

JUN

MINHA

91



Dental Light

Dental Light

VERSÃO
DIGITAL



DENTAL LIGHT INAUGURA NOVA SEDE EM BRAGA E REFORÇA AMBIÇÃO NACIONAL

ENTREVISTA AO CEO, HENRIQUE HANDEL

JUNHO

este mês
na sua
minha

07

MÚSICA

Os Trevo de Cordas levam a identidade minhota a novos públicos. Conheça o percurso, as inspirações e o álbum de estreia deste projeto folk de Barcelos.

24

EM OFF

Ana Daniela Pereira mostra o seu lado mais pessoal. A presidente da Associação de Festas de São João de Braga partilha memórias, valores e motivações.

26

CAPA | ENTREVISTA

A Dental Light inaugura a sua nova sede em Braga. O fundador e CEO, Henrique Handel revela a visão, os desafios e os planos de expansão que marcam uma nova etapa da marca.

34

ESPECIAL TURISMO

Sugestões para aproveitar o verão no Minho. Locais a visitar, experiências ao ar livre e propostas para descobrir o melhor da região.

77

FINANÇAS

Cátia Clemente explica o mapa de responsabilidades de crédito do Banco de Portugal e a sua importância para uma gestão financeira mais consciente.

68

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Partimos à descoberta do Mosteiro de Valdreu, em Vila Verde, um espaço marcado pela história, tradição e relevância cultural da região.

A nossa capa é dedicada à Dental Light, que inaugura as suas novas instalações na Avenida 31 de Janeiro, em Braga, assinalando uma nova etapa na sua trajetória de crescimento. Em entrevista, o fundador e CEO, Henrique Handel, partilha a visão que tem orientado a evolução da marca, refletindo sobre os desafios da literacia em saúde oral, a crescente procura por tratamentos de estética e reabilitação dentária e os ambiciosos planos de expansão nacional e internacional. Com este novo projeto, a Dental Light afirma-se através de uma abordagem assente na confiança, na empatia, na inovação e na formação contínua, pilares fundamentais para responder às exigências da medicina dentária do futuro.

Na rubrica EM OFF, damos a conhecer o lado mais pessoal de Ana Daniela Pereira, presidente da Associação de Festas de São João de Braga. Numa conversa marcada pela autenticidade, partilha as suas motivações, memórias e formas de encarar os desafios, revelando uma personalidade prática, determinada e profundamente ligada às emoções e às pessoas.

Na área da Música, apresentamos os Trevo de Cordas, um projeto folk nascido em Barcelos que tem vindo a conquistar público e reconhecimento através de uma proposta artística inspirada nas lendas, na história e nas tradições do Minho. O álbum de estreia confirma o potencial de uma banda que procura preservar e reinventar sonoridades identitárias, projetando-as para novos públicos dentro e fora de Portugal.

A informação e a literacia financeira continuam igualmente em destaque. Nesta edição, Cátia Clemente explica a importância do mapa de responsabilidades de crédito do Banco de Portugal, uma ferramenta essencial para compreender a verdadeira dimensão dos compromissos financeiros assumidos por cada consumidor. Conhecer este documento é um passo importante para uma gestão mais consciente e informada das finanças pessoais.

Os nossos Roteiros pelo Património conduzem-nos até Vila Verde para descobrir o Mosteiro de Valdreu, um testemunho singular da riqueza histórica e patrimonial da região. Entre tradições populares, memórias seculares e património religioso, revisitamos um espaço que continua a despertar interesse pela sua antiguidade e relevância cultural.

A pensar nos meses mais quentes do ano, reunimos ainda diversas sugestões para aproveitar o verão no Minho, bem como propostas nas áreas da cultura, literatura, gastronomia, bem-estar, desporto e lazer. Uma seleção que pretende inspirar experiências, promover o conhecimento do território e valorizar o dinamismo que caracteriza esta região.

Continuamos, assim, a dar voz a projetos, pessoas e instituições que fazem a diferença, contribuindo para reforçar a identidade, a criatividade e a capacidade de inovação de um território que se distingue pela sua vitalidade e autenticidade.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



PONTE DE LIMA ETERNIZA TRADIÇÃO GASTRONÓMICA COM OBRA SOBRE O ARROZ DE SARRABULHO

Ponte de Lima apresentou a obra "Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima – História, Antropologia e Património Gastronómico", um livro que reúne investigação e reflexão em torno de um dos mais emblemáticos pratos da gastronomia minhota. Da autoria de Anabela Ramos, Álvaro Campelo, Cristina Mendes, Nuno Brito e Rafael Oliveira, a publicação foi dada a conhecer no Palacete Villa Moraes. Mais do que um registo gastronómico, o livro explora as dimensões histórica, antropológica e cultural do Arroz de Sarrabulho, evidenciando o seu papel enquanto património vivo e elemento identitário do território limiano. A obra destaca a ligação desta tradição culinária aos saberes ancestrais, às práticas comunitárias e à memória coletiva do Alto Minho.

Durante a apresentação, o vice-presidente da Câmara Municipal de Ponte de Lima, Paulo Sousa, sublinhou a importância de preservar e transmitir às novas gerações os costumes que moldam a identidade local. O autarca destacou ainda o trabalho desenvolvido pelo município na promoção de hábitos alimentares saudáveis, nomeadamente através da utilização de produtos locais e endógenos nas cantinas escolares. A publicação surge, assim, como um contributo para a valorização da autenticidade gastronómica da região e para a salvaguarda de um legado que continua a afirmar Ponte de Lima como uma das grandes referências da cultura e da gastronomia portuguesas.



AEB INICIA NOVO CICLO COM FOCO NA COMPETITIVIDADE E INOVAÇÃO EMPRESARIAL

A Associação Empresarial de Braga (AEB) deu hoje início a um novo mandato com a tomada de posse dos seus órgãos sociais, num momento que assinala uma nova etapa na estratégia de afirmação da instituição enquanto agente impulsor do desenvolvimento económico regional. A cerimónia realizou-se poucos dias após a celebração dos 163 anos da AEB, reforçando a ligação entre a sua longa história e os desafios que marcam o atual contexto empresarial. Na sua intervenção, o presidente da Direção, Daniel Vilaça, destacou a continuidade do projeto associativo, sublinhando, contudo, uma visão assente na ambição, transformação e capacidade de resposta às necessidades das empresas. Atualmente, a AEB representa mais de 1.100 empresas associadas, responsáveis por cerca de 37 mil postos de trabalho e por um volume de negócios superior a 8,8 mil milhões de euros, refletindo um peso significativo na economia regional e nacional. Entre os principais desafios identificados para os próximos anos estão a escassez de talento qualificado, o reforço da competitividade, a internacionalização e a aceleração da transição digital. Daniel Vilaça defendeu ainda a necessidade de simplificar processos e criar condições mais favoráveis ao investimento e ao crescimento empresarial. O novo mandato ficará igualmente marcado por um conjunto de projetos estratégicos, entre os quais a criação do Centro de Arbitragem Comercial do Distrito de Braga, da Academia Profissional AEB Beleza e Bem-Estar, da Aceleradora AEB de Novos Negócios e do Think Tank AEB. A internacionalização da Associação e o reforço da sua influência junto dos centros de decisão nacionais e europeus surgem também entre as prioridades, com o objetivo de consolidar uma AEB mais próxima das empresas, mais inovadora e preparada para antecipar os desafios da economia do futuro.



AMAREMAR ASSINALA UMA DÉCADA DE INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA ATRAVÉS DA ARTE

O Município de Esposende celebra os dez anos do projeto AMAREMAR com uma exposição fotográfica ao ar livre que revisita uma década de criação artística, participação cidadã e valorização da identidade local. Patente no Largo Rodrigues Sampaio, a mostra transforma o espaço público numa galeria de memória coletiva, reunindo imagens que testemunham o percurso de um projeto que tem marcado a vida cultural do concelho. Com curadoria de Ana da Silva, a exposição apresenta 25 estruturas expositivas compostas por fotografias a preto e branco que captam momentos, rostos e experiências vividas ao longo dos últimos dez anos. As imagens refletem as diversas áreas artísticas que integraram o AMAREMAR, entre elas teatro, música, fotografia, ilustração, vídeo, arte urbana e costura criativa.

Mais do que uma retrospectiva, a iniciativa evidencia o impacto social de um projeto que promove a inclusão, a participação e o fortalecimento dos laços comunitários através da arte. Desde a sua criação, cerca de 250 participantes envolveram-se diretamente nas atividades desenvolvidas, contribuindo para um processo contínuo de cocriação e partilha. Promovido pelo Município de Esposende, o AMAREMAR tem vindo a afirmar-se como uma plataforma de valorização das memórias e vivências ligadas ao mar e ao território. A exposição comemorativa reforça este compromisso, destacando a cultura como instrumento de proximidade, transformação social e construção de comunidade.



CONCURSO DE FOTOGRAFIA CONVIDA A CONHECER ARCOS DE VALDEVEZ

O Município de Arcos de Valdevez volta a promover o concurso de fotografia "Arcos pela Lente", que decorre entre 1 de junho e 11 de setembro, convidando residentes e visitantes a revelar, através da imagem, as paisagens, tradições e património que distinguem o maior concelho do Alto Minho. Na sua quarta edição, a iniciativa pretende estimular a descoberta e valorização dos recursos naturais, culturais e paisagísticos de Arcos de Valdevez, incentivando novos olhares sobre o território e promovendo a fotografia como ferramenta de divulgação e interpretação do património local. Os participantes poderão submeter até três fotografias captadas no concelho, acompanhadas do respetivo título, local e data de registo. As candidaturas devem ser enviadas até 11 de setembro para o endereço eletrónico disponibilizado pelo município, após consulta do regulamento disponível na plataforma turística municipal. O vencedor desta edição receberá um prémio monetário de 750 euros, enquanto as dez melhores fotografias serão distinguidas com Menções Honrosas. Com esta iniciativa, Arcos de Valdevez reforça a aposta na promoção do território através da criatividade e da participação da comunidade, convidando todos a descobrir e partilhar a riqueza paisagística e cultural que faz do concelho uma referência no Alto Minho.



TREVO DE CORDAS

O FOLK BARCELENSE QUE TRANSFORMA HISTÓRIAS DA REGIÃO EM MÚSICA

D

m pouco mais de um ano, os Trevo de Cordas passaram dos primeiros ensaios improvisados em Barcelos para os palcos de vários pontos da região e do país. O projeto folk formado por Tiago Matos, Gabriela Peixoto, Sara Beatriz do Vale e Beatriz Caravana lançou em fevereiro deste ano o álbum de estreia "Trevo de Cordas", um disco que mergulha nas lendas, nas figuras populares e nas sonoridades tradicionais da região.

O grupo nasceu pela mão de Tiago Matos, que sentia que o bandolim estava "parado há demasiado tempo" e acreditava que Barcelos precisava de um projeto folk com identidade própria. A primeira a juntar-se foi a violinista

Gabriela Peixoto, vizinha e amiga de longa data. Depois chegou Sara Beatriz do Vale, trazendo consigo o baixo, a voz e as flautas de bisel. Por fim, Beatriz Caravana completou o grupo com a guitarra e uma segunda voz.

Ainda antes da edição do álbum de estreia, os Trevo de Cordas começaram a apresentar-se em concertos e eventos em Barcelos, Esposende e Vila do Conde. Atualmente, a banda procura expandir-se a nível nacional e internacional, tendo recentemente visto aceite a sua candidatura ao programa de Apoio à Circulação de Espetáculos da Fundação GDA.

O disco "Trevo de Cordas", composto por oito temas originais, tem como principal inspiração a História, as gentes e as lendas do concelho de Barcelos e da região minhota. A base folk mistura-se com influências da música celta, sonoridades medievais, música popular portuguesa e até elementos neoclássicos e referências às músicas do mundo.

O processo criativo, admitem, nem sempre foi simples. Entre as diferentes influências musicais de cada elemento, criar uma canção tornou-se muitas vezes uma "batalha amigável".

Para o grupo, este primeiro álbum funciona quase como um disco conceptual. "Trevo de Cordas" explora ambientes de fantasia, personagens populares e paisagens sonoras inspiradas tanto na tradição portuguesa, como noutras culturas musicais. Tudo isto através de uma abordagem clássica, mas acessível e envolvente.

Entre os temas favoritos dos elementos da banda, há escolhas diferentes, mas todas revelam a ligação emocional ao disco. Sara Beatriz do Vale destaca "A Fazer o Caminho" pela sensação de viagem que transmite, embora admita que "Carroça de Bois" ganha uma energia especial ao vivo. Tiago Matos e Gabriela Peixoto escolhem ambos "Danço Contigo Todos os Dias", tema que descrevem como uma reflexão dançante sobre a imprevisibilidade da vida. Já Beatriz Caravana aponta "Espantinho do Deserto" como o tema mais intenso e energético do alinhamento.

Com novos temas já em preparação, os Trevo de Cordas olham agora para o futuro com vontade de continuar a crescer e levar a sua música a cada vez mais pessoas. O objetivo é continuar sempre a tocar e, quem sabe, conquistar um lugar no cancionário português contemporâneo.





UM SÃO JOÃO PARA TODO O CONCELHO DE BRAGA

A apresentação da nova estratégia das Festas de São João de Braga para o ciclo 2026-2029 marcou o início de uma nova etapa para aquela que é considerada a mais antiga festa sanjoanina de Portugal. Com uma visão assente na valorização da tradição, mas aberta à inovação, a nova direção da Associação de Festas pretende transformar o evento num espaço mais inclusivo, sustentável e participado por todo o concelho.

Na estreia à frente da associação, Ana Daniela Pereira assumiu a ambição de projetar o São João para uma dimensão mais abrangente, sem perder a identidade popular que caracteriza as festividades. «Queremos casar a tradição com inovação», afirmou, defendendo um modelo capaz de preservar as raízes culturais da celebração e, simultaneamente, responder às exigências contemporâneas.

Edição marca regresso das barraquinhas às Av. da Liberdade

Entre as principais novidades anunciadas destaca-se o regresso das tradicionais barraquinhas à Avenida da Liberdade, numa ligação até à Avenida Central, recuperando uma imagem emblemática das festas. O conceito, contudo, será reformulado. Em vez de um modelo exclusivamente comercial, a organização pretende envolver associações locais, juntas de freguesia e o Human Power Hub, dando visibilidade ao trabalho comunitário desenvolvido ao longo do ano.

A descentralização surge igualmente como uma das grandes apostas estratégicas. A direção quer que o São João seja vivido em todo o território bracarense, levando iniciativas culturais e festivas às várias freguesias do concelho. A intenção passa por transformar o São João num evento contínuo e participado, capaz de mobilizar comunidades muito para além do centro urbano.

A inclusão assume também um papel central nesta nova visão. A organização anunciou melhorias no plano de acessibilidades e reforçou a aposta na integração social através da parceria com a ColorADD. Braga torna-se, assim, a única festa popular da Península Ibérica a incorporar oficialmente o sistema de identificação de cores pensado para pessoas com daltonismo, numa iniciativa que pretende tornar a experiência festiva mais acessível.



A sustentabilidade é outro dos pilares da estratégia agora apresentada. Em 2026, as tradicionais largadas de balões deixam de utilizar chama, passando a recorrer a balões de hélio, numa medida que a associação considera mais ecológica e segura, sobretudo pela redução do risco de incêndio florestal.

Além da programação concentrada entre 17 e 24 de junho, a Associação de Festas quer consolidar o conceito "365 dias de São João", promovendo ao longo do ano atividades culturais, educativas e comunitárias em parceria com escolas, coletividades e juntas de freguesia.

O presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, defendeu que as festas devem dar «um salto qualitativo» sem perderem a sua essência. Para o autarca, Braga atravessa uma transformação social e urbana significativa, tornando ainda mais importante preservar manifestações identitárias como o São João. «Temos de inovar, qualificar, juntar e somar», afirmou, defendendo uma maior capacidade promocional e uma projeção nacional e internacional do evento.

Rosinha e Miguel Araújo são cabeças de cartaz na música

A programação deste ano promete mais de 400 horas de atividades e o envolvimento de 365 entidades. O arranque acontece a 17 de junho com o "São João da Pequenedade", numa aposta clara na intergeracionalidade. Nesse mesmo dia realiza-se o "Traz a Tua Concertina", atua o grupo Amigos de Sobreposta e acontece o simbólico "Faça-se Luz", momento em que será ligada a iluminação decorativa das festas.

Entre os destaques do programa figuram ainda o Encontro Internacional de Gigantones e Cabeçudos, que deverá reunir mais de 1300 participantes, o Cortejo Etnográfico, o Festival Folclórico, os Cantares ao Desafio e várias iniciativas de descentralização, como o "São João na Minha Freguesia".

A música terá um papel de destaque ao longo de toda a semana festiva. Os Amigos de Sobreposta abrem os concertos principais no Parque da Ponte, seguindo-se atuações dos Funky Friends, de Rosinha, Daniel Pereira Cristo e da Orquestra de Cordofones Tradicionais do Minho. Nos momentos mais aguardados das festividades, a noite de 23 de junho contará com a atuação dos bracarenses Siga a Farra, enquanto o encerramento ficará a cargo de Miguel Araújo, num concerto que antecede o tradicional espetáculo piromusical.



Dimensão religiosa assume papel agregador

A dimensão religiosa continua igualmente a assumir um papel estruturante nas celebrações. O cônego Mário Martins destacou o caráter agregador do evento, classificando-o como uma «explosão de alegria» marcada pela fé, pela cultura e pelo encontro comunitário. Além da procissão de São João Baptista, o programa integra momentos litúrgicos e celebrações religiosas que mantêm viva a componente espiritual das festividades.

Impacto económico de 20 milhões de euros

Também o impacto económico do São João voltou a ser sublinhado durante a apresentação oficial. O presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça, destacou o crescimento da importância das festas para setores como o comércio, a restauração e a hotelaria. Segundo dados recordados pela associação, o evento atrai anualmente mais de um milhão de visitantes e gera um impacto económico superior a 20 milhões de euros.

A aposta numa organização mais profissional, no envolvimento do tecido empresarial e na dinamização dos arraiais e do comércio local foi apontada como determinante para transformar Braga «numa cidade inteira em festa». O responsável deixou ainda um apelo aos comerciantes para aderirem à decoração de montras e reforçarem o ambiente festivo nas ruas da cidade.

Por seu turno, Graça Borges, diretora de Comunicação do Super Bock Grupo, principal patrocinador do evento, destacou o contínuo posicionamento da marca junto das festas, realçando que o programa apresentado está alinhado com os valores da empresa na preservação das tradições.

A vertente turística foi igualmente destacada por Marco Sousa, que considerou que Braga está «no caminho certo» para afirmar o São João como uma das maiores festas populares do país, sustentada numa combinação entre tradição, inovação, sustentabilidade e forte envolvimento associativo.



PARQUE DE S. MIGUEL-O-ANJO PREPARA-SE PARA RECEBER VISITANTES JÁ NESTE VERÃO

NOVO ESPAÇO DE LAZER, PATRIMÓNIO E NATUREZA ABRE EM JULHO APÓS INVESTIMENTO SUPERIOR A 300 MIL EUROS

O concelho de Vila Nova de Famalicão está prestes a ganhar um novo polo de atração para residentes e visitantes. O Parque de S. Miguel-o-Anjo, localizado na freguesia de Calendário, deverá abrir ao público durante o mês de julho, assinalando a conclusão de uma intervenção de valorização que promete transformar um dos mais relevantes espaços patrimoniais do território num local privilegiado para o contacto com a natureza, a cultura e o lazer.

Com raízes que remontam à Idade do Bronze, comprovadas pelos vestígios arqueológicos identificados no local, o monte de S. Miguel-o-Anjo assume-se como um testemunho vivo da ocupação humana ao longo dos séculos. A sua importância histórica e patrimonial, reconhecida desde 1990 com a classificação como Imóvel de Interesse Público, ganha agora uma nova dimensão através de um projeto que alia preservação, acessibilidade e fruição pública.

O presidente da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, Mário Passos, visitou recentemente o espaço, acompanhado pelas vereadoras da Cultura e dos Espaços Verdes e Floresta, Susana Pereira e Vânia Marçal, numa altura em que os trabalhos entram na reta final.

A intervenção desenvolvida pela autarquia permitiu reorganizar e qualificar toda a área envolvente, criando uma rede de percursos que convida os visitantes a explorar as diferentes vertentes do parque (arqueológica, ambiental e paisagística). Entre as principais melhorias

destacam-se o reperfilamento dos caminhos existentes, a criação de novos percursos pedonais interpretativos, a instalação de passadiços metálicos, a construção de miradouros e a implementação de zonas dedicadas ao descanso, lazer e atividades ao ar livre.

Mais do que uma simples requalificação, o projeto foi concebido para promover o conhecimento científico, incentivar a prática desportiva e proporcionar uma experiência de proximidade com a natureza, garantindo simultaneamente a proteção e valorização do património arqueológico existente.

O investimento, superior a 300 mil euros e apoiado pelo programa NORTE 2030, permitiu reforçar as condições de acesso, segurança e manutenção do espaço, criando as condições necessárias para uma visita mais qualificada e sustentável.

Esta intervenção surge na sequência da estratégia municipal iniciada em 2017, que passou pela aquisição gradual dos terrenos por parte da autarquia. Essa aposta permitiu concretizar um projeto há muito desejado, transformando o monte de S. Miguel-o-Anjo num espaço onde património, natureza e bem-estar se cruzam, reforçando a oferta cultural e ambiental do concelho.

Com abertura prevista para este verão, o novo parque promete afirmar-se como um dos mais emblemáticos espaços verdes de Vila Nova de Famalicão, convidando a comunidade a descobrir um lugar onde a história e a paisagem se encontram.



PAREDES DE COURA REFORÇA MEMÓRIA PATRIMONIAL COM NOVA OBRA DEDICADA ÀS IGREJAS DO CONCELHO

O Município de Paredes de Coura apresentou a obra *As igrejas do concelho de Paredes de Coura – Memórias e Património*, da autoria do jornalista José Carlos Ferreira.

A cerimónia contou com a presença do presidente da Câmara Municipal, Tiago Cunha, e do Bispo da Diocese de Viana do Castelo, D. João Lavrador, que destacaram o papel da publicação na preservação da memória coletiva e na salvaguarda do património local.

Durante a apresentação, Tiago Cunha sublinhou que a obra ultrapassa a dimensão de um simples registo documental, assumindo-se como um contributo para a valorização das raízes culturais do concelho. O autarca defendeu que o património não se resume aos edifícios ou à sua componente arquitetónica, mas integra igualmente as vivências, tradições e expressões culturais das comunidades que lhes dão significado.

«O verdadeiro património não é apenas a pedra, mas as pessoas que lhe atribuem vida e identidade», afirmou, destacando ainda a estreita ligação entre ruralidade, arte e memória coletiva em Paredes de Coura.

Também D. João Lavrador evidenciou a relevância histórica e humana da publicação, classificando-a como uma obra «de grande profundidade e abrangência», capaz de reunir património, memória histórica e legado

comunitário. Para o Bispo de Viana do Castelo, o livro estabelece uma ponte entre o passado e o presente, funcionando simultaneamente como herança cultural e testemunho a transmitir às gerações futuras.

A publicação constitui o terceiro e último volume resultante da compilação dos suplementos Património do Diário do Minho, integrando uma coleção dedicada à valorização histórica do concelho. A obra junta-se, assim, aos títulos *Capelas do Concelho de Paredes de Coura* e *As Casas com História do Concelho de Paredes de Coura*, editados pelo Município.

Obra preserva legado publicado no Diário do Minho

Para José Carlos Ferreira, responsável pela investigação que deu origem ao livro, a edição representa uma forma de garantir continuidade e permanência aos conteúdos anteriormente publicados em contexto jornalístico.

O autor salientou que, ao contrário da natureza efémera da imprensa diária, o livro assume-se como «um instrumento duradouro de consulta, estudo e valorização cultural». Segundo explicou, a obra «poderá servir de apoio» tanto a estudantes como a investigadores, «oferecendo informação de base» para futuros trabalhos de aprofundamento sobre o património religioso e histórico do concelho.





AEMINHO ASSINALOU QUINTO ANIVERSÁRIO COM CIMEIRA EM BRAGA DEDICADA AO FUTURO DA INDÚSTRIA PORTUGUESA

Braga recebeu a Cimeira da Indústria promovida pela AEMinho, iniciativa que marcou simbolicamente o quinto aniversário da associação empresarial minhota e reuniu algumas das principais figuras dos meios político, económico, empresarial e diplomático nacionais e internacionais.

O encontro contou com a presença do Primeiro-Ministro, Luís Montenegro, e do Ministro Adjunto e da Reforma do Estado, Gonçalo Matias, além de empresários, académicos e representantes institucionais que participaram em vários painéis centrados nos desafios da competitividade, da modernização do Estado, da produtividade, da inovação e do crescimento económico em Portugal.

Ao longo do dia, passaram pelo evento diversas personalidades de relevo nacional, reforçando o posicionamento de Braga e do Minho enquanto palco privilegiado de reflexão estratégica sobre o futuro da indústria portuguesa e das empresas nacionais.

A edição deste ano, que se realizou no Teatro Circo, assumiu um significado particularmente relevante para a AEMinho, ao coincidir com os cinco anos de atividade da associação. Criada em 2021 por um conjunto de empresários da região, a estrutura nasceu com o objetivo de representar de forma independente o tecido empresarial

minhoto e promover o crescimento económico regional e nacional.

«Há cinco anos nasceu uma associação livre, criada por empresários que acreditavam que o Minho precisava de uma voz forte, independente e mobilizadora. Hoje celebramos não apenas o percurso da AEMinho, mas sobretudo aquilo que as empresas da nossa região conseguiram conquistar neste período. O Minho cresceu, internacionalizou-se, sofisticou a sua indústria, reforçou exportações e demonstrou uma enorme capacidade de resistência e adaptação», sublinhou Ramiro Brito, presidente da direção da AEMinho.

O responsável destacou ainda que o principal desafio para Portugal continua a passar pela criação de condições que permitam às empresas ganhar dimensão, aumentar a capacidade de capitalização e competir nos mercados internacionais. «Não existe desenvolvimento económico sustentável sem empresas fortes, ambiciosas e capazes de criar valor acrescentado», afirmou.

No âmbito da cimeira, a associação promoveu igualmente um almoço de diplomacia económica que reuniu empresários e mais de uma dezena de representações diplomáticas internacionais. O encontro teve como foco a internacionalização, a captação de investimento e o reforço das relações económicas externas da região.

A iniciativa procurou aproximar o tecido empresarial minhoto de novas oportunidades de cooperação internacional, consolidando o posicionamento do Minho como território exportador, competitivo e aberto aos mercados globais.

«Este momento de diplomacia económica simboliza exatamente aquilo que queremos para o futuro da região: empresas mais internacionais, mais preparadas para competir globalmente e um Minho cada vez mais ligado aos grandes fluxos económicos internacionais. O crescimento económico faz-se também pela capacidade de criar pontes, atrair investimento e construir relações estratégicas duradouras», acrescentou Ramiro Brito.

Para a AEMinho, a realização da Cimeira da Indústria em Braga representa também um reconhecimento da dinâmica empresarial da região e do papel que o Minho tem vindo a assumir como um dos principais motores económicos do país.

Cinco anos após a sua fundação, a associação reafirma a intenção de continuar a defender uma economia mais competitiva, mais próxima das empresas e alinhada com a realidade do tecido produtivo nacional, mantendo o espírito independente e mobilizador que marcou a origem do projeto.

Braga como polo competitivo

Refira-se que nos últimos dez anos, segundo dados avançados pelo município, Braga acolheu mais de 6.500 empresas e gerou acima de 30 mil postos de trabalho. Em 2024, as exportações do território atingiram cerca de 3,4 mil milhões de euros. Presente na cerimónia, o presidente da autarquia, João Rodrigues, destacou que «estes números não representam apenas crescimento estatístico, eles traduzem maior estabilidade e qualidade de vida para a população», consolidando Braga como polo competitivo no contexto nacional.

Segundo o presidente da Câmara, a base económica do território caracteriza-se pela diversidade, mesclando indústria transformadora, empresas de base tecnológica, talento empreendedor e uma «forte cultura de trabalho existente em Braga» que atravessa toda a comunidade.



PAREDES DE COURA VOLTA A TRANSFORMAR-SE NA CAPITAL MUNDIAL DO UNIVERSO LEGO

Nos dias 13 e 14 de junho, o Centro Cultural de Paredes de Coura recebe mais uma edição do Paredes de Coura Fan Weekend, iniciativa internacional dedicada ao universo LEGO que promete voltar a colocar a vila minhota no centro da criatividade mundial. Com entrada gratuita, o evento reúne mais de 120 participantes provenientes de 16 países, consolidando-se como uma das mais relevantes exposições europeias dedicadas à emblemática marca de construção.

Dos Estados Unidos da América ao Brasil, passando pela Nova Zelândia, Austrália, Itália, Alemanha ou Dinamarca, dezenas de construtores e colecionadores atravessam fronteiras para apresentar criações originais feitas exclusivamente com peças LEGO. Entre cidades inspiradas em cenários reais, mundos imaginários, recriações históricas e universos de fantasia, a exposição promete surpreender visitantes de todas as idades.

Organizado pela Comunidade 0937, em parceria com a Câmara Municipal de Paredes de Coura, o evento afirma-se como um ponto de encontro internacional para fãs adultos de LEGO, integrando o restrito grupo de eventos reconhecidos como ANE - Recognized AFOL Networking Event. Esta distinção, atribuída diretamente pelo Grupo LEGO, acompanha o evento desde a sua estreia, em 2016, reforçando a relevância da iniciativa no circuito internacional dedicado à comunidade AFOL (Adult Fans of LEGO).





Mais do que uma exposição, o Paredes de Coura Fan Weekend assume-se como uma experiência interativa e familiar. Ao longo dos dois dias, o público poderá participar em diferentes atividades, desafios e playzones pensadas para estimular a criatividade e o contacto direto com o universo LEGO.

Ano após ano, o evento tem vindo a afirmar Paredes de Coura como um destino de referência para entusiastas

da construção criativa, atraindo visitantes nacionais e internacionais e promovendo a partilha de conhecimento, talento e imaginação.

Com acesso livre e uma programação pensada para todas as gerações, o Paredes de Coura Fan Weekend volta, assim, a transformar a vila minhota num autêntico palco de criatividade sem limites.



EITA 2026 TRANSFORMA O AVE NUM PALCO INTERNACIONAL DA CULTURA IBERO-AMERICANA

O território do Ave prepara-se para receber uma das mais expressivas celebrações internacionais dedicadas à cultura académica ibero-americana. Entre 24 e 30 de junho de 2026, o EITA regressa com a sua edição mais abrangente de sempre, levando música, reflexão e criação contemporânea a cinco municípios da região: Guimarães, Mondim de Basto, Vizela, Póvoa de Lanhoso e Fafe.

Com o mote “O Património por Descobrir”, o festival assume uma nova dimensão cultural e territorial, propondo uma leitura contemporânea da tradição da Tuna enquanto património vivo, em permanente transformação e diálogo com diferentes expressões artísticas e comunidades internacionais.

Ao longo de sete dias, o EITA reunirá mais de mil participantes, entre os quais cerca de 600 tunos provenientes de seis países (Portugal, Espanha, Porto Rico, Chile, Colômbia e México), afirmando-se como um dos maiores encontros internacionais dedicados a esta manifestação cultural.

Mais do que um festival musical, o EITA apresenta-se como uma plataforma de intercâmbio artístico e diplomacia cultural, cruzando concertos, ocupação do espaço público, conferências, residências artísticas e exposições. A programação, totalmente gratuita, pretende aproximar novos públicos de uma tradição académica com forte implantação global, mas ainda frequentemente associada a contextos restritos.

A Plataforma das Artes e da Criatividade (PAC), em Guimarães, volta a assumir-se como o principal centro do festival, acolhendo os grandes espetáculos internacionais num ambiente de proximidade entre artistas e público. Paralelamente, os restantes municípios do Ave integram uma programação descentralizada que reforça a dimensão regional do evento e a valorização do território através da cultura.

Principais destaques

Entre os destaques da edição de 2026 encontram-se as TunaTalks, ciclo de debates que decorrerá na Black Box do CIAJG e que promoverá a reflexão sobre temas





como a diplomacia cultural ibero-americana, os desafios da tradição na era digital e os novos modelos de festivais internacionais e redes colaborativas.

A componente expositiva estará representada pela mostra "Tuna: Matriz Ibérica, Identidade Global", patente na Sociedade Martins Sarmento, numa viagem pela expansão internacional desta expressão cultural e pela sua afirmação enquanto fenómeno identitário singular.

O festival aposta igualmente no cruzamento de linguagens artísticas, integrando participações especiais do artista português José Alberto Reis, do Coro En'Canto e do cantautor mexicano Luis Carlos Gago. As colaborações inéditas entre tunas de diferentes países, desenvolvidas em contexto de residência artística, serão uma

das imagens mais distintivas desta edição, promovendo encontros criativos entre tradição e contemporaneidade. Com uma afluência estimada em 15 mil espectadores, o EITA reforça também o seu impacto enquanto motor de dinamização turística, económica e cultural da região do Ave, sustentando uma estratégia de democratização do acesso à cultura através da gratuitidade da programação e da ocupação do espaço público.

O EITA é promovido pela associação vimaranense Pautas e Harmonias, em parceria com os municípios de Guimarães, Mondim de Basto, Vizela, Póvoa de Lanhoso e Fafe, contando ainda com o apoio da Comunidade Intermunicipal do Ave, da Embaixada de Espanha em Portugal e de várias entidades culturais ibero-americanas.



ROCK NO RIO FEBRAS AFIRMA-SE COMO REFERÊNCIA NACIONAL COM CARTAZ DE PESO E MISSÃO SOLIDÁRIA

BLIND ZERO, WOLFMOTHER, CLÃ E THE LAST INTERNATIONALE LIDERAM UMA EDIÇÃO QUE REFORÇA A DIMENSÃO CULTURAL E SOCIAL DO FESTIVAL VIMARANENSE

O Rock NO Rio Febras regressa às margens do rio Febras, em Briteiros, nos dias 24 e 25 de julho, com um cartaz que combina nomes consagrados da música nacional e internacional, consolidando a sua crescente projeção no panorama dos festivais portugueses. Depois de já ter confirmado os portugueses Clã e os australianos Wolfmother, a organização revelou agora os restantes artistas que completam a programação de 2026. Entre os destaques estão os Blind Zero, uma das bandas mais emblemáticas do rock português, e os norte-americanos The Last Internationale, reconhecidos pela sua energia em palco e sonoridade marcada pelo rock alternativo.

O alinhamento integra ainda os Them Flying Monkeys, Dapunksportif e The Twist Connection, reforçando uma programação diversificada que promete dois dias intensos de música ao vivo na Quinta da Ponte.

A abertura do festival, na sexta-feira, 24 de julho, contará com atuações de Clã, The Last Internationale e Them Flying Monkeys. Já o sábado, 25 de julho, será marcado pelos concertos de Wolfmother, Blind Zero, Dapunksportif e The Twist Connection.



A aposta na valorização do talento local mantém-se uma das imagens de marca do evento. Este ano, as bandas This Penguin Can Fly, Noise At Valve e Correr Andar juntam-se ao cartaz, reforçando a ligação do festival à comunidade e ao tecido cultural da região.

Muito mais do que um festival de música

Ao longo dos últimos anos, o Rock NO Rio Febras tem construído uma identidade própria, distinguindo-se não apenas pela programação musical, mas também pelo seu forte compromisso social. Organizado pela Casa do Povo de Briteiros, o evento nasceu com o objetivo de angariar fundos para projetos comunitários e continua a canalizar todas as receitas para fins sociais.

O impacto dessa missão é já visível no território. As verbas geradas pelo festival contribuíram para a construção e equipamento do Centro de Dia local, para a aquisição do terreno destinado ao futuro Lar de Idosos e para o desenvolvimento do respetivo projeto de arquitetura.

A edição de 2026 assinala também um novo reconhecimento institucional. O Rock NO Rio Febras passa a integrar oficialmente a programação associada a Guimarães 26 – Capital Verde Europeia, distinção que sublinha o trabalho desenvolvido pelo festival em matéria de sustentabilidade e alinhamento com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030.

De um desafio jurídico a um caso de sucesso

A notoriedade nacional do festival intensificou-se em 2023, quando a organização foi obrigada a alterar a designação original, Rock in Rio Febras, na sequência de uma contestação por parte do festival lisboeta Rock in Rio. A mudança para Rock NO Rio Febras acabou por transformar-se numa oportunidade de afirmação, reforçando a identidade singular de um evento que cresceu sem perder o caráter comunitário que lhe deu origem.

Cinco anos depois da sua criação, o festival apresenta-se mais consolidado do que nunca, mantendo uma fórmula que combina música, envolvimento local e solidariedade.

Experiência completa para os festivaleiros

Os passes para o festival já se encontram disponíveis, assim como as inscrições para a zona de campismo.



Além da programação musical, os visitantes poderão contar com a habitual oferta gastronómica preparada pela comunidade local, onde não faltarão especialidades como bifanas, pataniscas e caldo verde, elementos que continuam a desempenhar um papel importante na sustentabilidade financeira do evento.

A organização deixa ainda no ar a promessa de novidades para o dia 23 de julho, véspera da abertura oficial, sem revelar para já os detalhes da iniciativa.

Com um cartaz reforçado, reconhecimento institucional crescente e uma missão social cada vez mais relevante, o Rock NO Rio Febras prepara-se para escrever mais um capítulo na sua história, afirmando-se como um dos exemplos mais singulares do circuito festivaleiro português.



GALARDÕES “A NOSSA TERRA” DISTINGUEM PROTAGONISTAS DO TECIDO BRACARENSE

Grande Auditório do Forum Braga voltou a encher-se de reconhecimento, emoção e gratidão na XXIX Gala dos Galardões “A Nossa Terra”, iniciativa promovida pela DIRENOR que distingue anualmente personalidades, instituições e projetos que contribuem de forma relevante para o desenvolvimento da comunidade bracarense.

Perante uma plateia repleta, a cerimónia homenageou 20 vencedores em diferentes áreas de atividade, reafirmando o propósito de valorizar o mérito, a solidariedade, a cultura, a ciência, o associativismo e o serviço à sociedade. A edição de 2026 voltou igualmente a recordar aqueles que deixaram um legado marcante na região.

Em representação da DIRENOR, Olga Menezes destacou a importância de continuar a reconhecer publicamente quem faz a diferença na vida coletiva. A responsável agradeceu aos nomeados, galardoados, membros do júri e a todos os que, ao longo dos anos, têm apoiado um projeto que se tornou uma referência na valorização do talento e do compromisso cívico. Sublinhou ainda a manutenção de uma das marcas distintivas da iniciativa: a não repetição de vencedores na mesma categoria, permitindo dar visibilidade a novos exemplos de excelência.

A noite integrou também um sarau artístico-cultural com a participação de diversos grupos e coletividades locais, reforçando o espírito de celebração da identidade, criatividade e dinamismo que caracterizam Braga.



DISTINGUIDOS DA EDIÇÃO DE 2026

Altruísmo Cónego Avelino Amorim

Artes e Cultura José Gonçalves

Associativismo Daniel Vilaça (AEB – Associação Empresarial de Braga)

Ciências e Educação Henedina Antunes

Desporto Fábio Magalhães

Empresa – Setor Comércio e Serviços Chapelaria Machado

Empresa – Setor Industrial Flosel

Empresa – Restauração/Pastelaria/Hotelaria Tia Isabel

Entidade Área Ensino Escola Básica/Jardim de Infância de Este São Mamede

Evento “Braga 25 – Capital Portuguesa da Cultura”

Instituição de Solidariedade Social Liga Portuguesa Contra o Cancro – Delegação de Braga

Juventude Damião Pereira

Movimento Associativo Malad’arte – Grupo de Teatro de Braga

Música Orquestra de Cordofones Tradicionais de Braga

Organismo Serviço Público Museu Nogueira da Silva

Poder Local João Rodrigues

Carreira Domingos da Silva Rodrigues

Entidade Biblioteca Pública de Braga

Personalidade José Teixeira (CEO do dstgroup)

Saudade Fernando Lima

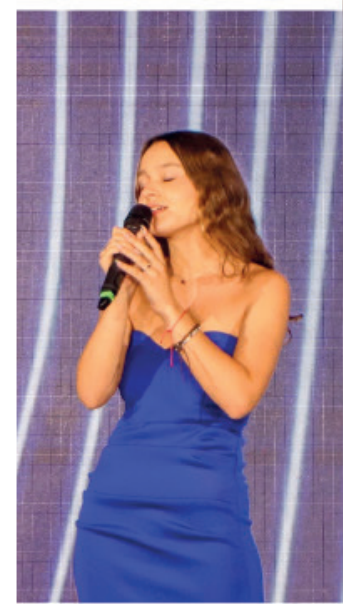
MODA BRAGA DESTACOU CRIATIVIDADE E DINAMISMO DO COMÉRCIO LOCAL

A Praça - Mercado Municipal de Braga recebeu mais uma edição do Moda Braga, iniciativa da Associação Empresarial de Braga (AEB) que voltou a afirmar-se como uma montra da criatividade, inovação e vitalidade do comércio local.

O evento apresentou as tendências da coleção primavera/verão 2026 através das propostas de 18 lojas bracarenses, transformando o centro da cidade numa passerelle de moda, imagem e estilo. Empresários, profissionais do setor, parceiros e público reuniram-se na 20.ª edição desta iniciativa que reforçou a proximidade entre o comércio local e os consumidores.

Para Daniel Vilaça, presidente da AEB, o Moda Braga é uma plataforma de valorização das empresas locais e da cidade, evidenciando a capacidade de inovação e o dinamismo do tecido empresarial bracarense. Já Rui Marques, diretor-geral da associação, destacou o papel do evento na promoção das marcas locais e no reforço da atratividade do centro urbano.

O desfile contou ainda com o contributo de profissionais das áreas de consultoria de imagem, cabeleireiro, maquiagem e produção, evidenciando a importância da colaboração entre empresas e parceiros na dinamização do território e na valorização do comércio de proximidade.



Ajude-nos a ajudar



A Oficina de S. José é um Lar de Infância e Juventude, que acolhe 45 crianças e jovens, com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, procurando proporcionar-lhes um ambiente propício a uma educação e crescimento integrais, centrando a sua acção na autonomia com afetividade. Esta casa, para alcançar os seus objectivos, necessita do apoio de toda a comunidade. Por isso, porque não perde e ajuda uma causa, solicitamos a realização deste simples gesto de generosidade.

DOE 1% DO SEU IRS Á NOSSA INSTITUIÇÃO

NIF 500 851 182

ANEXO H QUADRO NOVE CAMPO 901



reconstruir.osj@hotmail.com | www.facebook.com/osjbraga

EM OFF

COM
ANA DANIELA PEREIRA

PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO DE
FESTAS DE SÃO JOÃO DE BRAGA

Entre o stress assumido e a serenidade que procura nos passeios, nas viagens e nos dias de verão, revela-se uma mulher prática, curiosa e movida pelas emoções. Guarda as memórias como bússola, valoriza mais o feito do que o perfeito e encara a vida sem filtros nem rodeios. Nesta conversa, EM OFF, Ana Daniela Pereira, abre-nos as portas ao seu mundo, feito de afetos, desafios e autenticidade.



HENRIQUE HANDEL

FUNDADOR E ATUAL CEO DA DENTAL LIGHT

NOVAS INSTALAÇÕES DA DENTAL LIGHT MARCAM UMA NOVA FASE DE EXPANSÃO E INOVAÇÃO

TXT: VASCO ALVES
PIC: DIANA CARVALHO

Com a abertura das novas instalações em Braga a marcar uma nova fase no seu desenvolvimento, a Dental Light reforça a sua posição no setor da medicina dentária em Portugal e consolida a sua estratégia de crescimento sustentado. Em entrevista o fundador e atual CEO, Henrique Handel reflete sobre a evolução da marca, os desafios da literacia em saúde oral no país, a crescente procura por tratamentos de estética e reabilitação oral, bem como os planos ambiciosos de expansão nacional e internacional. O responsável partilha ainda a filosofia que orienta a Dental Light, onde a confiança, a empatia e a formação contínua assumem um papel central na experiência do paciente e na construção de uma organização orientada para o futuro da medicina dentária.

A Dental Light nasceu em 2009 com a missão de democratizar o acesso à medicina dentária. 17 anos depois, considera que o sector em Portugal evoluiu nesse sentido?

Sem dúvida que houve uma evolução significativa e acredito que a Dental Light teve um papel relevante nesse processo. Hoje existe uma medicina dentária mais acessível em Portugal, embora continuemos a falar de tratamentos naturalmente dispendiosos. O nosso compromisso sempre passou por encontrar soluções que permitissem reduzir essa barreira económica sem comprometer a qualidade clínica. O modelo da Dental Light assenta numa lógica de escala: trabalhamos com margens mais reduzidas, compensadas pelo volume de tratamentos e pelo número de pacientes. Desde o primeiro dia, a empresa foi pensada para crescer, precisamente porque a viabilidade deste conceito dependia dessa dimensão. Só através dessa escala conseguimos

negociar com parceiros estratégicos e criar condições para que todos acompanhassem esta visão de acessibilidade. É o funcionamento natural de uma economia de escala aplicada à saúde, sempre com foco no benefício do paciente.

Quando criou a Dental Light, acreditava que seria possível conciliar acessibilidade, qualidade clínica e sustentabilidade financeira numa área historicamente associada a custos elevados?

Esse sempre foi o grande desafio. Tornar os tratamentos mais acessíveis nunca poderia significar reduzir a qualidade. O esforço está nas margens, nunca no serviço prestado ao paciente. Somos extremamente exigentes com aquilo que entregamos, quer ao nível clínico, quer na experiência proporcionada em cada contacto com a marca. A qualidade é um princípio inegociável para nós e exige um equilíbrio muito rigoroso entre eficiência operacional, sustentabilidade financeira e excelência médica. É um caminho exigente, mas é também motivo de enorme satisfação perceber que diariamente conseguimos manter esse compromisso com resultados positivos.

O conceito de “democratização da medicina dentária” tornou-se uma assinatura da marca. Como é que esse princípio se traduz, concretamente, na experiência diária dos pacientes?

Traduz-se, antes de mais, na possibilidade de os pacientes encontrarem na Dental Light condições económicas muito competitivas, sempre associadas a um serviço de excelência. A cultura da empresa assenta em quatro pilares fundamentais. O primeiro são as pessoas, que representam o centro de tudo aquilo que fazemos. O segundo é a inovação e a excelência,



refletidas na qualidade clínica e na experiência proporcionada. O terceiro é o futuro: tomamos decisões não apenas com base na realidade atual, mas sobretudo naquilo que queremos alcançar enquanto organização. Por fim, existe o orgulho no trabalho desenvolvido, na identidade da marca e, sobretudo, no impacto positivo que conseguimos gerar na vida das pessoas.

A Dental Light foi pensada desde o início como um projeto de escala. O que viu no mercado português que outros operadores ainda não estavam a ver?

A motivação nasceu de uma experiência muito pessoal. Em 2009 já tinha cerca de 20 anos de carreira como médico dentista e sentia uma enorme frustração ao perceber que muitos pacientes, apesar de necessitarem de tratamentos, sobretudo na área da implantologia, não tinham capacidade económica para os realizar. Essa realidade marcou-me profundamente. Via pessoas motivadas para recuperar a sua saúde oral, mas impedidas de avançar por razões financeiras. Foi

precisamente essa frustração que esteve na origem da Dental Light: procurar uma solução que permitisse alargar o acesso a tratamentos de qualidade. Naturalmente, não existe uma solução universal e continuaré sempre a haver quem enfrente dificuldades económicas. No entanto, conseguimos aumentar significativamente o número de pessoas que hoje têm acesso aos cuidados de que necessitam, mantendo intacto o compromisso com a qualidade clínica.

Até que ponto a identidade 100% portuguesa da Dental Light influencia a cultura da empresa e a relação com os pacientes?

Ser uma empresa 100% portuguesa tem um significado importante por duas razões essenciais. A primeira prende-se com a cultura de trabalho portuguesa, que considero extremamente valiosa. Muitas vezes o talento existente não encontra as condições ideais para se expressar plenamente, mas quando essas condições existem, os profissionais portugueses demonstram

As pessoas são o centro da Dental Light



enorme capacidade, dedicação e competência. A segunda razão está relacionada com a qualidade da medicina dentária praticada em Portugal. Temos profissionais altamente qualificados e uma medicina dentária equiparada às melhores referências internacionais. É uma área em que Portugal se destaca claramente e da qual nos devemos orgulhar.

A Dental Light cresceu rapidamente logo nos primeiros anos. Em que momento percebeu que o projeto tinha potencial para se transformar numa referência nacional?

Tudo começou com a validação do conceito. Precisávamos de perceber se o modelo era sustentável e se podia ser escalado de forma consistente. Houve uma fase inicial de crescimento rápido, mas, posteriormente, optámos por consolidar a estrutura, reforçar equipas, otimizar processos e criar bases sólidas para o futuro. Nos últimos dois anos voltámos a acelerar o crescimento porque sentimos que reuníamos finalmente as condições necessárias para expandir com segurança, consistência e capacidade de resposta. Crescer de forma sustentável implica garantir que os alicerces estão devidamente preparados para suportar essa evolução.

O crescimento da Dental Light parece ter sido feito de forma gradual, mas muito consistente. Como se constrói um modelo de crescimento sustentável num sector tão sensível como a saúde?

Constrói-se através de uma forte aposta na cultura organizacional e na formação das equipas. É essencial que todos os colaboradores e parceiros partilhem os mesmos valores, a mesma missão e o mesmo propósito. Queremos que cada pessoa sinta que faz parte de uma empresa com consciência social, com objetivos claros e com uma visão de longo prazo. Outro princípio fundamental passa por reconhecer e valorizar quem contribui para o crescimento da organização. Essa cultura de compromisso e envolvimento coletivo é determinante para garantir sustentabilidade num sector tão exigente como o da saúde.

Tem defendido frequentemente que “as pessoas sustentam o crescimento”. Este é, portanto, o fator que distingue a cultura interna da Dental Light?

Sem dúvida. As pessoas são o centro da Dental Light. Costumo dizer que nós não tratamos apenas dentes; tratamos pessoas que têm dentes. Isso muda completamente a perspetiva. Pacientes, colaboradores e parceiros devem estar no centro da nossa atenção. Uma equipa motivada e valorizada transmite naturalmente essa energia ao paciente. Pelo contrário, ambientes internos negativos refletem-se inevitavelmente na



experiência final. A cultura organizacional tem impacto direto na qualidade do serviço prestado.

O sector da medicina dentária enfrenta uma enorme pressão ao nível da retenção de talento. Como é que a Dental Light procura diferenciar-se enquanto empregador?

A diferenciação começa pelas condições de trabalho. Naturalmente, a componente remuneratória é importante e procuramos posicionar-nos acima da média do mercado, mas isso, por si só, não é suficiente. Damos uma grande importância à felicidade profissional das nossas equipas. Queremos que cada colaborador sinta que trabalha numa empresa com propósito, responsabilidade social e espaço para crescer. Promovemos uma cultura de liberdade com responsabilidade, onde todas as pessoas têm voz, independentemente da função que desempenham. É fundamental que exista abertura para ouvir sugestões, preocupações e críticas construtivas. Só assim conseguimos criar um ambiente de confiança, proximidade e compromisso coletivo.

Que características procura num profissional para integrar a organização, para além da competência técnica?

Valorizamos muito as competências humanas. A componente técnica é importante, naturalmente, mas procuramos sobretudo pessoas alinhadas com a cultura e os valores da empresa. Temos um processo de recrutamento muito criterioso e acreditamos profundamente na importância da atitude, da energia positiva e da capacidade de trabalhar em equipa. Atualmente somos cerca de 170 pessoas e conseguimos construir um espírito interno muito próprio, assente na entajuda, solidariedade e proximidade. Gostamos de pensar na Dental Light como uma grande família, no melhor sentido da expressão. Apesar do crescimento contínuo e da ambição de reforçar a cobertura nacional, queremos preservar esta identidade e esta cultura organizacional, porque são parte essencial do nosso ADN.

A inovação tem sido uma das marcas da Dental Light. Que papel desempenha atualmente a tecnologia na transformação da medicina dentária?

A evolução tecnológica na medicina dentária tem sido extraordinária ao longo das últimas décadas. Hoje, a tecnologia é indispensável para garantir tratamentos mais eficazes, precisos e atualizados. Na Dental Light encaramos a tecnologia como uma ferramenta ao serviço dos profissionais e dos pacientes. Seja através de inteligência artificial, equipamentos avançados ou novos métodos clínicos, o objetivo é sempre melhorar a qualidade do tratamento e proporcionar melhores resultados. Por isso, temos realizado investimentos contínuos em inovação tecnológica, porque acreditamos que só assim conseguiremos manter os mais elevados padrões de excelência clínica.

Acredita que a inteligência artificial poderá alterar profundamente a forma como a medicina dentária é praticada nos próximos anos?

A inteligência artificial terá, sem dúvida, um papel muito relevante no futuro da saúde e da medicina dentária. Já hoje permite otimizar processos, melhorar análises, controlar métricas e aumentar a eficiência operacional. No entanto, acredito que a tecnologia deve complementar, e nunca substituir, a intervenção humana. A medicina dentária é uma área profundamente ligada à relação humana, à confiança e à componente emocional. A inteligência artificial consegue replicar processos, automatizar tarefas e apoiar decisões, mas não substitui empatia, sensibilidade ou proximidade. Por isso, o futuro passará necessariamente por um equilíbrio entre inovação tecnológica e valorização da dimensão humana dos cuidados de saúde.

«Acreditamos que a forma mais eficaz de reduzir a ansiedade do paciente passa pela proximidade, pela empatia e pela humanização do atendimento»

O medo e a ansiedade continuam muito presentes na relação de muitas pessoas com o dentista. Como trabalha essa dimensão emocional dentro da organização?

Apesar de as novas gerações já encararem a medicina dentária de forma diferente, muito graças à evolução tecnológica e à possibilidade de realizar tratamentos menos invasivos e traumáticos, o fator emocional continua a ser determinante. Na Dental Light, acreditamos que a forma mais eficaz de reduzir a ansiedade do paciente passa pela proximidade, pela empatia e pela humanização do atendimento. Durante muitos anos existiu uma relação mais distante entre médico e paciente; hoje, essa realidade mudou e valorizamos profundamente a dimensão humana dos cuidados de saúde. Procuramos transmitir essa cultura a todas as equipas, reforçando a importância de compreender os receios de cada pessoa e de acompanhar o paciente de forma próxima. Um tratamento pode ocupar algumas horas da vida de um profissional, mas pode ter impacto durante toda a vida do paciente. É essencial colocarmo-nos no lugar de quem nos procura e ajudá-lo a

ultrapassar medos que, embora muitas vezes já não façam sentido do ponto de vista racional, continuam muito presentes emocionalmente.

Continua a existir um défice de literacia em saúde oral em Portugal?

Embora exista hoje uma maior consciencialização para a saúde oral, continua a verificar-se algum défice de literacia nesta área. Esse é um desafio coletivo que deve envolver o Estado, as empresas e a sociedade em geral. Naturalmente, o setor da medicina dentária tem uma responsabilidade acrescida nesse processo e deve assumir um papel ativo na sensibilização da população. A Dental Light tem procurado contribuir através de iniciativas concretas, como o lançamento recente do projeto “O Meu Primeiro Dentista”, desenvolvido em parceria com a Science4you, através de um kit educativo direcionado às crianças. O objetivo passou por sensibilizar os mais novos para a importância da saúde oral e, simultaneamente, despertar interesse pelas profissões ligadas à medicina dentária. Foi um projeto em que investimos com convicção e que teve um impacto bastante positivo.

Que especialidades têm registado maior crescimento e procura nos últimos anos?

Existem atualmente duas grandes áreas em forte crescimento dentro da medicina dentária: a estética e a reabilitação oral. Na componente estética, tratamentos como os alinhadores invisíveis e as facetas dentárias têm registado uma procura muito significativa, acompanhando uma crescente preocupação das pessoas com a imagem e o bem-estar. Já na área da reabilitação oral, destacam-se os tratamentos com implantes dentários, que representam hoje a solução de excelência para a substituição de dentes perdidos, através de implantes e respetivas coroas ou próteses. São claramente duas áreas que têm impulsionado a evolução da medicina dentária nos últimos anos.





A Academia de Formação é um projeto inovador, dedicado não apenas à formação técnica, mas também ao desenvolvimento de competências humanas, de liderança e de gestão

A Dental Light prepara novas instalações em Braga. O que representa este investimento para a organização?

Este investimento representa um marco muito importante para o futuro da Dental Light e para a concretização da visão estratégica da marca. Precisávamos de uma sede alinhada com os nossos planos de crescimento e com a dimensão do projeto que queremos desenvolver nos próximos anos. Ao mesmo tempo, esta aposta reforça também a ligação à cidade de Braga, onde a empresa nasceu e onde queremos continuar a manter as nossas raízes. Apesar da ambição nacional, faz sentido para nós permanecer ligados à cidade que viu nascer o projeto. O novo edifício reunirá a clínica de Braga, os escritórios e a administração central, funcionando como o centro operacional de toda a estratégia de expansão. Com cerca de 1.800 metros quadrados, permitirá integrar várias valências, entre as quais se destaca a futura Academia de Formação Dental Light. Este será um projeto inovador, dedicado não apenas à formação técnica, mas também ao desenvolvimento de competências humanas, de liderança e de gestão, fundamentais para quem pretende construir uma carreira sólida e diferenciadora na área da medicina dentária.

O que é que significa este projeto a médio-longo prazo para a marca?

A médio e longo prazo, este projeto representa a afirmação da Dental Light como uma referência relevante na medicina dentária em Portugal. Existem já no país academias de formação de elevada qualidade e o nosso objetivo não passa por substituir ninguém, mas sim acrescentar valor através de um conceito diferenciador. Algumas clínicas promovem ações formativas, mas uma academia criada de raiz, com a dimensão e a estrutura que pretendemos implementar, será algo verdadeiramente inovador no setor.





O que podem os pacientes esperar deste novo espaço em termos de experiência, tecnologia e capacidade clínica?

Os pacientes poderão contar com uma capacidade de resposta significativamente reforçada. A clínica passará de seis para dez consultórios, acompanhada por uma equipa médica mais ampla e preparada para responder às diferentes necessidades clínicas. O novo espaço foi pensado para proporcionar conforto, tranquilidade e bem-estar, aliando modernidade arquitetónica à história do próprio edifício. Queremos que os pacientes sintam um ambiente acolhedor, menos associado à ansiedade tradicionalmente ligada às consultas dentárias. Paralelamente, o espaço foi concebido também para melhorar as condições de trabalho das equipas, permitindo um atendimento ainda mais próximo, personalizado e eficiente.

«A essência da Dental Light passa por melhorar a vida das pessoas e das comunidades, tornando o amanhã melhor do que o presente»

Braga tem vindo a afirmar-se como um polo económico e tecnológico relevante. Essa dinâmica influenciou a aposta da marca na região?

Sem dúvida. Independentemente das origens da empresa, se Braga não reunisse hoje as condições necessárias para sustentar o crescimento da Dental Light, naturalmente teríamos de ponderar outras localizações. Felizmente, Braga afirma-se cada vez mais como uma cidade moderna, dinâmica e orientada para o futuro. É uma cidade que consegue conjugar a sua identidade histórica e milenar com uma forte capacidade de inovação e desenvolvimento tecnológico. Além disso, continua a ser uma cidade muito centrada nas pessoas e na qualidade de vida, fatores que valorizamos bastante.

Existem outras regiões estratégicas para expansão nos próximos anos?

A Dental Light tem atualmente em curso um plano de expansão ambicioso que prevê a abertura de 70 clínicas até 2034. Trata-se de um projeto já em execução e que pretende garantir presença em todo o território nacional, incluindo regiões do interior e arquipélagos. Acreditamos que democratizar o acesso à medicina dentária significa precisamente chegar a todas as pessoas, independentemente da localização geográfica. Por isso, queremos estar presentes em todos os distritos do país e não apenas nas zonas economicamente mais atrativas. Essa visão faz parte da identidade da marca e reflete um compromisso genuíno com a proximidade e com a responsabilidade social.

A internacionalização continua a fazer parte dos planos da empresa?

Sim, continua a fazer parte da estratégia da Dental Light. A medicina dentária portuguesa é altamente reconhecida a nível internacional e acreditamos que faz sentido levar essa qualidade além-fronteiras. Ao mesmo tempo, a internacionalização pode também



representar uma oportunidade para valorizar o talento português e criar condições competitivas dentro de uma empresa nacional. Ainda assim, a prioridade atual continua a ser a consolidação da expansão em Portugal. Naturalmente, o ritmo e o momento da internacionalização dependerão das oportunidades que surgirem. Em qualquer cenário, existe um princípio inegociável: apesar de ser uma empresa com objetivos empresariais claros, a Dental Light atua na área da saúde e isso exige uma forte responsabilidade ética e social.

Como imagina a Dental Light no futuro?

A Dental Light é, para mim, muito mais do que uma empresa; faz verdadeiramente parte da minha vida. Costumo dizer, em tom de brincadeira, mas com sinceridade, que tenho dois filhos e um terceiro filho chamado Dental Light. O que desejo para o futuro da marca é aquilo que desejo para qualquer projeto humano saudável: crescimento sustentável, estabilidade e orgulho coletivo. Mais do que uma expansão desenfreada, quero que a empresa continue a ser um espaço onde as pessoas se sintam valorizadas, motivadas e felizes por pertencer. Se conseguirmos manter essa cultura viva, isso já representará uma enorme realização.

Hoje em dia ainda exerce ou é simplesmente empresário?

Deixei a prática clínica em 2017, numa fase em que a Dental Light se preparava para abrir a quarta clínica. Foi necessário tomar uma decisão estratégica: continuar na prática clínica ou dedicar-me integralmente à gestão. Após cerca de 30 anos de exercício clínico, senti que o maior desafio naquele momento estava precisamente na construção e desenvolvimento da organização. Sempre tive um perfil empreendedor e

interesse pela gestão, área na qual fui investindo continuamente em formação. Hoje acredito muito num modelo de liderança partilhada. O meu papel passa sobretudo por coordenar equipas altamente competentes, dar-lhes autonomia, responsabilidade e criar as condições para que possam desenvolver todo o seu potencial. Na Dental Light, a confiança é um valor absolutamente essencial.

Depois de tudo o que construiu, o que ainda o motiva diariamente?

O que mais me motiva continuam a ser as pessoas e o potencial do projeto. Acredito profundamente na capacidade de crescimento da Dental Light e das equipas que fazem parte dela. O meu principal objetivo é garantir que esse potencial não fica por concretizar. Hoje, o meu papel passa muito por motivar, inspirar e ajudar as pessoas a crescer dentro da organização. Gosto da gestão porque gosto de ver projetos vivos, dinâmicos e com impacto real na vida das pessoas.

Se pudesse resumir a essência da Dental Light numa única ideia, qual seria?

A essência da Dental Light passa por melhorar a vida das pessoas e das comunidades, tornando o amanhã melhor do que o presente. Essa é a missão que orienta o nosso trabalho diário. Costumo recordar um exercício que fizemos internamente, em que apresentei o número 5.184.000, que é o número médio de minutos que uma pessoa passa a trabalhar ao longo da vida. São muitos minutos e, embora seja impossível que todos sejam felizes, temos a responsabilidade de garantir que a grande maioria o seja. Porque só assim é possível construir projetos verdadeiramente bem-sucedidos, sustentáveis e humanos.



Os Hotéis no Bom Jesus conservam o encanto histórico que sempre os rodeou e encaixam-se de forma perfeita na paisagem onde se localizam, oferecendo descanso e bem-estar, *spa & Wellness*, gastronomia *gourmet* e centenas de outras sensações que o vão conquistar.



Descubra os nossos hotéis no Bom Jesus do Monte,
e no Sameiro e viva uma experiência inesquecível.

HOTEL ELEVADOR



Deve o seu nome ao elevador movido a água, construído em 1882, um dos mais antigos do mundo. No seu restaurante panorâmico, a cozinha é um mundo de sensações.

✉ elevador@hoteisbomjesus.pt 📞 +351 253 603 400

HOTEL DO LAGO



O seu terraço panorâmico é o local ideal para contemplar com tranquilidade a Serra do Gerês. O Health Center coloca ao seu dispor cardio-fitness, jacuzzi, sauna, banho turco e massagens.

✉ lago@hoteisbomjesus.pt 📞 + 351 253 603 020

HOTEL DO PARQUE



Completamente remodelado, ergue-se no centro dos jardins românticos.

✉ parque@hoteisbomjesus.pt 📞 +351 253 603 470

TEMPLO HOTEL & SPA



Templo Hotel & Spa foi completamente remodelado para proporcionar uma experiência de saúde, bem-estar e natureza

✉ templo@hoteisbomjesus.pt 📞 +351 253 603 610

HOTEL JOÃO PAULO II



O Hotel João Paulo II, situado no Santuário do Sameiro, com 91 quartos, dispõe de piscina interior, restaurante, bar e Wi-Fi grátis.

✉ joaopaulo2@hoteisbomjesus.pt 📞 +351 253 603 620

UMA EXPERIÊNCIA ENTRE A FÉ, A ARTE, A NATUREZA E O BEM-ESTAR

7 EXPERIÊNCIAS OBRIGATÓRIAS NO BOM JESUS

Há lugares que se visitam e há lugares que se sentem. O Santuário do Bom Jesus do Monte, em Braga, pertence à segunda categoria. Património Mundial da UNESCO desde 2019, este conjunto monumental é uma das mais extraordinárias obras da arquitetura religiosa europeia e um dos maiores símbolos do património português. Mais do que um santuário, é um espaço onde a fé, a arte, a engenharia, a natureza e a história convivem em perfeita harmonia.

Erguido numa encosta verdejante que domina a cidade de Braga, o Bom Jesus é herdeiro da tradição dos montes sacros surgidos após o Concílio de Trento, concebidos para recriar simbolicamente os lugares santos de Jerusalém. Inspirado nos modelos italianos do Piemonte e da Lombardia, este complexo religioso foi pensado como um percurso espiritual e sensorial, onde cada capela, cada fonte, cada escadaria e cada jardim contribuem para uma experiência única.

Ao longo dos séculos, milhares de peregrinos, romeiros e visitantes percorreram os seus caminhos em busca de devoção, contemplação ou simples encantamento. Hoje, continua a ser um dos destinos mais visitados do país, capaz de surpreender tanto quem chega pela primeira vez como quem regressa vezes sem conta. E para descobrir verdadeiramente a essência deste lugar singular, há experiências que não podem faltar.





Subir os escadórios e percorrer uma das mais belas escadarias da Europa

Nenhuma visita ao Bom Jesus fica completa sem enfrentar o desafio dos seus icônicos escadórios. Mais do que uma subida, trata-se de uma viagem através da história, da espiritualidade e da arte.

Os 573 degraus que conduzem ao topo foram concebidos para serem percorridos lentamente, permitindo apreciar os inúmeros detalhes que fazem desta obra uma referência incontornável do barroco português. Ao longo do caminho, a arquitetura dialoga constantemente com a paisagem envolvente, criando cenários de rara beleza. A subida começa no Escadório do Pórtico, marcado por um monumental arco de entrada. A partir daqui a escadaria serpenteia pela encosta entre uma vegetação exuberante, acompanhada por várias capelas que representam diferentes momentos da Paixão de Cristo. O Cenáculo, o Horto das Oliveiras, a Prisão, os Açoites, a Coroação de Espinhos, a Queda e a Crucificação são algumas das cenas representadas ao longo deste percurso catequético.

Segue-se o célebre Escadório dos Cinco Sentidos, um dos elementos mais originais de todo o conjunto. Cada lanço é acompanhado por fontes alegóricas que representam a Visão, a Audição, o Olfato, o Paladar e o Tato. A água brota dos olhos, dos ouvidos, do nariz ou da boca das figuras esculpidas, transformando o percurso numa verdadeira metáfora da condição humana.

Mais acima encontra-se o Escadório das Virtudes, desenhado por Carlos Amarante já numa linguagem neoclássica. Aqui surgem representadas as Virtudes Teológicas - Fé, Esperança e Caridade - simbolizando a preparação espiritual para a chegada ao templo.

A recompensa final surge quando se alcança o topo e se contempla uma das vistas panorâmicas mais impressionantes sobre Braga e toda a região envolvente.



Descobrir a Basílica e o simbolismo do Adro

Depois da longa subida, chega-se ao coração do santuário: o Adro do Bom Jesus.

Este amplo espaço funciona como uma espécie de palco monumental, onde se destacam as estátuas de personagens bíblicas ligadas à Paixão de Cristo. Anás, Caifás, Herodes e Pilatos dividem o espaço com José de Arimateia, Nicodemos, o Centurião e outras figuras fundamentais da narrativa cristã.

Ao centro ergue-se a Basílica do Bom Jesus do Monte, projetada por Carlos Amarante no final do século XVIII. Construída para substituir a antiga igreja que se encontrava degradada, a nova basílica introduziu no conjunto uma linguagem arquitetónica neoclássica marcada pela elegância e sobriedade.

No interior, o ambiente convida ao recolhimento e à contemplação. A luminosidade, os altares e a organização do espaço refletem o equilíbrio estético que caracteriza toda a obra de Amarante.

Mesmo para quem não tem motivações religiosas, a visita à basílica permite compreender a importância histórica, artística e cultural deste lugar que continua a ser um dos maiores centros de peregrinação do país.

Percorrer a Via-Sacra e conhecer a história do monte sagrado

O Bom Jesus não é apenas um monumento. É um percurso pensado para contar uma história. Ao longo do santuário distribuem-se 17 capelas da Via-Sacra que ajudam a recriar simbolicamente os últimos momentos da vida de Cristo. Muitas das estruturas atualmente existentes resultam das intervenções promovidas pelo Arcebispo D. Rodrigo de Moura Teles, uma das figuras mais determinantes na transformação do Bom Jesus durante o século XVIII.

As capelas, enriquecidas com esculturas e elementos cénicos, funcionam como autênticos espaços narrativos, permitindo aos visitantes compreender o significado religioso que esteve na origem do complexo.

Esta dimensão espiritual é precisamente uma das razões pelas quais o Bom Jesus se distingue de tantos outros monumentos. Aqui, cada elemento foi concebido para integrar uma narrativa maior, onde a arquitetura, a paisagem e a devoção se complementam.



Explorar os jardins, a mata e os recantos escondidos

Se os escadórios impressionam pela monumentalidade, a mata do Bom Jesus conquista pela tranquilidade. Com dezenas de hectares de área verde, este espaço oferece uma surpreendente diversidade de trilhos, jardins, lagos, grutas artificiais, fontes, coretos e recantos escondidos que convidam à descoberta.

Ao percorrer os caminhos sombreados por árvores centenárias, é fácil esquecer a proximidade da cidade e mergulhar numa atmosfera de serenidade. O parque foi pensado para proporcionar momentos de contemplação e contacto com a natureza, mantendo viva uma tradição secular de lazer e repouso.

Para os amantes de fotografia, os jardins oferecem inúmeros enquadramentos privilegiados. Para quem procura simplesmente desacelerar, os bancos dispersos pela mata proporcionam momentos perfeitos para apreciar o silêncio e a paisagem.



Andar de barco no lago e viver o lado mais descontraído do Bom Jesus

Entre as experiências mais surpreendentes do recinto está o passeio de barco a remos no lago. Rodeado por vegetação exuberante e integrado harmoniosamente na paisagem, este espaço oferece uma perspectiva diferente do Bom Jesus. O ambiente é tranquilo, romântico e ideal para famílias, casais ou grupos de amigos.

Enquanto os remos deslizam sobre a água, o visitante descobre uma faceta mais descontraída deste monte sagrado, reforçando a ideia de que o Bom Jesus sempre foi um local onde o sagrado e o profano convivem naturalmente.

É também um dos espaços mais procurados por quem deseja desfrutar do património natural que envolve o santuário.



Viajar no histórico funicular movido a água

Poucos monumentos no mundo possuem um sistema de transporte tão singular como o Elevador do Bom Jesus. Inaugurado em 1882, o funicular é considerado o mais antigo do mundo em funcionamento utilizando exclusivamente o sistema de contrapeso de água. Projetado por Niklaus Riggenbach e executado pelo engenheiro português Raul Mesnier du Ponsard, constitui uma verdadeira obra-prima da engenharia do século XIX.

O mecanismo continua a fascinar visitantes de todas as idades. Quando a cabine situada no topo é abastecida com água, torna-se mais pesada do que a cabine inferior. A diferença de peso gera o movimento que permite a subida e descida das duas composições ligadas por cabos. Ao longo dos seus 274 metros de percurso, o elevador vence um desnível de 116 metros e proporciona uma viagem tão interessante quanto a própria visita ao santuário. Para muitos visitantes, subir a pé e descer de funicular é a combinação perfeita.



Saborear, relaxar e prolongar a experiência

A experiência do Bom Jesus oferece também excelentes opções para quem pretende desfrutar de momentos de gastronomia e bem-estar. O Restaurante Panorâmico, integrado no Hotel Elevador, destaca-se pela vista privilegiada sobre Braga e pela aposta numa cozinha contemporânea que valoriza os sabores locais e os produtos sazonais.

Já o Hotel do Templo & SPA proporciona uma experiência dedicada ao relaxamento. Sauna, banho turco, percurso sensorial, hidromassagem e piscinas interior e exterior permitem recuperar energias num ambiente rodeado pela natureza. Depois de percorrer escadórios, jardins e trilhos, não existe melhor forma de terminar o dia.





Um edifício histórico, renovado e completamente equipado para eventos, casamentos, congressos, banquetes, grandes encontros... fazem da Colunata Eventos um espaço único na região. Com uma deslumbrante vista sobre a cidade de Braga, situa-se junto à Basílica do Bom Jesus num espaço reservado, Património Mundial da Humanidade. Um local de charme e com escala para grandes iniciativas.

✉ comercial@hoteisbomjesus.pt 📞 + 351 253 603 400



PANORÂMICO
RESTAURANTE



O restaurante Panorâmico, integrado no Hotel Elevador, oferece cozinha tradicional com toques *gourmet* da mão do chef António Pinheiro. Fazendo parte do conceito de enogastronomia, é a oportunidade perfeita para experimentar os sabores mais autênticos de Portugal.



✉ elevador@hateisbomjesus.pt ☎ + 351 253 603 400



publireportagem

FÉRIAS DE VERÃO SEM PRAIA SUGESTÕES E DESTINOS ALTERNATIVOS NO MINHO

Quando pensamos em férias de verão, a praia continua a ser a escolha óbvia para muitos portugueses. Mas há quem procure exatamente o contrário: menos areia, menos trânsito e menos confusão. Felizmente, o Minho oferece alternativas perfeitas para umas férias tranquilas, frescas e cheias de autenticidade.

Entre montanhas verdejantes, aldeias históricas, rios cristalinos e experiências gastronómicas memoráveis, a região minhota revela-se um destino ideal para quem quer aproveitar o verão de forma diferente, mas sem abdicar do descanso, da natureza e da boa vida.

Refrescar-se nas lagoas e cascatas

Nem só o mar sabe bem nos dias quentes. O Minho está repleto de praias fluviais, cascatas escondidas e lagoas naturais onde é possível mergulhar em águas frescas rodeadas de paisagens deslumbrantes.

No coração do Parque Nacional da Peneda-Gerês, há locais quase secretos que parecem saídos de um postal. A cascata do Tahiti, em Cabril, é um dos exemplos mais conhecidos, mas há muitos outros recantos menos concorridos ao longo do verão. Em Sistelo, frequentemente apelidada de "pequeno Tibete português", os trilhos junto ao rio Vez oferecem pequenas zonas de banho ideais para passar o dia em contacto com a natureza.

Também a Serra d'Arga, entre Caminha e Ponte de Lima, continua a surpreender quem procura tranquilidade. As ribeiras de água limpa e as sombras naturais tornam esta zona perfeita para escapar ao calor sem precisar de chegar à costa.





Turismo rural: descanso e natureza

O Minho tem vindo a afirmar-se como um dos destinos de excelência para turismo rural em Portugal. Casas senhoriais recuperadas, antigas quintas de vinho verde e alojamentos no meio da montanha convidam a abrandar o ritmo.

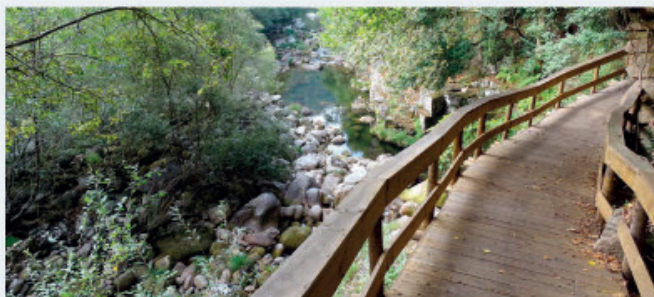
Mais do que um lugar para dormir, muitos destes espaços proporcionam experiências completas: pequenos-almoços com produtos regionais, passeios pela natureza, provas de vinho e até workshops de gastronomia tradicional. Locais como Ponte de Lima, Arcos de Valdevez, ou Monção oferecem uma combinação difícil de resistir: património histórico, boa comida e paisagens verdejantes a poucos minutos de distância.

Trilhos e caminhadas para descobrir o Minho

Para quem gosta de férias ativas, o verão pode ser a altura perfeita para explorar alguns dos melhores trilhos do país. O Minho reúne percursos para todos os níveis de dificuldade, sempre acompanhados por paisagens naturais impressionantes.

No Gerês, os trilhos da Mata da Albergaria, ou da Geira Romana permitem descobrir vestígios históricos no meio da floresta. Já em Melgaço, os percursos junto ao rio Minho misturam natureza, vinhas e vistas panorâmicas sobre a Galiza.

Outra opção cada vez mais popular são os passadiços. Os Passadiços do Sistelo, por exemplo, oferecem caminhadas acessíveis e muito fotogénicas, ideais para famílias, ou para quem procura um passeio mais tranquilo.



Gastronomia minhota: férias à mesa

Falar de férias no Minho é também falar de comida. E talvez não exista melhor forma de conhecer uma região do que sentar-se à mesa.

Arroz de sarrabulho, rojões, lampreia, bacalhau à minhota, pica no chão ou papas de sarrabulho continuam a fazer parte da identidade gastronómica local. No verão, os pratos mais leves também ganham destaque, sobretudo quando acompanhados por um vinho verde fresco produzido na região.

As festas e romarias típicas, tão características do Minho durante os meses quentes, são igualmente uma excelente oportunidade para descobrir sabores tradicionais, música popular e artesanato local.

Uma das grandes vantagens de escolher férias sem praia é precisamente evitar a agitação típica das zonas balneares durante julho e agosto. No interior do Minho, o tempo parece correr mais devagar. Há espaço para ouvir os sons da natureza, conversar sem pressa e redescobrir pequenas tradições locais. Entre aldeias de granito, espigueiros centenários e estradas rodeadas de verde, o verão ganha outra dimensão.

Porque, no fundo, férias não têm de significar areia nos pés. Às vezes, basta uma sombra fresca, um rio por perto e o silêncio certo para perceber que estamos exatamente onde queremos estar.



BARCELOS, CIDADE CRIATIVA DA UNESCO: UM CAMINHO DE FUTURO

FRANCISCO GONÇALVES, PROFESSOR NA ESHT/IPCA



Barcelos, enquanto Cidade Criativa da UNESCO na categoria de Artesanato e Arte Popular, é hoje um exemplo de como a criatividade pode orientar o desenvolvimento turístico sem comprometer a identidade local. O turismo criativo não é apenas uma tendência internacional, é uma resposta estrutural para destinos que desejam crescer de forma sustentável, valorizando saberes tradicionais e as comunidades que lhes dão vida.

O turismo atual já não se satisfaz com experiências rápidas e superficiais. Os visitantes procuram significado, autenticidade, contacto humano e participação ativa. É aqui que o turismo criativo ganha força, ao colocar o artesão no centro e ao promover workshops de cocriação. Reforça-se, assim, aquilo que realmente torna um destino único: a sua cultura viva.

Barcelos demonstrou que o artesanato, quando reinterpretado com sensibilidade e visão contemporânea, pode ser motor de inovação social, económica e simbólica. Mas nenhum destino turístico se faz apenas de bons produtos culturais; faz-se, sobretudo, de boa governança. A cooperação entre autarquia, artesãos, agentes culturais e empresários é determinante para o sucesso do turismo, pois destinos criativos exigem estruturas de coordenação flexíveis e colaborativas. Além disso, a participação da comunidade nas decisões é essencial para legitimar políticas públicas. Os modelos tradicionais, hierárquicos e centralizados, já não respondem aos desafios atuais. O futuro passa por uma governança em rede, liderança partilhada e processos de cocriação que envolvam todas as partes interessadas do território. A sustentabilidade nasce desses processos articulados, transparentes e inclusivos.

Em estudos recentes, explorei a possibilidade de criar uma "Rota do Galo de Barcelos", ainda inexistente, mas com forte potencial estratégico. Uma roteirização bem concebida permitiria valorizar zonas menos visitadas, reforçar a identidade do território e aproximar visitantes da história

e dos símbolos locais. Interpretar o património, revelar significados e dar contexto é essencial para que os percursos gerem envolvimento genuíno com o território. Esta rota, inspirada num dos símbolos mais reconhecidos do turismo português, reforçaria a identidade visual e narrativa de Barcelos, promoveria mobilidade suave e integraria artesãos, moradores e visitantes numa mesma história.

Os destinos turísticos enfrentam uma encruzilhada: manter modelos massificados ou seguir um caminho alternativo que torne o turismo criativo uma estratégia transversal de desenvolvimento, consolide governança colaborativa, interprete o património com rigor e criatividade e crie produtos que unam pessoas, lugares e histórias.

Barcelos trilha o caminho da autenticidade e participação comunitária, podendo inspirar muitas outras cidades. Destinos que sabem quem são atraem naturalmente quem procura experiências autênticas.

Biografia

Francisco Gonçalves é doutorado em Turismo pela Universidade de Aveiro e mestre em Turismo pelo Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Enquanto membro da Unidade de Investigação em Governança, Competitividade e Políticas Públicas (GOVCOPP) da Universidade de Aveiro, tem participado ativamente em diversos projetos de investigação nacionais e internacionais centrados em modelos de Turismo. Leciona várias unidades curriculares de Turismo na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Politécnico do Cávado e do Ave, em Barcelos, Portugal, e é diretor da Licenciatura em Gestão Turística. É ainda autor e coautor de numerosos trabalhos, tendo apresentado comunicações em conferências nacionais e internacionais e publicado em revistas científicas de referência. O seu percurso académico, a participação ativa em investigação e o empenho no ensino evidenciam o seu contributo para a área do Turismo.



IPCA

O TEU FUTURO É AQUI!

GUIMARÃES | BRAGA | VILA VERDE
FAMALICÃO | BARCELOS | ESPOSENDE

TeSP | LICENCIATURAS | PÓS-GRADUAÇÕES | MESTRADOS
MESTRADOS PROFISSIONAIS | DOUTORAMENTOS



ESCOLA SUPERIOR
DE DESIGN

ESCOLA SUPERIOR DE
DESPORTO, BEM-ESTAR
E SISTEMAS BIOMÉDICOS

ESCOLA SUPERIOR
DE GESTÃO

ESCOLA SUPERIOR
DE HOTELARIA E TURISMO

ESCOLA SUPERIOR
DE TECNOLOGIA

ESCOLA TÉCNICA
SUPERIOR PROFISSIONAL



ENSINO SUPERIOR PÚBLICO

www.ipca.pt

IPCA, Politécnico ipca.politecnico

CANDIDATURAS
estudar.
ipca.pt



COMO ECONOMIZAR NAS VIAGENS DE FÉRIAS 10 DICAS PARA NÃO “ESTOURAR” O ORÇAMENTO

Viajar em férias é um dos grandes prazeres da vida, mas também pode ser uma das experiências mais caras se não houver algum planeamento. A boa notícia é que não é preciso abdicar de conforto nem de momentos memoráveis para poupar dinheiro se adotar algumas estratégias simples e inteligentes ao longo do processo. E tudo começa muito antes da partida...

Reservar com antecedência continua a ser uma das formas mais eficazes de reduzir custos, especialmente em voos e alojamento. A flexibilidade nas datas também pode fazer uma diferença enorme: viajar a meio da semana ou evitar épocas altas permite encontrar preços significativamente mais baixos, muitas vezes para os mesmos destinos e experiências.

A escolha do destino é outro fator decisivo. Optar por **locais com custo de vida mais equilibrado** pode mudar completamente o orçamento da viagem. Mesmo dentro de países turísticos, como Portugal, há grandes diferenças entre regiões costeiras muito procuradas e cidades ou vilas menos conhecidas, onde é possível viver experiências autênticas por valores mais acessíveis.

O alojamento é frequentemente uma das maiores fatias do orçamento, por isso vale a pena explorar **alternativas aos hotéis tradicionais**. Apartamentos turísticos, hostels modernos ou guesthouses familiares não só costumam ser mais baratos como também permitem maior flexibilidade, especialmente se tiverem cozinha equipada, o que ajuda a poupar em refeições.



Comer fora em todas as refeições é outro ponto onde o orçamento pode facilmente escalar: é tentador, mas alternar com **compras em supermercados locais e refeições simples no alojamento** pode reduzir significativamente os custos. Ao mesmo tempo, permite descobrir produtos locais de forma mais autêntica.

No transporte dentro do destino, a regra de ouro é simples: evitar ao máximo soluções caras e pouco práticas. Os **transportes públicos** são quase sempre a opção mais económica e eficiente, e caminhar é ainda melhor sempre que possível.

Outro aspeto muitas vezes esquecido são as **taxas ocultas**. Bagagem extra, custos de pagamento em moeda estrangeira ou plataformas de reserva com comissões elevadas podem aumentar bastante o valor final da viagem. Ler sempre as condições com atenção evita surpresas desagradáveis e gastos desnecessários.

Também vale a pena tirar partido de **cartões turísticos e passes de transporte**. Muitas cidades oferecem pacotes que incluem entradas em atrações e utilização ilimitada de transportes públicos, o que pode compensar rapidamente o investimento inicial, sobretudo em estadias de alguns dias.



As experiências da viagem não precisam de ser todas pagas. Pelo contrário, muitas das memórias mais marcantes vêm de atividades gratuitas: praias, trilhos naturais, miradouros, mercados locais ou eventos culturais. Planejar dias com este tipo de experiências ajuda a equilibrar o orçamento sem perder qualidade na viagem.

Outro hábito simples, mas extremamente eficaz, é **definir um orçamento diário**. Ter um limite ajuda a evitar gastos impulsivos e dá uma visão clara de quanto se pode gastar em cada dia, sem comprometer o resto da viagem. Este controlo não precisa de ser rígido, mas sim orientador.

Por fim, **viajar leve** é uma dica subestimada. Menos bagagem significa menos taxas, mais mobilidade e menos complicações logísticas. Além disso, incentiva uma abordagem mais consciente ao consumo durante a viagem. E, sempre que possível, acumular milhas ou pontos em programas de fidelização pode trazer benefícios em viagens futuras.

No fundo, poupar em viagens não é cortar experiências, mas fazer escolhas mais inteligentes. Com algum planeamento e atenção aos detalhes, é totalmente possível viver férias ricas, completas e memoráveis sem ultrapassar o orçamento.



FÉRIAS EM FAMÍLIA COMO ENTRETER OS MIÚDOS SEM STRESS

As férias em família são uma oportunidade perfeita para criar memórias, descansar e aproveitar tempo de qualidade com os mais pequenos. No entanto, manter as crianças entretidas durante vários dias pode ser um verdadeiro desafio. A solução passa muitas vezes por equilibrar momentos de diversão, contacto com a natureza e atividades simples que envolvam toda a família.

No Minho, não faltam opções para entreter os miúdos durante as férias. Entre praias, rios, parques naturais e aldeias cheias de tradição, a região oferece espaços ideais para brincar ao ar livre e fugir às rotinas do dia a dia. Passeios junto ao rio, piqueniques em família ou tardes nas ecovias podem transformar-se em experiências divertidas e educativas.



Outra boa ideia é apostar em atividades criativas durante os momentos mais calmos. Jogos de cartas, desenhos, caça ao tesouro ou até pequenas sessões de culinária em família ajudam a manter as crianças ocupadas e estimulam a imaginação. O importante é criar momentos simples, mas especiais.

As férias também podem ser uma excelente oportunidade para desligar um pouco dos ecrãs. Caminhadas leves, visitas a quintas pedagógicas ou descobertas da gastronomia regional permitem aos mais novos conhecer melhor o património e as tradições do Minho de forma divertida.

Mais do que grandes planos, aquilo que realmente marca as férias em família são os momentos partilhados. E rir, explorar e aproveitar o tempo juntos continua a ser a melhor receita para umas férias felizes, tanto para os miúdos como para os graúdos.



Agência de Viagens

questours

Travel & Events

FÉRIAS



GRUPOS



CORPORATE



WWW.QUESTOURS.PT

Na Quest Tours, cada viagem é planeada com dedicação, atenção ao detalhe e um compromisso constante com a satisfação dos nossos clientes. A nossa equipa alia profissionalismo e experiência para criar experiências únicas e memoráveis. Trabalhamos com rigor, confiança e paixão pelo turismo, garantindo um serviço de excelência em cada etapa. Porque cada destino merece ser vivido da melhor forma, estamos sempre prontos para acompanhar os seus sonhos. Viaje com quem faz da qualidade e do cuidado uma prioridade.

📍 Quest Tours - Travel & Events, Unipessoal Lda
Rua Costa Gomes, 47, loja 13, 4700-262 Real, Braga NIFC: 517758385

☎ +351 962 074 300
✉ info@questours.pt

RNAVT n.º 11362 | RNAAT n.º 1144/2023

A photograph of a loaf of banana bread on a wooden cutting board. The bread is sliced, and several slices are stacked in front of the loaf. In the background, there are two ripe yellow bananas. To the right, a white ceramic cup is partially visible. The scene is set on a light-colored surface, possibly a countertop. The text "Receitas & Marmittas" is overlaid in a white, cursive font on a semi-transparent circular background.

Receitas & Marmittas



A minha receita

Grace na Cozinha

BOLO DE BANANA

A sugestão para esta edição é um bolo simples de banana, mas eficaz no combate à gula, que podem replicar para um igual impulso matinal ou só porque sim. Fica com uma massa densa e reconfortante. Os miúdos adoram, eu também e podem acrescentar outros ingredientes para enriquecer ainda mais este bolinho, tais como, nozes moídas na massa ou apenas picadas no topo. Se quiserem ir mais longe neste vosso impulso e arruinar a dieta que já dura desde 1981, podem regar com um fio bastante generoso de chocolate (ainda quentinho) e colmatar a vossa fúria do açúcar por uns tempos. E era só isto!

INGREDIENTES

- 250 g de farinha de trigo s/ fermento
- 4 Ovos grandes
- 3 Bananas (duas para o recheio + uma para o topo)
- 100 ml de óleo (podem substituir por óleo de coco)
- 230 g de açúcar
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó

PREPARAÇÃO

- 1 Juntar os ovos, o óleo, o açúcar, a canela e a banana esmagada e mexer na batedeira ou à mão até ficar um creme homogéneo.
- 2 Acrescentar a farinha e o fermento e misturar com uma espátula.
- 3 Colocar a massa numa forma untada com manteiga e polvilhada com farinha, ou só coberta com papel vegetal.
- 4 Colocar uma banana cortada ao meio por cima e levar ao forno pré aquecido a 180°C por 40 minutos, ou até o palito sair seco.

TRILHOS

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

ROMÂNICO – BRAVÃES A S. MARTINHO DE CASTRO (PONTE DA BARCA)



Este percurso liga os mosteiros românicos de Bravães e de S. Martinho de Castro - ambos fundados durante a Idade Média. O ponto de partida deste percurso é a Igreja de Bravães que conjuntamente com a sua torre sineira, é o único elemento visível do Mosteiro de Bravães - datado do início do século XIII, tendo albergado monges até ao século XV. A singularidade deste Monumento encontra-se na riqueza da ornamentação esculpida no duro granito, destacando-se a entrada principal e os tímpanos dos pórticos laterais. Depois de atravessarmos a estrada, seguimos o percurso pelo lugar da Porta, por entre os campos de cultivo e o casario. Acompanhando um pequeno riacho vamos, pouco a pouco, ganhando altitude por calçadas e carreiros para, desta forma, vencermos os declives e chegarmos a uma pequena ermida, onde é venerada a imagem da N.ª Sr.ª da Pegadinha. Daqui pode-se apreciar a bela paisagem sobre o Vale do Lima, onde as povoações vão-se disseminando, moldando

os solos e decorando o verde da paisagem, do cimo da montanha ao fundo do vale. Iniciamos, então, a descida para alcançarmos o Mosteiro de S. Martinho de Crasto, erguido no século XII. Depois de visitarmos este exemplar do património arquitetónico românico, retomamos o caminho de regresso, o qual nos conduzirá até à Ermida da N.ª Sr.ª da Pegadinha para em seguida cruzarmos a pequena Chã da Pegadinha. Novamente na estrada, cruzamo-la para descermos suavemente por um caminho que nos levará a Bruzende e posteriormente à Quinta da Cheira onde Tomás de Figueiredo escreveu "A Toca do Lobo". Tomando o caminho florestal alcançamos o lugar de Ermeiro e por entre carreiros a Quinta do Morgado da Roda, para seguirmos um antigo itinerário - o "Caminho da Missa" - que conduzia os fiéis religiosos à velha Igreja de Bravães. Este caminho acaba por desembocar na EN 203, uns metros acima do ponto onde teve início este percurso.



DADOS TÉCNICOS

Distância 13,3 km

Tempo 5h00m

Dificuldade Moderado

PONTOS DE INTERESSE

- Mosteiro de Bravães
- Cruzeiro
- Moinhos da Aldeia
- Capela de N.ª Sr.ª da Pegadinha
- Mosteiro de Crasto
- Cruzeiro Sr.ª da Pegadinha

*“O sabor é a
música da alma”*





ROLA

Portuguesa | Braga

Descrição: Um dos destinos mais procurados para degustar alguns dos pratos de referência da cozinha tradicional portuguesa. Com um ambiente familiar, conta com um serviço de diárias a preços muito convidativos. Na carta, destacam-se o bacalhau assado na brasa, as pataniscas com arroz de grelos e feijão, o polvo à lagareiro, a posta, o pica no chão, a vitela assada ou o arroz de pato.

Rua da Rola, 83 Este S. Mamede | 969 986 846

Horário: Terças, quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 15h00. Sextas e sábados, das 12h00 às 24h00.



SALGUEIRA

Portuguesa | Esposende

Descrição: Ambiente acolhedor onde se pode apreciar diariamente bom peixe fresco, assim como especialidades de marisco. Comece por saborear umas amêijoas à Bulhão Pato ou o camarão da costa. No papel de prato principal, sugerimos o arroz de tamboril ou o arroz de gambas com lagosta. Há também opções de carnes grelhadas, como bifês ou picanha.

Rua da Salgueira, Apúlia | 253 982 538

Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 16h00, e das 19h00 às 23h30. Às terças, das 12h00 às 22h00.



MIYUKI

Sushi | Vizela

Descrição: Situado no coração do parque de Vizela, oferece uma experiência requintada e saborosa que vai querer repetir vezes sem conta. Um convite para provar o melhor da cozinha japonesa, com destaque para os temakis, o sushi, o sashimi, os nigiris ou gunkans. Acompanhe a degustação com um chá japonês ou um criativo e colorido cocktail.

Travessa da Cascalheira, 79 | 925 677 266

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.



ADEGA SABINO

Portuguesa | Melgaço

Descrição: Casa de referência, onde a variedade oscila entre as magníficas entradas de porco bísaro e os pratos com a marca da casa, como são exemplo o cabrito do monte e o já famoso bacalhau com broa. Não esquecendo a lampreia, o salmão e o sável do rio Minho, assim como o saborosíssimo arroz de cabidela, pratos servidos por encomenda.

Largo Hermenegildo Solheiro, 46 | 963 452 031

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

THE PINK PANTHER

RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE.WORLD E PRESENÇA REGULAR NESTA RUBRICA, TROUXE-NOS DO BARRIL LOUNGE BAR, EM GÊME - VILA VERDE, UMA BEBIDA DOCE E MUITO AROMÁTICA, PERFEITA PARA APRECIAR NUM FINAL DE JANTAR NESTAS NOITES QUENTES DE PRIMAVERA/VERÃO. BEBA SEMPRE COM MODERAÇÃO... BONS BRINDES!

COMO FAZER...

Num shaker, colocar 3 pedras de gelo e acrescentar 25 ml de Bacardi, 25 ml de batida coco, 50 ml de sumo de frutos vermelhos, 50 ml de sumo limão e uma colher de concentrado de frutos vermelhos. Agitar e fazer dupla coagem para um copo flute de champanhe. Decorar com uma framboesa ou amora e raminho de hortelã.



Cervelegia

Rua do Complexo Desportivo 93 | Braga

Inserida no Hotel Holiday Inn, a cervejaria e lounge bar Cervelegia, oferece um menu diversificado inspirado na cozinha tradicional portuguesa. Para acompanhar, há vinhos de referência, uma vasta seleção de cervejas, incluindo artesanais, cocktails clássicos e criativos, mocktails e refrescantes sangrias.



Barril Lounge Bar

EM1201 66 Gême | Vila Verde

É um dos espaços de eleição da região para reunir os amigos para uma boa noite de animação e convívio. Com boa energia, o ambiente é convidativo, a música é variada e de qualidade, com dias temáticos ao vivo. Nas bebidas, destacam-se os cocktails criativos e de autor.

Bar do Parque

Rua Joaquim Pereira Monteiro | Caldas das Taipas

Rodeado pela natureza, é palco de encontros que se transformam em experiências únicas entre conversas, risos e brindes que ficam na memória. Aqui, pode relaxar, conversar, aproveitar a atmosfera e brindar à vida e aos bons momentos entre amigos, ao som de boa música. Os cocktails e os sabores são a outra parte da narrativa de uma história em que o final é naturalmente feliz.

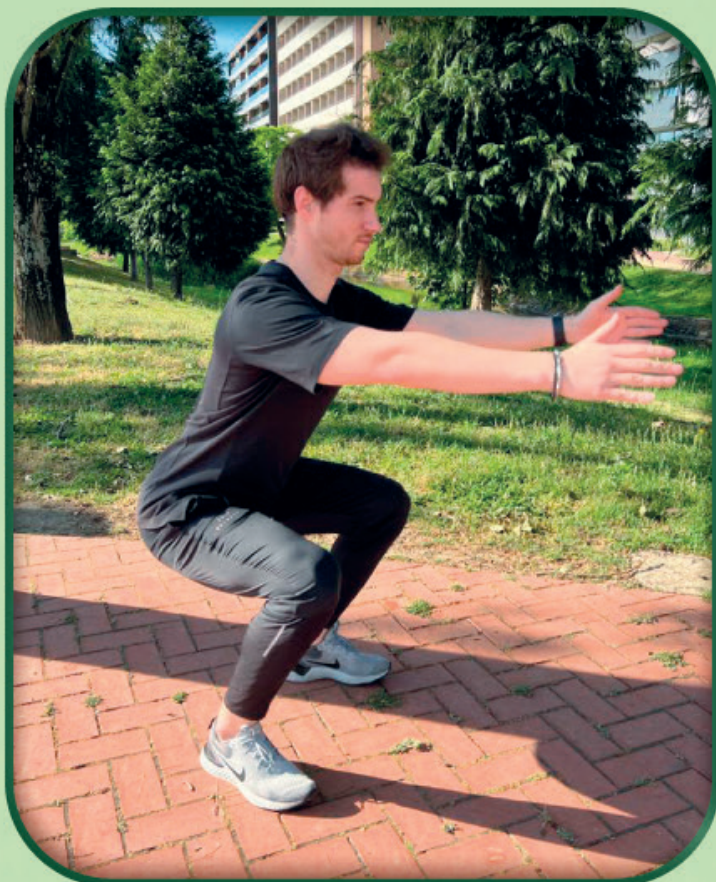


TREINE ONDE O SOL BRILHA O SEU CIRCUITO DE EXTERIOR PARA DAR AS BOAS-VINDAS AO VERÃO

Junho chegou e, com ele, a promessa dos dias longos, noites quentes e aquela energia contagiante que só o verão traz. Se a perspectiva de se fechar num ginásio com este tempo não lhe parece apelativa, temos a solução perfeita: **transforme o parque da sua cidade, a praia ou até o seu jardim no seu clube de fitness privado.**

Treinar ao ar livre não só renova a motivação, como os níveis de vitamina D agradecem e o stress dissolve-se muito mais facilmente. Esqueça as máquinas complexas e os pesos pesados. Este mês, o desafio é simples, eficaz e utiliza apenas o peso do seu próprio corpo.

Pronto para aceitar o desafio? Calce as sapatilhas, leve uma garrafa de água e procure uma sombra agradável.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

REMADA INVERTIDA - 10 REPETIÇÕES

- Colocar-se debaixo de uma barra ou de uma paralela (fixa de preferência);
- Segurar na barra com as duas mãos, afastadas à largura dos ombros;
- A barra deve ficar alinhada com o peito;
- De seguida, com os braços estendidos deve subir a anca até à linha dos ombros com as pernas dobradas a 90°;
- Depois de estar em posição, deve fazer força com os braços puxando o tronco em direção à barra;
- Quando chegar com o peito à barra ou próximo dela, deve retornar à posição inicial e repetir.



AGACHAMENTOS - 20 REPETIÇÕES

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- Procurar efetuar o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final deve regressar à posição inicial.



FLEXÕES DE BRAÇOS - 10 REPETIÇÕES

- Colocar-se na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos e os pés no chão;
- Os braços devem estar alinhados próximos do peito e ligeiramente afastadas que a linha dos ombros;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- De seguida, deve retornar à posição inicial repetindo o movimento sucessivamente.



BOX JUMP - 20 REPETIÇÕES

- Colocar-se de frente para a caixa ou banco;
- Deve ter os pés ligeiramente afastados da linha da anca;
- De seguida, efetuar um salto com os pés juntos para cima da caixa/banco;
- Quando estiver em cima da caixa/banco, deve estender totalmente as pernas finalizando o movimento;
- No final do movimento, deve regressar à posição inicial dando um passo para baixo e para trás, evitando regressar em salto.



CRUNCH - 20 REPETIÇÕES

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados e com as mãos colocadas nas pernas;
- Contrair o abdominal, e elevar o tronco retirando as omoplatas do solo;
- A zona Lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- No final deve regressar a posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.



WOLE SOYINKA

ESCRITOR DE JUNHO

Nascido a 13 de julho de 1934, em Abeokuta, no sudoeste da Nigéria, no seio de uma família iorubá de classe média, Akinwande Oluwole Soyinka cresceu num ambiente onde conviviam tradição africana, educação ocidental e forte consciência ética. O pai era diretor de escola e a mãe, ativista pelos direitos das mulheres e comerciante respeitada na comunidade. Essa influência familiar revelou-se determinante na construção da sua visão crítica do mundo e da importância da justiça social.

A infância de Wole Soyinka decorreu num período de profundas transformações políticas, ainda sob domínio colonial britânico. Desde cedo demonstrou interesse pelas artes e pela escrita, prosseguindo os estudos na Universidade de Ibadan antes de se mudar para o Reino Unido, onde frequentou a Universidade de Leeds. O contacto com o teatro europeu e com os grandes autores clássicos ampliou a sua linguagem artística, mas nunca o afastou das referências culturais africanas que permaneceram centrais na sua obra.

Dramaturgo, poeta, ensaísta e romancista, construiu uma carreira marcada pelo inconformismo, pela defesa da liberdade e por uma profunda ligação às raízes culturais da Nigéria, destacando-se pela combinação entre tradição oral africana, simbolismo, sátira, ironia e crítica política. As suas peças de teatro tornaram-se referências incontornáveis da dramaturgia contemporânea africana, explorando temas como corrupção, colonialismo, violência e responsabilidade moral. Paralelamente, a sua postura pública valeu-lhe perseguições políticas e períodos de prisão, sobretudo durante a guerra civil nigeriana, quando apelou ao diálogo e à paz.

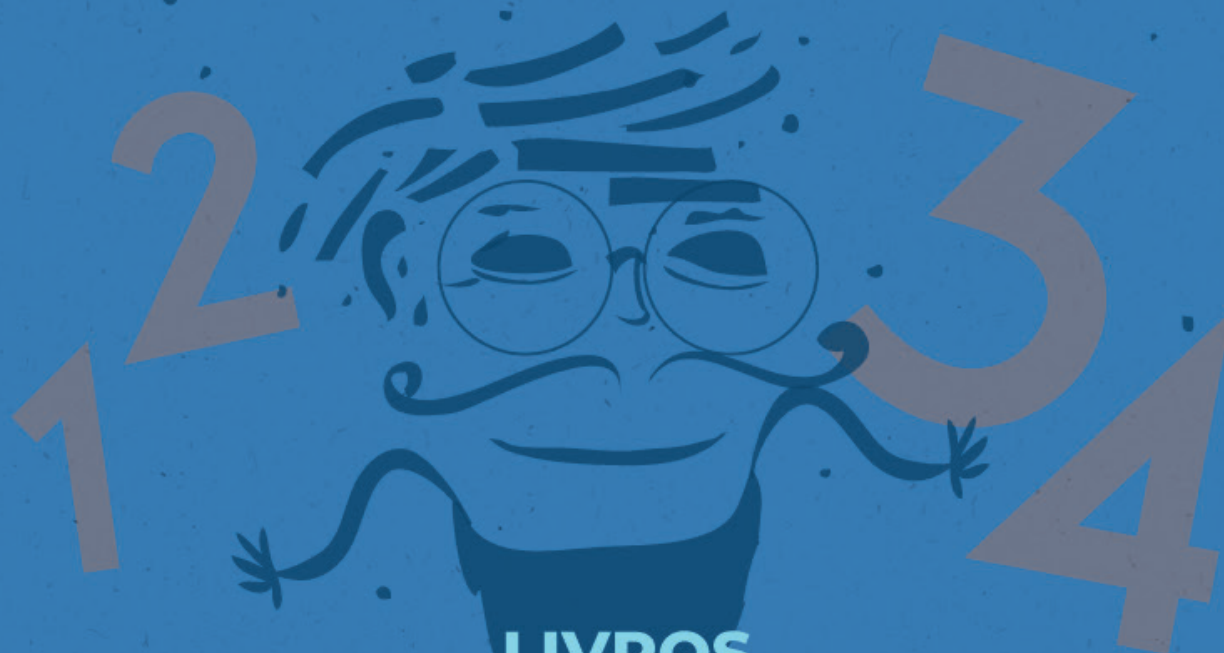
Em 1986, tornou-se o primeiro africano distinguido com o Prémio Nobel da Literatura, reconhecimento internacional que consolidou o impacto da sua obra além-fronteiras. Hoje em dia, Wole Soyinka continua a ser uma voz ativa na defesa dos direitos humanos e da democracia em África.

—
aconselhamos
A
LEITURA
544 páginas



“CRÓNICAS DO LUGAR DO POVO MAIS FELIZ DA TERRA”

O médico Kighare Menka regressa à Nigéria e descobre uma rede criminosa ligada ao tráfico de partes humanas, envolvendo líderes religiosos e figuras do poder. Com a ajuda de antigos amigos universitários, enfrenta corrupção, fanatismo e violência numa sociedade em colapso.



LIVROS JUNHO

PERTO DO CORAÇÃO SELVAGEM

Clarice Lispector
210 páginas



Joana cresce entre perdas, desejos e impulsos contraditórios, procurando liberdade num mundo que tenta moldá-la. Entre o casamento, a solidão e a memória do pai, a autora conduz uma viagem íntima pela inquietação e pela descoberta do eu e dos afetos.

O PARNASO SOBRE RODAS

Christopher Morley
140 páginas



Roger Mifflin percorre estradas americanas numa livraria ambulante, levando livros e transformação por onde passa. Quando Helen McGill decide acompanhá-lo, inicia-se uma aventura marcada por humor, afetos inesperados e pela paixão contagiante pela leitura.

PARTIDA

Julian Barnes
192 páginas



Partindo da história de um casal de namorados que se reencontra quarenta anos depois da separação e que decide tentar «a última possibilidade de ser feliz», Julian Barnes constrói um retrato subtil sobre memória, arrependimento e as verdades que o tempo distorce, num adeus difícil de esquecer.

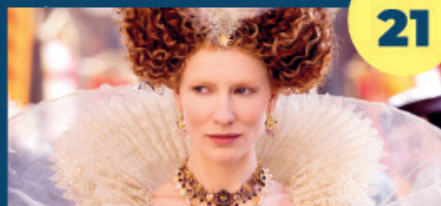
A MÁQUINA DE ESCREVER DOURADA

Carsten Henn
256 páginas



Emily descobre uma biblioteca secreta com todos os livros já escritos e uma máquina mágica capaz de mudar histórias e a realidade. Mas o ambicioso professor Dresskau quer usar esse poder. Conseguirá Emily travá-lo antes que seja tarde e destruir tudo de vez?!

m.tv



21

Elizabeth

TvCine Emotion

A história da ascensão ao trono de Inglaterra de Elizabeth "A Rainha Virgem", e a sua luta para impor a religião protestante numa sociedade católica.



22

Scooby Doo

Syfy

Após uma separação amarga, os membros da equipa Mystery Inc. são levados individualmente para um resort numa ilha para investigar acontecimentos estranhos.



25

Os Rapazes de Nickel

TvCine Top

Nos anos 60, dois rapazes enfrentam a brutalidade de um reformatório segregacionista na Flórida. Entre injustiça e amizade, lutam para sobreviver a um sistema cruel e racista com coragem e esperança.



M. Séries

PESO DA GLÓRIA

Netflix

2026

+16

Drama/ Suspense

A história desenrola-se entre dois irmãos pugilistas cuja rotina é interrompida para investigar um homicídio brutal. Para descobrir a verdade, eles suspendem os seus treinos e o sonho olímpico para enfrentar o pai, um treinador de boxe implacável e de renome. À medida que a investigação avança e segredos antigos vêm ao de cima, a busca por justiça transforma-se numa perigosa teia de vingança.

PELA METADE

A história acompanha o reencontro explosivo entre os irmãos Niall e Ruben no dia do casamento de Niall. A trama desenrola-se ao longo de quase quarenta anos, desde a década de 1980 até à atualidade, onde se explora uma relação complexa e, por vezes, tóxica entre os dois: um é tímido e o outro rebelde.

HBO Max

2026

+16

Drama



OFF CAMPUS: AMORES IMPROVÁVEIS

Acompanha um grupo de estudantes da Universidade de Briar, especialmente jogadores de hóquei, enquanto vivem romances intensos, amizades caóticas e dramas universitários. A história começa com Hannah Wells e Garrett Graham, cujo acordo fingido acaba por se transformar numa relação real.

Prime Vídeo

2026

+18

Romance / Drama





M.
Fil-
mes

SUGESTÃO
MENSAL

A Verdadeira Dor

M12 (2024)

Género: Comédia Dramática

Título Original: A Real Pain

Realizador: Jesse Eisenberg

Atores: Olha Bosova, Banner Eisenberg, Kieran Culkin, Jesse Eisenberg, Will Sharpe, Jennifer Grey, Ellora Torchia, Liza Sadovy

Duração (minutos): 190

David e Benji, primos afastados, percorrem a Polónia para homenagear a avó sobrevivente do Holocausto. Entre memórias familiares, humor desconfortável e feridas antigas, a viagem expõe diferenças profundas e a fragilidade emocional que os une.

A Cidade

M12 (2010)

Género: Ação, Policial, Drama

Título Original: The Town

Realizador: Ben Affleck

Atores: Ben Affleck, Blake Lively, Rebecca Hall, Jon Hamm, Pete Postlethwaite, Chris Cooper, Titus Welliver, Jeremy Renner, Corena Chase, Brian Scannell

Duração (minutos): 125

Doug MacRay lidera um grupo de assaltantes em Boston e vê o controlo escapar-lhe após um roubo violento. Quando se aproxima de Claire, testemunha ligada ao crime, tenta fugir ao passado, enquanto o FBI aperta o cerco e a lealdade do bairro o prende.



Estranha Magia

M6 (2015)

Género: Animação, Fantasia, Família, Musical

Título Original: Strange Magic

Realizador: Gary Rydstrom

Atores: Vozes de Alan Cumming, Evan Rachel Wood, Elijah Kelley, Meredith Anne Bull, Sam Palladio, Kristin Chenoweth

Duração (minutos): 100

Uma fábula musical que inclui músicas famosas e conta a história de um mundo florestal repleto de duendes, elfos, fadas e anões, em busca de uma poção misteriosa, que se transforma numa aventura hilariante, com personagens extravagantes.



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA PETS

**SAIBA DO QUE O SEU ANIMAL
REALMENTE PRECISA**



Cada vez mais famílias portuguesas olham para os seus animais de estimação como verdadeiros membros da casa, e isso também se reflete na forma como cuidam da alimentação. Tal como acontece connosco, uma dieta equilibrada pode fazer toda a diferença na saúde, energia e longevidade dos pets. Mas entre rações, snacks, dietas naturais e tendências que circulam nas redes sociais, surge a dúvida: afinal, o que é realmente saudável para cães, gatos e outros animais?

A resposta não é igual para todos. A alimentação ideal depende da espécie, idade, peso, nível de atividade e até de possíveis problemas de saúde.

Os cães são omnívoros, o que significa que conseguem adaptar-se a uma alimentação variada, desde que equilibrada. Já os gatos são carnívoros obrigatórios: precisam de proteína animal para manter o organismo saudável. Coelho, porquinhos-da-índia e aves têm necessidades completamente diferentes, muitas vezes baseadas em fibras, sementes específicas ou vegetais frescos.

Por isso, escolher uma ração apenas pela embalagem bonita ou pela publicidade pode não ser a melhor opção. O ideal é procurar alimentos formulados para a espécie e fase de vida do animal, seja ele um bebé, adulto ou sénior.

COMO ESCOLHER UMA DIETA EQUILIBRADA?

Uma alimentação equilibrada deve fornecer proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas, minerais e hidratação adequada. No caso dos cães e gatos, os veterinários aconselham a leitura atenta dos rótulos.

Os primeiros ingredientes da lista são geralmente os mais presentes na composição. Fontes de proteína identificadas, como frango, peru, salmão, ou borrego, costumam ser preferíveis a designações genéricas como "subprodutos animais".

Outro ponto importante é evitar excessos. Muitos donos oferecem snacks em demasia, ou partilham comida da mesa sem noção das quantidades. Pequenos gestos repetidos diariamente podem contribuir para problemas sérios de saúde.

OBESIDADE E ALERGIAS

A obesidade em animais de companhia tornou-se um dos problemas mais comuns nas clínicas veterinárias. Um animal com excesso de peso pode desenvolver doenças articulares, diabetes, dificuldades respiratórias e problemas cardíacos.

Em muitos casos, o aumento de peso acontece de forma gradual e passa despercebido. Um cão menos ativo, ou um gato esterilizado pode precisar de menos calorias do que antes, mas continua a comer exatamente a mesma quantidade.

Por outro lado, tal como os humanos, também os animais podem sofrer de intolerâncias ou alergias alimentares. Comichão persistente, problemas digestivos, queda de pelo ou infeções frequentes na pele podem ser sinais de que algo não está bem.

Alguns ingredientes, como certas proteínas ou cereais, podem desencadear reações em animais mais sensíveis. Nestes casos, é importante procurar aconselhamento veterinário antes de mudar radicalmente a alimentação. Garantir uma alimentação saudável ao seu pet não significa procurar a dieta mais cara, ou seguir modas da internet. Significa observar o animal, perceber as suas necessidades e apostar no equilíbrio. Água fresca sempre disponível, porções adequadas, exercício regular e visitas periódicas ao veterinário continuam a ser as bases para uma vida longa e saudável. Porque no final, cuidar da alimentação é também uma forma de carinho e os nossos animais sentem isso todos os dias.

HÓQUEI NO GELO

UM DESPORTO DE ALTA INTENSIDADE

O hóquei no gelo é uma das modalidades mais rápidas e exigentes do panorama desportivo mundial. Associado historicamente a países de clima frio como Canadá, Estados Unidos, Rússia, Suécia ou Finlândia, este desporto olímpico distingue-se pela intensidade física, velocidade de execução e elevado rigor tático. Disputado numa pista de gelo entre duas equipas de seis jogadores (um guarda-redes, dois defesas e três avançados), o objetivo passa por introduzir o disco na baliza adversária através de jogadas rápidas e coordenadas. Em alguns remates, o disco pode ultrapassar os 160 quilómetros por hora. O jogo decorre numa pista com dimensões oficiais de 61 por 26 metros na NHL, principal liga norte-americana, e 60 por 30 metros nas competições internacionais. O recinto é rodeado por um muro opaco e painéis transparentes de proteção, permitindo segurança sem comprometer a visibilidade do público. O campo encontra-se dividido em três zonas: defesa, neutra e ataque, delimitadas por linhas azuis, sendo uma das regras fundamentais o fora de jogo: a equipa atacante apenas pode entrar na zona ofensiva depois de o disco ultrapassar a linha azul.

A rapidez da modalidade exige equipamento altamente especializado. Os patins possuem lâminas de aço afiadas que permitem mudanças bruscas de direção e velocidades superiores a 40 quilómetros por hora. O disco, fabricado em borracha vulcanizada, pesa cerca de 170 gramas. Já o stick, mais comprido do que o utilizado no hóquei em patins, é adaptado à altura do jogador e permite controlar e disparar o disco com precisão. Capacete integral, proteção cervical, peitoral, joelheiras, luvas e cotoveleiras são obrigatórios devido ao forte contacto físico permitido pela modalidade.

Os jogos disputam-se em três períodos de 20 minutos, com substituições ilimitadas durante a partida, característica que mantém o ritmo elevado do início ao fim. Entre períodos, entram em ação as máquinas conhecidas como "Zambonis", responsáveis por alisar e limpar a superfície gelada. As infrações podem resultar em penalizações temporárias ou expulsões, obrigando os jogadores sancionados a permanecer no denominado "banco de penáti".

Realidade em Portugal

Em Portugal, o hóquei no gelo continua a desenvolver-se num contexto marcado pela escassez de infraestruturas. A modalidade é tutelada pela Federação de Desportos de Inverno de Portugal, entidade responsável pela promoção dos desportos de neve e gelo no país. Apesar das limitações, existem atualmente clubes ativos como o HC Porto, Ice Clube Covilhã, Vikings da Sertã e Luso Lynx. O HC Porto participa inclusivamente na Liga Ibérica, realizando treinos e jogos em Espanha devido à inexistência de pistas oficiais permanentes em território nacional.

Portugal integra ainda a International Ice Hockey Federation, embora sem estatuto de membro pleno. A seleção nacional participa na Development Cup, competição destinada a países em fase de desenvolvimento da modalidade.





www.ctib.pt

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

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

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

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

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

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA VERDE)

TXT: José Carlos Ferreira

No mês de julho os Santos Populares fazem correr os dias mais depressa, dão um colorido diferente à vida e fazem as cidades cheirar a manjerico, sardinha assada e a pão com chouriço.

A banda sonora deste mês também é composta pelos bailaricos populares onde a marcha é rainha, e pelos sons das diversões dos carrinhos de choque e dos pregões à apelar para acertar nos alvos para ganhar um peluche.

Em Vila Verde, o Santo António traz tudo isto ao centro urbano, onde este santo popular é padroeiro, e a Mixões da Serra, onde a festa é muito particular pela proteção aos animais. E, não muito longe deste santuário está a igreja paroquial de Valdreu, o centro das nossas atenções este mês.

A grande maioria dos investigadores afirma não ter dúvidas que a construção do Mosteiro de Valdreu é anterior

à nacionalidade portuguesa. No entanto, as dúvidas prendem-se com uma data concreta porque não há documentação que ajude a decifrar o ano do início das obras ou mesmo o dia em que foi inaugurado. A verdade é que existe no templo uma pedra que ostenta a inscrição de 1104, que poderá dar algumas pistas sobre a sua construção.

Segundo a obra "O Bispo D. Pedro", Tomos I e II, de Avelino de Jesus da Costa, os primeiros documentos conhecidos a referir a existência de um mosteiro em Valdreu são o "De Sancto Salvatore de Baldrei de Regalados", de 1220; e "In collatione monasterii Sancti Salvatoris de Baldrei", de 1258. Ora, perante isto, será fácil de imaginar que em 1220, o templo já existia. Sobre a sua construção, Carvalho da Costa, na "Coreografia Portuguesa", diz que no Conto de Valdreu existia «um convento de cônegos regrantes de Santo Agostinho, fundado por D. Ourigo, o Velho da Nóbrega».

Pinho Leal, por sua vez, afirma na sua obra "Portugal Antigo

e Moderno" que «S. Salvador de Valdreu foi convento de cônegos regrantes de Santo Agostinho que fundou D. Ourigo o Velho da Nóbrega, ou conforme outros, seu filho D. Pedró Ourigues da Nóbrega, pai de D. João de Aboim e de Fernão Ourigues, cujo filho Nuno Fernandes foi prior deste convento». Para além destas duas hipóteses, que apontam a construção do templo para uma data anterior a 1143; ano da nacionalidade portuguesa, existe ainda uma terceira que coloca a possibilidade do Mosteiro de Valdreu ser ainda mais antigo.

Segundo o autor do artigo referente a Valdreu na Enciclopédia Portuguesa e Brasileira, «o mosteiro, porém, deve ter sido de fundação mais remota, e aquele prócer [D. Ourigo Ourigues, o Velho da estirpe dos de Anóbrega] talvez o reedificasse e fosse dele padroeiro».

A freguesia de Valdreu pode orgulhar-se de já ter dado à Igreja portuguesa um Bispo que governou durante cerca de quatro anos a diocese de Viseu.

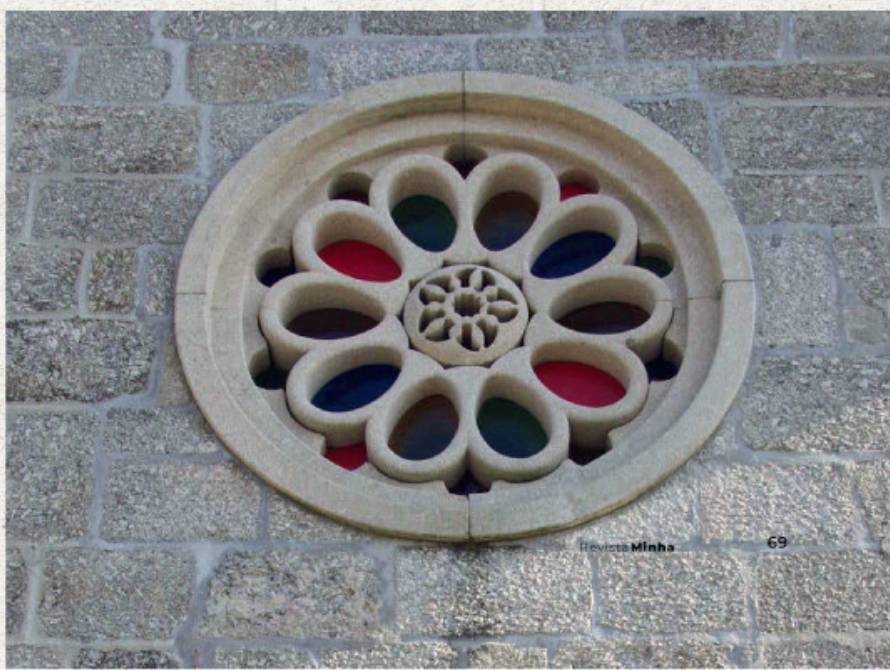
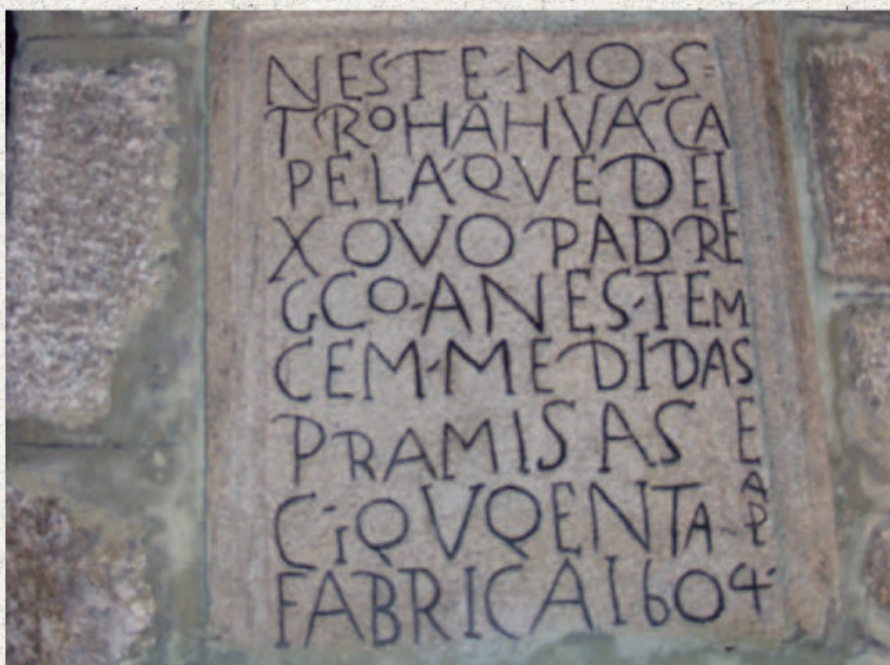
Trata-se de D. José António Barbosa Soares, que foi eleito Bispo de Viseu em 1778, onde entrou solenemente em Julho de 1779, tendo falecido quando andava em visita pastoral, em 25 de Novembro de 1782.

Segundo Fortunato de Almeida, no livro "História da Igreja em Portugal", D. José António Barbosa Soares foi sepultado na Sé de Viseu.

Ao salientar este ilustre homem de letras, que foi assistente no Colégio Pontifício de São Pedro na Universidade de Coimbra, é necessário falar na história conhecida por "Os Meninos das Papas", que foi investigada e é relatada na primeira pessoa por António Pereira Marques, no livro "Valdreu — apontamentos históricos sobre a mui nobre vila Balderedi".

Segundo o autor, que foi pároco da freguesia, ao chegar à Valdreu teve a preocupação em saber a história local. Numa das suas deslocações, o investigador afirma ter encontrado uma senhora «velhinha já carcomida pelo sol e pelos anos» que se chamava Germina de Jesus Martins que lhe terá relatado a história dos Meninos das Papas.

«Por ela me foi contado que os antigos diziam que no lugar de Guilhamil existiam duas crianças que comiam muitas papas e alguém que passou pela porta disse: "Coitadinhos, estes dois meninos nunca vão dar nada, só servem para comer papas". Mais tarde deram gente, disse a velhinha, um foi bispo e outro juiz», conta.



M. even- tos

MÚSICA

CARMINHO

Theatro Circo | Braga

19 de junho

21h30

25 €

A voz incontornável de Carminho regressa ao Theatro Circo para apresentar o seu sétimo álbum, *Eu vou Morrer de Amor ou Resistir* (2025), um trabalho de profunda dedicação no qual a artista explora a plasticidade do género, no seu disco mais experimental até à data. Com onze faixas – oito das quais de sua autoria – Carminho é acompanhada neste disco por Laurie Anderson, Mário Laginha, e pela poesia de Ana Hatherly.



TEATRO

NÃO! ADRIANA BIROLI

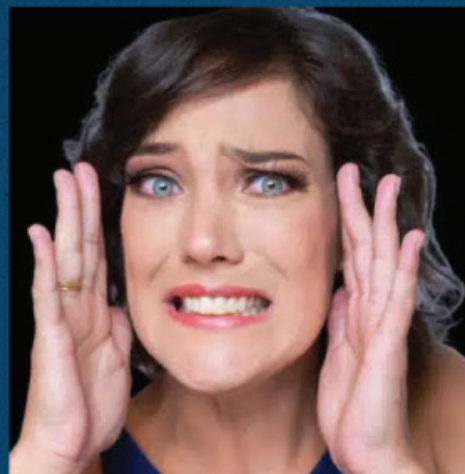
Espaço Vita | Braga

26 de junho

21h00

25 €

Adriana Birolli chega pela primeira vez a Braga para uma apresentação única de uma comédia para quem tem dificuldade em dizer “não”. A premiada atriz sobe ao palco para dar voz a uma personagem prestes a completar 36 anos que não quer ir à comemoração do seu próprio aniversário. Com texto e encenação de Diogo Camargos, a trama reflete com muito humor sobre a jornada de uma mulher em busca da liberdade de dizer não.



MÚSICA

RAQUEL TAVARES

Theatro Gil Vicente | Barcelos

26 de junho

22h00

25 €

Depois de uma pausa na carreira, Raquel Tavares regressa com um novo disco que resgata a tradição, num regresso ao fado tradicional, à sua maneira. *Deles Por Mim* (e à Antiga) reforça a sua ligação ao público e ao seu primeiro e maior amor. É o bairro que molda a voz de Raquel Tavares e é onde vive que o seu fado mora: no coração de Alfama.



M. agen- da Kids

A ARTE É UM FENÓMENO: CARIMBOS URBANOS

gnration | Braga
20 de junho (10h30)
Presencial
3-4 €

Neste workshop do ciclo A arte é um fenómeno, os participantes tornam-se exploradores à procura de tesouros urbanos escondidos, transformando o que observam em arte. Quem nunca teve vontade de levar para casa os pequenos detalhes encontrados no caminho, sejam eles a textura de uma árvore, o desenho de uma tampa de esgoto ou a forma de uma pedra?



ATELIER INFANTIL - HISTÓRIAS COM BARRO

Banhos Velhos | Caldas das Taipas
27 de junho | 10h30
Presencial
10 €

Ler, Imaginar e Criar! Espera-se uma manhã divertida e criativa, através de uma ação que inicia com uma história encantadora, que vai estimular a imaginação de todos. Depois, os participantes vão dar vida aos personagens da história, modelando-os com barro! Uma oportunidade perfeita para pais e filhos partilharem momentos especiais, estimular a criatividade e criar memórias juntos.



BRINCA NA PRAIA

Theatro Gil Vicente | Barcelos
28 de junho
Presencial
5 €

Atelier sensorial especialmente concebido para bebés e crianças até aos 3 anos, acompanhadas pelos seus papás ou cuidadores. Num ambiente seguro, acolhedor e cheio de estímulos, os mais pequenos são convidados a explorar materiais inspirados no universo da praia e do mar - areia, conchas, água, cores, texturas e pequenos objetos - dando asas à imaginação, ao movimento e à descoberta. Através do brincar livre e orientado, promove-se o desenvolvimento sensorial, a curiosidade natural e momentos de partilha afetiva em família.



DIA MUNDIAL DA SELFIE

No dia 21 de junho assinala-se o Dia Mundial da Selfie, uma efeméride dedicada a uma das formas de expressão mais populares da era digital. A data celebra o autorretrato fotográfico captado, regra geral, através de smartphones ou câmaras digitais, fenómeno que transformou a forma como milhões de pessoas comunicam, registam momentos e partilham experiências nas redes sociais.

Embora a prática do autorretrato exista há décadas, o termo “selfie” ganhou notoriedade no início dos anos 2000 e acabou por ser reconhecido oficialmente em 2013 pelo Oxford Dictionary, que o distinguiu como “Palavra do Ano”. O Dia Mundial da Selfie surgiu precisamente para assinalar o impacto cultural e tecnológico desta tendência global, incentivando a criatividade, a interação social e a celebração da identidade individual.

Em vários países, a data é marcada por campanhas digitais, desafios fotográficos, concursos online e iniciativas promovidas por marcas, influenciadores e instituições culturais. Museus, monumentos

e cidades emblemáticas aproveitam frequentemente a ocasião para incentivar visitantes a partilhar fotografias em locais icónicos, utilizando hashtags específicas associadas à efeméride.

Em Portugal, o Dia Mundial da Selfie tem vindo a ganhar expressão sobretudo nas plataformas digitais. Muitos utilizadores aderem à celebração através da publicação de selfies temáticas, enquanto empresas e entidades públicas promovem ações de engagement nas redes sociais. Alguns espaços turísticos e culturais organizam ainda iniciativas criativas para estimular a participação do público.

Entre as curiosidades associadas à efeméride destaca-se a selfie mais partilhada de sempre: a fotografia captada durante a cerimónia dos Óscares de 2014, protagonizada por várias estrelas de Hollywood. Outra curiosidade prende-se com o facto de existirem museus inteiramente dedicados à cultura da selfie, refletindo a relevância social e mediática deste fenómeno contemporâneo.



E SE BUGS BUNNY FOSSE UM ATOR FREELANCER?

Há jogos de cartas sobre dragões, impérios galácticos, guerras medievais e até sobre agricultura. E depois há Fliptoons, um jogo que nos coloca na pele de produtores de televisão desesperados por contratar personagens de cartoon para os episódios da nossa série.

Sim, leu bem.

Se durante a infância passou horas a ver desenhos animados e a imaginar que o Coiote finalmente apanhava o Bip Bip (spoiler: nunca apanhava), então Fliptoons parece ter sido criado especificamente para si.

Quando éramos miúdos, os desenhos animados seguiam regras muito próprias. Um pato podia discutir com um coelho durante vinte minutos, um gato podia ser esmagado por uma bigorna e regressar à cena seguinte sem qualquer explicação médica, e um porco podia encerrar um episódio com uma simples frase.

Aceitávamos tudo. Aliás, adorávamos tudo.

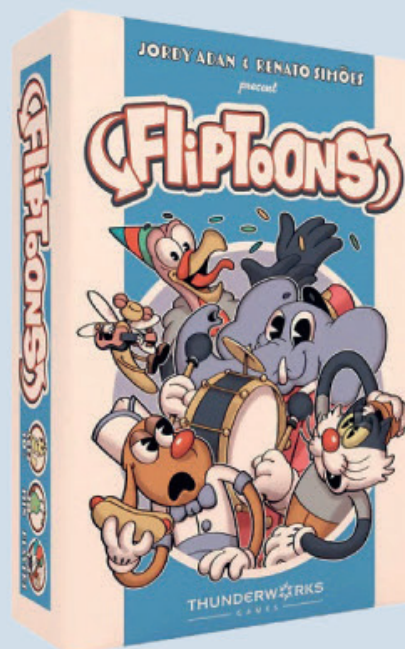
Neste divertido jogo de cartas, os jogadores assumem o papel de produtores de televisão que precisam de contratar personagens de cartoon para os episódios das suas séries. Mas o dinheiro nem sempre chega para aqueles que queremos...

Cada carta traz um personagem com formas de pontuação muito próprias, e é quando os colocamos na mesa - quando construímos o nosso episódio - que as combinações dessas habilidades vêm ao de cima e trazem muitos pontos.

Com regras acessíveis e muita personalidade, Fliptoons combina estratégia, humor e nostalgia numa experiência capaz de agradar tanto a jogadores experientes como a quem apenas procura uma boa dose de diversão.

Porque, no fundo, todos sabemos que qualquer problema pode ser resolvido. Nem que seja com uma bigorna bem atirada.

Pedro Kerouac
Legião de Jogos



PAUL McCARTNEY





“No final, o amor que você recebe é igual ao amor que você dá”

Paul McCartney nasceu a 18 de junho de 1942, em Liverpool, no Reino Unido, e cresceu num ambiente familiar modesto, profundamente ligado à música. O pai, Jim McCartney, era músico amador e incentivou desde cedo o contacto dos filhos com instrumentos e melodias, influência determinante na formação artística do futuro compositor.

A perda prematura da mãe, Mary McCartney, vítima de cancro quando Paul McCartney tinha apenas 14 anos, marcou profundamente a sua adolescência. Essa experiência viria a refletir-se em várias composições ao longo da carreira, conferindo uma dimensão emocional e intimista ao seu trabalho. Durante os anos de escola conheceu John Lennon, encontro decisivo que originou uma das parcerias mais influentes da história da música contemporânea.

Nos anos 60, como membro dos The Beatles, Paul McCartney tornou-se protagonista de uma transformação cultural sem precedentes. Autor de temas icónicos e responsável por parte significativa do repertório da banda, destacou-se pela

versatilidade musical, transitando entre o rock, a pop orquestral e a experimentação sonora. Após a separação do grupo, em 1970, iniciou uma carreira a solo de enorme sucesso e fundou os Wings, projeto que consolidou a sua afirmação fora do universo Beatles.

A vida pessoal de Paul McCartney sempre despertou igualmente atenção mediática. O casamento com Linda McCartney revelou-se uma das relações mais estáveis e admiradas do meio artístico. Juntos tiveram filhos e partilharam interesses ligados à música, fotografia e ativismo pelos direitos dos animais. Após a morte de Linda, em 1998, o músico manteve uma forte ligação à família, frequentemente referida como o seu principal ponto de equilíbrio.

Ao longo de mais de seis décadas de carreira, Paul McCartney acumulou distinções internacionais, prémios e reconhecimento institucional, incluindo o título de “Sir”, atribuído pela monarquia britânica, permanecendo até aos dias de hoje como símbolo de criatividade, influência cultural e permanência artística.

O PREÇO DA RESPOSTA PRONTA

A ILUSÃO DA EFICIÊNCIA NA ERA DA IA

Vivemos no meio de uma revolução silenciosa que redesenhou as fronteiras da capacidade humana. A Inteligência Artificial deixou de ser uma promessa de ficção científica para se tornar o motor invisível do nosso

quotidiano. E tudo está a mudar a uma velocidade estonteante. O grande exemplo dessa dinâmica é o **Claude** que, desenvolvido por dissidentes da **OpenAI** (criadora do **ChatGPT**), se converteu numa referência mundial em pouquíssimo tempo.

Hoje, o mercado fragmentou-se em ecossistemas especializados e a escolha da melhor ferramenta depende estritamente da finalidade pretendida. Nos assistentes de texto, o mercado divide-se em três pilares principais. O **ChatGPT** continua imbatível em tarefas analíticas, programação e conversação fluida. O **Google Gemini** surge como ideal para pesquisas em tempo real e encontra-se nativamente integrado ao ecossistema Drive e Gmail; dentro desta mesma linha da Google, o **Nano Banana** destaca-se pela capacidade inédita de alterar roupas, ângulos e manter a consistência de personagens sem distorcer o cenário original. Por fim, o **Claude** mantém-se voltado para a análise profunda de grandes volumes de texto e para a escrita criativa. Este último tornou-se também uma forte referência em programação, tornando muito simples a criação de aplicações para quem não dispõe de conhecimentos técnicos.

Ainda na geração de imagens e design, o padrão-ouro do fotorrealismo e da estética cinematográfica pertence ao **Midjourney**. Já a produtividade estende-se ao áudio e às apresentações, categorias lideradas pelo **ElevenLabs** — referência em clonagem de voz com realismo extremo — e

pelo **Gamma**, capaz de construir slides e sites completos a partir de simples tópicos. Também neste segmento, o **Sora** lidera a transformação audiovisual ao gerar vídeos cinematográficos hiper-realistas que reduzem semanas de filmagens a meros segundos de renderização.

Para encerrar o ecossistema de dados, a pesquisa académica e de mercado ganhou uma forte blindagem contra alucinações de conteúdo através do **Perplexity AI**, que atua como um motor de busca transparente que cita todas as fontes, e do **NotebookLM** da Google, que gera um assistente personalizado focado restritamente nos PDFs e nas notas carregados pelo próprio utilizador.

Contudo, o livre acesso ao verdadeiro potencial cognitivo destas máquinas exige investimento. As versões gratuitas são apenas amostras severamente limitadas. Os planos profissionais individuais padronizaram-se nos 20 dólares mensais (cerca de 22 euros), gerando um custo cumulativo considerável para quem precisa

de combinar múltiplas especialidades no dia a dia. No entanto, o verdadeiro preço da IA não vem faturado em moedas. Há um custo invisível e assustador subjacente. Estudos sugerem que a atual geração corre o risco de ser a primeira na história moderna a não ser cognitivamente mais avançada do que a anterior. Ao terceirizarmos o pensamento crítico e a resolução de problemas para algoritmos, atrofiamos o intelecto humano. Para além do declínio cognitivo, o uso indiscriminado ignora o severo impacto ambiental dos servidores, que exigem volumes massivos de energia e um consumo colossal de água para refrigeração. A IA é uma aliada formidável, mas o seu uso exige, acima de tudo, uma profunda consciência.



Filipe Silva
Informático



ESTÁ MESMO A PAR DE TODOS OS CRÉDITOS ASSOCIADOS AO SEU NOME?



CÁTIA CLEMENTE

Especialista em Crédito Habitação e Crédito ao Consumo
geral@caticlemente.pt

Muitas famílias portuguesas acompanham a prestação da casa, o saldo da conta bancária ou os movimentos do cartão de crédito, mas continuam sem consultar um dos documentos financeiros mais importantes: o mapa de responsabilidades de crédito do Banco de Portugal.

Este documento funciona como um retrato atualizado de todos os créditos associados a um consumidor e é frequentemente decisivo quando existe intenção de recorrer a novo financiamento, renegociar contratos ou simplesmente perceber qual é a verdadeira exposição financeira do agregado familiar.

O mapa reúne informação comunicada mensalmente pelos bancos e instituições financeiras ao Banco de Portugal. Segundo o próprio Banco de Portugal, os dados são reportados até ao final de cada mês e ficam normalmente disponíveis para consulta a partir do dia 20 do mês seguinte, refletindo a posição relativa ao mês anterior.

No documento aparecem praticamente todos os financiamentos associados ao consumidor: crédito habitação, crédito pessoal, crédito automóvel, cartões de crédito, linhas de crédito, descobertos bancários e até compras aparentemente "sem juros". Ou seja, aquele equipamento/serviço comprado em prestações sem juros continua a ser um financiamento e será comunicado ao Banco de Portugal. Cada contrato surge ainda identificado pela sua finalidade, permitindo perceber exatamente que tipo de responsabilidades financeiras existem associadas ao titular.

Um dos aspetos mais importantes deste mapa é a distinção entre crédito efetivo e crédito potencial. O crédito efetivo corresponde aos montantes já utilizados e sobre os quais existe obrigação de pagamento. Já

o crédito potencial representa responsabilidades que podem vir a transformar-se em dívida efetiva, como plafonds de cartões de crédito não utilizados, descobertos autorizados ou financiamentos em que a pessoa surge como fiadora.

É precisamente nesta distinção que surgem muitas surpresas. Existem casos de consumidores que acreditavam ser apenas fiadores de um contrato e descobrem mais tarde que aparecem como proponentes principais, assumindo responsabilidade total sobre a dívida. Esta questão torna-se especialmente relevante para quem pretende contratar crédito habitação, porque estas responsabilidades podem ser consideradas na totalidade no cálculo da taxa de esforço.

Mesmo um cartão de crédito sem utilização pode influenciar a análise bancária, já que o banco considera o risco potencial associado ao montante aprovado. Por isso, consultar regularmente este documento permite acompanhar o nível real de endividamento, identificar responsabilidades esquecidas e antecipar problemas antes de avançar para novos financiamentos.

Sempre que surgir no mapa um crédito desconhecido ou informação incorreta, deve ser feito contacto imediato com a entidade financeira responsável pela comunicação dos dados. Em situações de suspeita de fraude ou utilização indevida de dados pessoais, é igualmente importante contactar as autoridades competentes.

O acesso ao mapa de responsabilidades de crédito é gratuito e pode ser feito diretamente no site do Banco de Portugal, através de autenticação com os dados do Portal das Finanças. Conhecer aquilo que consta neste documento é hoje uma ferramenta essencial de gestão financeira e proteção do consumidor.



CÓLICAS NO LACTENTE: ENTRE O CHORO E A CIÊNCIA



Inês Candéias
Médica Pediatra da ULS Braga



Nicole Silva
Médica Pediatra da ULS Braga

Uma reflexão sobre uma das mais antigas e desafiantes experiências da parentalidade

Há poucos sons tão universais e simultaneamente tão perturbadores, como o choro inconsolável de um bebê. Para muitos pais, as primeiras semanas de vida dos filhos ficam marcadas pela sensação de impotência perante episódios prolongados de irritabilidade vespertina, vulgarmente designados por “cólicas do lactente”. Apesar de descritos há milénios e estudados há décadas, estes episódios continuam a constituir uma das entidades mais enigmáticas da pediatria, uma encruzilhada entre o desenvolvimento neurológico, microbioma intestinal, relação mãe-filho e estado emocional dos cuidadores.

Em 1954, Morris Wessel propôs a “regra dos três” que perdura até hoje, choro intenso, mais de três horas/dia, mais de três dias/semana, durante pelo menos três semanas, num lactente saudável e bem alimentado. Os critérios de Roma IV de 2016, modernizaram o conceito, eliminando a exigência da duração mínima e enfatizando o impacto funcional sobre o lactente e a família. Estima-se que afetem entre 10-25% dos lactentes, com pico de incidência às seis semanas e resolução espontânea, em regra, até aos quatro meses.

Apesar de décadas de investigação, a etiologia das cólicas permanece multifatorial e parcialmente obscura. Várias linhas de evidência sugerem o envolvimento de uma microbiota intestinal imatura ou desequilibrada, com menor abundância de *Lactobacillus* e maior presença de bactérias gasogénicas (*Escherichia coli*). Outras hipóteses apontam para hipersensibilidade visceral, imaturidade do sistema nervoso autónomo e alterações da motilidade intestinal.

O diagnóstico das cólicas é fundamentalmente clínico e de exclusão. A história detalhada e o exame objetivo permitem, na maioria dos casos, dispensar exames complementares. Importa, contudo, valorizar sinais de alarme, como má progressão ponderal, vômitos persis-

tentes, sangue nas fezes, febre, distensão abdominal ou alterações neurológicas.

Ao longo das décadas, têm sido propostas inúmeras intervenções, desde chás de erva-doce, simeticone, osteopatia, suplementos enzimáticos, fórmulas “anti-cólica”, mas poucas resistem ao escrutínio metodológico. A evidência mais consistente apoia o uso do probiótico *Lactobacillus reuteri* DSM 17938 ou *Bifidobacterium lactis* BB-12 em lactentes alimentados exclusivamente com leite materno. A associação entre cólicas do lactente e alergia às proteínas do leite de vaca é equívoca, tendo sido demonstrado que as cólicas não têm associação direta, com prevalência semelhante entre em lactentes sob aleitamento materno exclusivo e fórmula infantil.

Mais importante do que qualquer intervenção farmacológica é o aconselhamento parental: explicar a benignidade do quadro, validar o sofrimento dos cuidadores e garantir suporte psicossocial. Estratégias comportamentais, como embalar o bebê, contacto pele com pele, ambiente calmo, redução de estímulos visuais e auditivos, mantêm-se os pilares da abordagem e não devem ser subestimadas. O choro persistente é um dos principais fatores de exaustão materna e está associado a maior risco de depressão pós-parto, ansiedade e desmame precoce.

As cólicas do lactente são uma condição benigna, autolimitada mas profundamente perturbadora. Representam um dos primeiros grandes desafios da parentalidade e um teste à capacidade da medicina em integrar ciência e humanidade. Avançar significa devolver ao choro o seu lugar legítimo, como linguagem precoce de um ser humano que está a aprender a habitar o mundo e cuja família precisa, antes de tudo, de ser ouvida.

CONTRATOS MAL NEGOCIADOS



Carolina Galeão Figueiras

ideiasmais.pt

O Kimba foi o meu primeiro animal de estimação. Foi o início daquilo que só posso descrever como uma longa série de contratos muito mal negociados – acordos com prazo de validade que só uma das partes conhece.

Foi atropelado várias vezes, chegou a estar em coma, e perdeu um olho numa luta com um gato da qual saiu convicto de ser vencedor - espírito de macho latino: zero autocrítica. Safava-se sempre. Era a prova de que os termos normais não se aplicam a todos.

Por razões que a lógica não explica completamente, acabei dona de dois gatos – o Godinho e o Caetano, representantes de uma melhoria considerável em relação ao Kimba, no que ao processo criativo de naming animal diz respeito.

O Caetano era um espírito livre: desaparecia e regressava com um ar vagamente satisfeito, como se tivesse estado em algum lugar importante e simplesmente optasse por não contar. Operava claramente num contrato bem específico que, pelo meu cálculo, já andava algures na décima quinta vida. Tinha aprendido com o Kimba, mal habituada, que tudo se resolve.

Quando, um dia, o veterinário me disse aquilo que eu não queria ouvir, fiz o que qualquer pessoa

quando confrontada com informação que não consegue processar faria, talvez: ouvir, mas não ouvir, não processar totalmente. Arqueiei a informação como algo menos grave e fui para casa esperar por uma boa notícia, porque o Caetano, tal como o Kimba, safava-se sempre. Era esse o acordo.

Já me perguntaram, depois de conhecerem a história do Caetano, se vale a pena. Se a dor no fim justifica tudo o que vem antes.

Em criança, cada animal era um universo inteiro. Caranguejos da praia que eu observava com uma seriedade desproporcional à sua duração, caracóis do jardim que regressavam às suas folhas ao fim de algumas horas.

A minha vida seria consideravelmente mais pequena sem estas interações. Gosto dos meus animais como gostamos de alguém que sabemos que vamos perder, que tem um prazo. Talvez seja isso que torna estes contratos tão estranhos. Entramos neles sabendo exatamente como terminam. Sabemos que haverá um dia em que a casa ficará mais vazia, em que os hábitos permanecerão mais tempo do que a presença e em que vamos continuar, durante algum tempo, a procurá-los nos lugares onde costumavam estar.

Ainda assim, assinamos.



Instagram



diogobataguas ...

Diogo Batáguas

87 publicações 251 mil seguidores A seguir 298

Comediante

ticketline.sapo.pt/pt/evento/conteudo-do-bataguas-ao-vivo-94873



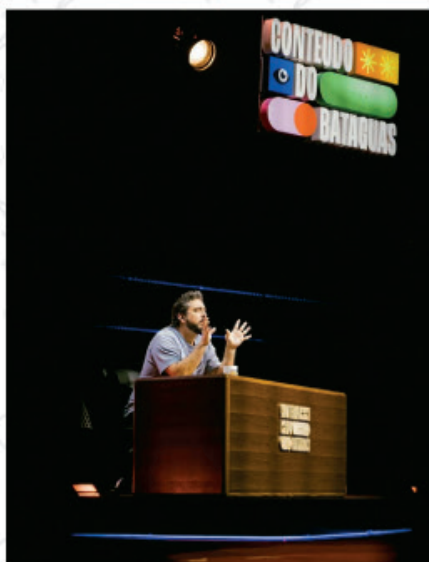
Seguidores: oamorvivenacozinha, visitbraga + 24 outras pessoas

Seguir

Enviar mensagem

+8

@diogobataguas





Diogo Batáguas tornou-se uma das figuras mais reconhecidas do humor digital português, destacando-se pelos seus vídeos no YouTube e pelos clips partilhados no Instagram, onde comenta de forma descontraída e irónica os acontecimentos de Portugal e do mundo. Entre política, futebol, televisão e as polémicas do universo dos influencers, o humorista conquista o público com um estilo direto, atual e muito próximo da realidade dos portugueses.





move.pt



AGÊNCIA DO ANO
2025

NORTE LITORAL

SABE QUANTO VALE A SUA CASA?

O mercado imobiliário tem estado em constante valorização.
Sabe quanto vale atualmente a sua Casa?
Receba um Estudo de Mercado, **grátis** e **sem compromisso!**

Ligue ou Visite...

253 059 760



move.pt

mesa na PRAÇA

MERCADO MUNICIPAL - BRAGA



Um espaço gastronómico e de encontros, com opções de comida e bebida variadas, que promove música, cultura e eventos temáticos

**Visite-nos no
centro histórico de Braga,
no Mercado Municipal de Braga**



  @mesanapraca

APOIO **move.pt**



São João de Braga

17 a 24
JUNHO
2026



ORGANIZAÇÃO



PATROCINADORES



APOIOS



PATROCINADOR PRINCIPAL

