitos comportamentos dos seus antepassados selvagens. Mesmo sem precisarem de caçar para sobreviver, continuam programados para observar, perseguir, atacar e explorar. É por isso que um simples brinquedo com penas pode despertar tanto entusiasmo. Para o gato, não é apenas uma brincadeira: é uma oportunidade de expressar comportamentos naturais.

Quando um gato se esconde atrás do sofá e salta de surpresa para os pés de alguém, está a simular uma caça. Quando passa longos minutos a olhar pela janela, está a vigiar o território. E quando corre pela casa a altas horas da noite, pode estar apenas a libertar energia acumulada.

#### **PORQUE ARRANHAM TUDO?**

Sofás, cadeiras, tapetes... muitos donos conhecem bem este desafio. Mas saiba que arranhar não é um "mau comportamento", é uma necessidade natural. Ao arranhar, o gato afia e cuida das unhas, marca território através de sinais visuais e odor, alonga os músculos e alivia o stress. A solução passa por oferecer alternativas adequadas, como arranhadores estáveis e bem colocados. O ideal é posicioná-los em zonas onde o gato já gosta de estar, como perto da sala ou junto aos locais de descanso.

#### **O FASCÍNIO PELAS ALTURAS**

Muitos gatos adoram subir para estantes, armários, ou parapeitos. Na natureza, procurar lugares altos oferece segurança e uma boa visão do ambiente. Em casa, esse comportamento pode ser estimulado de forma positiva com prateleiras próprias, árvores para gatos, ou espaços elevados onde possam observar tudo em tranquilidade. Além de divertido, ajuda a reduzir ansiedade e promove exercício.

#### **A IMPORTÂNCIA DO TERRITÓRIO**

Os gatos valorizam rotinas e sentem-se mais seguros quando conhecem o espaço à sua volta. Mudanças bruscas, como móveis trocados de lugar, visitas constantes, ou ruídos intensos, podem gerar stress.

Alguns sinais de desconforto incluem esconder-se mais do que o habitual, vocalizações excessivas, agressividade repentina, falta de apetite e uso inadequado da caixa de areia. Nestes casos, pequenas adaptações fazem diferença, como manter horários regulares, criar zonas calmas e respeitar o tempo de adaptação do animal.

#### **BRINCAR É ESSENCIAL**

Muitas pessoas associam brincadeira apenas aos cães, mas para os gatos ela é igualmente importante. Brincar ajuda a satisfazer o instinto de caça, previne o tédio e fortalece a ligação com a família. Sessões curtas de 10 a 15 minutos, uma ou duas vezes por dia, podem transformar o comportamento do gato. Varinhas com penas, bolas leves, circuitos e jogos de procura de comida costumam resultar muito bem.

Em vez de tentar eliminar os instintos naturais dos gatos, o melhor caminho é compreendê-los e canalizá-los de forma positiva. Um ambiente enriquecido, com oportunidades para explorar, brincar, descansar e observar, faz toda a diferença. No fundo, é precisamente esse lado misterioso e indomável que torna os gatos tão especiais. Entre "ronrons" e corridas inesperadas pela casa, lembrem-nos todos os dias que a natureza continua bem viva, mesmo no conforto do lar.

# ENDURANCE

## CONSISTÊNCIA E SUPERAÇÃO

O endurance tem vindo a ganhar cada vez mais praticantes e a região do Minho é um ótimo destino para os aficionados deste desporto e não é difícil perceber porquê. Entre trilhos verdes, montanhas desafiantes e uma costa inspiradora, o cenário natural convida à prática de atividades como corrida, ciclismo, natação ou triatlo.

Praticar desportos de resistência não é apenas uma questão física, é também um exercício mental. A disciplina, a consistência e a capacidade de superar limites pessoais são valores que se desenvolvem a cada treino. No Minho, onde o ritmo de vida consegue equilibrar tradição e modernidade, esta

prática encaixa na perfeição para quem procura bem-estar e conexão com a natureza.

Um dos fatores importantes é o impacto positivo na saúde. O treino regular de endurance melhora a capacidade cardiovascular, aumenta a resistência e contribui para reduzir o stress do dia a dia. Num mundo cada vez mais acelerado, dedicar tempo ao corpo e à mente é essencial.

Seja a correr ao longo do rio, a pedalar por estradas ou a desafiar trilhos de montanha, o Minho oferece condições únicas para quem quer abraçar o endurance. No fundo, trata-se de uma viagem pessoal, feita de esforço, superação e, acima de tudo, prazer em cada quilómetro percorrido.



FESTIVAL  
GASTRONÓMICO

# SABORES DO RIO À SERRA



## PAREDES DE COURA

LARGO HINTZE RIBEIRO

# 22·24 MAIO

GASTRONOMIA | SHOWCOOKING | CONCERTOS





# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(PAREDES DE COURA)

TXT: José Carlos Ferreira



É mês de maio, com temperaturas já muito agradáveis e muito convidativas para passeios ao ar livre, e em família, para usufruir do património. Perante isto, a nossa sugestão de roteiro é levá-lo até um local do Alto Minho verdadeiramente encantador e que é uma expressão da verdadeira vivência em comunidade. Este mês

rumamos até ao concelho de Paredes de Coura, mais concretamente até à aldeia de Porreiras.

Esta freguesia, em 1911, chegou a ter 188 habitantes, um cenário muito diferente daquele que existe hoje, uma vez que a população anda na ordem da meia centena de pessoas e, na sua grande maioria, idosas.

Independentemente do número de pessoas que ali tem habitado ao longo dos séculos, a verdade é que, um relativo isolamento, terá levado a que se desenvolvesse um espírito de interajuda, a que podemos dar o nome de comunitarismo. Nesta aldeia, todos se conhecem e todos

estão prontos para ajudar quem mais necessita. Por isso, há locais que são pertença de todos, sem medos de roubos ou receios que alguma coisa desapareça. Tudo o que se faz é sempre com o espírito comunitário, que ajude a vencer. É mês de maio, com temperaturas já muito agradáveis e muito convidativas para passeios ao ar livre, e em família, para usufruir do património.

Perante isto, a nossa sugestão de roteiro é levá-lo até um local do Alto Minho verdadeiramente encantador e que é uma expressão da verdadeira vivência em comunidade. Este mês rumamos até ao concelho de Paredes de Coura, mais concretamente até à aldeia de Porreiras.

Esta freguesia, em 1911, chegou a ter 188 habitantes, um cenário muito diferente daquele que existe hoje, uma vez que a população anda na ordem da meia centena de pessoas e, na sua grande maioria, idosas.

Independentemente do número de pessoas que ali tem habitado ao longo dos séculos, a verdade é que, um

relativo isolamento, terá levado a que se desenvolvesse um espírito de interajuda, a que podemos dar o nome de comunitarismo. Nesta aldeia, todos se conhecem e todos estão prontos para ajudar quem mais necessita. Por isso, há locais que são pertença de todos, sem medos de roubos ou receios que alguma coisa desapareça. Tudo o que se faz é sempre com o espírito comunitário, que ajude a vencer as agruras de estar longe dos grandes centros.

Aqui, todas as pessoas dependem umas das outras. Por exemplo, nesta freguesia não há cozeiro e quando alguém morre, são as pessoas amigas que fazem todos os trabalhos sem qualquer remuneração. É uma vivência comunitária que marca a diferença em relação a todas as outras freguesias do concelho de Paredes de Coura.

A eira comunitária de Porreiras é a maior expressão da cooperação existente entre os habitantes que moram nesta freguesia. Com os seus espigueiros, pode mesmo dizer-se que este sítio monumental é um dos "ex-libris" desta região e merece uma visita atenta, sendo considerado até património de interesse concelhio.

Trata-se de um grande espaço lageado em diversos patamares, onde se encontram vários espigueiros, onde os cereais e os produtos agrícolas ainda hoje são guardados pelas poucas pessoas que ali habitam.

A paisagem que envolve esta eira comunitária é toda ela de grande beleza, salientando-se todo o casario da freguesia que é visível deste sítio.

Não há muito tempo, o acesso à eira era feito por um caminho rudimentar e com séculos de uso, tendo o atual executivo da União de Freguesias apostado na criação de um acesso para que as viaturas ali cheguem com maior comodidade.

Este é um local com grande significado e com uma grande carga simbólica, uma vez que por aqui passaram muitas gerações que utilizaram esta eira nas suas atividades agrícolas.

Locais como este, existem poucos no Minho, havendo os espigueiros do Soajo, em Arcos de Valdevez, e os do Lindoso, em Ponte da Barca, sendo estes dois exemplos maiores que a eira de Porreiras, que ainda hoje continua a ser utilizada pelo povo, que ali deixa o seu milho e faz também do espaço um local de convívio.

Por se tratar de um local que tem registado uma procura crescente por parte dos visitantes, a União de Freguesias decidiu recentemente concretizar um novo acesso que se traduz em valor acrescentado para a eira comunitária de Porreiras.

Se a Eira Comunitária pode ser uma boa âncora na atração de turistas, não menos importantes são os moinhos que foram recuperados em 2008 e que estão, por isso, todos a funcionar, a Lagoa da Chã dos Agueiros, a Praia Fluvial da Porta da Vessada, o Tanque das Almas e do Brieiro, os Fontenários das Almas e do Souto, a Igreja Paroquial de Porreiras e o Cruzeiro do Cabo.

Como se pode verificar, existe aqui um manancial de património que é testemunho da vida comunitária de Porreiras que vale a pena conhecer e que, de certeza, chamará a atenção de muitos curiosos e turistas.



M.  
even-  
tos

## COMÉDIA

GRANDE ENTRE  
OS ASSASSINOS  
EDUARDO  
MADEIRA

Theatro Gil Vicente | Barcelos

20 de maio

21h30

25 €

O sexo, a loucura, os excessos, a morte do irmão, a morte da namorada, a experiência gay, como acabou testemunha num processo de violência e uma ligação improvável com assassinos. Estas são as histórias verídicas do espetáculo mais confessional, pessoal e duro do artista. Vamos conhecer o homem para além da figura pública. É o primeiro solo de stand-up comedy de Eduardo Madeira em 12 anos e promete ser um muro no estômago para muita gente.



## COMÉDIA

HISTÓRIA DE  
PESCADOR

Espaço Vita | Braga

23 de maio

21h00

20-25 €

Este espetáculo assinala uma nova etapa criativa na carreira do humorista, conjugando maturidade artística, um domínio absoluto do palco e uma narrativa envolvente que cativa o público desde o primeiro instante. O comediante transfigura experiências pessoais, vivências de estrada e os exageros da realidade em relatos que ganham corpo a cada detalhe. O espetáculo estrutura-se como uma conversa ampla, onde o riso emerge da identificação imediata, do sentido de oportunidade e da construção meticulosa de cada enredo.



## MÚSICA

ANTÓNIO  
ZAMBUJO

CC Vila Flor | Guimarães

29 de maio

21h30

30-35 €

António Zambujo regressa ao Centro Cultural Vila Flor para apresentar "Oração ao Tempo", o seu décimo primeiro álbum de estúdio, lançado recentemente. O primeiro single, homónimo, é uma versão gravada em dueto com Caetano Veloso, autor do tema. Neste concerto em Guimarães, o músico revisita canções marcantes como "Pica do 7", "Flagrante", "Lambreta" ou "Zorro", a par de novos temas, num espetáculo que celebra o tempo, a memória e a permanente reinvenção da canção.





**ENTERPRISE<sup>®</sup>**  
PORTUGAL

## **Construção e Remodelação de Espaço Comerciais**

Há 10 anos a criar espaços comerciais em Portugal.

Construção de quiosques, remodelação de interiores e soluções de reabilitação.



**Rua do Parque Industrial, Pavilhão 32**  
**4755-539 Várzea, Barcelos**  
**info@iw-enterprise.com**  
**+351 915 591 288**

# M. agen- da da Kids

## MASHA E O URSO - MISSÃO NO CIRCO

Forum Braga | Braga  
16 de maio (11h00 e 15h00)  
Presencial  
10-32 €

Uma aventura na qual verás a Masha e o Urso juntamente com os seus amigos da floresta! Nesta história, poderás também conhecer uma nova personagem, Igor, um suposto caçador de estrelas, que desejoso de encontrar um novo talento para o seu circo decide levar o Urso! Entre lágrimas e abraços, o Urso parte para um mundo novo cheio de aventuras e aplausos. Mas as coisas não são o que parecem e a Masha e os seus amigos vão precisar da tua ajuda para salvar o Urso dos verdadeiros planos de Igor!



## CHINFRIM, RITAREDSHOES FESTIVAL CANTAUTOR

Theatro Gil Vicente | Barcelos  
17 de maio | 16h00  
Presencial  
10 €

Espectáculo dirigido aos pequeninos e aos não tão pequeninos, feito de canções originais, ambientes visuais e performance. Temas como não querer tomar banho, animais domésticos, melhores amigos, irmãos e rebeldia na medida certa, são discutidos em cima do palco, para que os pais os entendam de uma vez por todas! Este espetáculo é uma experiência na qual todos são convidados a participar de uma forma ativa, contribuindo com sons, ritmos, melodias e gargalhadas.



## BRINCAR É COISA SÉRIA!

Zona Ribeirinha | Esposende  
30-31 de maio  
Presencial  
Gratuito

Tem como principal objetivo alertar a comunidade para a promoção do direito fundamental das crianças ao lazer, atividades recreativas e culturais, conforme plasmado no artigo 31.º da Convenção dos Direitos da Criança, valorizando, sobretudo, o brincar livre, na natureza e em comunidade. No âmbito do evento, salienta-se a realização da Festa do Brincar, aberta à comunidade.



BOMBAS DE CALOR  
TERMOACUMULADORES  
DEPÓSITOS DE INÉRCIA  
VASOS DE EXPANSÃO  
TECNOLOGIAS  
PARA ÁGUA

MADE IN  
PORTUGAL

VASOS DE EXPANSÃO  
BOMBAS DE CALOR  
TERMOACUMULADORES  
DEPÓSITOS DE INÉRCIA  
VASOS DE EXPANSÃO

BOMBAS DE CALOR  
TERMOACUMULADORES  
DEPÓSITOS DE INÉRCIA  
VASOS DE EXPANSÃO



**AQUAFER**  
INDÚSTRIA

[WWW.AQUAFER.PT](http://WWW.AQUAFER.PT)

# DA LEI SECA AO JAPÃO INDUSTRIAL, OS PORTUGUESES A (RE)CONQUISTAR O MUNDO



**T**odos os meses falamos aqui sobre jogos e todos os meses não coloco limites ao tipo de jogos que apresento. Há desde os jogos de bolso aos de caixa grande, dos clássicos modernos às últimas novidades.

Há de tudo. Porém, talvez o incauto leitor não conheça um pouco mais profundamente este hobby e a importância que alguns criadores portugueses têm nele.

Hoje, vou apenas falar sobre Vital e Lacerda e a dupla Paulo Soledade/Nuno Bizarro Sentieiro, isto porque são deles dois dos mais badalados jogos dos últimos meses: Speakeasy e Nippon Zaibatsu.

Deixo, desde já, um aviso ao leitor mais desprevenido: é de jogos chamados mais “pesados” que falamos. Pesados

porque requerem um domínio mais exímio das mecânicas e dinâmicas de jogo, e porque não deixam muita margem para erros de grande calibre.

Os temas não poderiam ser mais diferentes: de um lado, o controlo da máfia na sempre difícil Manhattan da era da Lei Seca. Do outro, o Japão em plena era da sua Revolução Industrial, com a construção de vias férreas e fábricas e uma guerra de influências e poder para controlar o país. Tudo isto, embrulhado num manto de imersão sobejamente reconhecido lá fora e que, cá dentro, teima em permanecer anónimo. Assim como os seus autores.

As duas obras-primas do ano são portuguesas. Corram, antes que esgotem.

Pedro Kerouac  
Legião dos Jogos



# CASA ALMEIDA

## SUSTENTABILIDADE À MESA NO CORAÇÃO DE CAMINHA

**N**o coração da vila de Caminha, há um espaço que vai além da ideia tradicional de restaurante. A Casa Almeida surge como um projeto gastronómico com identidade própria, onde a sustentabilidade, a sazonalidade e a proximidade aos produtores locais são pilares fundamentais.

Mais do que servir refeições, a Casa Almeida propõe uma forma diferente de olhar para a comida. No espaço, o ritmo é ditado pela natureza: a ementa muda regularmente e nasce da disponibilidade dos produtos da época, privilegiando ingredientes frescos e locais. Esta abordagem não só reduz o desperdício, como valoriza o território minhoto e os seus produtores.

O conceito assenta numa lógica simples, mas cada vez mais relevante: cozinhar com o que a terra dá, no momento certo. Isso traduz-se numa carta dinâmica, muitas vezes inesperada, que convida o cliente a confiar e a descobrir novos sabores a cada visita.

A sustentabilidade aqui não é apenas um conceito, é uma prática diária. Desde a escolha criteriosa dos ingredientes até à gestão consciente da cozinha, tudo é pensado para minimizar o impacto ambiental. A aposta em produtos sazonais contribui para uma pegada ecológica mais leve e para uma cozinha mais autêntica. Além disso, a valorização de opções vegetarianas e a flexibilidade da ementa mostram uma preocupação em responder a diferentes estilos de vida e preferências alimentares.

Instalada no primeiro andar do Sporting Club Caminhense, a Casa Almeida é hoje um dos espaços mais interessantes da região para quem procura uma experiência gastronómica com significado. Num tempo em que se fala cada vez mais de consumo consciente, este projeto minhoto destaca-se pela sua coerência e sensibilidade. Mais do que um restaurante, é um convite a abrandar, a saborear e a reconectar com o essencial.



# CARRO ELÉTRICO, HÍBRIDO, GASOLINA, DIESEL OU GPL

## UMA ESCOLHA RACIONAL, NÃO IDEOLÓGICA

A escolha do tipo de motorização automóvel tem sido cada vez mais influenciada por tendências narrativas simplificadas. No entanto, a decisão continua a depender de variáveis concretas: custo, utilização e horizonte temporal. Não existe uma solução universal e ignorar isso conduz frequentemente a decisões inadequadas. Começamos pelo custo de aquisição. Veículos elétricos e híbridos apresentam, em regra, um preço inicial superior aos equivalentes a combustão. Essa diferença pode representar vários anos de combustível num carro a gasolina ou diesel. No mercado de usados, os elétricos tornam-se mais acessíveis, mas introduzem uma variável crítica: o estado da bateria. Embora muitos ainda estejam cobertos por garantias do fabricante, fora desse período o risco financeiro aumenta significativamente.

No custo de utilização, os elétricos são geralmente mais eficientes, sobretudo em contexto urbano e com carregamento doméstico. Em viagens longas, a vantagem reduz-se devido ao custo do carregamento rápido e ao tempo associado, ainda que, em muitos casos, o custo por quilómetro continue competitivo. Já os híbridos e GPL oferecem poupanças intermédias. O horizonte de investimento é frequentemente subestimado. A degradação da bateria nos elétricos é inevitável, embora lenta, e a sua eventual substituição representa um custo relevante. Por outro lado, motores de combustão também enfrentam reparações dispendiosas ao longo do tempo. Em termos de valor residual, ambos os sistemas estão sujeitos a incerteza: os elétricos pela evolução tecnológica, os térmicos por potenciais restrições regulatórias. A conveniência de utilização varia de forma decisiva com

o contexto. Para utilizadores com possibilidade de carregamento em casa, o elétrico pode ser mais prático do que um carro convencional. Já para quem depende exclusivamente de infraestrutura pública, a necessidade de planeamento e os tempos de espera podem constituir uma limitação real. As opções a GPL e combustíveis tradicionais mantêm vantagem clara na rapidez de abastecimento.

Na manutenção, os elétricos beneficiam de menor complexidade mecânica e menos intervenções regulares. Contudo, eventuais avarias tendem a ser mais especializadas e potencialmente dispendiosas. Já os veículos a combustão apresentam manutenção mais frequente, mas amplamente padronizada. O maior peso dos elétricos pode também traduzir-se em maior desgaste de componentes como pneus.

No que respeita ao ambiente, os elétricos reduzem emissões locais e contribuem para melhor qualidade do ar urbano, mas a sua produção - especialmente das baterias - tem impacto significativo. No fundo, o benefício global irá depender, em larga medida, da origem da eletricidade utilizada. Em síntese, a escolha racional não depende da tecnologia em si, mas do perfil de utilização e das restrições de cada utilizador. Para uso urbano com carregamento doméstico, o elétrico é frequentemente vantajoso. Para longas distâncias frequentes ou orçamentos mais limitados, motores a combustão ou GPL continuam a ser soluções plenamente válidas. O erro não está na escolha da motorização, mas na adoção acrítica de uma tendência.



**Filipe Silva**  
Informático



# George Lucas



## **"Sonhos são muito importantes. Você não consegue alcançar se não consegue imaginar"**

**G**eorge Lucas construiu uma sólida carreira, evidenciando-se na realização, mas afirmando-se com semelhante destaque como empresário e filantropo. Nasceu a 14 de maio de 1944, em Modesto, Califórnia, e cedo revelou uma inclinação para a narrativa visual, inicialmente influenciado pelo cinema experimental e pela velocidade do universo automóvel, uma paixão juvenil interrompida por um acidente quase fatal.

A sua formação na University of Southern California foi determinante para o desenvolvimento de uma linguagem cinematográfica inovadora. Após o sucesso inicial com American Graffiti (1973), foi com Star Wars que Lucas redefiniu o conceito de blockbuster, criando um fenômeno global que viria a expandir-se para além do cinema, tornando-se uma das mais influentes franquias da história. Através da Lucasfilm, fundada em 1971, impulsionou avanços tecnológicos significativos, nomeadamente na área dos efeitos visuais e do

som digital.

Apesar do seu perfil reservado, a vida pessoal de George Lucas tem sido marcada por momentos de discrição e compromisso familiar. Casou-se com a editora Marcia Lucas, com quem partilhou não só a vida pessoal como também o processo criativo nos primeiros anos da sua carreira. Mais tarde, adotou três filhos e, em 2013, casou-se com Mellody Hobson, empresária e figura de destaque no setor financeiro norte-americano.

Para além do cinema, George Lucas destacou-se pelo seu envolvimento filantrópico. Comprometeu-se a doar a maior parte da sua fortuna a causas ligadas à educação, defendendo modelos pedagógicos inovadores e acessíveis. A criação da George Lucas Educational Foundation reflete essa visão, promovendo práticas educativas centradas no aluno e no pensamento crítico.

A venda da Lucasfilm à The Walt Disney Company, em 2012, marcou o fim de uma era, mas não o afastamento de George Lucas do panorama cultural.

# DICAS PRÁTICAS PARA ENSINAR ÀS CRIANÇAS SOBRE DINHEIRO

TXT **Carina Meireles**  
Consultora Financeira

**F**alar sobre dinheiro com crianças continua a ser, para muitas famílias, um tema evitado ou adiado. No entanto, a educação financeira é uma das competências mais importantes que podemos começar a desenvolver desde cedo. Tal como aprendem a ler ou a escrever, as crianças também podem e devem aprender a lidar com o dinheiro de forma consciente, equilibrada e responsável.

A relação que cada pessoa tem com o dinheiro começa a formar-se muito antes da idade adulta. Pequenos hábitos, exemplos observados em casa e experiências do dia a dia constroem, pouco a pouco, a forma como lidamos com ganhos, gastos e poupança. Por isso, quanto mais cedo começarmos, maior será o impacto positivo no futuro.

## **Começar pelo essencial**

O primeiro passo passa por ajudar a criança a compreender o que é o dinheiro e para que serve. É importante explicar, de forma simples, que o dinheiro permite comprar bens e serviços, mas que não é ilimitado. Existe uma quantidade disponível e, por isso, é necessário fazer escolhas.

Também é fundamental introduzir a ideia de que o dinheiro não serve apenas para gastar. Poupar é igualmente importante, especialmente quando existe um objetivo futuro.

Para facilitar a compreensão, o ideal é recorrer a exemplos concretos do dia a dia, como o preço de um brinquedo, de um gelado ou de uma atividade. Quanto mais real for o exemplo, mais facilmente a criança assimila o conceito.

## **O poder de poupar desde cedo**

Num mundo marcado pela rapidez e pelo consumo imediato, ensinar a poupar é uma competência essencial. Um simples mealheiro pode ser uma ferramenta muito eficaz, permitindo à criança visualizar o crescimento do dinheiro ao longo do tempo.

Este processo ensina que os resultados não são imediatos e que é necessária persistência. Ao mesmo tempo, reforça a noção de valor e de conquista.

Uma estratégia interessante passa por dividir o dinheiro em diferentes categorias, como poupar, gastar e oferecer. Desta forma, a criança começa a desenvolver organização e uma relação mais equilibrada com o dinheiro.

## **Definir objetivos que motivam**

Poupar torna-se muito mais significativo quando existe um propósito. Definir objetivos concretos ajuda a criança a perceber para que está a guardar dinheiro e aumenta a sua motivação.

Se a criança souber que está a poupar para algo que deseja, como um brinquedo ou uma experiência, o processo torna-se mais envolvente. Além disso, permite introduzir noções básicas de planeamento e tempo.

Perceber, por exemplo, quantas semanas são necessárias para atingir determinado valor ajuda a desenvolver disciplina, paciência e capacidade de antecipação.

## **Aprender em família**

A educação financeira não deve acontecer apenas em momentos isolados, deve estar presente no dia a dia da família.

Incluir as crianças em pequenas decisões, como fazer a lista de compras, comparar preços ou escolher entre



diferentes opções dentro de um orçamento, é uma forma simples e eficaz de aprendizagem.

Este tipo de participação ajuda a criança a compreender que o dinheiro implica escolhas e prioridades, promovendo o pensamento crítico e a responsabilidade.

#### **O exemplo vale mais do que mil palavras**

As crianças aprendem sobretudo através da observação. Os comportamentos dos adultos têm um impacto profundo na forma como irão lidar com o dinheiro no futuro. Demonstrar hábitos conscientes, evitar compras impulsivas e falar de forma natural sobre decisões financeiras são atitudes que fazem toda a diferença. Mais do que explicar, é essencial mostrar.

#### **Aprender a brincar**

A aprendizagem torna-se muito mais eficaz quando está associada ao prazer. Jogos e atividades lúdicas são excelentes ferramentas para introduzir conceitos financeiros. Brincadeiras de "loja" ou "supermercado", jogos de tabuleiro ou pequenas simulações com dinheiro fictício ajudam a trabalhar competências como gestão, negociação e tomada de decisão. Ao brincar, a criança experimenta, erra e aprende de forma natural.

#### **A mesada como ferramenta educativa**

A mesada pode ser uma excelente aliada na educação financeira, desde que seja utilizada de forma consciente. Mais do que dar dinheiro, trata-se de ensinar a geri-lo. Incentivar a poupança, promover a reflexão antes de gastar e atribuir pequenas responsabilidades são passos importantes neste processo. A mesada permite à criança ganhar autonomia e perceber as consequências das suas escolhas, contribuindo para um crescimento mais responsável.

#### **Necessidades vs. desejos**

Um dos ensinamentos mais importantes é a distinção entre aquilo que é essencial e aquilo que é apenas desejado. Explicar esta diferença ajuda a criança a desenvolver uma relação mais equilibrada com o consumo e a tomar decisões mais conscientes. Num contexto em que somos constantemente estimulados a consumir, esta é uma aprendizagem fundamental para o futuro. Ensinar crianças sobre dinheiro vai muito além de falar de valores ou poupança, é ensinar responsabilidade, autonomia e capacidade de escolha. A educação financeira começa em casa, nas pequenas conversas, nas decisões do dia a dia e, sobretudo, no exemplo. Não é necessário esperar pelo momento certo nem ter conhecimentos especializados. O mais importante é começar. Ao fazê-lo, estamos a dar às crianças ferramentas essenciais para uma vida mais consciente, equilibrada e segura, e esse é, sem dúvida, um dos maiores investimentos que podemos fazer.

E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:



[carina.meireles.consultorafinanceira](https://www.facebook.com/carina.meireles.consultorafinanceira)



[@carina.meireles.consultora](https://www.instagram.com/carina.meireles.consultora)



[cm-consultoria-financeira](https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira)



[www.carinameireles.pt](http://www.carinameireles.pt)  
[www.millaefamilia.pt](http://www.millaefamilia.pt)



[www.youtube.com/channel/UCu3Cy-pEXD7L8RCdbY6vNzg](https://www.youtube.com/channel/UCu3Cy-pEXD7L8RCdbY6vNzg)

## UMA DOR DE CABEÇA NUNCA VEM SÓ



**Alcinda Catarina Peixoto**  
Médica Pediatra da ULS Braga



**Margarida Abreu**  
Médica Pediatra da ULS Braga

As dores de cabeça, também designadas por cefaleias, são uma queixa comum em idade pediátrica, afetando sobretudo adolescentes e crianças em idade escolar. A sua recorrência tem um impacto significativo na criança e respetiva família, sendo uma fonte frequente de preocupação. Não raras vezes, vários fatores contribuem em simultâneo para a sua ocorrência, frequência e gravidade. As características e o padrão com que se manifestam permitem-nos chegar a uma classificação das mesmas, que nos podem orientar para tratamentos específicos ou investigações adicionais. De uma forma geral, podemos subdividi-las em cefaleias primárias (sem causa identificável), sendo as mais comuns a enxaqueca e a cefaleia de tensão, e as cefaleias secundárias, que ocorrem como manifestação de outra condição subjacente.

Muito raramente, as cefaleias sinalizam situações graves ou ameaçadoras de vida. Uma dor excepcionalmente intensa e súbita, que acorda a criança, que agrava progressivamente, associada a vômitos persistentes, febre alta, rigidez do pescoço, sonolência excessiva, alterações do comportamento, dificuldades na marcha ou alterações da visão, deve merecer avaliação médica urgente.

Paralelamente à caracterização das cefaleias recorrentes, é fulcral reconhecer o seu impacto nas diversas esferas da vida da criança e da família. O absentismo escolar é uma das principais consequências; a capacidade de concentração e aprendizagem podem ser comprometidas, e a disrupção da participação noutras atividades pode refletir-se negativamente no desenvolvimento social, emocional e comportamental. O sono é outro domínio frequentemente afetado, e deve ser criteriosamente explorado. Não menos importante é avaliar a saúde mental, valorizando sinais e/ou sintomas que apontem para outras condições frequentemente associadas, sendo a mais comum a perturbação da ansiedade. As relações humanas, bem como os outros

fatores de stress físico ou psicológico, devem ser ativamente avaliadas e exploradas numa ótica holística e integrativa.

Importa ainda reconhecer que as comorbilidades, ou seja, as perturbações de saúde mental ou física frequentemente associadas, surgem não só como consequência, mas também como desencadeante. Assim, independentemente do tipo de cefaleia, ou do tratamento proposto pelo profissional de saúde, é imperativo explorar e melhorar aspetos transversais - mesmo pequenas mudanças podem ter um impacto significativo na sua prevenção e controlo. Um sono regular e adequado à idade é fundamental, pautado pela consistência dos horários e rotinas previsíveis para deitar e acordar. Criar um ambiente tranquilo antes de dormir, reduzindo estímulos luminosos, melhora a qualidade do descanso. O tempo de ecrãs, muitas vezes excessivo, deve ser limitado e equilibrado com outras atividades - a exposição prolongada associa-se à fadiga ocular, alterações do sono, do desenvolvimento cognitivo e maior irritabilidade e impulsividade. A hidratação ao longo do dia deve ser incentivada, evitando o consumo de bebidas cafeïnadas, alcoólicas e refrigerantes. Do mesmo modo, a ingestão regular de refeições nutritivas ajuda a manter os níveis de energia estáveis, evitando longos períodos de jejum. A prática regular de atividade física deve ser encorajada, respeitando sempre o ritmo e os gostos da criança, contribuindo para a saúde física, regulação do stress e do humor.

Por fim, não podíamos falar de uma problemática tão frequente e com tantas ramificações biopsicossociais sem reafirmar um apelo que há muito se tornou urgente: repensar o paradigma vivencial das crianças e das famílias. Desacelerar não é perder tempo - pode constituir uma janela de oportunidade para ressignificar o sucesso e edificar relações interpessoais e hábitos mais salutareos.

# HÁ COISAS QUE PARECEM SIMPLES

---

## ATÉ DEIXAREM DE O SER.

---

### PEDIR DESCULPAS É UMA DELAS.

---



Carolina Galeão Figueiras

ideiasamais.pt

Toda a gente sabe dizer as palavras, mas será que sabemos o que estamos, de facto, a fazer? Dúvidas, dúvidas. Talvez seja porque pedir desculpa não é um exercício de linguagem. É, se não um exercício de reparação, de posicionamento. Posicionamento diz, muitas vezes, mais sobre ego e auto-perceção do que sobre qualquer outra coisa. Entramos, portanto, no universo da salsada de grelos, não é verdade? Vivemos numa lógica de discurso adaptativo. Ajustamos o que dizemos ao momento, à reação do outro, ao efeito que queremos produzir. Não há nada de errado nisso. Tornámo-nos bons a encontrar o tom certo, a palavra certa, a nuance que evita conflito, mantém relações e preserva imagem. No meio disto, o erro também passou a ser comunicado como estratégia. Em alguns contextos, funciona até como moeda social.

Há "pedidos de desculpa" que soam bem. Corretos, até empáticos, à superfície. Porém, olhando melhor, percebe-se que estão construídos para proteger quem os faz, não para gerar reparação. É por estes que sinto necessidade de vos vir aqui falar.

Há o clássico "desculpa, mas...", que é uma negociação de culpa. Há o "não era essa a intenção", que transforma o impacto num detalhe. Há o "se te sentiste assim...", que desloca subtilmente a responsabilidade para quem recebeu. Este último tem um efeito curioso. Dá vontade de rir. Não muita, porque é muito tóxico.

Nada disto é raro. Pelo contrário, é aceite. Funciona. Desarma o momento, alivia a tensão e permite seguir em frente, com a superfície resolvida.

Pedir desculpa, em bom, é mais desconfortável. Tem estrutura e tem arestas. Fica aqui, para memória futura:

#### 1. Dizer o que foi feito

Sem suavizar, sem poesia. Foi isto. Ponto.

#### 2. Assumir a responsabilidade

Sem contexto, sem enquadramento. Foi o que foi. Também ponto.

#### 3. Reconhecer o impacto

Independentemente da intenção. "Não era essa a ideia", "percebeste mal" não interessa aqui.

#### 4. Pensar na reparação

Só depois de tudo o resto. Não para limpar a consciência, mas para não repetir o episódio na próxima semana, mês, ano.

**Nota breve:** incluir o outro no erro/motivo invalida o exercício.

Sem estes elementos, não é bem um pedido de desculpas. É outra coisa, mais próxima de gestão de perceção do que de responsabilidade.

Espero ter-me feito entender. Se não, posso sempre lamentar... mas isso fica curto. Desculpem qualquer coisinha.



# Instagram



**atripeirinha**

Sofia Manuel

656 publicações 300 mil seguidores A seguir 1389

🌿 BEM-VINDA PLANTMANA  
\*Eng Civil/ Jardineira/ Garden Designer  
🌱 sobre plantas e o mundo  
📍 @lurvin.pt  
📺 @canalcasecozinha

Seguidores: carinameireles.oficial, virginia\_duro + 78 outras pessoas

A seguir ▾

Enviar mensagem



Gravidez



Ilros



Orquidea sa...



propag ficus



pella africana



estiolamento



Inflorescência

## @atripeirinha





No meio da correria do dia a dia, Sofia Manuel, conhecida como “A Tripeirinha”, partilha no Instagram um retrato leve e genuíno da sua rotina. Recente mãe, divide o seu tempo entre a maternidade e a paixão pelo mundo das plantas, criando conteúdos que cruzam o quotidiano real com dicas práticas de jardinagem. Entre fraldas, regas e pequenos momentos do dia a dia, Sofia mostra que é possível abrandar e encontrar equilíbrio nas coisas simples, com o seu jeito de ser do Norte. O seu conteúdo, próximo e sem filtros, é um convite a cuidar, da casa, das plantas e de nós próprios, sempre com um toque de leveza e autenticidade que a torna cada vez mais próxima da sua comunidade.



# 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 ROMANA

## ANTES DE AUGUSTO

20 - 24  
MAIO  
2026

ORGANIZAÇÃO

**BRAGA**  
SOR A FUTURO.

PARCEIROS

**aeo** ASSOCIAÇÃO  
EMPRESARIAL  
DE BRAGA

**P** TURISMO  
**NORTE**  
DO  
PORTUGAL

**REPÚBLICA**  
**PORTUGUESA**  
CULTURA, PATRIMÓNIO  
E IDENTIDADE

**MUSEUS**  
**E MONUMENTOS**  
**DE PORTUGAL**

**D. DIOGO**  
**D. SOUSA**  
MUSEU DE ARQUEOLOGIA

PATROCÍNIO OFICIAL

**SUPER**  
**BOCK**