

JUL

MINHA.

92

43 ANOS AO SERVIÇO DA COMUNIDADE

ENTREVISTA A MANUEL OLIVEIRA
DIRETOR TÉCNICO DA FARMÁCIA OLIVEIRA

VERSÃO
DIGITAL



JULHO

este mês na sua minha

08

MÚSICA

Ezequiel apresenta Reflexo, o álbum de estreia que traduz vivências, mudanças e novas prioridades, assinalando o início de uma promissora etapa artística.

30

EM OFF

Rui Marques, diretor geral da AEB, revela o lado mais pessoal, partilhando motivações, interesses e experiências que acompanham o seu percurso e a sua visão de liderança.



36

CAPA | ENTREVISTA

43 anos de dedicação, inovação e serviço à comunidade. Manuel Sampaio de Oliveira aborda o percurso da Farmácia Oliveira e os desafios do futuro para o setor.

46

ESPECIAL CASA & DESIGN

Construção, arquitetura, imobiliário e decoração em destaque, com projetos e empresas que se afirmam pela qualidade, criatividade e inovação.

97

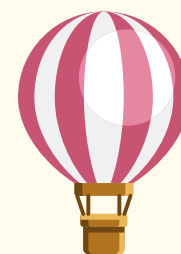
FINANÇAS

Como rentabilizar o reembolso do IRS, subsídio de férias ou prémios? Cátia Clemente explica como transformar rendimentos extraordinários em estabilidade financeira.

88

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Descubra a igreja paroquial de Rubiães, em Paredes de Coura, um notável testemunho histórico e arquitetónico com origem no século XIII.



A nossa capa é dedicada à Farmácia Oliveira e ao seu diretor técnico, Manuel Sampaio de Oliveira, uma personalidade incontornável do setor farmacêutico na região de Braga. Ao longo de 43 anos de atividade, construiu um percurso marcado pelo empreendedorismo, pela capacidade de inovar e por uma visão diferenciadora sobre o papel da farmácia enquanto espaço de proximidade e de serviço à comunidade. Nesta entrevista, aborda os momentos mais marcantes da sua carreira, partilha a sua perspetiva sobre a evolução da profissão farmacêutica e apresenta os novos desafios que acompanham as recentes instalações da marca, refletindo ainda sobre o futuro do setor.

Na rubrica EM OFF, damos a conhecer um lado mais pessoal e desconhecido de Rui Marques, diretor-geral da Associação Empresarial de Braga. Entre a determinação de quem acredita que é sempre possível fazer mais e a objetividade de quem privilegia a ação em detrimento das palavras, revela-nos motivações, interesses e experiências que acompanham o seu percurso.

A música ocupa igualmente um lugar de destaque com Ezequiel, músico fafense que acaba de apresentar Reflexo, o seu álbum de estreia. Um trabalho profundamente intimista, construído a partir de vivências pessoais, mudanças e novas prioridades, que marca o início de uma promissora etapa artística.

Em tempo de verão, a rubrica Roteiros pelo Património convida-nos a descobrir um destino de grande valor histórico e patrimonial. Viajamos até Rubiães, no concelho de Paredes de Coura, para conhecer a sua antiquíssima igreja paroquial, um testemunho da riqueza cultural e arquitetónica do nosso território, cuja origem remonta ao século XIII.

Na área das Finanças, abordamos um tema especialmente relevante nesta época do ano: a melhor forma de gerir os rendimentos extraordinários, como o reembolso do IRS, o subsídio de férias ou prémios anuais. Cátia Clemente, especialista em Crédito Habitação e Crédito ao Consumo, apresenta uma reflexão sobre a importância de tomar decisões financeiras conscientes, capazes de gerar benefícios duradouros para o orçamento familiar.

Esta edição integra ainda o especial Casas & Design, uma montra de excelência dedicada aos setores da arquitetura, construção, imobiliário e decoração, onde reunimos projetos e empresas que se distinguem pela qualidade, criatividade e inovação.

Como habitualmente, completamos este número com uma seleção diversificada de sugestões nas áreas da cultura, literatura, gastronomia, bem-estar, desporto e lazer, reforçando assim a nossa complementaridade e o nosso compromisso de divulgar iniciativas, talentos e projetos que enriquecem a nossa comunidade.

Esperamos que estas páginas sejam uma fonte de informação e descoberta, acompanhando os nossos leitores ao longo deste verão e reafirmando o propósito que continua a orientar o nosso trabalho: dar voz às pessoas, às empresas e às histórias que fazem da nossa região um território único e de excelência.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*92
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Margarida Sá, João Basso. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

INSCRIÇÕES ABERTAS PARA O CONCURSO DE JOVENS TALENTOS

Estão abertas as inscrições para mais uma edição dos Jovens Talentos, iniciativa do Município de Braga que procura descobrir, valorizar e dar visibilidade aos jovens talentos do concelho, premiando a criatividade, o mérito e a excelência artística. O concurso destina-se a jovens entre os 6 e os 18 anos, naturais, residentes, estudantes ou trabalhadores no concelho de Braga, que podem participar individualmente ou em grupo. A iniciativa está organizada em dois escalões etários. Uma das novidades desta edição é dirigida aos participantes do 2.º Escalão, que vão viver uma experiência artística diferenciadora. Para além da atuação apresentada na candidatura, os finalistas serão convidados a integrar uma atuação em dupla, formando equipas com outros concorrentes selecionados. As duplas vão ser constituídas com o acompanhamento de um mentor, responsável por identificar combinações harmoniosas de talentos e potenciar as capacidades artísticas de cada participante. Ao longo do processo, os concorrentes vão beneficiar de acompanhamento artístico especializado, com sessões de preparação, ensaios e um ensaio geral antes da Gala Final, um percurso que junta aprendizagem, crescimento artístico e projeção pública para os jovens talentos de Braga.



AGERE RENOVA ACORDO DE EMPRESA COM STAL E SINTAP E REFORÇA DIREITOS DOS TRABALHADORES

A AGERE assinou a renovação do Acordo de Empresa com o STAL e o SINTAP, introduzindo um conjunto de melhorias nas condições de trabalho, entre as quais a criação do suplemento de penosidade e insalubridade, a valorização remuneratória dos trabalhadores em regime de cedência de interesse público, a atualização de carreiras e funções, a revisão do valor da prevenção e diversas alterações de natureza técnica e jurídica que reforçam a proteção dos trabalhadores e adequam o regime laboral à realidade da empresa. O novo acordo resulta de um processo negocial desenvolvido entre a administração e as referidas estruturas sindicais, consolidando um modelo de diálogo social que promove melhores condições de trabalho, maior segurança jurídica e uma maior capacidade de atração e retenção de talento. Para o presidente do Conselho de Administração da AGERE, João Granja, «este é um documento que traduz uma convergência de esforços com os sindicatos na proteção e valorização das pessoas», acrescentando que o acordo promove também a paz social, adapta as regras laborais à realidade da empresa e reforça a sua capacidade para atrair e fixar profissionais qualificados. A administradora Alexandra Roeger destacou como principal inovação do novo acordo a criação do suplemento de penosidade e insalubridade. O acordo assegura a valorização remuneratória dos trabalhadores em regime de cedência de interesse público, evitando que estes sejam penalizados face à evolução das carreiras na administração pública, além de integrar um conjunto de atualizações nas carreiras, funções e regras de organização do trabalho.



TEATRO DE BALUGAS CONQUISTA O PRÉMIO DE MELHOR ESPETÁ- CULO INTERNACIONAL EM ESPANHA

O espetáculo “Cambedo 1946”, do Teatro de Balugas, venceu a categoria de Melhor Espetáculo Internacional nos Prémios Escenamateur Juan Mayorga de las Artes Escénicas, promovidos pela confederação de teatro amador de Espanha. A produção portuguesa disputou o galardão com um espetáculo das Filipinas, naquela que foi a quarta nomeação arrecadada pela companhia barcelense nesta prestigiada distinção espanhola. O prémio distingue o Melhor Espetáculo de teatro amador apresentado fora de Espanha e a cerimónia de entrega dos prémios realizou-se no passado sábado, na cidade de Getxo, em Bilbao. A obra, com texto e encenação de Cândido Sobreiro, retrata a aldeia raiana de Cambedo que, em 1946, foi cercada por forças repressivas de ambas as ditaduras ibéricas e bombardeada com morteiros. O resultado foi gente morta, ferida e presa. Sobre o assunto caiu um ignominioso silêncio, o que se passou foi obscuro e deturpado pelos fascismos ibéricos durante décadas. Através do teatro físico, o trabalho é um espetáculo narrativo, utilizando a linguagem do corpo, sonoridades e elementos visuais como extensão dessa narrativa, para contar a história de uma fronteira que não impediu a solidariedade de dois povos, mas também não conteve um ataque militar concertado por Portugal e Espanha.

BIENAL DE CERVEIRA REGRESSA COM HOMENAGEM A SILVESTRE PESTANA

O evento de arte contemporânea mais antigo do país está de regresso para a sua XXIV edição. De 18 de julho a 30 de dezembro, a Bienal Internacional de Arte de Cerveira (BIAC) propõe, através do mote “Territórios sem Fronteira”, uma reflexão profunda em torno do conceito de fronteira – nas suas dimensões geográfica, social, mental e política –, explorando a forma como este se manifesta no presente e nos processos de criação artística. Na programação deste ano destaca-se a exposição “Luso Lunar” em homenagem a Silvestre Pestana. Figura incontornável e pioneira da arte contemporânea nacional, o artista detém o estatuto singular de ser um dos raros nomes a marcar presença em todas as edições da Bienal de Cerveira desde a sua fundação, em 1978. Com curadoria de Mafalda Santos, diretora artística, e João Ribas, diretor executivo do Roy and Edna Disney CalArts Theater (REDCAT), em Los Angeles, a exposição propõe uma leitura transversal de um percurso que cruza diferentes disciplinas e linguagens – do analógico ao tecnológico, do poético ao político –, reunindo obras produzidas desde o início da década de 1970 até à atualidade. Em destaque estará a emblemática escultura em néon Rio: Água e Sangue (2003), apresentada originalmente na XII Bienal, que sintetiza a relação nuclear entre corpo, linguagem e território na obra do artista. Partindo da identidade transfronteiriça de Vila Nova de Cerveira, a BIAC assume-se, em 2026, como um espaço de diálogo internacional e de experimentação transdisciplinar. Integrada no tema “Territórios sem Fronteira”, destaque também para a exposição que resulta das obras selecionadas do XXIV Concurso Internacional e que propõe uma leitura da fronteira enquanto espaço. A exposição reúne 36 artistas de 14 nacionalidades.



VARDE VERAO

JUL - AGO
2026

BIBLIOTECA DAS ARTES
FESTIVAL TEATRO JARDIM
MIMARTE
NOVA ARCADEA BRAGA BLUES
VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS
SONS DO NOROESTE
FESTIVAL INTL. DE FOLCLORE
TARDES DE DOMINGO
FESTIVAL ESTE OESTE



PROGRAMA
COMPLETO

BRAGA
SOA A FUTURO.

EZEQUIEL ESTREIA-SE COM ÁLBUM QUE É UM REFLEXO SINCERO DE QUEM É

O músico fafense Ezequiel lançou recentemente “Reflexo”, o seu álbum de estreia, um trabalho profundamente pessoal que reúne canções escritas ao longo de uma fase marcada pela mudança, crescimento e redefinição de prioridades.

Apesar de a música fazer hoje parte da sua identidade, o percurso começou relativamente tarde. Até aos 15 anos, nunca tinha tocado qualquer instrumento, mas uma aula de guitarra, incentivada por colegas de escola, foi suficiente para despertar uma paixão que rapidamente se transformou em algo mais sério. Pouco tempo depois, surgiram as primeiras composições e, mais tarde, os primeiros concertos.

A experiência musical de Ezequiel começou na banda Quarto C, projeto criado em 2012 e que lhe permitiu gravar originais e subir aos palcos. Após o fim da banda, decidiu avançar a solo, procurando um caminho que pudesse desenvolver ao próprio ritmo. Em 2019, editou o primeiro EP, mas a pandemia acabou por limitar o crescimento do projeto. Hoje, sente que atravessa uma fase de maior maturidade artística. «Encontrei a minha sonoridade e o caminho que quero seguir», afirma.

“Reflexo” nasceu precisamente desse momento de evolução pessoal. Ao longo das várias canções, Ezequiel aborda temas como o tempo, a rotina, o país e as inquietações do quotidiano, numa perspetiva muito próxima da própria experiência.

À medida que as músicas foram surgindo, percebeu que todas faziam parte do mesmo universo e mereciam integrar um álbum.

O disco foi produzido por Rolando Ferreira, colaborador habitual do músico, num processo que se prolongou por cerca de um ano e meio. Grande parte das sessões decorreu após o horário laboral, uma realidade comum para quem concilia a música com outra atividade profissional. O tempo acabou por jogar a favor do projeto, permitindo amadurecer ideias, experimentar novas abordagens e aperfeiçoar os temas.

O resultado é um álbum que o próprio descreve como um espelho desta fase da sua vida. Mais do que um conjunto de canções, “Reflexo” apresenta-se como um trabalho de partilha emocional e de observação do mundo à sua volta. Entre os vários temas do disco, Ezequiel destaca “Quem sabe até casar”, uma canção especialmente significativa por incluir o som do primeiro batimento cardíaco do filho, nascido durante o processo de gravação do álbum.

Depois do lançamento, o objetivo passa agora por levar estas canções ao palco e apresentá-las a novos públicos. Ao mesmo tempo, o músico já pensa nos próximos passos. Com novas ideias em desenvolvimento, pretende continuar a escrever, gravar e consolidar um percurso que ganha agora um novo capítulo com “Reflexo”.



of global excellence and local heart
excelência global, coração local

INSCRIÇÕES ABERTAS 2026/27!

Cursos de INGLÊS e ALEMÃO durante o ano letivo

Cursos INTENSIVOS no verão

Preparação para EXAMES DE CAMBRIDGE

Início do novo ano letivo: 30 DE SETEMBRO 2026



**International
House
Braga**

MORADA

Rua dos Chãos,
nº168, 4700 Braga
Portugal

TELEFONES

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



**HORÁRIO
SECRETARIA**

10h00 - 13h00
14h30 - 20h45

+ INFORMACÕES

www.ihbraga.com
info@ihbraga.com

SIGA-NOS

 /ihbraga
 /ih_braga

AGERE ASSINALA 27 ANOS COM HOMENAGEM AOS TRABALHADORES E ANÚNCIO DE NOVA MEDIDA DE VALORIZAÇÃO PROFISSIONAL

Parque da Ponte foi o cenário escolhido para a celebração do 27.º aniversário da Agere, num encontro que reuniu centenas de colaboradores num ambiente marcado pelo convívio, reconhecimento e espírito de pertença.

A iniciativa, promovida pela Comissão de Trabalhadores, constituiu um momento de encontro entre equipas que, diariamente, asseguram serviços essenciais à população bracarense. Face às elevadas temperaturas registadas, a organização optou por transferir o evento para uma zona mais adequada, garantindo melhores condições de conforto e segurança para todos os participantes.

Ao longo da tarde, os colaboradores tiveram oportunidade de desfrutar de vários momentos de animação,

incluindo um DJ set e a atuação do Grupo de Vozes da Agere, num programa concebido para reforçar os laços entre profissionais de diferentes áreas da empresa.

Contudo, o momento mais significativo das comemorações surgiu durante a intervenção do presidente do Conselho de Administração da Agere, João Granja, que anunciou a implementação do subsídio de penosidade e insalubridade a partir do segundo semestre de 2026. A medida, há muito reivindicada pelos trabalhadores, foi recebida com entusiasmo e uma expressiva manifestação de apoio por parte dos presentes.

Segundo o responsável, esta decisão «representa mais um passo no compromisso da empresa com a valorização dos seus recursos humanos e com a melhoria das condições de trabalho». João Granja sublinhou ainda que o



desenvolvimento da Agere «está intrinsecamente ligado ao contributo dos seus colaboradores», considerando-os o «principal ativo» da organização.

Durante a sua intervenção, o presidente da administração destacou igualmente o papel desempenhado pela Comissão de Trabalhadores na preparação do evento e agradeceu o «empenho diário de todos aqueles que contribuem para o funcionamento da empresa e para a qualidade dos serviços prestados à comunidade».

Também presente nas comemorações, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, enalteceu o percurso da Agere ao longo das últimas quase três décadas, sublinhando «a relevância estratégica» da empresa municipal no contexto do concelho. O autarca destacou que a «reputação e o reconhecimento alcançados pela organização resultam, em grande medida, da dedicação e profissionalismo» dos seus trabalhadores.

Na ocasião, João Rodrigues reiterou a importância de continuar a investir na valorização dos recursos humanos, defendendo que «o reconhecimento profissional constitui um fator determinante para a motivação, a qualidade do serviço prestado e a construção de organizações mais fortes e sustentáveis».

Ao celebrar 27 anos de atividade, a Agere aproveitou a ocasião para reforçar uma mensagem de proximidade entre trabalhadores, administração e Município, com o encontro a assumir-se como um tributo às pessoas que, diariamente, contribuem para a limpeza urbana, a sustentabilidade ambiental e a qualidade de vida dos cidadãos.



BRAGA PERPETUA A MEMÓRIA DE JOSÉ SAMPAIO, UMA DAS FIGURAS DA DEMOCRACIA

A cidade de Braga assinalou o legado de José de Araújo Pereira Sampaio, advogado e destacado defensor dos valores democráticos, através da inauguração de uma placa evocativa na Rua do Carvalhal, local onde nasceu e viveu grande parte da sua vida. A iniciativa resultou de uma parceria entre o Município de Braga e a Comissão de Homenagem aos Democratas do Distrito de Braga, reunindo diversas personalidades e representantes institucionais, entre os quais o presidente da Câmara Municipal, João Rodrigues.

A homenagem pretende reconhecer o percurso de um dos protagonistas da transição democrática no distrito, cuja intervenção cívica e política marcou decisivamente os anos que antecederam e sucederam à Revolução de Abril. Nascido a 10 de junho de 1929, José Sampaio licenciou-se em Direito pela Universidade de Coimbra e desenvolveu uma longa carreira na advocacia em Braga. Entre 1972 e 1974 presidiu à Delegação da Ordem dos Advogados, assumindo-se como uma voz ativa num contexto político caracterizado pela censura e pela limitação das liberdades.

O seu envolvimento na oposição democrática tornou-se particularmente relevante em 1969, quando integrou a Comissão Democrática Eleitoral, movimento que participou nas eleições legislativas desse ano e que esteve na origem do Movimento Democrático Português. A defesa persistente dos princípios democráticos consolidou o seu papel como uma das referências cívicas da região. Após a Revolução de 25 de Abril de 1974, José Sampaio

esteve entre as figuras que se apresentaram à população nas varandas dos Paços do Concelho de Braga, num dos momentos simbólicos da mudança política vivida no país. Pouco depois, assumiu funções como primeiro Governador Civil de Braga em democracia, desempenhando um papel relevante na reorganização institucional do distrito. Viria ainda a integrar a Assembleia Municipal de Braga durante as duas primeiras legislaturas do novo regime democrático.

A sua participação na vida pública prolongou-se ao longo das décadas seguintes, destacando-se igualmente como mandatário distrital da candidatura presidencial de Francisco Salgado Zenha, em 1986. Mais tarde, assumiu a presidência da Comissão de Homenagem aos Democratas do Distrito de Braga, função que refletiu o reconhecimento conquistado junto dos seus pares.

Durante a cerimónia, João Rodrigues destacou o simbolismo da data escolhida para a inauguração da placa, coincidente com o Dia de Portugal e com o aniversário de nascimento de José Sampaio. O autarca sublinhou «a importância de preservar a memória de quem contribuiu para a conquista da liberdade e para a consolidação da democracia no concelho e no país».

Falecido a 17 de abril de 2024, aos 94 anos, José Sampaio deixa um legado profundamente ligado à história contemporânea de Braga. A evocação agora inaugurada transforma o espaço onde viveu num lugar de memória, perpetuando o nome de um cidadão cuja ação ajudou a construir os alicerces democráticos da comunidade bracarense.



NOVO RAVAL

100% ELÉTRICO



PRONTO PARA CONQUISTAR AS RUAS

26.990€
CHAVE NA MÃO

O novo CUPRA Raval 100% elétrico chegou para redefinir a performance urbana. Uma experiência de condução imersiva e emocionante, aliada a um design irreverente, uma cor iridescente exclusiva e tecnologia de última geração. Preparado para elevar cada viagem e superar todas as expectativas.

CUPRA
M. & COSTAS SPORT

Rua Joaquim Ribeiro Moura 886, 4835-015, Guimarães | Av. João XXI 865, 4715-035, Braga
cupra.mcostas.pt



Campanha válida para CUPRA RAVAL 38,5kWh, 115cv. Preço chave na mão para viaturas entregues até 31/12/26. Limitado ao stock existente. Imagem não contratual. Consumo combinado WLTP (kWh/100km): 13,6 – 16,2. Emissões de CO₂ (g/km): 0. Os valores de consumo elétrico podem variar em função do equipamento selecionado. *Mais do que rebelde, Raval

LIVRO “B25” ASSINALA A CONSOLIDAÇÃO DO LEGADO CULTURAL DE BRAGA

A apresentação do livro B25 realizada no Theatro Circo, simboliza o início de uma nova etapa para a estratégia cultural de Braga. A obra, apresentada pelo presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, e pelo administrador executivo da Faz Cultura, Nuno Gouveia, agrupa memórias, imagens e testemunhos que documentam um dos mais relevantes projetos culturais da cidade.

A publicação reúne uma seleção de fotografias das mais de 1.300 iniciativas promovidas no âmbito da Braga Capital Portuguesa da Cultura 2025, bem como 25 testemunhos de artistas, agentes culturais, associações e cidadãos que contribuíram para a concretização do projeto. Paralelamente, a designação “B25” passa agora a identificar as ações de continuidade e valorização do legado construído ao longo deste percurso.

Para João Rodrigues, a experiência «demonstrou o papel transformador da cultura no desenvolvimento das comunidades». O autarca destacou que o impacto da Braga 25 «ultrapassa os indicadores quantitativos», refletindo-se sobretudo na participação das pessoas, na criação artística e no fortalecimento dos laços entre a cidade e os seus habitantes.

«Braga Capital da Cultura promoveu 253 espetáculos, 95 exposições, cerca de 1.200 artistas envolvidos e obteve uma audiência estimada em 1,5 milhões de espectadores»

Os números alcançados ao longo do ano evidenciam a dimensão da iniciativa: 253 espetáculos, 95 exposições, cerca de 1.200 artistas envolvidos - metade dos quais

oriundos do território - e uma audiência estimada em 1,5 milhões de espectadores. Resultados que representam a concretização de um trabalho iniciado em 2018, com a definição da estratégia Braga Cultura 2030, e que serviu igualmente de base à candidatura de Braga a Capital Europeia da Cultura 2027, na qual a cidade integrou a fase final.

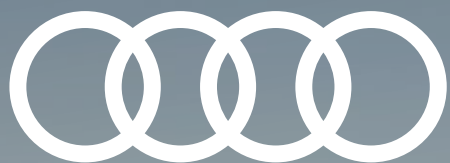
Longe de representar um ponto final, o encerramento da Capital Portuguesa da Cultura abre caminho à continuidade de vários programas lançados durante o projeto. O Supracasa regressa com uma nova convocatória em setembro, enquanto o Clube Raiz retoma atividade em outubro com um concerto que reunirá Vitorino, Janita Salomé e João Paulo Esteves da Silva. Já o Festival Extremo volta a realizar-se a 18 de julho, na fronteira entre Braga e Guimarães.

A aposta na projeção cultural do território mantém-se também a médio prazo. Em 2027 está prevista a estreia do Festival Square, dedicado à música emergente dos países do Atlântico, com Braga como cidade central e extensão a Guimarães, Viana do Castelo e Vila Nova de Famalicão.

Nuno Gouveia sublinhou que a Braga 25 «deixou um património cultural e comunitário que importa preservar, considerando que a iniciativa reforçou a identidade cultural da cidade, promoveu a participação dos cidadãos e criou novas oportunidades para o setor». O responsável defendeu ainda «a importância de garantir que este legado continue a contribuir para uma Braga mais dinâmica, coesa e preparada para os desafios futuros».

Como expressão desse compromisso, o portal digital da Braga 25 passa a funcionar como arquivo permanente do projeto, disponibilizando publicações, conteúdos e documentação que preservam a memória de um ano que redefiniu a ambição cultural da cidade.





O seu novo Audi A3 desde 30.300€*

Entrada inicial: 3.030€

TAE: 7,74%

Prazo: 84 meses

Montante financiado: 27.270€



Audi Na Vanguarda da Técnica

*Exemplo para Audi A3 Sportback (8Y) 30 TFSI Advanced S tronic 116 CV. Prestação Mensal de 434,37€ com manutenção preventiva incluída no valor da prestação de 32,36€ mês. Contrato para 84 meses e 70.000 Km's. PVP 30.300,00€. Entrada Inicial de 3.030,00€. Valor Financiado de 27.270,00€. MTIC de 34.596,78€. TAN 5,75% e TAE 7,74%. Acresce 750,00€ de comissão de abertura, 3,90€ de comissão de gestão mensal e 25,00€ de comissão de gestão anual em Crédito Automóvel para viaturas novas com reserva de propriedade. Válido para Empresas e ENI com contabilidade organizada até 30/09/2026. Imagem não contratual. Financiado por Audi Financial Services, uma marca Volkswagen Bank GmbH, Sucursal em Portugal registado(a) no Banco de Portugal sob n.º 264. A Jomecsport registado(a) no Banco de Portugal sob n.º 0003122, atua como intermediário de Crédito a título acessório e sem carácter de exclusividade.

Para mais informações consulte os concessionários oficiais. Recomenda-se a leitura prévia das condições contratuais.

Consumo de combustível combinado em l/100 km: 1,1 a 5,5**. Consumo de energia combinado em kWh/100 km: 12,2 a 12,6**.

Emissões combinadas de CO₂ em g/km: 25 a 133**.

**Em ciclo WLTP

Braga, Guimarães e Viana do Castelo

Siga-nos   @jomecsport



audi.mcostas.pt

AVALIAÇÃO COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

A Tecnologia ao Serviço da Beleza

Cada pessoa é única e o seu cabelo e a sua pele contam uma história. Antes de qualquer transformação, existe um momento essencial: **ouvir, observar e compreender**.

A **avaliação com inteligência artificial** permite uma leitura profunda do couro cabeludo, da fibra capilar e da pele, garantindo que cada cuidado é pensado com intenção e coerência. Não se pensa apenas nos sinais visíveis, mas de compreender a origem, respeitar o ritmo e criar um caminho personalizado.

A **análise do couro cabeludo** e da **fibra capilar** revela o que o toque não sente e o espelho não mostra, ajudando a definir cuidados que fortalecem, equilibram e devolvem vitalidade ao cabelo.

Com esta avaliação **capilar** integramos um sistema avançado que observa em detalhe o estado do couro cabeludo e da fibra capilar e permite identificar desequilíbrios invisíveis a olho nu, como alterações na oleosidade, sensibilidade, sinais precoces de queda, enfraquecimento da fibra e o seu envelhecimento, garantindo intervenções precisas e alinhadas.

Em harmonia, a **avaliação de pele** permite identificar necessidades específicas, ajustando os cuidados e promover uma boa qualidade de pele.

Com o recurso **da inteligência artificial**, é possível avaliar vários parâmetros essenciais como a hidratação, textura, poros, manchas, rugas. Ou seja uma solução para compreender as **reais necessidades** da pele e antecipar e ajustar os cuidados.

IDEAL PARA QUEM:

- Quer conhecer o seu tipo de pele e compreender como ela se comporta.
- Procura uma rotina cosmética eficaz e adaptada à sua realidade.
- Deseja aprender a escolher cosméticos com critério.

Sabia que, agora conseguimos descobrir uma estimativa da idade da sua pele, de acordo com os cuidados que tem atualmente?

O resultado não é apenas um cabelo bonito ou uma pele cuidada, é uma autêntica **harmonia**.

Dois serviços distintos. Um único objetivo: a sua melhor versão.



RITUAIS DE FIBRA E COURO CABELUDO

A Base de um Cabelo Bonito e Saudável

Um cabelo bonito nasce num couro cabeludo saudável.

Os RITUAIS de couro cabeludo são pensados para equilibrar o ambiente ideal para o cabelo crescer de forma saudável, respeitando o ritmo natural de cada pessoa. Atuando na origem, estes cuidados promovem equilíbrio, conforto e vitalidade, criando a base perfeita para resultados duradouros.

Mais do que beleza, estes protocolos personalizados trabalham de forma consciente, prevenindo desequilíbrios e preparando o cabelo para expressar todo o seu potencial.

Cuidar do couro cabeludo é investir na beleza futura do cabelo.

A arte de devolver vida ao cabelo

A fibra capilar reflete tudo o que o cabelo viveu, guarda as memórias! Cor, calor, dano diário e o passar do tempo deixam marcas, que precisam de cuidados específicos.

Os cuidados de fibra capilar são desenhados para devolver força, elasticidade e brilho, respeitando a individualidade de cada cabelo. Cada protocolo é adaptado ao estado real do fio, restaurando a sua estrutura e melhorando visivelmente o toque, o movimento e a aparência.



O TRATAMENTO ESTRELA DO VERÃO SUMMER GLOW

No verão, o cabelo sofre agressões constantes: exposição solar prolongada, água do mar, cloro das piscinas e lavagens mais frequentes. Tudo isso contribui para a perda de hidratação, brilho, elasticidade e até alteração da cor dos fios.

Pensado especialmente para esta estação, o protocolo Summer Glow é uma fusão entre nutrição intensa, proteção capilar e revitalização profunda da fibra. Utilizamos ativos que reconstruem a estrutura dos fios, selam as cutículas e devolvem ao cabelo a sua leveza e brilho natural.

O resultado? Um cabelo visivelmente mais saudável, luminoso, protegido e leve como o verão deve ser. Ideal para quem vai iniciar férias, regressou da praia ou simplesmente quer manter os fios vibrantes e nutridos durante toda a estação.

O resultado é um cabelo mais saudável, bonito e fácil de cuidar, não apenas no momento, mas no dia a dia.

**Porque um cabelo bem tratado não se disfarça.
REVELA-SE**



TRATAMENTOS FACIAIS

Para cuidar e transformar a pele com método e intenção



Após a avaliação, desenvolvemos um caminho de tratamentos faciais adaptados às necessidades de cada cliente. Estes cuidados focados em trabalhar a pele, ajudam a reforçar a barreira cutânea, melhorar a hidratação, a retardar o aparecimento dos sinais de envelhecimento a flacidez, manchas, rugas e a promover uma aparência mais cuidada e com mais vitalidade.

O objetivo não é apenas os sinais momentâneos, mas apoiar a pele no seu funcionamento ao longo do seu ciclo. Através de técnicas e ativos selecionados, os tratamentos faciais permitem resultados progressivos e consistentes, respeitando a integridade da pele e potenciando a sua resposta natural.

OS TRATAMENTOS ESTRELAS

BRIDAL RADIANCE

Um protocolo pensado especialmente para noivas, tornando o dia ainda mais especial e também para quem se prepara para momentos únicos - como casamentos, sessões fotográficas ou eventos especiais, onde o brilho natural e a perfeição da pele fazem toda a diferença.


EYE PERFECTION - A Arte de Rejuvenescer o Olhar

A zona do contorno ocular é uma zona delicada e a primeira a revelar sinais de cansaço e envelhecimento. O protocolo atua de forma completa: repara, descongestiona, reafirma, suaviza e devolve luminosidade ao olhar. Aliados ao procedimento, os óculos de pressoterapia ocular transformam a experiência num momento sensorial e profundamente eficaz.

Uma pele bem tratada reflete-se em todo o visual.

Cristina Moita
SAÚDE CAPILAR

 Praça Paulo Vidal n21, 4715-245 Braga

 +351 914 488 837

 [cristinamoita.cabeleireiros](https://www.instagram.com/cristinamoita.cabeleireiros)

 [cristinamoitaportugal](https://www.tiktok.com/@cristinamoitaportugal)

 [cristinamoitacabeleireiros](https://www.facebook.com/cristinamoitacabeleireiros)



VAUDEVILLE RENDEZ-VOUS TRANSFORMA AS RUAS DO MINHO EM PALCO DE CIRCO CONTEMPORÂNEO

O Festival Internacional Vaudeville Rendez-Vous regressa ao Minho entre 15 e 18 de julho, para a sua 12.ª edição, trazendo às cidades de Barcelos, Braga, Guimarães, Vila Nova de Famalicão e, pela primeira vez, Viana do Castelo, uma programação dedicada ao circo contemporâneo e à criação artística. Com entrada livre, o festival apresenta 18 espetáculos, distribuídos por cerca de 40 sessões, incluindo oito estreias nacionais.

Promovido pelo Teatro da Didascália, o evento transforma o espaço público num palco aberto à experimentação, reunindo algumas das mais relevantes companhias e artistas nacionais e internacionais. Sob o tema “Mudança e transformação”, a edição de 2026 propõe uma reflexão sobre um mundo marcado pela instabilidade, pelas alterações climáticas, pelas crises sociais e humanitárias e pelos desafios globais.

A estreia do festival acontece em Viana do Castelo, nova cidade anfitriã, com “Tenet”, do coletivo catalão Eunoia Kolektiva. O espetáculo junta oito acrobatas e um músico numa criação que cruza movimento, acrobacia e dramaturgia visual, apresentada na Porta Mexia Galvão.

«Além dos espetáculos, o festival promove workshops e masterclasses dirigidos a profissionais e estudantes das artes performativas»

Entre as novidades desta edição destaca-se “Circo Escondido”, uma nova linha de programação dedicada a artistas emergentes. Com cinco projetos surpresa apresentados em locais inesperados das cinco cidades participantes, esta iniciativa desafia o público a descobrir novas propostas através de informações enviadas no próprio dia por SMS e e-mail, mediante inscrição prévia.

O programa inclui ainda várias estreias nacionais que exploram diferentes formas de relação entre a arte e a atualidade. Em destaque está “Thaumazein”, da companhia francesa Cie H.M.G., apresentado no Theatro Gil Vicente, em Barcelos, onde dois artistas permanecem em movimento constante numa roda gigante. Também chegam pela primeira vez a Portugal “Ákri”, de Manel Rosés Moretó, em Vila Nova de Famalicão, “Anitya – L'impermanence”, de Inbal

Ben Haim, em Braga, e “Hot Dog”, do Le Galactik Ensemble, em Guimarães.

A programação contempla ainda espetáculos-percurso, experiências que aproximam artistas e espectadores através da ocupação dos espaços urbanos. “How Much We Carry?”, da companhia Cirque Immersif, convida o público a acompanhar uma dupla de intérpretes num percurso marcado pelo desequilíbrio e pela exploração dos gestos do quotidiano.

Além dos espetáculos, o festival promove workshops e masterclasses dirigidos a profissionais e estudantes das artes performativas, criando oportunidades de contacto direto com criadores e companhias de referência.

Com uma aposta em linguagens inovadoras e na reinvenção dos espaços públicos, o Vaudeville Rendez-Vous afirma-se como um dos principais encontros de circo contemporâneo em Portugal, oferecendo ao público uma experiência artística gratuita e acessível.





POLÍCIA MUNICIPAL DE BRAGA ASSINALA 25 ANOS COM APOSTA NA MODERNIZAÇÃO

A Polícia Municipal de Braga assinalou o seu 25.º aniversário com uma cerimónia realizada na Praça Municipal, momento que serviu não apenas para evocar o percurso da corporação, mas também para projetar o seu futuro. A celebração reuniu agentes, responsáveis municipais e antigos dirigentes, num reconhecimento do papel desempenhado pela instituição ao longo de um quarto de século ao serviço da cidade.

Criada em 2000 e operacional desde junho de 2001, a Polícia Municipal iniciou atividade com 25 agentes. Atualmente, conta com 60 elementos e assume funções centrais na fiscalização do espaço público, no apoio a eventos e na resposta às solicitações dos cidadãos, em estreita articulação com as restantes forças de segurança presentes no concelho.

Durante a cerimónia, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, destacou «a evolução da corporação em paralelo com a transformação da cidade». O autarca salientou que «o crescimento demográfico, económico e social de Braga trouxe novos desafios à gestão urbana, exigindo instituições cada vez mais preparadas para responder a uma realidade mais dinâmica e complexa».

«Mais viaturas e equipamentos, novo processo de recrutamento, progressão na carreira, novo fardamento e reforço da estrutura são alguns investimentos previstos»

Nesse contexto, considerou que a Polícia Municipal «tem acompanhado essa evolução», reforçando «a

sua capacidade de intervenção e proximidade com a população». João Rodrigues valorizou ainda «a cooperação permanente com as restantes forças de segurança e o profundo conhecimento do território que distingue a atuação da corporação». A formação contínua dos agentes foi apontada como um dos pilares da sua afirmação ao longo dos últimos 25 anos. A ocasião ficou igualmente marcada pelo anúncio de um conjunto de investimentos destinados a reforçar os meios humanos e materiais da instituição. O vice-presidente da Câmara Municipal, Altino Bessa, responsável pelo pelouro da Polícia Municipal, revelou que foram recentemente adquiridos um novo reboque e uma viatura, estando em curso um procedimento para a compra de mais quatro veículos destinados a aumentar a capacidade operacional no terreno.

Entre as medidas previstas destaca-se ainda a abertura de um processo de recrutamento para 20 novos agentes, a progressão na carreira dos profissionais atualmente em funções, a introdução de novo fardamento e o reforço da estrutura administrativa interna, no âmbito da reorganização dos serviços municipais.

A estratégia definida pelo Município pretende consolidar uma polícia mais moderna, eficiente e próxima dos cidadãos, dotada de melhores condições de trabalho e de recursos adequados às exigências de uma cidade em permanente crescimento.

A cerimónia incluiu também uma homenagem aos agentes que integram a corporação desde a sua fundação e aos antigos comandantes, num tributo ao contributo prestado para a afirmação da Polícia Municipal de Braga ao longo das últimas duas décadas e meia.

AGARB

máquinas e ferramentas, lda.

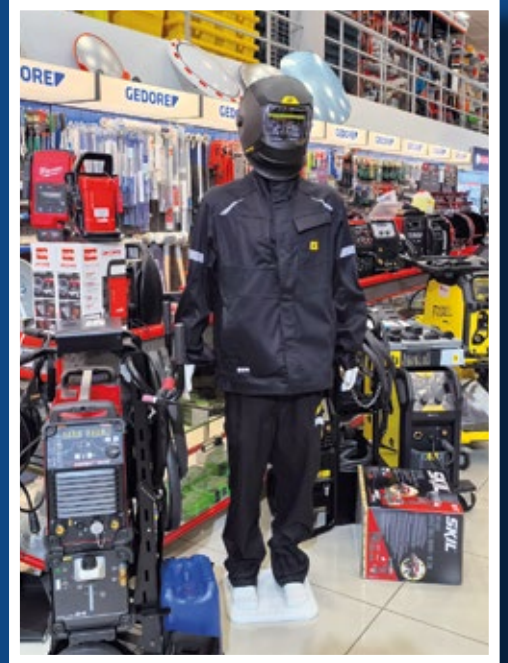
IMPORTADOR DAS MELHORES MARCAS



LOCTITE



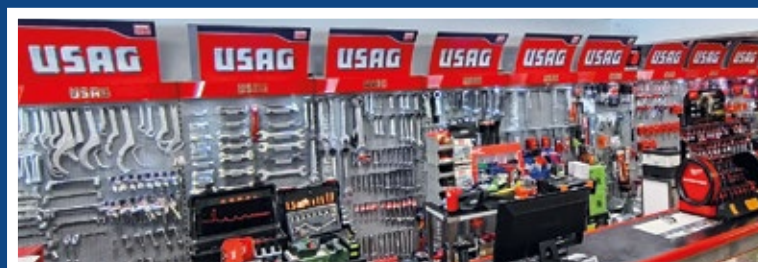
GEDORE



27
ANOS
DE EXPERIÊNCIA E
PROFISSIONALISMO



- TUDO PARA:**
- SERRALHARIA
 - METALOMECÂNICA
 - ÁREA DE MADEIRAS
 - SETOR AUTOMÓVEL
 - PINTURA
 - FIXAÇÕES QUÍMICAS



Cabanas Lote 4A - Dume • 253 254 823
email@agarb.com.pt • www.agarb.pt

NOVAFRIO 40 ANOS COM CRESCIMENTO SUSTENTADO E FOCO NA PROXIMIDADE AO CLIENTE

Quatro décadas após a sua fundação, a Novafrio Comércio de Aparelhos de Frio, Lda. consolida-se como uma referência no setor dos equipamentos hoteleiros e da refrigeração em Portugal, mantendo uma trajetória marcada pela estabilidade, inovação equilibrada e uma forte relação de confiança com clientes e parceiros.

Herdeira de uma empresa em nome individual com início de atividade em 1981, a Novafrio foi fundada a 28 de outubro de 1986, em Braga, pelos sócios-gerentes Manuel Gomes e Luís Gomes. A empresa nasceu de uma base modesta, numa pequena oficina na Rua D. Pedro V, com cerca de 50 metros quadrados, dedicada sobretudo a reparações. Hoje, 40 anos depois, a Novafrio apresenta-se como uma estrutura sólida e multifacetada, com capacidade para responder às exigências de diversos setores.

Ao longo do seu percurso, a empresa soube crescer de forma sustentada, fiel a um princípio que continua a orientar a sua atuação: não dar “um passo maior que a perna”. Esta abordagem prudente traduziu-se numa evolução consistente, evitando riscos desmedidos e assegurando uma base financeira e operacional estável.

A mudança para as atuais instalações na freguesia de Dume, em 1997, marcou um ponto de viragem no desenvolvimento da empresa. Com um espaço mais amplo, num total de 2500m², que integra área de exposição, oficina e armazém, a Novafrio reforçou a sua capacidade de resposta e alargou a equipa. Atualmente, conta com um grupo de colaboradores experientes, de cerca de 25 pessoas, muitos dos quais acompanham a empresa há décadas, refletindo uma cultura interna de estabilidade e valorização do capital humano, contribuindo para a consistência do serviço prestado e para a manutenção de um conhecimento técnico acumulado que se revela decisivo no acompanhamento dos clientes.

A empresa dedica-se à instalação e reparação de equipamentos de cozinha industrial, climatização, ventilação, refrigeração - incluindo câmaras frigoríficas - e mobiliário em inox, oferecendo soluções integradas a setores como talhos, padarias, pastelarias, restaurantes, supermercados e lavandarias. Esta diversidade de áreas de atuação permitiu-lhe construir uma ampla rede de clientes, fundamentalmente no norte do país, e adaptar-se às transformações do mercado ao longo dos anos.

Com a necessidade de dar apoio à “empresa mãe” existe também a marca Senfimnox, dedicada à indústria de fabricação de mobiliário inox, sediada no Parque Industrial de Pintancinhos.

Empresa destaca-se na assistência técnica e em parcerias sólidas

Um dos elementos diferenciadores da Novafrio continua a ser a assistência técnica e o serviço pós-venda, amplamente reconhecidos como imagem de marca da empresa. A aposta numa instalação rigorosa, aliada a uma resposta técnica célere e especializada, tem sido determinante para a fidelização de clientes.

Também ao nível das parcerias, a Novafrio destaca-se pela solidez das relações estabelecidas. A confiança mútua com fornecedores, muitos deles presentes desde os primeiros anos de atividade, reflete uma política de seleção criteriosa e alinhada com os valores da empresa.

A empresa continua a privilegiar a qualidade dos equipamentos, o rigor técnico e a proximidade com o cliente como fatores essenciais de competitividade. Outro vetor que ganha relevo na atualidade é a preocupação com a sustentabilidade. Sem comprometer o crescimento, a Novafrio tem vindo a integrar práticas e soluções mais eficientes, alinhadas com as exigências ambientais e energéticas do setor, reforçando o seu compromisso com um desenvolvimento responsável.

Ao celebrar 40 anos de atividade, a Novafrio afirma-se como um exemplo de resiliência e adaptação, num setor altamente competitivo e em constante evolução.

O futuro, à semelhança do passado, deverá continuar a ser pautado pela prudência estratégica, pela inovação sustentada e pelo compromisso com a excelência no serviço, pilares que têm definido a identidade da Novafrio desde 1986.



40 ANOS

DE EXPERIÊNCIA E
PROFISSIONALISMO

novafrio

INDÚSTRIA COMÉRCIO E REFRIGERAÇÃO, LDA

- Ventilação e Ar Condicionado
- Cozinhas e Lavandarias Industriais
- Mobiliário Inox
- Panificação/Pastelaria
- Talho/Tratamento e Processamento de Carne
- Refrigeração Comercial e Industrial
- Assistência Técnica
- Estudos e Projectos



Cabanas Lote 4A - Dume, Braga
Telef.: 253 607 220 • Fax: 253 607 229
geral@novafrio.pt • INCI Alvará n.º 54083
www.novafrio.pt



**É UM ORGULHO TRABALHAR CONSIGO...
OBRIGADO PELA CONFIANÇA!**

Proteção solar:

o cuidado que não tira férias



“ Na nossa farmácia, o **aconselhamento é sempre à sua medida.**”

A proteção solar é um cuidado diário que deve acompanhar cada pele, em todas as idades. Escolher o produto adequado é essencial para prevenir danos, preservar o conforto e manter a pele saudável.

O uso diário **previne manchas** provocadas pelo sol

Proteção adequada **evita queimaduras solares**

Existem **texturas leves, confortáveis** e adaptadas a cada necessidade

A proteção solar **é indispensável**

Sugestões



Rosto



Caudalie Vinosun Stick Inv SPF50 15g
Filorga UV Cellular-Protect Creme Rosto SPF50+ 40ml
Sensilis Water Fluid Invisível Protetor Solar Rosto SPF50+ 40ml

Corpo

Sensilis Sun Care Gel Creme 50+ 250ml
Caudalie Óleo Solar Sublimatrice SPF50 150ml
Piz Buin Tan Protect Spray Solar SPF30 150ml



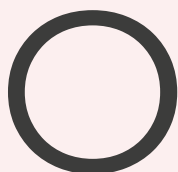
Criança

La Roche Posay Anthelios Very High Protection SPF50+
Avène Sun Care Family Spray Resistant SPF50+
ISDIN Fotoprotector Body Lotion Pediatrics SPF50 250ml





CORDÃO conquista Prémio Acesso Cultura – Mickaella Dantas 2026



CORDÃO – Coro de Doentes e Amigos Oncológicos foi distinguido com o Prémio Acesso Cultura – Mickaella Dantas 2026, numa cerimónia realizada recentemente no Museu do Dinheiro, em Lisboa. A distinção re-

conhece o impacto social e cultural de um projeto que utiliza a música como ferramenta de inclusão, participação e construção de comunidade.

Promovido pela Faz Cultura – Empresa Municipal de Cultura de Braga, o CORDÃO reúne pessoas diagnosticadas com cancro, em tratamento ou remissão, cuidadores formais e informais e profissionais de saúde. O seu principal objetivo é combater o isolamento social associado à doença oncológica, criando um espaço de encontro, partilha e expressão artística.

Na decisão anunciada pelo júri, foi destacado o valor humano e comunitário da iniciativa. «Reconhecemos, neste projeto, uma prática cultural necessária, capaz de acolher momentos difíceis, criar pertença e construir comunidade», refere a fundamentação. Os jurados sublinham ainda que distinguir o CORDÃO é também reconhecer a importância de garantir condições para a continuidade de projetos com impacto social significativo, através de recursos, equipas especializadas e redes de apoio consistentes.

«O projeto é reconhecido pelo seu contributo na promoção do bem-estar, da inclusão e da participação cultural»

Além do CORDÃO, foram igualmente distinguidos o Teatro do Bairro Alto e os Jardins do Bombarda – Centro Cultural e Comunitário. As Menções Honrosas foram atribuídas à JAT – Janela Aberta Teatro: Teatro Comunitário e ao projeto “Som Táctil”, desenvolvido por MãoSimMão e P06 Studio + SSArquitectura.

Criado em 2014, o Prémio Acesso Cultura distingue projetos e entidades que se destacam pela promoção do acesso à cultura em Portugal, nas suas dimensões física, social e intelectual. Desde 2024, a iniciativa passou a homenagear a bailarina e performer Mickaella Dantas (1989-2024), figura reconhecida pelo seu contributo para uma cultura mais inclusiva.

O júri da edição de 2026 foi composto por Catarina Medina, diretora de Comunicação da Culturgest – Fundação Caixa Geral de Depósitos, Isabel Bastos, museóloga, e Joana Reais, cantora, investigadora e membro da Direção da Acesso Cultura. O troféu, concebido pelo artista visual Xana, simboliza a integração das diferentes dimensões da acessibilidade cultural.

Integrado na terceira edição do programa PARTIS & Art for Change, desenvolvido pela Fundação Calouste Gulbenkian e pela Fundação “la Caixa”, o CORDÃO conta com a parceria da Unidade Local de Saúde de Braga, da Liga Portuguesa Contra o Cancro – Delegação de Braga e da Associação Portuguesa de Leucemias e Linfomas.

Com esta distinção nacional, o projeto vê reforçado o reconhecimento do seu contributo para a promoção do bem-estar, da inclusão e da participação cultural, demonstrando como a arte pode assumir um papel transformador na resposta aos desafios associados à doença oncológica.



NOVA SEDE & CLÍNICA DENTÁRIA EM BRAGA

Abertura ao público

6 DE JULHO



**AV. 31 DE JANEIRO
NO CORAÇÃO DE BRAGA**

**Marque a sua consulta:
912 060 000 | DENTALLIGHT.PT**

DENTAL LIGHT INAUGUROU NOVA SEDE EM BRAGA

ADental Light inaugurou oficialmente as suas novas instalações em Braga, um investimento que simboliza uma nova etapa na evolução da marca e reforça a sua ambição de consolidar uma posição de referência na medicina dentária em Portugal.

Situado na Avenida 31 de Janeiro, n.º 417, a nova casa da marca reuniu clientes, parceiros, colaboradores, amigos e família num momento marcado pela emoção, partilha e celebração de um percurso construído ao longo dos anos.

Após a apresentação oficial das instalações, a Dental Light promoveu o evento “Sunset Dental Light”, realizado no INNSiDE by Meliá Braga Centro, proporcionando um momento de convívio e partilha institucional entre todos os que acompanham a evolução da marca.

O novo espaço nasce como resultado de anos de trabalho, dedicação e crescimento sustentado, reunindo num único edifício a clínica de Braga, os serviços administrativos e a sede da organização. Para Henrique Handel, fundador e atual administrador da Dental Light, este projeto representa «um marco muito importante para o futuro da empresa» e uma concretização da visão estratégica que tem orientado a marca desde a sua fundação, em 2009.

Com cerca de 1.800 metros quadrados, as novas instalações foram pensadas para responder aos desafios de uma organização em expansão. A clínica passa a contar com maior capacidade de resposta, aumentando de seis para dez consultórios,

melhores condições para as equipas e uma experiência mais confortável e humanizada para os pacientes.

A inauguração da nova sede representa uma afirmação da cultura da Dental Light, assente na proximidade, inovação e valorização das pessoas. «Ver este espaço ganhar vida rodeado de todos aqueles que fazem parte da nossa história tornou esta conquista ainda mais significativa», destacou a marca, reforçando a ideia de que o crescimento é construído em conjunto.

Desde a sua criação, a Dental Light tem como missão democratizar o acesso à medicina dentária, procurando conciliar tratamentos acessíveis com elevados padrões de qualidade clínica. Segundo Henrique Handel, o desafio «sempre passou por reduzir barreiras económicas sem comprometer a excelência do serviço prestado».

O investimento inclui também a futura Academia de Formação Dental Light, dedicada ao desenvolvimento técnico, humano e de liderança dos profissionais da área, reforçando a aposta da empresa na formação contínua e na preparação para os desafios futuros da medicina dentária.

Com um plano de expansão que prevê a abertura de 70 clínicas até 2034, a Dental Light pretende continuar a levar cuidados de saúde oral a mais pessoas em todo o território nacional. Apesar da ambição de crescimento, Braga mantém-se como a base estratégica e emocional da marca, enquanto cidade onde nasceu um projeto que procura tornar a medicina dentária mais acessível, próxima e inovadora.





EM OFF

COM

RUI MARQUES

DIRETOR GERAL DA
ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

Entre o inconformismo de quem acredita que é sempre possível ir mais longe e o pragmatismo de quem prefere "falar menos e fazer mais", Rui Marques tem o olhar apontado ao futuro. Fascinado pelo universo de Interstellar, mas ancorado na importância das relações humanas, o diretor-geral da Associação Empresarial de Braga (AEB) vive para "fazer acontecer", dentro e fora da esfera profissional. Entre desafios desportivos, viagens ao Japão e a curiosidade permanente pelo que ainda está por vir, traça o seu próprio percurso como quem pedala contra o tempo, com a ambição de lhe acrescentar mais horas, mas sem perder de vista o que verdadeiramente importa.

Qual seria o título da sua autobiografia?

Fazer acontecer.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Interstellar. Pelo fascínio que tenho pelo espaço e pela forma como mostra que, por mais longe que a ciência e a tecnologia nos levem, são as relações humanas e os afetos que verdadeiramente dão sentido à nossa existência.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Inconformado.

Qual é a sua música preferida?

Your Song, de Elton John. Pela forma como consegue transmitir sentimentos que muitas vezes são difíceis de colocar em palavras.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Barack Obama. Pela inteligência, serenidade, carisma e capacidade de mobilizar e inspirar pessoas.

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

Adoro peixe e não passo sem ele. Mas se tivesse mesmo de escolher um único alimento para comer todos os dias, seriam ovos. Estrelados, cozidos, mexidos, em omelete... gosto deles de todas as formas.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café durante o dia, chá à noite. Mas sempre sem açúcar.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Não sou particularmente apreciador de doces, mas quando encontro uma boa Sericaia é difícil resistir.

Verão ou inverno? E porquê?

Verão. Gosto dos dias longos, das noites quentes, do ambiente mais descontraído que esta época proporciona e das refeições ao ar livre. E, claro, porque quase não chove, o que me permite desfrutar muito mais da bicicleta.

Um livro que o marcou?

Os Maias, de Eça de Queirós. Pela extraordinária capacidade de retratar a sociedade portuguesa numa obra que continua surpreendentemente atual.

Qual é a sua cidade de eleição?

Paris. Porque tem uma energia única. É simultaneamente grandiosa, romântica e cosmopolita e tem um “je ne sais quoi” que a torna inesquecível.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Equipamento desportivo para uma corrida ou ida ao ginásio.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Conseguir dar mais tempo ao tempo.

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

As capas dos jornais do dia e os compromissos que tenho agendados.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Japonês.

Qual é o seu lema de vida?

Fala menos. Faz mais.

O que faz para se animar num dia mau?

Vou dar uma volta de bicicleta. O exercício ajuda-me a colocar tudo em perspetiva.

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

Para o futuro. A curiosidade sobre o que ainda está por vir é maior do que a nostalgia pelo que já passou.

Viagem de sonho?

Japão. Fi-la este ano com a minha esposa e gostámos tanto da experiência que já sabemos que vamos voltar.

Clube do coração?

Sporting Clube de Portugal

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que a idade é muito menos limitadora do que imaginamos. Aos 50 anos realizei os maiores desafios desportivos da minha vida e percebi que, com disciplina e consistência, somos capazes de muito mais do que pensamos.

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

Maratonar séries nas plataformas de streaming. Tenho cinco subscrições ativas, o que talvez seja um sinal de que gosto mais deste passatempo do que estou disposto a admitir.

Qual o maior medo que tem?

Não aproveitar plenamente o tempo com as pessoas que mais gosto.

Quem é o seu ídolo?

Não idolatro ninguém em particular. Mas, atualmente, inspira-me muito o Jonas Vingegaard. Pela humildade, resiliência e capacidade de superação, sem nunca perder de vista a importância do trabalho de equipa e da família.

Uma memória que nunca esquecerá?

O nascimento dos meus filhos.

UMA REFERÊNCIA EM NEUROLOGIA CENTRADA NAS PESSOAS

O Campus Neurológico (CNS) Braga é um centro de referência em Neurologia no Norte do país, dedicado ao diagnóstico, tratamento e acompanhamento de pessoas com doenças neurológicas. Coordenado pela Dra. Margarida Rodrigues, reúne uma equipa multidisciplinar de cerca de 30 profissionais, proporcionando cuidados personalizados, integrados e centrados nas necessidades de cada doente e da sua família.

A equipa integra neurologistas com diferenciação em áreas específicas, assegurando uma abordagem especializada de doenças como o AVC, a Doença de Parkinson, as demências, a Esclerose Lateral Amiotrófica e a Esclerose

Múltipla. Em articulação com Psicologia, Fisioterapia, Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Nutrição, desenvolve programas de acompanhamento e recuperação funcional que promovem a autonomia e a qualidade de vida.

O CNS Braga dispõe de uma consulta dedicada às terapêuticas modificadoras da doença de Alzheimer e disponibiliza ainda exames complementares de diagnóstico, como estudos do sono e avaliação neuropsicológica. O seguimento especializado permite adaptar precocemente os tratamentos, prevenir complicações, orientar a recuperação e apoiar doentes e cuidadores. O CNS Braga valoriza igualmente a formação dos cuidadores, reconhecendo o seu papel essencial na continuidade dos cuidados e no bem-estar das pessoas que vivem com doenças neurológicas.



EQUIPA CLÍNICA

Consultas Diferenciadas de Neurologia

Área	Responsável(is)
AVC	Dra. Ana Rita Silva
Doenças do Movimento	Dra. Margarida Rodrigues · Prof. Doutor Alexandre Mendes · Prof. Doutor Miguel Gago · Dra. Sara Varanda
Demências	Prof. Doutora Ana Monteiro · Dra. Catarina Bernardes · Dra. Sofia Rocha · Dr. Eduardo Freitas · Dra. Margarida Rodrigues
Sono	Dra. Isabel Amorim
Esclerose Múltipla e outras Doenças Inflamatórias	Prof. Doutor João Cerqueira
Esclerose Lateral Amiotrófica e outras Doenças Neuromusculares	Dr. Ricardo Maré
Cefaleias	Dra. Sara Varanda
Epilepsia	Dra. Isabel Amorim

Outras Especialidades Médicas

Especialidade	Equipa
Neuropediatria	Dra. Joana Martins
Neurocirurgia	Dr. Miguel Afonso · Dr. Manuel Rito
Psiquiatria	Dr. João Quarenta · Prof. Doutor Manuel Gonçalves Pinho · Prof. Doutor João Bessa
Pneumologia e Sono	Dra. Ana Luísa Vieira
Medicina Interna	Dr. Arnaldo Pires
MGF	Dra. Laura Igreja

Exames Especializados

Exame	Responsável(is)
Estudos do Sono (Polissonografia e Actigrafia)	T. Virginia Jacob · Dra. Isabel Amorim · Dra. Ana Luísa Vieira
Neuropsicologia e Avaliações Neuropsicológicas	Dra. Vera Fernandes

Equipa Multidisciplinar

Área	Profissionais
Psicologia	Dra. Filipa Pinheiro
Nutrição	Dra. Maria João Castro
Fisioterapia	Tp. Inês Lousada · Tp. Liliana Santos · Tp. Eva Decaluwé
Terapia Ocupacional	Tp. Ana Rita Vitória · Tp. Henrique Santos
Terapia da Fala	Tp. Margarida Oliveira
Enfermagem	Enf. Joana Pinheiro · Enf. Mariana Pires



Av. 31 de Janeiro, nº 620
4710-452 Braga

253 401 600

www.cnscampus.com

 [cnscampus](#)

 [campusneurologico](#)

THE LINCE BRAGA UM NOVO CAPÍTULO PARA UM ÍCONE DA FALPERRA

A inauguração oficial do The Lince Braga assinalou a recuperação de um dos espaços mais emblemáticos da encosta da Falperra e a sua adaptação às novas exigências do turismo contemporâneo. Após um período de soft opening, a unidade foi oficialmente apresentada numa cerimónia que contou com a presença do Secretário de Estado do Turismo, Pedro Machado, do presidente do Turismo do Porto e Norte, Luís Pedro Martins, e do presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues. Resultado de um investimento de cerca de cinco milhões de euros e da criação de aproximadamente 30 postos de trabalho diretos, o hotel representa não apenas a requalificação de um edifício com forte significado para a cidade, mas também um reforço da capacidade de alojamento da região, acompanhando o crescimento sustentado da procura turística no Norte do país.

Proposta turística

Com 77 quartos e suites, Altus Wellness Spa, piscinas interiores e exteriores, ginásio e Wine Bar, o The Lince Braga apresenta-se como uma proposta que procura conjugar conforto, bem-estar, gastronomia e lazer. Contudo, é a localização, entre a cidade e a Serra da Falperra, que assume um papel central na identidade da unidade.

«Projeto teve investimento de cerca de cinco milhões de euros e a criação de aproximadamente 30 postos de trabalho diretos»



Segundo Ruben Reis da Silva, diretor de Vendas e Marketing do grupo The Lince Hotels, o conceito nasceu da vontade de criar «uma experiência diferenciadora, onde o conforto, o bem-estar e a proximidade com a natureza coexistem em perfeita harmonia com a riqueza cultural e histórica de Braga».

A proximidade ao centro urbano, sem abdicar da tranquilidade da serra, permite oferecer uma experiência que vai além do alojamento, posicionando o hotel como um destino em si mesmo. A envolvente natural é, aliás, um dos principais fatores diferenciadores. Inserido numa ampla área verde, o hotel proporciona um ambiente de serenidade que favorece o descanso, as atividades ao ar livre e uma verdadeira desconexão do ritmo quotidiano. Uma característica que, na visão do responsável, acrescenta valor à estadia e responde às expectativas de um visitante cada vez mais orientado para experiências autênticas.

Esta aposta surge num momento particularmente favorável para Braga, cidade que se tem afirmado como um dos destinos turísticos mais procurados do país. Para Ruben Reis da Silva, o The Lince Braga «complementa essa dinâmica ao disponibilizar uma oferta focada no bem-estar, na natureza e na qualidade do serviço, contribuindo para prolongar a permanência dos visitantes e diversificar os motivos que os levam a escolher a cidade e o Minho». Para além da vertente turística, o grupo destaca ainda o impacto esperado na economia local, através da criação de emprego e da aposta em parcerias com fornecedores e produtores da região. A ambição passa por assumir um papel ativo na valorização do território minhoto, promovendo os seus recursos naturais, a gastronomia, os vinhos e o património.

Reabilitado pelo grupo Arliz, o The Lince Braga posiciona-se desta forma como um espaço multifuncional, preparado para receber turistas de lazer, viajantes de negócios e eventos corporativos. Esta versatilidade reforça também o papel de Braga como um dos destinos mais dinâmicos do país, capaz de conjugar património, cultura, natureza e inovação.

A cerimónia de inauguração espelha igualmente essa visão de futuro, reunindo representantes institucionais, parceiros e convidados num programa que incluiu vários momentos musicais, com destaque para a atuação de Rui Veloso. O evento terminou de forma particularmente emotiva, com uma homenagem dos colaboradores do Grupo Arliz ao seu Administrador, num gesto simbólico que assinalou o percurso do grupo e o significado deste novo investimento para Braga e para a região.



MANUEL SAMPAIO DE OLIVEIRA

DIRETOR TÉCNICO DA FARMÁCIA OLIVEIRA

«A HONESTIDADE E O RESPEITO PELOS UTENTES FORAM SEMPRE OS PILARES DA FARMÁCIA OLIVEIRA»

TXT: VASCO ALVES
PIC: ANDRÉ ARANTES E JOSÉ SOUSA



Manuel Sampaio de Oliveira é uma referência no setor farmacêutico da região de Braga. Diretor Técnico da Farmácia Oliveira, em Ferreiros, construiu ao longo de 43 anos um percurso marcado pelo empreendedorismo, pela inovação e por uma visão muito própria sobre o papel da farmácia na sociedade. Nesta entrevista, revisita os momentos mais marcantes da sua carreira, reflete sobre a evolução da profissão farmacêutica, fala sobre as novas instalações da marca e partilha a sua perspetiva sobre os desafios e oportunidades que se colocam ao setor.

Como surgiu a sua vocação para a Farmácia e o que o motivou a seguir esta profissão?

Curiosamente, a Farmácia não fazia parte dos meus planos iniciais. Nunca pensei vir a dedicar-me a esta atividade. O meu percurso começou por outras áreas. Trabalhei desde muito jovem e, durante a tropa, estive destacado numa farmácia pertencente ao Laboratório Militar. Embora não desempenhasse funções propriamente farmacêuticas, essa experiência permitiu-me um primeiro contacto com o setor. Mais tarde, frequentei um curso de formação agrícola. Sempre tive uma forte ligação ao mundo rural e à agricultura, influenciado pelas minhas raízes familiares. Cheguei a exercer funções como professor na área agrícola, uma experiência extremamente enriquecedora. Contudo, o momento decisivo surgiu quando a minha esposa, que frequentava o curso de Ciências Farmacêuticas, estudava no Porto. Enquanto a acompanhava diariamente, comecei a assistir informalmente a algumas aulas. Rapidamente percebi que muitos dos conhecimentos científicos me eram familiares graças à formação que já possuía. Foi então que tomei uma decisão que mudou a minha vida. Solicitei a transferência da matrícula que



tinha noutra área académica e inscrevi-me em Ciências Farmacêuticas. Completei o curso juntamente com a minha esposa e, curiosamente, terminámos ambos no mesmo dia e com exatamente a mesma classificação final. Ainda durante a licenciatura comecei a estudar a viabilidade da abertura de farmácias em diversos concelhos da região. Quando concluí o curso, tinha já vários projetos pensados e aprovados. Foi assim que nasceu o meu percurso profissional na área farmacêutica.

A Farmácia Oliveira conta já com mais de quatro décadas de história, precisamente 43 anos. Como nasceu este projeto e quais eram os seus objetivos iniciais?

Desde o início, o objetivo foi criar um projeto próprio e construir algo com identidade e valores bem definidos. Naquela época, muitos farmacêuticos optavam por seguir carreiras noutras áreas ou trabalhar por conta de terceiros. Eu e a minha esposa acreditávamos que seria possível desenvolver um projeto independente. Sabíamos que seria um caminho exigente. Quando a farmácia abriu portas, o crescimento foi extremamente gradual. Recordo-me de que, no primeiro dia, tivemos apenas um cliente. No segundo dia, dois. No terceiro, três. E no quarto, quatro. Foi um percurso construído

passo a passo, com muito trabalho e persistência. Desde o primeiro momento defini um princípio orientador muito simples: servir bem as pessoas. Sempre acreditei que a honestidade, o rigor e a qualidade do atendimento acabariam por ser reconhecidos pela comunidade. Felizmente, o tempo veio confirmar essa convicção.

As farmácias são um dos pontos de contacto mais importantes entre os cidadãos e o sistema de saúde

Quando olha para este percurso de mais de quatro décadas, quais foram os momentos mais marcantes?

Houve vários momentos importantes, mas destaco particularmente a mudança para instalações mais amplas, realizada há alguns anos. A localização anterior tinha limitações significativas, sobretudo ao nível da acessibilidade e do estacionamento. A mudança permitiu melhorar substancialmente as condições de atendimento e acompanhar o crescimento da atividade. Mais recentemente, a transferência para as atuais instalações representou igualmente uma evolução importante. Não se traduziu necessariamente num aumento imediato do movimento, mas trouxe melhores condições para a equipa e para os utentes, permitindo prestar um serviço mais confortável e eficiente.

Quais foram os principais desafios que enfrentou ao longo destes anos?

Ao longo da minha carreira assisti a diferentes períodos de instabilidade económica, mas procurei sempre gerir a farmácia de forma prudente e sustentável. Nunca adotei medidas que penalizassem os colaboradores durante períodos mais difíceis. Pelo contrário, muitas vezes foi precisamente nesses momentos que mais investi. Apostámos cedo na informatização, na modernização tecnológica e na robotização, numa altura em que muitos ainda olhavam para essas soluções com alguma desconfiança. Acredito que investir em inovação é uma forma de preparar o futuro e de melhorar continuamente o serviço prestado aos utentes.

Como caracteriza a evolução da profissão farmacêutica desde o início da sua carreira até aos dias de hoje?

A transformação foi absolutamente extraordinária. Quem inicia hoje a sua atividade profissional dificilmente imagina como era a realidade há quarenta anos. Atualmente existe muito mais conhecimento científico, maior rigor técnico e uma exigência crescente por parte dos próprios utentes, que estão mais informados e participam de forma mais ativa nas decisões relacionadas com a sua saúde. As farmácias evoluíram significativamente em termos de instalações, tecnologia, qualificação dos profissionais e qualidade dos serviços. Hoje, encontramos equipas altamente especializadas e estruturas modernas que prestam um apoio muito mais abrangente à população.

Considera que o papel do farmacêutico é hoje devidamente reconhecido?

Penso que ainda existe margem para uma valorização maior da profissão. O farmacêutico desempenha um papel fundamental na promoção da saúde e no acompanhamento dos doentes, mas deve sempre respeitar





os limites das suas competências. O diagnóstico e a prescrição pertencem ao médico e essa distinção deve ser preservada. No entanto, existem muitas situações que poderiam ser resolvidas ou acompanhadas diretamente na farmácia, contribuindo para uma maior eficiência do sistema de saúde. Ao longo dos anos, os farmacêuticos têm assumido novas responsabilidades, mas é importante que essas competências sejam devidamente reconhecidas, incluindo do ponto de vista institucional e económico.

Que importância assumem atualmente as farmácias comunitárias no acompanhamento da população?

As farmácias comunitárias são um elemento fundamental da rede de cuidados de saúde. Muitas vezes somos o primeiro profissional de saúde a quem as pessoas recorrem quando surge um problema. Existe uma relação de proximidade e confiança construída ao longo dos anos. Conhecemos muitos dos nossos utentes há décadas e acompanhamos diferentes gerações da mesma família. Sempre que identificamos situações que ultrapassam as nossas competências, encaminhamos os utentes para os serviços adequados. Esse papel de triagem e orientação é extremamente relevante e contribui para uma utilização mais eficaz dos recursos do Serviço Nacional de Saúde.

Podemos afirmar que as farmácias são hoje uma das principais portas de entrada no sistema de saúde?

Sem dúvida. Diariamente recebemos pessoas que procuram aconselhamento para situações muito diversas. Em muitos casos somos nós que identificamos sinais de alerta e incentivamos os utentes a procurar assistência médica com urgência. A medição da pressão arterial,

do colesterol e da glicemia são exemplos simples, mas muito significativos. Ao longo dos anos, inúmeras situações potencialmente graves foram detetadas nas farmácias, permitindo um encaminhamento atempado para os cuidados médicos adequados. A proximidade e a acessibilidade fazem das farmácias um dos pontos de contacto mais importantes entre os cidadãos e o sistema de saúde.

« **As novas instalações proporcionam melhores condições para os utentes e para a equipa** »



Em 2025 inauguraram novas instalações. O que motivou esta mudança?

A principal motivação foi a necessidade de adequar o espaço ao volume de atividade que a farmácia passou a ter. As instalações anteriores já não respondiam plenamente às exigências atuais. As novas instalações proporcionam melhores condições para os utentes e para a equipa. Dispõem de áreas mais amplas, maior conforto, melhor organização funcional e estacionamento próprio, fatores que contribuem para uma experiência de atendimento mais eficiente e agradável.

Que serviços diferenciam atualmente a Farmácia Oliveira?

Além da dispensa de medicamentos e do aconselhamento farmacêutico, disponibilizamos diversos serviços complementares, como consultas de nutrição, administração de injetáveis, controlo de peso, monitorização da pressão arterial e frequência cardíaca, e determinação de parâmetros bioquímicos, nomeadamente glicemia, colesterol ou triglicéridos. O nosso objetivo é oferecer um acompanhamento próximo e responder às necessidades concretas da comunidade.

Como define a equipa da Farmácia Oliveira?

É uma equipa extremamente competente, dedicada e comprometida com a missão da farmácia. Sempre acreditei que o respeito é uma via de dois sentidos. Para sermos respeitados, temos primeiro de respeitar os outros. Essa filosofia tem orientado a gestão da equipa desde o primeiro dia. Temos profissionais com elevados níveis de qualificação académica e uma estabilidade pouco comum no setor. Muitos colaboradores acompanham-nos há décadas, o que demonstra a existência de um ambiente de trabalho positivo, baseado na confiança, na valorização profissional e no espírito de entreajuda.

Que impacto teve a robotização na organização da farmácia?

A robotização trouxe ganhos muito significativos em termos de eficiência, organização e qualidade do serviço. Permite acelerar a preparação dos medicamentos, reduzir tempos de espera e libertar os profissionais para aquilo que é verdadeiramente importante: o contacto com o utente. Além disso, possibilita uma gestão extremamente rigorosa do stock, assegurando elevados níveis de disponibilidade de medicamentos e minimizando ruturas. Trata-se de uma ferramenta essencial para responder às exigências atuais da atividade farmacêutica.

Como encara a crescente presença da Inteligência Artificial na área da saúde?

Vejo a Inteligência Artificial como uma tecnologia com enorme potencial. Ainda estamos numa fase inicial da sua aplicação prática em muitas áreas da saúde, nomeadamente na farmacêutica, mas acredito que terá um papel cada vez mais relevante. Poderá contribuir para melhorar processos, apoiar decisões e aumentar a eficiência operacional. No entanto, considero que continuará a ser indispensável a componente humana, particularmente numa área em que a relação de confiança entre profissional e utente é fundamental.

Quais considera serem os principais desafios do setor farmacêutico?

Um dos maiores desafios é a crescente concorrência das vendas online e dos grandes operadores digitais. As farmácias comunitárias têm estruturas exigentes, equipas altamente qualificadas e responsabilidades que não podem ser comparadas com modelos de negócio exclusivamente digitais. É importante encontrar um equilíbrio que permita preservar a sustentabilidade económica das farmácias sem comprometer a qualidade do serviço prestado à população. Outro desafio passa pela necessidade de continuar a valorizar o papel do farmacêutico e garantir condições que permitam manter elevados padrões de qualidade.

<< Portugal possui uma das redes de farmácias mais qualificadas e eficientes da Europa e o Estado deve, cada vez mais, valorizar o papel do farmacêutico >>

Como imagina a farmácia comunitária daqui a dez anos?

Muito dependerá das opções políticas e da forma como o setor for enquadrado nos próximos anos. Portugal possui uma das redes de farmácias mais qualificadas e eficientes da Europa. Seria importante preservar esse património, garantindo condições para que as farmácias continuem a investir em tecnologia, inovação e recursos humanos. Se houver uma visão estratégica adequada, acredito que a farmácia comunitária continuará a desempenhar um papel cada vez mais relevante no sistema de saúde.

Que objetivos gostaria de concretizar nos próximos anos?

Encontro-me atualmente numa fase mais orientada para a gestão e para a preparação do futuro da organização. O meu principal objetivo é garantir a continuidade do projeto e assegurar que os valores que estiveram na sua origem permanecem vivos nas próximas gerações. As minhas duas netas estão ambas a estudar em Ciências Farmacêuticas e há esperança na continuidade, tendo em conta o crescimento em si, a sustentabilidade e a preservação da identidade da Farmácia Oliveira.

Que mensagem gostaria de deixar aos utentes que acompanham a farmácia há várias gerações?

Gostaria de agradecer a confiança que têm depositado em nós ao longo de todos estes anos. A Farmácia Oliveira continuará a pautar a sua atuação pelos mesmos princípios que definimos no primeiro dia: honestidade, qualidade de serviço, proximidade e respeito pelos utentes. São as pessoas que dão sentido ao nosso trabalho e é para elas que continuaremos a trabalhar todos os dias, com o mesmo compromisso e dedicação que nos acompanham há mais de quatro décadas.





SOMOS THE WINER'S CIRCLE!

O vinho. Um companheiro de todos os dias, fonte de celebração e alegria e símbolo de amadurecimento e transformação. O círculo. Uma forma geométrica perfeita, sem início nem fim, símbolo de equilíbrio, harmonia e união entre as coisas e as pessoas.

Já reparou como ambos são indissociáveis?

Desde a génese, na uva, até ao bocal generoso de um copo, passando pelas barricas, garrafas e rolhas, pelas enérgicas bolhas ou as úteis e repousantes bases para copos. Ambos dão vida e marcam presença conjunta nos espaços de felicidade que habitamos como o nosso aconchegante círculo familiar, o sempre festivo círculo de amigos ou os estimulantes círculos profissionais. Resumimos assim a nossa identidade nestes dois símbolos e criamos para si a "The Winer's Circle". Um espaço dedicado a uma comunidade de partilha de conhecimento sobre uma paixão: o vinho!

O que nos propomos a fazer!?

Procuramos as melhores representações Nacionais de Norte a Sul do País para apresentar na nossa loja! Com mais de 20 anos de experiência no mercado dos vinhos, desenvolvemos uma visão apurada sobre o que de melhor se produz no nosso país. Não procuramos apenas rótulos; procuramos histórias, autenticidade, originalidade, genuinidade e, acima de tudo, vinhos extraordinários. É esta visão que orienta a nossa seleção e torna a nossa procura mais criteriosa e assertiva.

Muito mais do que uma loja de vinhos

A formação e a prova de vinhos são pilares fundamentais da nossa identidade. Organizamos regularmente provas comentadas com produtores, proporcionando experiências únicas de descoberta e contacto direto com quem faz o vinho acontecer. Promovemos também formações e masterclasses temáticas, destinadas a

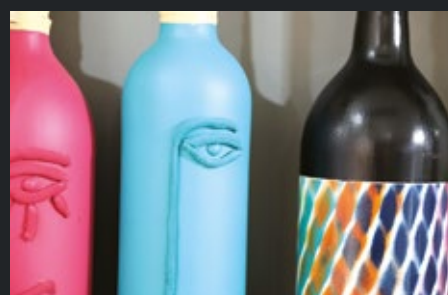
entusiastas e profissionais que desejam aprofundar os seus conhecimentos.

Recentemente, criámos ainda o Vinho 360, um programa de formação certificada direcionado aos profissionais do setor da restauração, incluindo restaurantes, fornecedores e distribuidores.



O objetivo é contribuir para uma melhoria significativa do serviço de vinhos, elevando o conhecimento técnico e a experiência vínica oferecida aos clientes.

Na The Winer's Circle acreditamos que cada vinho conta uma história. A nossa missão é ajudá-lo a descobri-la, compreendê-la e, acima de tudo, partilhá-la.





Rua de Santo Adrião 31, 4715-048 Braga
winerscircle.com
geral@winerscircle.com
963 818 008

 winerscircle
 the_winerscircle





CELEBRA 20 ANOS DE DEDICAÇÃO À BELEZA E AO BEM-ESTAR

Há 20 anos nasceu um sonho: criar um espaço onde a beleza, o profissionalismo e o cuidado com cada cliente fossem a prioridade. Hoje, o Lili Atelier de Beleza celebra duas décadas de história, marcadas pela confiança dos seus clientes, pela constante evolução dos seus serviços e pelo compromisso inabalável com a

excelência.

Ao longo destes 20 anos, o salão tornou-se muito mais do que um espaço de estética e beleza. Tornou-se um local de encontro, de partilha e de transformação, onde cada pessoa é recebida com atenção, carinho e dedicação. Cada sorriso, cada conquista e cada cliente satisfeito contribuíram para construir uma trajetória sólida e inspiradora.

Por detrás desta história de sucesso existe também uma base fundamental: a família. Nenhum sonho se constrói sozinho e, ao longo destas duas décadas, o apoio incondicional da família foi um dos pilares que permitiu ultrapassar desafios, celebrar conquistas e manter viva a paixão por este projeto.

Um agradecimento muito especial é dirigido ao marido, companheiro de vida e de caminhada, que esteve presente em cada etapa deste percurso. Com o seu incentivo, compreensão, apoio constante e confiança, tornou-se uma peça essencial na concretização e crescimento deste sonho. Muitas das conquistas alcançadas ao longo destes

20 anos refletem também a sua dedicação silenciosa, o seu encorajamento nos momentos mais exigentes e a sua presença inabalável nos momentos de celebração.

A celebração deste marco representa não apenas o reconhecimento do trabalho desenvolvido ao longo dos anos, mas também a gratidão para com todos aqueles que fizeram parte desta caminhada: clientes, colaboradores, parceiros, amigos e familiares. A confiança e o carinho de cada um foram determinantes para construir uma história que hoje é motivo de orgulho.

Num setor em constante evolução, o Lili Atelier de Beleza procurou sempre acompanhar as tendências, investir na formação contínua e oferecer serviços de elevada qualidade, mantendo-se fiel aos valores que estiveram na sua origem: profissionalismo, proximidade e paixão pela beleza.

Celebrar 20 anos é olhar para trás com orgulho, para o presente com gratidão e para o futuro com entusiasmo. Com a mesma paixão do primeiro dia, o Lili Atelier de Beleza renova o compromisso de continuar a cuidar da beleza e do bem-estar dos seus clientes, escrevendo novos capítulos de uma história que começou há duas décadas e que promete continuar por muitos anos.

Porque a verdadeira beleza constrói-se com confiança, dedicação, amor e relações duradouras. E é precisamente essa a essência que tem guiado o Lili Atelier de Beleza ao longo destes 20 anos.





<<No nosso espaço, acreditamos que a verdadeira beleza nasce do cuidado, da dedicação e da atenção a cada detalhe.

Criamos um ambiente acolhedor onde cada pessoa é recebida de forma única, para viver uma experiência de bem-estar, confiança e autoestima.

Mais do que um espaço de beleza, somos um lugar onde cada cliente se sente especial.>>



R. Monsenhor Airoso 48,
4705-102 Braga
964 616 957



liliatelierdebeleza

DECORAÇÃO DE INTERIORES

AS GRANDES TENDÊNCIAS DE 2026 E AS APOSTAS PARA 2027



A casa continua a ser um refúgio, mas também um espaço de expressão pessoal. Em 2026, as tendências de decoração apostam no conforto, na sustentabilidade e na criação de ambientes com identidade. Para 2027, espera-se uma evolução destas ideias, com casas ainda mais personalizadas e ligadas ao bem-estar.

A natureza continua a inspirar!

Os materiais naturais mantêm-se em destaque. Madeira, pedra, linho, algodão e fibras vegetais são cada vez mais utilizados em móveis e acessórios. Os consumidores procuram peças duradouras, sustentáveis e com um aspeto autêntico. As cores acompanham esta tendência, com tons terra, bege, castanho, verde-musgo e terracota a dominarem os interiores. Estas tonalidades criam ambientes acolhedores e intemporais.

Sustentabilidade como prioridade!

Mais do que uma tendência, a sustentabilidade tornou-se uma exigência. Os consumidores valorizam produtos reciclados, materiais certificados e mobiliário produzido localmente.

O reaproveitamento de peças antigas também ganha destaque. Restaurar um móvel de família ou combinar objetos vintage com elementos contemporâneos é uma forma de criar espaços únicos e mais conscientes.

Tecnologia discreta

As casas inteligentes continuam a crescer, mas de forma mais integrada. Sistemas de iluminação, climatização e som tornam-se praticamente invisíveis, contribuindo para ambientes mais elegantes e funcionais.

A tecnologia deixa de ser um elemento de destaque para passar a trabalhar em segundo plano, melhorando o conforto do dia a dia.

2027 aponta para a decoração personalizada

Já as previsões para 2027 apontam para uma decoração ainda mais personalizada. Em vez de seguir tendências rígidas, as pessoas procurarão criar espaços que reflitam os seus gostos, experiências e estilo de vida.

Entre as principais apostas destacam-se na mistura de estilos e épocas na mesma divisão; peças artesanais e feitas à medida; maior utilização de materiais reciclados e inovadores; ambientes multifuncionais para trabalhar, relaxar e conviver; cores mais expressivas e combinações inesperadas; integração crescente de elementos ligados ao bem-estar, como iluminação natural, plantas e zonas de relaxamento, entre outros.

Em 2026, a decoração privilegia o equilíbrio entre conforto, natureza e personalidade. As casas tornam-se mais acolhedoras, sustentáveis e adaptadas às necessidades dos seus habitantes. Para 2027, tudo indica que esta evolução continuará, com interiores menos padronizados e mais autênticos, onde cada espaço conta uma história própria.





EXPERIÊNCIA CONSOLIDADA NO SETOR DA CONSTRUÇÃO METÁLICA

Desenho, produção e montagem de estruturas metálicas e caixilharias.
Produção e montagem de materiais para coberturas e revestimentos de fachadas.

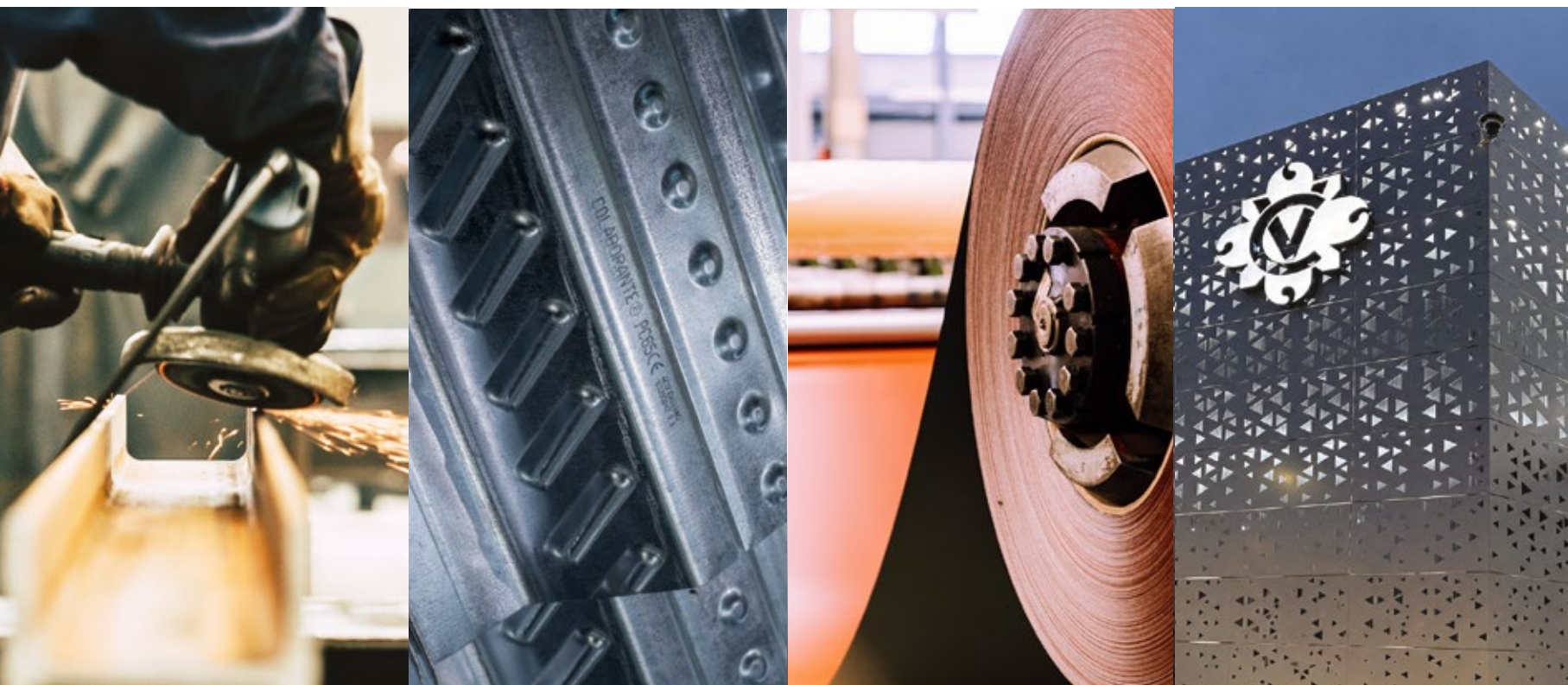
No Grupo O Setenta, constituído por 6 empresas e com mais de 60 anos de experiência, transformamos conhecimento e inovação em soluções integradas para a construção metálica. Da conceção à produção e instalação, acompanhamos cada projeto com rigor, competência técnica e um compromisso permanente com a qualidade.

Com equipas altamente qualificadas, desenvolvemos soluções à medida para responder aos desafios mais exigentes do setor. A capacidade de integrar diferentes competências e controlar todas as fases do processo, permite-nos garantir elevados padrões de execução, independentemente da dimensão ou complexidade do projeto.

Acreditamos que os melhores resultados nascem da colaboração. Trabalhamos lado a lado com clientes, parceiros e fornecedores, transformando ideias em estruturas sólidas e duradouras. Cada projeto representa uma oportunidade para criar valor, superar expectativas e reforçar relações de confiança.

Mais do que construir estruturas metálicas, construímos parcerias sustentadas pela proximidade, dedicação e excelência. É na união entre as nossas empresas, pessoas e competências que encontramos a força para evoluir, inovar e contribuir para o desenvolvimento de um setor cada vez mais moderno e competitivo.

Juntos construímos o futuro!





**DIAGONAL
CONVERGENTE**

CONSTRUIR VALOR ATRAVÉS DA REABILITAÇÃO

A reabilitação de edifícios é hoje um dos grandes desafios do setor da construção e, para a Diagonal Convergente, muito mais que recuperar imóveis, a sua finalidade passa por criar espaços mais funcionais, confortáveis e preparados para o futuro.

Na sequência da evolução da atividade iniciada por João Ferreira, em nome individual, em 2015, e após a consolidação da sua experiência no setor da construção e reabilitação, foi fundada a Diagonal Convergente, em 2020. Desde então, a empresa tem vindo a afirmar-se como uma referência na área da reabilitação de habitações, espaços comerciais e edifícios públicos na região Norte, distinguindo-se pelo rigor técnico, pela qualidade da execução e pelo compromisso com a satisfação dos seus clientes.

Com uma Licenciatura em Eng. Civil e pós-graduação em Construção e Reabilitação Sustentável, pela Universidade do Minho, João Ferreira acumulou experiência em direção de obra antes de avançar para um projeto próprio. A decisão surgiu da vontade de aplicar diretamente o conhecimento adquirido e de trabalhar com uma rede de parceiros especializados, construindo uma empresa assente na proximidade ao cliente e na qualidade da execução.

A reabilitação de apartamentos e moradias constitui o principal foco da Diagonal Convergente. Contudo, a empresa desenvolve também intervenções em clínicas, lojas, edifícios públicos e outros espaços comerciais, disponibilizando soluções "chave na mão". Na Diagonal Convergente, cada projeto é desenvolvido de forma integrada, em estreita articulação com arquitetos, designers de interiores e equipas técnicas especializadas, garantindo um acompanhamento rigoroso desde a fase de projeto até à conclusão da obra.

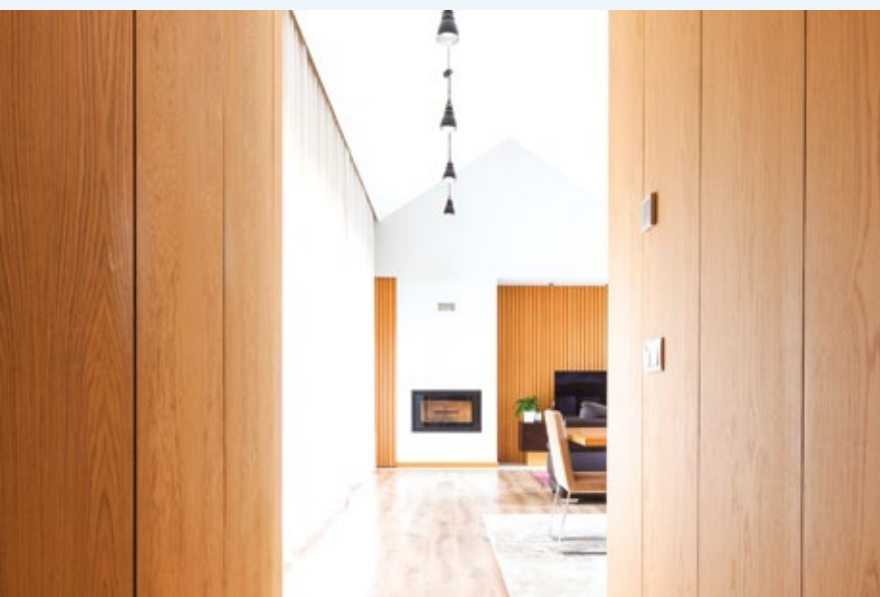
Mais do que a componente estética, a funcionalidade é o princípio orientador de cada intervenção. A empresa privilegia soluções que reforcem o conforto térmico e acústico, a eficiência das infraestruturas e a durabilidade das instalações, incentivando os clientes a investir em elementos estruturais que valorizam o imóvel a longo prazo e reduzem futuras intervenções.

Com atividade concentrada sobretudo nos distritos de Braga, Porto e Viana do Castelo, a Diagonal Convergente mantém igualmente presença em obras públicas, conciliando este segmento com o mercado privado. Apesar do elevado volume de trabalho, João Ferreira identifica a es-

cashez de mão de obra qualificada como um dos principais desafios do setor, condicionando a capacidade de resposta e o cumprimento de prazos.

O futuro passa por um crescimento sustentado, sem perder a proximidade que caracteriza a empresa. Entre os próximos passos está a concentração das instalações num novo espaço em Gualtar, Braga, reforçando a ligação ao território onde nasceu e onde pretende continuar a crescer. O objetivo mantém-se claro: consolidar uma estrutura cada vez mais sólida, preservando a qualidade, a confiança e a especialização que distinguem a Diagonal Convergente no mercado da reabilitação.





Rua da Poça, 2 - Gualtar | 4710-064 Braga
www.diagonalconvergente.com
diagonalconvergente@gmail.com
253084341 | 962302500 | 966358914



Vergadela[®]
www.vergadela.pt



Consigo em todos
os momentos.



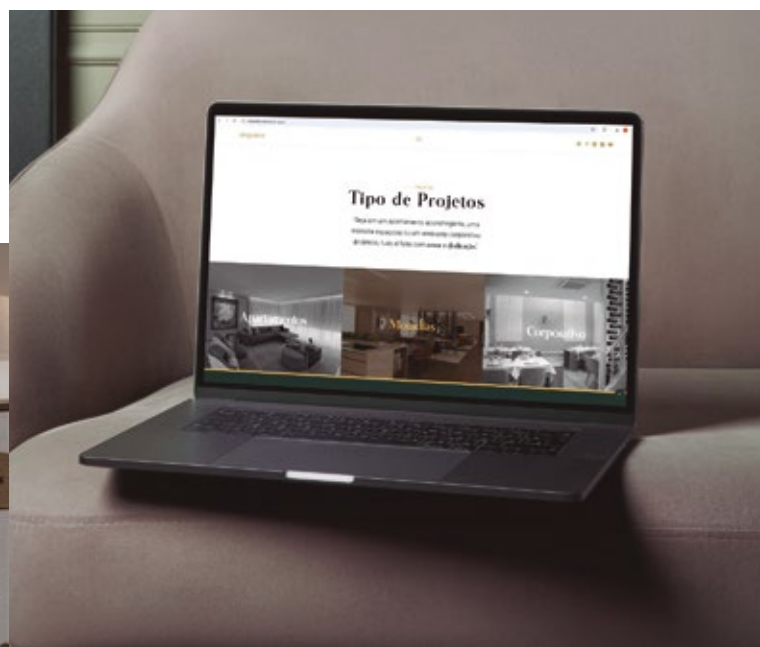
UM NOVO ESPAÇO DIGITAL PARA INSPIRAR NOVOS PROJETOS

A Vergadela Interiores lançou o seu novo website, uma plataforma que aproxima todos os que valorizam o design de interiores.

Especializada em mobiliário e produto, arquitetura e design de interiores e gestão de obra, a marca desenvolve soluções integradas, desde peças exclusivas produzidas artesanalmente até projetos completos de espaços residenciais e comerciais, assegurando acompanhamento rigoroso em todas as fases.

Mais do que uma atualização digital, o novo website reúne num só lugar a essência da Vergadela: criar espaços com propósito, onde cada ambiente é uma expressão única de quem o vive.

Descubra o novo website em [vergadela.pt](https://www.vergadela.pt).



A SUA PISCINA COMEÇA AQUI

Na **Materialia** encontra materiais, equipamentos, acessórios, instalação e construção para a sua piscina. Do projeto à execução, acompanhamos cada etapa para que o seu espaço exterior fique pronto a aproveitar.

**Materiais
para construção**

**Instalação
e construção**

**Equipamentos
e acessórios**

**Soluções
à medida**



O SEU MAIOR ALIADO CONTRA O CALOR.

VERÃO MAIS FRESCO

ESCOLHA O QUE PRETENDE.

NÓS TRATAMOS DO RESTO.

Ar condicionado Giatsu com instalação nas zonas de **Viana do Castelo e Braga.**



Conte connosco em:

- Decoração
- Bricolage
- Materiais (de construção)
- Energias

Feitosa, Ponte de Lima

(+351) 258 909 600



O CONFORTO COMEÇA MUITO ANTES DA INSTALAÇÃO DE JANELAS

Há 14 anos, três amigos decidiram trocar a segurança do trabalho pelo desafio de criar um negócio próprio. Hoje, a Brajanela soma mais de mil clientes, instala cerca de quatro mil janelas por ano e continua a crescer sem perder aquilo que sempre a distinguiu: as pessoas.

Há empresas que crescem pelo número de obras que realizam. Outras crescem pelas relações que constroem.

A história da Brajanela começou precisamente assim: com três amigos que acreditavam que era possível criar uma empresa onde a qualidade do trabalho e a qualidade das relações humanas caminhassem, sempre, lado a lado.

O objetivo nunca foi ser a empresa que vendia mais janelas. Foi construir uma marca em que clientes, colaboradores e parceiros soubessem que encontrariam alguém em quem podiam confiar. Essa forma de estar continua a definir a empresa catorze anos depois.

Hoje, com 23 colaboradores, uma presença consolidada em Braga, no Porto e em Viana do Castelo, com projetos realizados de Norte a Sul do país e os primeiros passos dados no mercado internacional, a Brajanela continua a crescer sem abdicar daquilo que considera essencial: proximidade, compromisso e entrega.

idade, compromisso e entrega.

Mais do que instalar janelas, a empresa procura compreender cada cliente. Tudo começa com uma visita técnica, onde se ouvem necessidades, se analisam soluções e se procura responder aos desafios específicos de cada habitação. O acompanhamento mantém-se durante toda a obra e prolonga-se muito para além da instalação, porque a relação com o cliente não termina quando a última janela fica colocada.

«O nosso trabalho começa na primeira conversa com o cliente e só termina quando ele sabe que pode continuar a contar connosco», refere a administração.

Essa filosofia permitiu conquistar projetos de referência, como a intervenção no Hospital António Lopes, na Póvoa de Lanhoso e no centro histórico do Porto, a cadeia hoteleira Shiadu. Mas muitos dos projetos que hoje chegam à empresa continuam a nascer da melhor recomendação possível: a confiança de quem já conhece o seu trabalho.

A aposta em soluções de PVC de elevada eficiência energética e em parceiros tecnológicos de referência europeia reflete a mesma visão que acompanha a empresa desde o primeiro dia: privilegiar a qualidade, o conforto e a durabilidade, em vez de competir apenas pelo preço.





Relações fortes do ADN da empresa

Essa exigência começa dentro da própria equipa. A Brajanela procura pessoas humildes, com vontade de aprender, espírito de equipa e desejo de crescer em conjunto. Talvez por isso existam colaboradores que acompanham a empresa praticamente desde o início e outros que começaram num departamento e hoje assumem novas responsabilidades.

Os momentos de convívio, as iniciativas que envolvem também as famílias e o ambiente de proximidade fazem parte da identidade da empresa, porque acreditam que equipas unidas constroem relações mais fortes e prestam um melhor serviço.

Crescer de forma sustentada

O futuro passa por continuar a crescer de forma sustentada, consolidando a presença da Brajanela em mercados como o Porto e Viana do Castelo, sem nunca perder a essência que a trouxe até aqui. Porque, para a Brajanela, o verdadeiro crescimento não se mede apenas pelo número de obras realizadas, mas pela confiança conquistada junto de clientes, colaboradores e parceiros. Afinal, o verdadeiro conforto começa sempre nas pessoas e na confiança que conseguem construir, muito antes de qualquer janela ser instalada.

geral@brajanela.pt

Rua Edgardo Sá Malheiro, 132 R/C Esq., Ferreiros

+351 253 118 170

WhatsApp 938842493

[facebook.com/brajanela/](https://www.facebook.com/brajanela/)

[instagram.com/brajanela/](https://www.instagram.com/brajanela/)



M MOOV LUX x WATER BLISS



Conjunto:

Espelho LED Plutão

Encastrado de parede Stick, Preto Mate

Móvel Wave Artisan com Régua Black Soft

Sanita Aveiro

Visite o
nosso site



A NOVA ERA DO ESPAÇO DE BANHO NASCE EM VILA VERDE

O mercado do design de interiores exige, cada vez mais, respostas rápidas, completas e feitas à medida de cada projeto. Na vanguarda desta evolução está a Moovlux que, a partir de Vila Verde, no distrito de Braga, desenha o futuro dos espaços de banho em Portugal. Através de um percurso marcado por um forte crescimento e pela expansão da marca, a Moovlux soube consolidar o seu posicionamento no mercado. A grande força da marca reside na liberdade de personalização. Cada projeto é

encarado como uma folha em branco, permitindo adaptar materiais, dimensões e acabamentos às necessidades específicas de cada espaço.

É esta flexibilidade que define a identidade da Moovlux, apresentando hoje uma gama abrangente que cobre as diversas necessidades de um projeto de banho: desde móveis, bases de duche, lavatórios e bancadas, até sanitas e acessórios. No coração deste processo está a capacidade de produção própria no mobiliário e nas bancadas em solid surface, onde cada peça ganha forma com um cuidado rigoroso.

UM OLHAR INTEGRADO: A EVOLUÇÃO COM A WATERBLISS

O crescimento da empresa trouxe consigo a vontade de acrescentar valor e sofisticação ao portefólio. Para dar resposta a essa necessidade, o grupo deu as boas-vindas à Waterbliss, uma marca concebida especialmente para trazer soluções às torneiras e rampas de duche.

Mais do que uma nova insígnia no mercado, a Waterbliss surge para preencher o espaço com linhas contemporâneas e acabamentos modernos. Ao combinar o know-how do mobiliário personalizado da Moovlux com a elegância técnica desta nova gama de torneiras, torna-se possível criar ambientes de banho fluidos e esteticamente harmoniosos, centralizando as escolhas de quem procura exclusividade num só local.

**“A ESSÊNCIA DA MOOVLUX
COMBINA A PRECISÃO DA
PRODUÇÃO PRÓPRIA COM A ARTE
DE PERSONALIZAR, GARANTINDO
QUE CADA PROJETO TRANSPORTA
UMA IDENTIDADE ÚNICA ATÉ AO
DESTINO FINAL.”**



LOGÍSTICA E PROXIMIDADE: A APOSTANA DISTRIBUIÇÃO PRÓPRIA

Este crescimento e alargamento do catálogo ganham uma nova dimensão graças ao investimento estratégico na frota própria de distribuição. A opção de manter meios logísticos internos reflete o compromisso e cuidado com as peças delicadas e feitas à medida.

Com rotas regulares que ligam à Península ibérica, as equipas de distribuição funcionam como uma extensão da própria fábrica. Esta autonomia traduz-se em segurança no transporte, cumprimento de prazos e, acima de tudo, numa enorme proximidade com quem confia diariamente no trabalho da empresa. No fundo, este projeto demonstra que o sucesso e a expansão se constroem cuidando de todo o percurso, desde o primeiro traço do desenho até ao momento da entrega.



SUGESTÕES DE LUMINÁRIAS ARTESANAIS CRIATIVIDADE E ACONCHEGO COM MATERIAIS FÁCEIS DE ENCONTRAR



A iluminação tem um papel fundamental na criação de ambientes acolhedores e cheios de personalidade. E se, em vez de comprar uma peça nova, pudesse criar a sua própria luminária, utilizando materiais simples e acessíveis? Além de ser uma opção econômica, o artesanato decorativo permite dar uma nova vida a objetos do dia a dia, transformando-os em elementos únicos para a casa.

Entre cordas, papel, vidro e outros materiais fáceis de encontrar, existem inúmeras possibilidades para criar luminárias originais, perfeitas para dar um toque especial a qualquer divisão.

Luminária de corda: um clássico com charme rústico

As cordas de sisal, juta, ou algodão são excelentes aliadas para projetos de decoração artesanal. Uma das ideias mais populares consiste em envolver um balão insuflado com corda embebida em cola branca. Depois de seca, basta rebentar o balão e instalar um suporte para lâmpada no interior.

O resultado é uma luminária leve, com um efeito rendilhado que cria sombras suaves e acolhedoras. É uma solução que combina particularmente bem com ambientes de inspiração rústica, muito presentes nas casas minhotas.

Frascos de vidro transformados em pontos de luz

Quem não tem alguns frascos de conserva guardados em casa? Com um pouco de imaginação, estes recipientes podem tornar-se elegantes luminárias.

Uma opção simples é colocar no interior pequenas luzes LED, criando lanternas decorativas para varandas, jardins ou salas de estar. Outra possibilidade é suspender os frascos com arame, ou corda, formando um conjunto de candeeiros pendentes com um aspeto artesanal e contemporâneo.

Papel e luz: delicadeza e criatividade

O papel continua a ser um dos materiais mais versáteis para trabalhos manuais. Papel vegetal, papel de arroz, ou até papel reciclado podem ser utilizados para criar 'abat-jours' personalizados.

Com dobragens simples ou recortes geométricos, é possível obter efeitos luminosos muito interessantes. Esta é também uma excelente atividade para desenvolver em família, permitindo criar peças decorativas únicas e personalizadas.

Cestos de vime reinventados

O vime é um material profundamente ligado à tradição artesanal portuguesa. Pequenos cestos, ou estruturas de vime podem ser adaptados para funcionar como 'abat-jours' suspensos.

A textura natural do material filtra a luz de forma suave, criando ambientes confortáveis e convidativos. Além disso, é uma forma de valorizar o artesanato e os materiais naturais que continuam a marcar a identidade de muitas regiões do país.

Luminárias com rendas e tecidos

Restos de tecido, renda antiga, ou até toalhas de croché podem ganhar uma nova função decorativa. Aplicados sobre estruturas metálicas simples, ou frascos de vidro, estes materiais ajudam a criar luminárias românticas e delicadas.

Os padrões projetados pela luz tornam-se um elemento decorativo adicional, conferindo um ambiente especialmente acolhedor aos espaços.

As luminárias artesanais, além de simples objetos de iluminação, são peças que contam histórias, refletem criatividade e acrescentam personalidade aos espaços. Com materiais fáceis de encontrar e alguma imaginação, qualquer pessoa pode criar soluções originais para iluminar a casa. Num tempo em que a sustentabilidade e o reaproveitamento ganham cada vez mais importância, transformar objetos comuns em peças decorativas é também uma forma de consumir de maneira mais consciente. Muitas vezes, as criações feitas à mão acabam por trazer um encanto que nenhuma peça produzida em série consegue igualar.

CONSERVAÇÃO
E RESTAURO DO
PATRIMÓNIO

AOF

PARQUE DA BOAVISTA
AVENIDA DO CÁVADO 160
4700-690 BRAGA

PALÁCIO NACIONAL
DE MAFRA



WWW.AOF.PT

TRÊS DÉCADAS A ABRIR PORTAS À INOVAÇÃO

PERFIL DA EMPRESA. DO INÍCIO À ATUALIDADE

Atualmente, a Autoportas está ativa em todo o país. A empresa nasceu em 1995, em Braga, com uma vocação: a instalação de automatismos para portas. Um espírito que permitiu criar uma fidelização muito estreita com quem opera no mundo da instalação e da automação.

Uma mudança radical que levou a empresa a criar, em 2021, a sua própria marca ATP Automation. Desde então, sempre orientada para a máxima satisfação do cliente, a empresa começou a diversificar o serviço para cada tipo de cultura. Atualmente, a sua rede de distribuição internacional divide-se entre distribuidores diretos.

Em sintonia com os tempos e próximo das pessoas, a sua tecnologia de vanguarda pulsa com um coração cheio de humanidade.

UMA VISÃO CENTRADA NO CLIENTE

A filosofia da empresa assenta numa premissa simples, mas poderosa: compreender a fundo as necessidades dos seus clientes e responder-lhes com rapidez, rigor e profissionalismo. A experiência acumulada permite-lhe analisar cada projeto de forma detalhada, oferecendo consultoria técnica especializada, desde a conceção à instalação, passando ainda pela manutenção preventiva e assistência técnica.

Este acompanhamento integral reflete o compromisso com a excelência que a empresa mantém desde a sua génese. Cada cliente é único, e a solução proposta deve refletir essa singularidade, conjugando estética, funcionalidade e segurança.

SOLUÇÕES DE EXCELÊNCIA PARA ARQUITETURA E INDÚSTRIA

Portas e portões são, hoje, muito mais do que elementos funcionais de entrada e saída. São componentes fundamentais na linguagem arquitetónica de um edifício, com um impacto direto na sua identidade visual, eficiência energética e segurança. A Autoportas compreende esta realidade e trabalha lado a lado com os profissionais do setor, garantindo que os automatismos escolhidos respeitam a visão estética do projeto e cumprem com os mais exigentes padrões técnicos.

Dos automatismos para garagens residenciais às portas industriais de grande porte, a Autoportas oferece uma das gamas mais alargadas e tecnologicamente atualizadas do mercado. Os seus produtos são selecionados de acordo com critérios exigentes de qualidade, durabilidade e inovação, assegurando o melhor desempenho em qualquer cenário de aplicação.

Estes são os três pilares que sustentam a reputação da Autoportas. A empresa conta com profissionais altamente especializados, formados nas mais recentes tecnologias do setor, capazes de responder com eficácia a qualquer desafio técnico. Esta qualificação contínua da equipa é um dos fatores que distingue a marca e que justifica a confiança de centenas de clientes em todo o país.

Com presença ativa em obras de pequena e grande dimensão, tanto no setor residencial como industrial, e distribuição de automatismos para os quatro cantos do mundo, a Autoportas mantém uma postura de proximidade com o cliente, promovendo relações duradouras e baseadas na confiança mútua.

Com três décadas de sucesso como alicerce, a empresa projeta o futuro com a mesma paixão e ambição que marcou o seu início. O objetivo é claro: continuar a abrir portas, físicas e simbólicas, para o progresso, a inovação e a excelência no setor dos automatismos.





✉ geral@autoportas.pt

☎ +351253676287

AUTOMATIZE AS SUAS PORTAS E PORTÕES

COM TECNOLOGIA DE ÚLTIMA GERAÇÃO



QUALIDADE E INOVAÇÃO
ESTE É O NOSSO CAMINHO

RESIDENCIAL • COMERCIAL • INDUSTRIAL

WWW.ATPAUTOMATION.COM



Desde 1995 a desenhar fronteiras e a construir relações

Quem é a Arqueuro?

No início é um projeto. Depois, construímos uma relação forte. Sólida, sustentada pelo rigor construtivo e marcada por uma estética dominante. É assim, há mais de 25 anos, que a Arqueuro entende o seu trabalho: cada obra nasce de uma confiança que amadurece, e o resultado mostra-se no exterior — na cidade — e no interior, nos sorrisos de satisfação de quem nela vive.

Fundada em 1995, a Arqueuro presta serviços integrados de arquitetura e engenharia, acompanhando cada cliente do primeiro esboço à entrega final. Da habitação unifamiliar ao edifício de grande dimensão, da remodelação de um espaço à conceção de raiz, reunimos num só gabinete todas as especialidades necessárias para que o projeto seja coerente, rigoroso e fiel à visão de quem o sonha.

As pessoas!

A Arqueuro nasceu da visão do Eng.º Artur Lopes, seu fundador. Embora já não esteja ligado à gestão da empresa, mantém com ela uma ligação emocional e continua a ser uma referência orientadora dos valores que definem a Arqueuro — o rigor, a proximidade e o respeito por cada projeto.

Esse legado mantém-se vivo e continua a inspirar a casa. Desde o início que o Arquiteto Carlos Barbosa assegura a identidade arquitetónica da Arqueuro — um percurso reconhecido com duas Menções



Atualidade

A liderança da empresa é hoje assumida pelo Eng.º Civil Eurico Guimarães, atual CEO, que traz uma vasta experiência em gestão e construção civil e uma nova visão para o futuro da Arqueuro. É desta conjugação — a memória e os valores de quem fundou a marca, com a energia e a ambição de quem a projeta para a frente — que nasce a força do gabinete.

Reconhecimento

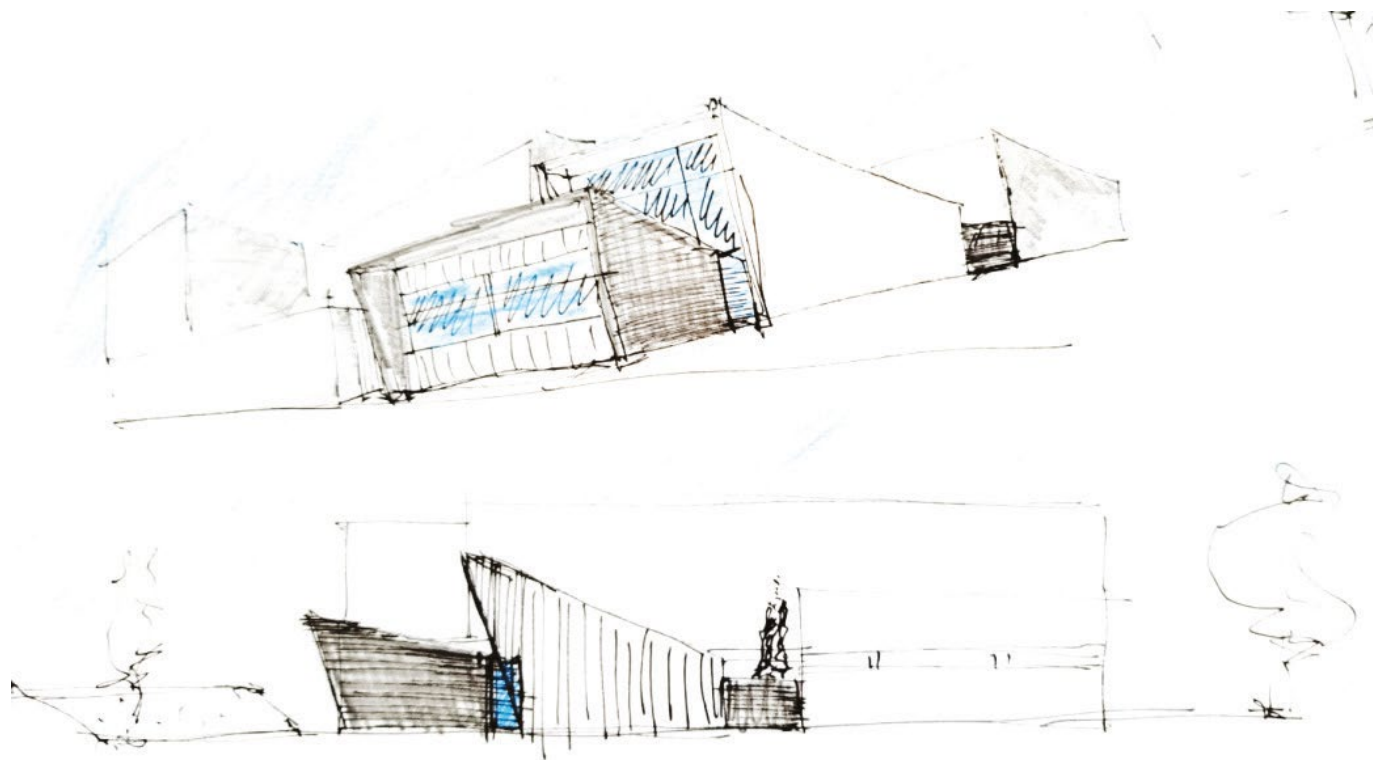
Prémio Januário Godinho — Menções Honrosas em 2021 e 2023. Pela obra da Sede do Crédito Agrícola do Médio Ave, a Arqueuro foi distinguida pela Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão, um reconhecimento da qualidade arquitetónica e construtiva que norteia cada projeto

Mais do que projetos, relações que duram

Gostamos de trabalhar neste processo de amadurecer relações. Acreditamos que a boa arquitetura se constrói com tempo, escuta e rigor — e que cada projeto deixa uma marca que permanece.

Esta é a nossa obra. Esta é a nossa paixão.





Arquitetura

Um gabinete com arquitetos dedicados a alcançar os objetivos de cada cliente, com identidade e sentido estético.

Engenharia

Desenvolvimos operações de engenharia de pequena e grande dimensão, com soluções técnicas sólidas e eficientes.

Coordenação

Sendo a arquitetura e as especialidades um só, coordenamos todas as áreas do Projeto de forma articulada.

Fiscalização

Pautamos o nosso trabalho pelo escrupuloso cumprimento da legislação, geral e específica.

Revisão

Efetuamos a revisão de Projetos, fundamental na execução de Empreitadas.



arqueuro
arquitetura e engenharia

Arqueuro – Gabinete de Arquitetura e Engenharia, Lda
Rua José Gomes de Matos 1638, 4760-514 Vila Nova de Famalicão
geral@arqueuro.pt +351 252 300 080



VACRIN

VENTILAÇÃO | AR CONDICIONADO | REFRIGERAÇÃO | INDUSTRIAL





📍 Rua São Jerónimo, n.º 117 4700-292 Braga

☎ 253 092 857

✉ geral@vacrin.pt

🌐 vacrin.pt

📘 vacrin.lda



25 ANOS A CONSTRUIR CONFIANÇA

Quando Jorge Peixoto fundou a Coroferma, há 25 anos, fê-lo com uma convicção clara: diferenciar-se pelo serviço ao cliente. Depois de uma experiência como comercial em empresas do mesmo setor, decidiu assumir um novo projeto, dando início à atividade da Coroferma, marcado pela capacidade de adaptação e por uma visão de crescimento sustentado.

Nos primeiros anos, a empresa concentrou-se sobretudo no fornecimento de ferramentas para oficinas automóveis e para a indústria. A decisão de Jorge Peixoto em integrar em 2011 novos profissionais com experiência na construção levou a uma mudança estratégica da empresa alterando o rumo da sua atividade, permitindo à Coroferma reforçar a sua presença neste mercado, cotando-se hoje como um dos seus principais pilares, mantendo igualmente uma forte ligação à indústria.

Atualmente, a empresa destaca-se pela comercialização de máquinas, ferramentas e equipamentos de marcas de referência, assumindo uma posição de relevo no Norte do país, nomeadamente como um dos maiores representantes da Bosch. A aposta em soluções para carpintaria, com especial destaque para a Festool, reforça ainda mais a abrangência da sua oferta.

Para Jorge Peixoto, o verdadeiro fator diferenciador nunca esteve apenas no produto, mas no acompanhamento prestado ao cliente. O aconselhamento técnico, a rapidez de resposta e a capacidade de encontrar soluções adequadas às necessidades de cada projeto são princípios que fazem parte do ADN da empresa. «Não vendemos



apenas máquinas; garantimos que o cliente leva a solução certa», resume.

Essa filosofia traduz-se também numa forte capacidade logística. A Coroferma assegura entregas diárias junto de empresas de construção, acompanhando os clientes em obra e prestando apoio desde a aquisição do equipamento até à ativação das garantias e ao acompanhamento pós-venda.

Com uma equipa multidisciplinar, que integra áreas comerciais, financeiras, comunicação, armazém e distribuição, a empresa serve maioritariamente o Minho, Douro e Alto Minho, embora trabalhe com clientes em todo o país. Indiretamente, os seus produtos chegam também a mercados internacionais através de empresas portuguesas que desenvolvem projetos em vários países.

O crescimento da Coroferma reflete-se igualmente nas novas instalações, inauguradas em 2025, e no projeto de abertura de um novo espaço de exposição e venda direta, concebido para proporcionar uma experiência mais próxima dos produtos e das marcas representadas.

Sem ambicionar um crescimento desmedido, Jorge Peixoto acredita numa evolução sustentada, assente em decisões ponderadas, capacidade para assumir riscos calculados e valorização das pessoas. «Construir passo a passo, aproveitar as oportunidades e nunca perder o foco no cliente» continua a ser a estratégia que sustenta uma empresa que, ao fim de um quarto de século, se afirma como uma referência no setor.



Rua da escola nº 57 C1, 4700-152, Frossos, Braga

coroferma.pt

253 319 533

geral@coroferma.pt

 coroferma

 coroferma.lda

A remodelação que valoriza verdadeiramente a sua habitação



JOMASILRENOVÁVEIS
JORGE MANUEL & SILVA S.A.

Quando pensamos numa remodelação, imaginamos novos revestimentos, mobiliário ou decoração. Mas existem melhorias menos visíveis que transformam o conforto diário, reduzem os consumos energéticos e aumentam o valor da habitação.



Conforto

Uma casa confortável mantém a temperatura ideal ao longo do ano.



Eficiência

Menores consumos significam menores custos de utilização.



Sustentabilidade

Produzir e gerir energia de forma inteligente é hoje uma prioridade.



Valorização

Uma habitação energeticamente eficiente é mais atrativa e preparada para o futuro.

A remodelação invisível da habitação moderna

As melhores remodelações não são apenas estéticas. São aquelas que melhoram a forma como vivemos a casa.



Painéis Fotovoltaicos



Armazenamento de Energia



Bombas de Calor para Águas Quentes Sanitárias



Climatização e Piso Radiante



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





JOMASILRENOVÁVEIS
JORGE MANUEL & SILVA S.A.



Energia
Fotovoltaica



Ar
Condicionado



Piso Radiante



Armazenamento
de Energia



Águas Quentes Sanitárias
e Climatização

Promovemos a sustentabilidade e a eficiência, elevando consumidores a produtores de energia. Saiba como podemos ajudar!

Receitas & Marmitas





A minha receita

Grace na Cozinha

FRIGIDEIRAS

Quando estudei em Viana, não passava um dia que não levasse uma Frigideira de Carne no “bucho” antes de apanhar o autocarro para casa. Ainda quentinha, estaladiça e com o interior suculento da carne moída. Gosto de tudo que seja folhados, herdei o gosto do meu pai. Decidi tentar replicar a receita, para lembrar esses tempos de liberdade e dos fins de tarde pelas ruas de Viana com os meus colegas de turma que também regressavam a casa. Penso que fiz uma boa representação, por isso deixo-vos a minha receita que poderão replicar pela sua simplicidade e um ótimo lanche para quando os vossos meninos também regressarem a casa ou um lanche guloso para acompanhar uma sopinha, em dias de pouca paciência na cozinha.

INGREDIENTES

500 g Carne picada
2 Colheres sopa Banha de Porco
200 g Chouriço de Carne Corrente
150 g Bacon Extra Cubos
4 Massa folhada retangular
1 Cebola picada
2 Dentes de alho picados
1 Folha de louro
Sal, pimenta, limão qb

SUGESTÃO

Em vez de usarem apenas 500 g de carne de vitela picada, poderá fazer a mesma quantidade com vitela, frango e carne de porco picada.

PREPARAÇÃO

- 1 Fazer um refogado com a banha de porco, cebola picada e uma folha de louro.
- 2 Quando a cebola começar a ficar translúcida, acrescentar o bacon e o chouriço muito bem picados num robô de cozinha e deixar fritar um pouco.
- 3 Juntar a carne, o alho picado e envolver. Entretanto, temperar com sal, pimenta, sumo de limão e deixar refogar bem.
- 4 Cortar círculos iguais de massa folhada em número par (esta quantidade dá para cerca de 20 frigideiras). Recheiar metade dos círculos com a carne e tapar com os restantes círculos de massa folhada.
- 5 Levar ao forno pré aquecido a 180° graus cerca de 20 minutos ou até ficarem dourados.

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!

CAMINHO DOS MAREANTES (ESPOSENDE)



Percurso pedonal pela cidade de Esposende, de dificuldade baixa e com uma distância aproximada de 6 km. Cidade de Esposende A elevação de Esposende a Vila remonta a 19 de Agosto de 1572, durante o reinado de D. Sebastião (1554-1578). Em 16 de Dezembro de 1886 adquiriu a categoria de julgado Municipal e em 27 de outubro de 1898 a de Comarca Municipal. Foi após o período áureo da arte de mear, decorrido entre as centúrias de XIV e de XV, que Esposende conheceu o auge – entre os séculos XVI e XVIII – através do comércio marítimo e da construção naval. Neste percurso pedonal pela cidade de Esposende, ficará a conhecer a sala de visitas do concelho. Com cerca de 6 km e dificuldade fácil, este trilho urbano leva-o por alguns dos pontos mais emblemáticos da cidade, desde a Praça D. Sebastião até à foz do rio Cávado, passando por igrejas, museus, monumentos e lugares que contam a história de um território marcado pela arte de mear, pelo comércio marítimo e pela construção naval.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,24 km

Tempo 2h30m

Dificuldade Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- **Estátua de D. Sebastião**
- **Capela do Sr. dos Aflitos**
- **Museu Municipal de Esposende (Teatro-Club de Esposende)**
- **Pelourinho**
- **Fórum Municipal Rodrigues Sampaio**
- **Biblioteca Municipal Manuel Boaventura**
- **Busto de Correia de Oliveira**
- **Igreja da Santa Casa da Misericórdia de Esposende**
- **Capela do Sr. dos Mareantes**
- **Paços do Concelho**
- **Palacete de Valentim Ribeiro**
- **Igreja Matriz de Esposende**
- **Estátua Rodrigues Sampaio**
- **Igreja e Cruzeiro de S. João**
- **Hospital Valentim Ribeiro**
- **Parque Natural do Litoral Norte**
- **Praia de Suave Mar**
- **Foz do rio Cávado**
- **Farol de Esposende**
- **Forte de S. João Baptista**
- **Edifício do Centro Marítimo de Esposende**
- **Monumento ao Homem do Mar**

*“Cozinhar é uma
dança entre fogo,
sabores e alma”*





CASA DE PASTO DAS CARVALHEIRAS

Europeu | Braga

Descrição: Espaço eclético e cosmopolita, onde pode provar deliciosos petiscos, onde os sabores tradicionais coabitam com paladares mais inovadores. A decoração é original, colorida e convidativa. Aqui, nesta casa dá-se grande valor à partilha de momentos, sorrisos, experiências e sabores. Neste último ponto, há a carta mensal, mas aqui gosta-se de criar novas coisas, “dançando ao som do vento”.

Rua D. Afonso Henriques, 8 | 253 046 244

Horário: De segunda a sexta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 24h00. Aos sábados e domingos, das 12h00 às 24h00.



O SANTRIL

Portuguesa | Póvoa de Lanhoso

Descrição: Casa de referência na região, conhecida pelo ambiente simples, descontraído e pela comida tradicional. Destaca-se o bacalhau e a posta assados na brasa, que os clientes podem escolher no próprio talho do restaurante. As sobremesas são caseiras e o bom vinho da região também faz parte da carta. Tudo isto a um preço justo.

Rua de S. Tiago, 2375 Monsul | 253 992 211

Horário: De terça a sábado, das 09h00 às 22h00. Aos domingos, das 09h00 às 15h00.



TABERNA PORTA VERMELHA

Tapas | Ponte de Lima

Descrição: Basta olhar para a porta de entrada para descortinar o nome. Depois, ao entrar vai deparar-se com um ambiente tranquilo e familiar onde pode apreciar distintos sabores num conceito de partilha, ideal para um lanche ajantarado ou jantar. São tábuas de queijos e enchidos, preguinhos, pataniscas, moelas, bolinhos de bacalhau, ovos rotos, alheira ou rojões que aparecem à mesma velocidade de desaparecem da mesa.

Largo da Freiria, 33 | 962 459 230

Horário: Segundas, quartas, quintas e domingos, das 15h00 às 24h00. Às sextas e sábados, das 15h00 à 01h00.



O LARANJEIRA

Portuguesa | Viana do Castelo

Descrição: Aposta na cozinha tradicional, com um ambiente familiar e uma carta dominada por várias opções de peixe, destacando-se os filetes de pescada com arroz de tomate, o bacalhau à Viana, o polvo na caçarola, a perna de pato confitada ou a posta de cachena na brasa com arroz de enchidos e couve. Destaque ainda para um carrinho de deliciosas sobremesas.

Rua Manuel Espregueira, 24 | 964 990 730

Horário: De quinta a terça, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00.

ÁGUA AROMATIZADA

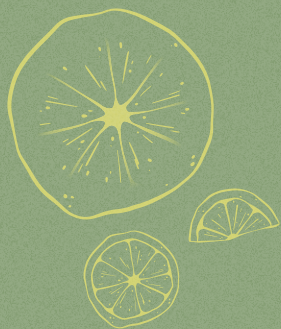


REFRESCANTES, NATURAIS E CHEIAS DE SABOR, ESTAS ÁGUAS AROMATIZADAS SÃO A ESCOLHA PERFEITA PARA OS DIAS QUENTES DE VERÃO. ESTAS PROPOSTAS DE RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE.WORLD SÃO IDEAIS PARA TODA A FAMÍLIA, ACOMPANHAM NA PERFEIÇÃO ENCONTROS FAMILIARES, PIQUENIQUES E FESTAS ENTRE AMIGOS. BONS BRINDES!



COMO FAZER...

Prepare dois frascos com 6 L de água. Num, junte $\frac{1}{2}$ pepino, 3 ramos de hortelã e a polpa de 1 lima. No outro, adicione gengibre e curcuma laminados e a polpa de 2 limões. Deixe em infusão durante 2 horas e sirva bem fresca.



Studio Bar

Rua Sá de Miranda, 11, cave | Braga

Mais do que um bar, é um espaço onde a cultura ganha vida. Entre cocktails, bebidas variadas e um ambiente acolhedor, a música, a arte e a criatividade cruzam-se em noites únicas. Do jazz ao blues, dos Open Mic às performances, cada visita revela uma nova história.



Consolado

Rua da Igreja, 1066 Tamel (São Pedro Fins) | Barcelos

Espaço com um conceito completo de lazer, onde restaurante, discoteca e música se unem. A zona Terrace promete brilhar neste verão, com um ambiente premium e ao ar livre. Espaço de diversão com bebidas diversificadas e ritmos que convidam a dançar. O destino ideal para transformar uma noite comum numa memória marcante.

Lótus

Lugar de Gandra, 1525 | Monção

Destaca-se como uma referência da noite no Norte, combinando energia, música e diversão num espaço pensado para criar experiências. Com noites temáticas, bebidas variadas e uma atmosfera vibrante, é o ponto de encontro perfeito para dançar e celebrar com amigos.



DERRETE NO VERÃO COM CIRCUITO FUNCIONAL CARDIO DE 15 MINUTOS

Sem máquinas, sem desculpas. Um treino explosivo para fazeres no jardim, na praia ou na varanda das férias.

Julho chegou com tudo e, com ele, aquela vontade de aproveitar o sol, a praia e os dias longos. Se a tua rotina mudou com as férias e queres um treino que seja rápido, mas que te faça suar a camisola e acelerar o metabolismo, estás no sítio certo. Esquece as rotinas monótonas de ginásio. Desenhamos um circuito funcional focado na componente cardiovascular. São 15 minutos intensos onde desafias o corpo todo, queimas calorias e ficas com aquela energia incrível para o resto do teu dia de verão.



20 AGACHAMENTOS COM SALTO

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

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



5 INCH WORMS PUSH UPS

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

15 SIT UPS

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



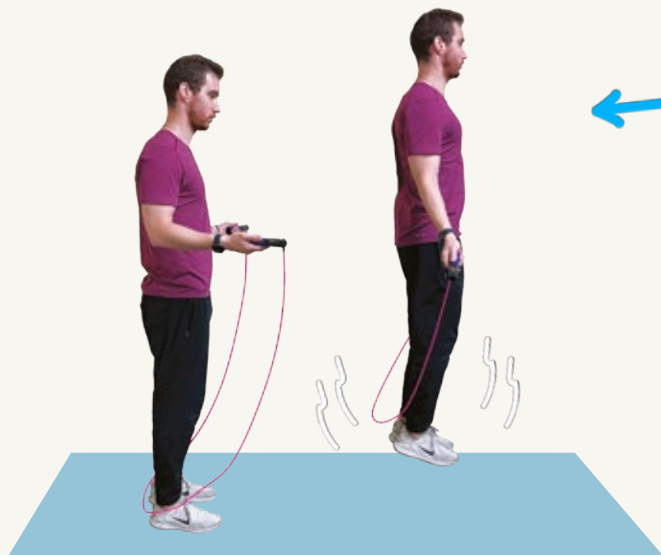
40 MOUNTAIN CLIMBERS CRUZADOS

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



50 SALTOS À CORDA

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



DIA MUNDIAL DO CÉREBRO

O Dia Mundial do Cérebro assinala-se anualmente a 22 de julho e foi criado pela Federação Mundial de Neurologia, em 2014, com o objetivo de sensibilizar a população para a importância da saúde cerebral e para a prevenção das doenças neurológicas.

O cérebro é o centro de comando do organismo, responsável pelo pensamento, pela memória, pelas emoções e pelos movimentos. Apesar da sua importância, continua a ser afetado por doenças que têm um impacto significativo na qualidade de vida de milhões de pessoas, como o acidente vascular cerebral (AVC), a doença de Alzheimer e a doença de Parkinson.

A adoção de hábitos de vida saudáveis, incluindo

uma alimentação equilibrada, a prática regular de exercício físico, um sono adequado e o controlo dos fatores de risco cardiovascular, pode contribuir para a manutenção da saúde cerebral ao longo da vida.

Em Portugal, o Dia Mundial do Cérebro é assinalado por diversas instituições de saúde, sociedades científicas e associações de doentes, através de campanhas de informação e ações de sensibilização que promovem a prevenção, o diagnóstico precoce e o conhecimento sobre as doenças neurológicas.

Este dia lembra-nos que cuidar da saúde cerebral é investir na nossa capacidade de pensar, aprender, criar e viver com qualidade em todas as fases da vida.



KITESURF

LIBERDADE COM MAR E VENTO À MISTURA

D Kitesurf é uma modalidade náutica que combina elementos do Surf, do Windsurf e do Parapente. O praticante utiliza uma prancha e uma asa insuflável, conhecida como kite, que é controlada através de uma barra ligada por linhas. A força do vento impulsiona o atleta sobre a água, permitindo-lhe deslizar, saltar e realizar manobras impressionantes.

Embora as suas origens remontem a experiências realizadas nas décadas de 1970 e 1980, foi apenas nos anos 90 que o Kitesurf começou a ganhar forma como modalidade organizada. Os irmãos franceses Bruno e Dominique Legaignoux tiveram um papel fundamental no desenvolvimento dos primeiros kites insufláveis modernos, tornando o desporto mais seguro e acessível. Desde então, o crescimento tem sido constante, atraindo praticantes em todo o mundo.

Ao contrário de muitos desportos coletivos, o Kitesurf não se “joga” em equipas. Cada atleta navega individualmente, aproveitando a força do vento para percorrer distâncias, executar manobras, ou competir em diferentes disciplinas. Entre as mais populares, encontram-se o freestyle, focado em saltos e truques aéreos, o wave, praticado nas ondas, e o racing, onde a velocidade e a estratégia são determinantes.

A segurança é um dos aspetos mais importantes da modalidade. Antes de entrar na água, os praticantes

devem avaliar as condições meteorológicas, especialmente a intensidade e a direção do vento. O uso de colete de flutuação, arnês e sistemas de libertação rápida do kite é fortemente recomendado. Além disso, é essencial respeitar as zonas de navegação e manter distância de outros utilizadores da praia e do mar.

Nas competições, as regras variam de acordo com a disciplina. Em provas de corrida, vence quem completa o percurso no menor tempo possível. Já no freestyle, um painel de juízes avalia critérios como altura dos saltos, dificuldade técnica, criatividade e execução das manobras. Existem ainda competições de Big Air, onde o objetivo é alcançar grandes alturas e realizar movimentos espetaculares durante o voo.

Praias de Portugal são muito procuradas para a prática de kitesurf

Em Portugal, o Kitesurf encontra condições privilegiadas graças à extensa costa atlântica e aos ventos favoráveis. No Minho, várias praias de Viana do Castelo e Esposende são frequentemente procuradas por praticantes nacionais e estrangeiros. Entre mar, vento e adrenalina, o Kitesurf continua a conquistar adeptos, oferecendo uma experiência única de contacto com a natureza e uma sensação de liberdade difícil de igualar.



HILARY MANTEL

ESCRITOR DE JULHO

Nascida a 6 de julho de 1952, em Glossop, Reino Unido, Hilary Mary Thompson cresceu num ambiente familiar complexo. Estudou Direito, mas abandonou a carreira jurídica para se dedicar à literatura. Trabalhou também como assistente social antes de se tornar escritora, tendo vivido cinco anos no Botswana e quatro na Arábia Saudita.

Durante muitos anos enfrentou sérios problemas de saúde, incluindo uma dolorosa luta contra a endometriose, doença que só viria a ser corretamente diagnosticada após um longo período de sofrimento. Essa experiência contribuiu para a sua capacidade singular de explorar a vulnerabilidade humana, a dor e a resistência nas suas personagens.

Antes de alcançar fama internacional, Hilary Mantel construiu uma carreira sólida como crítica literária e romancista. Os seus primeiros livros revelaram desde cedo uma autora interessada em temas como o poder, a memória e os mecanismos ocultos das relações humanas. Do leque de obras, destacam-se "Eight Months on Ghazzah Street" (1988), "Fludd" (1989), "A Place of Greater Safety" (1992), "A Change of Climate" (1994), "An Experiment in

Love" (1995), "The Giant" (1998), "Giving Up the Ghost: A Memoir" (2003), "Learning to Talk: Short Stories" (2003) e "Beyond Black" (2005).

O reconhecimento mundial chegou com a trilogia dedicada a Thomas Cromwell, figura central da corte de Henrique VIII. Em vez de retratar Cromwell como um mero estratega político, Hilary Mantel apresentou-o como um homem complexo, inteligente e profundamente humano. Esta abordagem renovou o interesse pela dinastia Tudor e redefiniu a forma como a ficção histórica podia ser escrita.

A autora alcançou um feito raro ao conquistar por duas vezes o prestigiado Booker Prize, primeiro com Wolf Hall (2009) e depois com Bring Up the Bodies (2012). O terceiro volume da trilogia, The Mirror and the Light (2020), encerrou uma narrativa monumental que combinou precisão histórica, tensão dramática e extraordinária qualidade literária.

Devido à patologia da qual sofria, foi submetida a uma menopausa cirúrgica aos 27 anos, o que a deixou incapaz de ter filhos. Casada com o geólogo Gerald McEwen desde setembro de 1972, Hilary Mantel faleceu em 2022, aos 70 anos, de forma súbita, em Exeter, no Reino Unido.



—
aconselhamos
A
LEITURA
616 páginas



“WOLF HALL”

Thomas Cromwell passa de uma infância marcada pela pobreza e violência para se tornar uma das figuras mais influentes da corte de Henrique VIII. Entre jogos de poder, conflitos religiosos e a ascensão de Ana Bolena, Thomas Cromwell constrói o seu caminho num mundo de ambição e traição.



OS OTIMISTAS

Rebecca Makkai

576 páginas



Em Chicago, nos anos 80, Yale Tishman vê a sua vida transformar-se enquanto a sida devasta a comunidade que o rodeia. Décadas depois, Fiona, irmã do seu melhor amigo falecido, procura a filha desaparecida em Paris, confrontando perdas e memórias.

A PAIXÃO SEGUNDO G. H.

Clarice Lispector

208 páginas



Ao entrar no quarto da empregada, G. H., uma escultora abastada, depara-se com uma bárata e inicia uma experiência radical de confronto consigo própria. A narrativa acompanha a sua dissolução interior numa busca extrema pela essência da existência.

CONTOS COMPLETOS

Roberto Bolaño

624 páginas

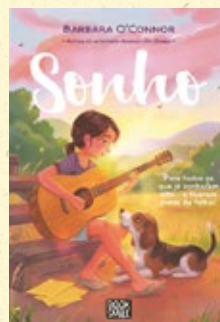


Esta coletânea reúne personagens errantes, escritores falhados, jovens idealistas e exilados que atravessam fronteiras físicas e morais. Em histórias marcadas pela inquietação e pelo acaso, o autor explora obsessões, perdas e destinos imprevisíveis.

SONHO

Barbara O'Connor

272 páginas



Idalee sonha ser compositora e participar num concurso musical. Para comprar a guitarra que precisa, procura com os amigos e um adorável cachorro o tesouro escondido pelo avô. Pelo caminho descobre que o maior tesouro é acreditar em si.

m.tv



20

Samia

TVCine Edition

A história verdadeira de Samia Yusuf Omar, uma jovem somali que desafia as restrições da sua sociedade para seguir o sonho de ser atleta. Entre perigos e desafios, luta pela liberdade e pela igualdade, tornando-se um símbolo de coragem e resistência



23

Abalo Planetário

Syfy

Uma alteração tectónica nas profundezas da Fossa das Marianas desencadeia uma série de sismos cada vez mais fortes. Se uma equipa de sismólogos de topo não conseguir travar a catástrofe, estes acontecimentos podem vir a desintegrar a Terra, causando milhares de milhões de vítimas.



31

O Hobbit: A Batalha dos Cinco Exércitos

Hollywood

No capítulo final da saga 'Hobbit', chega-nos a épica conclusão das aventuras de Bilbo Baggins e da Companhia. Juntos enfrentam as consequências de terem despertado a ira do temível dragão Smaug, que se abate sobre homens, mulheres e crianças indefesos.



M. Séries

EVERY YEAR AFTER

2025
16+
Drama/Romance
1 temporada

Baseada no romance de sucesso de Carley Fortune, Every Year After acompanha a história de Percy e Sam, dois amigos de infância cuja relação é marcada por um segredo que os afastou durante anos. A série explora temas como o amor, a amizade e as segundas oportunidades, numa narrativa emotiva que promete conquistar os fãs de romances contemporâneos.

SWEET MAGNOLIAS

A popular série da Netflix regressa com novos episódios para acompanhar as vidas de Maddie, Dana Sue e Helen, três amigas inseparáveis da pequena cidade de Serenity. Continua a destacar o valor da amizade e da entajuda, num ambiente acolhedor que tem conquistado espectadores em todo o mundo.

2025
12+ Drama/Romance
4 temporadas

UM NOVÓ EU

Nesta série inspiradora, uma mulher decide transformar a sua vida depois de perceber que vive há demasiado tempo presa à rotina. Entre desafios pessoais, novas amizades e descobertas inesperadas, Um Novo Eu acompanha uma viagem de autocohecimento e mudança, mostrando que nunca é tarde para recomeçar e encontrar novos objetivos.

2025
12+ Comédia/Drama
1 temporada



M.
Fil-
mes

SUGESTÃO
MENSAL

Monstro

M16 (2004)

Gênero: Drama

Título Original: Monster

Realizador: Patty Jenkins

Atores: Charlize Theron, Christina Ricci, Bruce Dern, Lee Tergesen, Annie Corley, Pruitt Taylor Vince, Marc Macaulay, Marco St. John, Scott Wilson, Kane Hodder

Duração (minutos): 111

Aileen Wuornos, prostituta marcada por anos de abuso e exclusão, inicia uma relação amorosa com Selby Wall. Quando mata um cliente em legítima defesa, entra numa espiral de violência, cometendo vários homicídios enquanto tenta construir uma nova vida ao lado da mulher que ama.

Um Golpe em Itália

M12 (2003)

Gênero: Ação

Título Original: The Italian Job

Realizador: F. Gary Gray

Atores: Edward Norton, Donald Sutherland, Charlize Theron, Mark Wahlberg, Jason Statham, Seth Green, Franky G, Yasiin Bey, Gloria O'Brien, Aleksander Krupa

Duração (minutos): 111

Após concluir um elaborado assalto em Veneza, o mestre do crime Charlie Croker é traído por um dos membros da equipa, que foge com o ouro. Determinado a recuperar o saque, reúne os antigos cúmplices e planeia uma vingança engenhosa nas ruas de Los Angeles.



Flow – à Deriva

M6 (2024)

Gênero: Animação

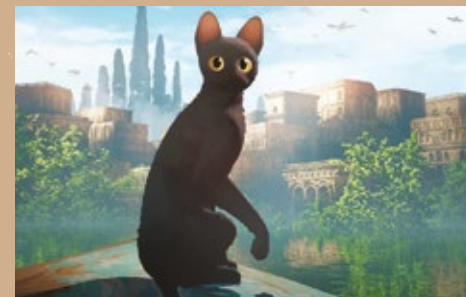
Título Original: Flow

Realizador: Gints Zilbalodis

Atores: Vozes de Gurwal Coïc-Gallas

Duração (minutos): 85

Depois de uma inundação devastadora submergir o mundo, um gato solitário encontra refúgio num barco à deriva. Ao lado de outros animais muito diferentes entre si, enfrenta perigos constantes e aprende a cooperar para sobreviver numa paisagem transformada pela força da natureza



A IMPORTÂNCIA DOS EXAMES REGULARES DE SAÚDE PARA OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO



Os animais de estimação fazem parte da família. Seja um cão cheio de energia, um gato mais reservado, ou outro, companheiro de quatro patas, todos merecem os melhores cuidados para viverem mais tempo e com qualidade de vida. Entre as várias formas de garantir o seu bem-estar, os exames regulares de saúde desempenham um papel fundamental. Muitas doenças podem desenvolver-se de forma silenciosa, sem sinais evidentes numa fase inicial. Por isso, as consultas de rotina e os exames preventivos são essenciais para detetar precocemente problemas de saúde e aumentar as hipóteses de sucesso dos tratamentos.

A IMPORTÂNCIA DOS CHECK-UPS ANUAIS

Tal como acontece com as pessoas, os animais beneficiam de avaliações periódicas de saúde. Um check-up anual permite ao médico veterinário acompanhar a evolução do animal ao longo do tempo, verificar o seu estado geral e identificar alterações que possam passar despercebidas no dia a dia.

Durante estas consultas, são normalmente avaliados aspetos como o peso, a condição corporal, a saúde oral, os ouvidos, os olhos, a pele e o funcionamento dos principais órgãos. Dependendo da idade e das características do animal, poderão ainda ser recomendados exames complementares, como análises ao sangue ou à urina.

EXAMES PREVENTIVOS: UM INVESTIMENTO NA SAÚDE

Os exames preventivos permitem identificar doenças antes do aparecimento dos sintomas. Problemas renais, hepáticos, cardíacos ou hormonais, por exemplo, podem ser detetados numa fase inicial através de análises simples.

Além de contribuírem para uma melhor qualidade de vida do animal, estes exames ajudam frequentemente a evitar tratamentos mais complexos e dispendiosos no futuro. A prevenção continua a ser uma das formas mais eficazes de cuidar da saúde dos nossos companheiros.

VACINAÇÃO: PROTEÇÃO ESSENCIAL EM TODAS AS FASES DA VIDA

A vacinação é uma das medidas preventivas mais importantes na medicina veterinária. As vacinas protegem os animais contra diversas doenças infecciosas potencialmente graves e ajudam a reduzir a sua propagação.

Embora muitos tutores associem as vacinas apenas aos primeiros meses de vida, a verdade é que a proteção deve ser mantida ao longo dos anos, através dos reforços recomendados pelo médico veterinário. O plano de vacinação varia de acordo com a espécie, idade, estilo de vida e risco de exposição de cada animal. Por isso, é importante seguir sempre as orientações do profissional que acompanha regularmente o seu animal de estimação.

VERMIFUGAÇÃO: UM CUIDADO QUE NÃO DEVE SER ESQUECIDO

A vermifugação é outro pilar fundamental da medicina preventiva. Os parasitas internos podem afetar significativamente a saúde dos animais, provocando problemas digestivos, perda de peso, anemia e outras complicações. Além disso, alguns parasitas podem representar um risco para a saúde humana, especialmente em agregados familiares com crianças, ou pessoas mais vulneráveis.

A frequência da vermifugação deve ser definida pelo médico veterinário, tendo em conta fatores como a idade do animal, os hábitos de vida e o ambiente em que vive.

Cuidar da saúde de um animal de estimação vai muito além de responder a problemas quando estes surgem. A prevenção, através de check-ups regulares, exames de rotina, vacinação e vermifugação, permite detetar precocemente eventuais alterações e promover uma vida mais longa e saudável. Ao investir em cuidados preventivos, os tutores estão também a investir em mais momentos de alegria, companheirismo e bem-estar ao lado dos seus animais. Porque a melhor forma de demonstrar carinho é garantir que eles recebem os cuidados de saúde de que necessitam em todas as etapas da vida.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(PAREDES DE COURA)

TXT: José Carlos Ferreira



Chegámos ao mês de julho, um dos meses que os portugueses escolhem para as suas férias, para o repouso merecido depois de um ano de trabalho.

Esta é altura do calor e, por isso, o mês em que os portugueses escolhem as praias para se refrescarem nas águas do Atlântico e se

refugiarem da agitação citadina.

Mas este é também o mês em que muitos vão à procura da tranquilidade do interior, longe das praias, da frescura das nossas zonas florestais. E é precisamente para este cenário que o nosso roteiro nos remete este mês. Vamos até à freguesia de Rubiães, no concelho de Paredes de Coura, para ali conhecer a antiquíssima igreja paroquial. A igreja de Rubiães possui uma data no lintel que nos

permite situar este templo no espaço temporal, nomeadamente no século XIII. Analisando a diversa bibliografia existente sobre este templo, percebemos que existem leituras diferentes em relação a esta inscrição por se tratar de uma maneira peculiar de numeração romana utilizada na Galiza.

Ora, no tímpano do portal da entrada principal está inscrita a data de MCCVC, o que para Carlos Alberto Ferreira de Almeida, Narcizo C. Alves da Cunha e Lourenço Alves, representa a data de 1295. No entanto, Paula Bessa, no livro "Arte no Minho" sustenta que no tímpano do portal axial, que foi reconstruído e não é o original, está «a data de MCCVC, o que poderá corresponder à forma como se interpretou a data original que poderá ser MCCXL, ou seja, era de 1240, ano de Cristo de 1202».

Podendo dizer-se que é do século XIII, a igreja paroquial de Rubiães é para o investigador Carlos Alberto Ferreira de Almeida «um monumento românico de significativa importância».

Classificado como Monumento Nacional desde 1 de fevereiro de 1913, o historiador sustenta que o templo teve, «no corpo central, uma grande ampliação» no decorrer do século XVI, «bastante revivalista, que obrigou a deslocar, para nascente, a capela-mor».

«Esta reutilizou os seus antigos elementos mas perdeu o primitivo arco-cruzeiro. Conservou-se a primeira parcela do corpo da igreja e parte da fachada, à qual se lateralizou, no século XVIII, uma torre», acrescenta.

Digno de ser apreciado é o portal da igreja de Rubiães, pelo simbolismo que apresenta e que, na opinião de Carlos Alberto Ferreira de Almeida expressa no seu livro “Alto Minho”, representa a Anunciação do Anjo a Nossa Senhora. «O portal axial, com três arquivoltas e outras tantas colunas, em cada lado, mostra-nos, sobre os fustes centrais, duas estátuas que representam a Anunciação. Na nossa esquerda, há o anjo S. Gabriel, com as asas, hoje, partidas e cédula na mão, a saudar a Virgem que, no lado oposto, com touca na cabeça, recebe a mensagem», descreve.

É importante notar que a estátua que o investigador identifica como sendo a do anjo S. Gabriel está muito mais degradada que a de Nossa Senhora, por se encontrar mais exposta à erosão da chuva.

Esta é uma igreja de uma nave só e com uma capela mor reintrante, descreve Lourenço Alves no seu trabalho intitulado “Igrejas e Capelas Românicas da Ribeira Lima”, editado no número VI da Caminiana — Revista de Cultura Histórica, Literária, Artística, Etnográfica e Numismática.

Já Paula Bessa sublinha que «a nave desta igreja foi acrescentada no seu topo nascente no século XVI, o que obrigou a uma reconstrução da capela-mor, provavelmente seguindo o plano quadrangular original e reaproveitando peças anteriores mas perdendo-se o arco triunfal anterior». «Os capitéis românicos existentes na capela-mor de Rubiães são mais evoluídos que os de Ganfei e comparáveis aos da igreja de São Salvador de Bravães na Ribeira Lima [em Ponte da Barca]», acrescenta a investigadora.

Por fim, mas não menos importante, é o painel de frescos que foi posto a descoberto nas últimas obras.

Esta pintura, que representa Santo Antão, foi executada a fresco sobre uma camada de reboco bastante fino, com uma gama de cores bastante restrita, ou seja, ocre, vermelho, preto e azul misturado com preto. Portanto, aqui estão reunidas todas as condições para se encantar com a beleza do românico, a lindíssima paisagem do Alto Minho, e a frescura do rio Coura que passa não muito longe daqui.



M.
even-
tos

MÚSICA

CAROLINA
DE DEUS -
“FELIZ(MENTE)
TRISTE TOUR”

Teatro Cinema | Fafe
18 de julho
21h30
7 - 15 €

Carolina de Deus combina influências de Amy Winehouse, The Beatles, Bárbara Tinoco e Jorge Palma. Desde o sucesso do seu single de estreia “Talvez...” em 2022, tem conquistado reconhecimento nacional, incluindo uma nomeação para o Globo de Ouro. Neste concerto, espera-se que interprete tanto os novos temas do seu próximo álbum como os hits que já conquistaram o público, incluindo “Querido Futuro Namorado”, “Modo Auto-Piloto” e “Três e Meia”. Uma noite de música intimista e envolvente, perfeita para fãs de emoções e boas melodias.



MÚSICA

ODE COM
COURA VOCE

gnration | Braga
18 de julho
18h00
Gratuito

A primeira apresentação da edição de 2026 da ODE – Orquestra de Dispositivos Eletrônicos decorre em julho sob direção artística de Pedro Lima, uma das vozes mais ativas e desafiadoras da música contemporânea atual. Aliada ao Coura Voce, um coro feminino que desenvolve um trabalho regular no âmbito do ensino artístico especializado da música, esta apresentação será um momento único de partilha e experimentação.

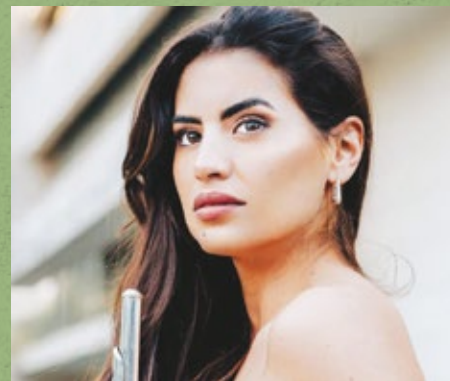


MÚSICA

ANA FERRAZ E
LUIS ARIAS

Igreja de Galegos Santa Maria | Barcelos
25 de julho
21h30
Gratuito

O segundo concerto da 2.ª edição do Barcelos Fest Ensemble reúne a flautista Ana Ferraz e o pianista espanhol Luis Arias num programa dedicado a algumas das mais expressivas páginas do repertório romântico para flauta e piano. O programa propõe um percurso pela riqueza melódica e expressiva do século XIX, desde a elegância lírica de Schubert até à monumental Sonata em Lá Maior de Franck, uma das obras mais emblemáticas da música de câmara europeia.



M.
agen-
da

Kids

CAMPO DE FÉRIAS - ARTE TOTAL

Arte Total | Braga
20, 24, 27, 31 de julho e 3 a 7 de agosto
(09h00-17h00)
Presencial
3-4 €

Este campo de férias vai funcionar como um primeiro teste do projeto atelier livre - um espaço que vai arrancar em setembro em horário pós-escola, na Arte Total. O atelier livre vai seguir esta mesma filosofia: acompanhamento pós-escola e tempos livres com foco na criatividade, autonomia e pensamento, entre oficina de criação, expressão corporal, saber-fazer, exploração sonora e descoberta urbana. Quem participar agora tem prioridade na inscrição para setembro.



AS GUERREIRAS DO K-POP - TRIBUTO

Forum Braga | Braga
25 de julho | 16h00
Presencial
35-40 €

A digressão internacional mais mediática do ano chega finalmente a Braga, com um espetáculo que transforma música, dança e fantasia numa experiência épica. Inspirado no universo do K-Pop e nas grandes produções audiovisuais internacionais, este tributo às Guerreiras do K-Pop traz ao palco temas que conquistaram o público em todo o mundo, com milhões de reproduções nas plataformas digitais, numa narrativa envolvente que mistura ação, magia e emoção.



ATELIER INFANTIL - MÃOS NO BARRO, MAGIA NA ÁGUA

Banhos Velhos | Caldas das Taipas
25 de julho | 10h30
Presencial
Gratuito

Neste workshop, conduzido pela animadora Pó de Fada e pela ceramista Fernanda Braga, as crianças a partir dos 3 anos, são convidadas a mergulhar numa experiência criativa inspirada nas águas das Taipas. Ao longo da atividade, os participantes irão criar um sabonete de verdade, utilizando água termal, e moldar a sua própria saboneteira em barro. Entre texturas, aromas e formas, crianças e famílias exploram a criatividade, experimentam materiais e partilham momentos de descoberta. No final, levam consigo uma peça única, feita por si.



Sandra Bullock



“Seja sempre a aluna. Quando achar que é a professora, você perde a essência”

Com mais de três décadas de carreira, Sandra Bullock tem-se consolidado como uma das figuras mais respeitadas e populares do cinema contemporâneo. Conhecida pela capacidade de transitar entre a comédia, o drama e o thriller, a atriz tem construído uma imagem profissional marcada pela autenticidade e por uma rara proximidade com o público. Nascida a 26 de julho de 1964, em Arlington, no estado da Virgínia, nos Estados Unidos, Sandra Annette Bullock cresceu num ambiente artístico. A mãe, cantora de ópera alemã, e o pai, professor de canto, influenciaram desde cedo a sua relação com o palco e a representação. Durante a infância e juventude, viveu entre os Estados Unidos e a Alemanha, experiência que contribuiu para a sua formação cultural e para a fluência em inglês e alemão.

Antes de alcançar o reconhecimento internacional, Sandra Bullock percorreu um caminho gradual no teatro e em pequenos papéis televisivos. A grande mudança na sua trajetória aconteceu nos anos 90, quando protagonizou *Speed*, filme de ação que a transformou numa estrela mundial. O sucesso do projeto revelou uma atriz capaz de combinar energia, humor e emoção, características que se tornaram marcas da sua identidade artística.

A década seguinte confirmou a sua versatilidade. Em *Miss Congeniality* mostrou o seu talento para a comédia, interpretando uma agente do FBI que precisa de se transformar para cumprir uma missão. Mais tarde, surpreendeu a crítica com papéis dramáticos em obras como *The Blind Side*, interpretação que lhe valeu o Óscar de Melhor Atriz, e *Gravity*, onde assumiu uma personagem complexa num cenário de isolamento e sobrevivência.

Apesar da fama, Sandra Bullock sempre protegeu cuidadosamente a sua vida pessoal. Longe dos excessos mediáticos, procura manter uma rotina reservada, dedicando-se à família e aos seus projetos fora dos ecrãs. É mãe de dois filhos adotivos e tem defendido publicamente a importância da privacidade, recusando transformar a vida familiar num elemento de exposição pública.

Além da representação, destacou-se também como produtora através da sua empresa, participando no desenvolvimento de vários projetos cinematográficos. Esta faceta revela uma profissional com visão criativa e capacidade de decisão, interessada não apenas em interpretar histórias, mas também em ajudar a construí-las.



HUMANA

UM CONVITE A ABRANDAR E A REPENSAR HÁBITOS DE CONSUMO

Braga acaba de receber a primeira loja da Humana, uma marca que há vários anos prova que a moda e a sustentabilidade podem caminhar lado a lado. Mais do que uma loja de roupa em segunda mão, este é um espaço onde cada peça ganha uma nova oportunidade e onde comprar de forma mais consciente se torna simples e acessível.

A Humana nasceu integrada na federação internacional Humana People to People, um movimento criado para promover a reutilização de recursos e apoiar projetos de desenvolvimento social e ambiental. Em Portugal, a associação está presente desde 1998, recolhendo milhares de toneladas de têxteis todos os anos e incentivando a economia circular através da reutilização do vestuário.

Na nova loja, há roupa, calçado e acessórios para todas as idades e estilos. O stock é renovado diariamente, pelo que dificilmente duas visitas serão iguais. Entre peças vintage, marcas conhecidas e verdadeiros achados, o desafio é descobrir aquela peça especial que merece uma segunda vida.

Optar por roupa em segunda mão é também uma forma de reduzir o desperdício têxtil e o consumo de recursos naturais, num setor reconhecido pelo seu impacto ambiental. E, no caso da Humana, cada compra contribui ainda para apoiar projetos sociais e de cooperação desenvolvidos pela organização.

Num tempo em que consumimos cada vez mais depressa, a chegada da Humana a Braga é um convite a abrandar, repensar hábitos e descobrir que a moda sustentável pode ser, acima de tudo, uma escolha cheia de estilo.





www.ctib.pt

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

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

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



HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

O FIM DAS GUERRAS DO TERMÓSTATO

COMO A SONY RESOLVEU O CLIMA PESSOAL

Todos conhecemos o cenário clássico de qualquer escritório ou lar: enquanto uma pessoa transpira com o calor, outra agasalha-se com uma camisola de lã. Até agora, as respostas do mercado para combater o desconforto

térmico têm sido, no mínimo, rudimentares.

Os tradicionais ventiladores de pescoço ou as ventoinhas portáteis que inundam as lojas no verão partilham dos mesmos problemas: são soluções visualmente grotescas, pesadas, incomodativas e terrivelmente barulhentas, parecendo turbinas de avião a ecoar mesmo ao lado dos nossos ouvidos.

É precisamente para acabar com este dilema que chega à Europa o Sony Reon Pocket Pro Plus. Trata-se de um dispositivo termorregulador "wearable" (de vestir) que atua como um verdadeiro ar condicionado pessoal. Ao contrário das soluções ruidosas do passado, este dispositivo utiliza pastilhas termoelétricas avançadas (efeito Peltier) para arrefecer ou aquecer diretamente a base do pescoço, de forma totalmente silenciosa e impercetível. Graças a uma fita ergonómica de suporte e a extensores de fluxo de ar ajustáveis, o aparelho fica posicionado na parte superior das costas, desaparecendo por completo debaixo da gola de uma camisa ou t-shirt. Ninguém nota que o trazemos vestido.

A grande magia do Reon Pocket Pro Plus reside no modo automático inteligente. Imagine que sai à rua num dia

abafado de verão; o dispositivo deteta o esforço e o calor da pele, ativando instantaneamente o pico de arrefecimento. No entanto, se entrar no carro ou num edifício com o ar condicionado no máximo, o sistema reconhece a mudança drástica. Em segundos, ele interrompe o frio e começa a emitir um calor suave até atingir a temperatura ideal que definiu previamente na aplicação do smartphone. Não há choques térmicos, apenas um conforto contínuo.

Este ecossistema ganha ainda mais precisão com a inclusão da Reon Pocket Tag, um pequeno acessório independente que funciona como termómetro e sensor de humidade ambiental. Presa na mochila ou na presilha das calças, esta tag comunica via Bluetooth com o aparelho principal, informando-o em tempo real sobre o clima exterior real para que os ajustes térmicos sejam cirúrgicos.

Com uma autonomia otimizada, a bateria do modelo Pro Plus aguenta agora até 15 horas de funcionamento contínuo em modo inteligente, cobrindo com folga um dia inteiro de trabalho ou um passeio prolongado. Já disponível no mercado europeu por cerca de 229 euros, este investimento representa algo há muito esperado: o momento em que a tecnologia da Sony finalmente resolveu o eterno problema do calor, provando que a temperatura ideal já não é uma imposição do ambiente, mas sim uma escolha estritamente pessoal.



Filipe Silva
Informático



RECEBEU UM DINHEIRO EXTRA?

TALVEZ ESTA SEJA A MELHOR FORMA DE O UTILIZAR



CÁTIA CLEMENTE

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

D

sta é uma altura do ano em que muitas famílias recebem um rendimento extra. Seja através do reembolso do IRS, do subsídio de férias ou até de um prémio anual, surge sempre a mesma questão: qual é a melhor forma de utilizar este dinheiro?

As férias são, naturalmente, uma prioridade para muitas famílias, mas antes de gastar todo esse valor, vale a pena pensar se parte dele não poderá ter um impacto muito mais duradouro nas finanças pessoais. Se tem crédito à habitação, crédito automóvel, crédito pessoal ou cartões de crédito, uma amortização antecipada pode traduzir-se numa poupança significativa. Mas por onde começar?

A regra é simples: analise primeiro a taxa de juro de cada financiamento. Na maioria dos casos, fará mais sentido amortizar o crédito que tem a taxa de juro mais elevada, pois é aquele que gera um maior custo ao longo do tempo. Um cartão de crédito ou um crédito pessoal, por exemplo, terão normalmente uma taxa bastante superior à de um crédito à habitação, pelo que a poupança obtida poderá ser mais significativa. No caso do crédito à habitação, a amortização antecipada reduz o capital em dívida e, por consequência, os juros passam a ser calculados sobre um montante inferior. O resultado imediato é, regra geral, uma prestação mensal mais baixa.

Contudo, existe uma estratégia que muitas famílias desconhecem. Se a prestação atual não representa uma dificuldade para o orçamento, pode ser mais vantajoso manter praticamente o mesmo valor mensal e

negociar com o banco a redução do prazo do empréstimo. Desta forma, além de beneficiar da amortização do capital, terminará o empréstimo mais cedo e pagará significativamente menos juros durante toda a vida do contrato.

Naturalmente, esta possibilidade depende da aprovação da instituição financeira e implica uma alteração ao contrato, mas pode representar uma poupança de milhares de euros, sobretudo quando ainda faltam muitos anos para terminar o empréstimo.

Antes de avançar, não se esqueça de confirmar se existe comissão de amortização antecipada. Atualmente, nos contratos com taxa variável, a comissão corresponde a 0,5% do montante amortizado e, nos contratos com taxa fixa, é de 2%. Ainda assim, mesmo considerando este custo, a amortização pode compensar quando analisada numa perspetiva de longo prazo.

Mais importante do que amortizar por impulso é fazê-lo de forma estratégica. Comparar as taxas de juro dos vários créditos, perceber onde a poupança será maior e avaliar se faz sentido reduzir a prestação ou o prazo são passos fundamentais para tomar uma decisão informada.

O reembolso do IRS ou o subsídio de férias podem proporcionar momentos de lazer, mas também podem representar uma oportunidade para reforçar a saúde financeira da família. Antes de decidir onde aplicar esse dinheiro, faça as contas. Em muitos casos, a melhor rentabilidade não está num investimento financeiro, mas sim na redução dos juros que ainda tem por pagar.

VERÃO EM SEGURANÇA



Ana Rocha
Médica Pediatra da ULS Braga



Manuela Alves
Médica Pediatra da ULS Braga

Os primeiros anos de vida são uma janela de oportunidade única. Brincar é uma atividade essencial neste período, contribuindo para o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social.

A importância de brincar no exterior

Com a chegada do verão, os dias tornam-se mais longos e convidativos a correr e andar de bicicleta, brincar na areia, explorar parques ou inventar jogos ao ar livre. Brincar no exterior, em contacto com a natureza, proporciona a oportunidade de movimento livre, exploração sensorial e interação social, desenvolvendo criatividade e autonomia e favorecendo simultaneamente o bem-estar físico e emocional. Para que a criança possa aproveitar os benefícios das brincadeiras ao ar livre, é importante que pais e cuidadores fiquem atentos a alguns riscos e cuidados. Este é o primeiro de dois artigos dedicados à segurança infantil no verão.

Exposição solar consciente

A pele das crianças é mais sensível à radiação ultravioleta (UV) e as queimaduras solares na infância podem causar danos irreversíveis, que se somam ao longo dos anos: estudos revelam um aumento de risco de até 200% para alguns tipos de cancro da pele associado a queimaduras solares na infância. Em caso de queimadura solar, deve-se retirar rapidamente a criança do sol, arrefecer a pele com água fresca e reforçar hidratação. Nas queimaduras superficiais, aplicar creme hidratante leve e ponderar paracetamol em caso de dor. Sinais de gravidade como bolhas, febre, mal-estar ou queimaduras em bebés justificam observação médica. Além dos cuidados locais, deve-se evitar nova exposição solar direta nesse ano.

Até aos 6 meses, a principal proteção é física, não o protetor solar. Deve evitar-se a exposição solar direta, preferindo a sombra e recorrendo a chapéus de abas largas e roupa protetora, leve e respirável que cubra o máximo de pele possível (manga comprida) e, se possível, com proteção UV.

A partir dos 6 meses, além da proteção física, que deve ser ajustada à idade e atividade exterior, recomenda-se a aplicação de protetor solar.

Protetor solar

Deve ser de largo espectro (UVA e UVB) e elevada eficácia (Fator de proteção solar - FPS 50), resistente à água e com baixo potencial alergénico. Deve ser aplicado 20-30 minutos antes da exposição solar e reaplicado a cada 2

horas ou depois de nadar, transpirar muito ou secar com a toalha, não esquecendo zonas geralmente negligenciadas: orelhas, nuca, dorso dos pés e lábios.

Até aos 2 anos, preferem-se protetores com filtros minerais (refletem a radiação). Nas crianças mais velhas podem ser usados filtros minerais ou químicos (absorvem e retêm radiação). No caso de aplicar repelente de insetos, o protetor solar deve ser aplicado antes do repelente.

Óculos de sol

Quando tolerado pelo bebé ou criança, o seu uso é aconselhado em atividades do exterior. A escolha deve recair sobre lentes com proteção UV (idealmente 400nm), classificados com categoria 3 para uso geral ou categoria 4 em condições de neve ou alta altitude, e armação que envolva e se ajuste ao rosto (ponderar fita ajustável), flexível e resistente ao impacto. Lentes e armações devem cumprir a norma europeia (sigla "CE").

Prevenção da desidratação e sobreaquecimento

As crianças desidratam mais rapidamente do que os adultos. Oferecer água frequentemente, antes que a criança peça, ajuda a prevenir a desidratação e o sobreaquecimento. Devem evitar-se as atividades ao ar livre nas horas de maior calor (entre as 11h e 17h), promovendo pausas regulares à sombra. Sinais de alarme sugestivos de sobreaquecimento e desidratação incluem irritabilidade, cansaço ou sonolência extremos, tonturas e diminuição da quantidade de urina.

Alimentação adequada

Nos dias de maior calor, as marmitas devem ser simples e equilibradas, adequadas à idade, incluindo hidratos de carbono, proteína e fruta ou legumes. É importante manter os alimentos refrigerados e evitar produtos mais sensíveis ao calor. Alimentos processados ricos em açúcares e gorduras devem ser limitados e a água deve ser a bebida de eleição.

Um pequeno kit de verão pode fazer a diferença: protetor solar, chapéu e óculos, água e refeições simples devidamente refrigeradas, repelente adequado à idade e uma muda de roupa leve.

CONCLUSÃO ARMADA



Carolina Galeão Figueiras

ideiasamais.pt

Sempre admirei pessoas inteligentes. Hoje admiro cada vez mais pessoas capazes de mudar de ideias. Mudar de ideias poderá ser, talvez, uma das poucas coisas que nos obriga a admitir que estivemos errados durante algum tempo. Não apenas perante os outros, mas perante nós próprios. Há algo de desconfortável nesse exercício. Não basta reconhecer um facto novo; é preciso abrir espaço à possibilidade de a nossa interpretação anterior não estar completa ou estar simplesmente errada.

Na adolescência, vivemos numa alternância curiosa entre a certeza absoluta e a mudança constante de opinião. Numa terça-feira descobrimos uma ideia que explica o mundo inteiro. Na quinta aparece outra. Durante algum tempo, ambas parecem definitivas, por vezes mutuamente exclusivas, depois voláteis.

A certa altura tudo muda. As opiniões deixam de ser provisórias e começam a ganhar raízes. Acumulamos experiência, leituras, referências e conclusões. O mapa ganha contornos mais definidos e deixamos gradualmente de o desenhar para começar a defendê-lo.

É um movimento natural: quanto mais aprendemos sobre um tema, melhor argumentamos sobre ele; conhecemos as suas objeções mais comuns, antecipamos contra-argumentos e encontramos exemplos que sustentam as nossas posições. A experiência dá-nos profundidade, mas também nos pode tornar surpreendentemente resistentes à mudança.

Há ideias que deixam de ser apenas ideias. Passam a ser parte da forma como nos vemos e, quando isso acontece, questioná-las deixa de ser um exercício intelectual e passa a parecer um ataque pessoal.

A conversa transforma-se. Já não estamos necessariamente a tentar perceber melhor uma questão. Protegemos uma conclusão. Procuramos argumentos que reforcem aquilo em que já acreditamos

e ignoramos, muitas vezes sem intenção consciente, tudo o que introduza demasiada complexidade na narrativa que construímos.

O fenómeno torna-se particularmente curioso porque as pessoas mais difíceis de convencer não são necessariamente menos informadas. Por vezes, não lhes faltam argumentos. Conseguem explicar porque estão certas a partir de vários ângulos diferentes e essa capacidade, que é intelectualmente admirável, pode transformar-se numa armadilha. Quanto mais sofisticada é a defesa, mais difícil se torna questionar a posição.

Contra mim falo. Dou por mim, ocasionalmente, a entrar em conversas já com a conclusão armada. Parte da atenção está ocupada a organizar a resposta seguinte e a procurar a melhor formulação para um argumento que já levei comigo para a conversa. Triste.

Por isso e talvez algumas discussões produzam tão pouco entendimento. Duas pessoas chegam à conversa com mapas bem desenhados e passam uma hora a explicar porque é que o território do outro está errado. No final, ambos regressam a casa exatamente com as mesmas ideias com que chegaram, mas a acusar mais cansaço.

Quando olho para trás, as aprendizagens que mais me marcaram raramente aconteceram nos momentos em que tive razão. Surgiram quando fui obrigada a rever uma convicção, abandonar uma explicação confortável ou aceitar que a realidade era mais complexa do que a versão que eu tinha construído. Nenhuma dessas experiências foi particularmente agradável no momento. Todas acabaram por ser úteis.

Continuo a gostar de ter razão e suspeito que isso não mudará, mas começo a desconfiar que algumas das melhores ideias me chegaram disfarçadas de contra-argumento: recuar, apagar uma linha e redesenhar parte do mapa.



Instagram



luanadobem ✓

Luana Do Bem

255 publicações 293 mil seguidores A seguir 1139

CRENTE | stand-up comedy

tinyurl.com/Crente-stand-up

Seguidores: cerveja letra, hopenbeerfestivals + 31 outras pessoas

Seguir

Enviar mensagem



@luanadobem





Entre a televisão, os podcasts e as redes sociais, a humorista portuguesa Luana do Bem tem conquistado cada vez mais seguidores graças ao seu humor espontâneo e à forma descontraída como partilha o quotidiano no Instagram. Presença habitual no programa Irritações, da SIC Radical, Luana utiliza as redes sociais para mostrar bastidores da carreira, opiniões sobre temas do dia a dia e momentos pessoais, mantendo uma relação próxima com o público. Atualmente, encontra-se nos Estados Unidos a acompanhar a Seleção Nacional durante o Mundial, ao lado do também humorista Tiago Almeida, numa experiência que tem servido de inspiração para novos conteúdos partilhados com os seus seguidores.



Mesa na PRAÇA

MERCADO MUNICIPAL - BRAGA

O **Mesa na Praça** é o ponto de encontro de Braga.
Um mercado vivo onde a comida junta as pessoas...
Visite-nos no **Mercado Municipal de Braga!**





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**

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

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA

1º ANIVERSÁRIO

LA MAFIA SE SIENTA A LA MESA BRAGA

Há 1 ano abrimos as portas em Braga e o que encontramos foi muito mais do que esperávamos: mesas cheias, sorrisos sinceros e uma cidade que nos recebeu de braços abertos. Obrigado por fazeres parte desta família. Obrigado, Braga.



JUNTA-TE
E GANHA

5€
DESC.

PARA DESFRUTAR
AGORA MESMO!

Torna-te membro



lamafia.pt/il-club

La Mafia se sienta a la mesa Braga

R. Dr. Gonçalo Sampaio 21, 4700-321 Braga • próximo ao Theatro Circo