www.revistaminha.pt · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2026

MINHA

AGO

93



VERSÃO DIGITAL

UM ESPAÇO COM ALMA ONDE SE CELEBRA A VIDA

OBOÉ BY LU MARINHO

PUB

AGOSTO

este mês na sua minha

28

EM OFF

Pedro Carvalho revela o homem por detrás do lutador de MMA: resiliência, autenticidade, família e os novos desafios dentro e fora da competição.

08

MÚSICA

Com *Ventre*, Acácio apresenta o álbum mais íntimo da sua carreira, onde transforma vivências, emoções e autoconhecimento em canções.

30

CAPA | ENTREVISTA

Lu Marinho partilha a viagem que a trouxe do Brasil a Braga e revela como transformou o Oboé num projeto de vida e num dos espaços mais versáteis e cativantes para a realização de eventos.

38

ENTREVISTA

A Braval celebra 30 anos. Alexandra Roeger faz o balanço do percurso da empresa e aponta os desafios da inovação e da gestão de resíduos.

78

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Descubra Monção, a Igreja da Misericórdia e a Romaria da Senhora das Dores, uma celebração de fé, tradição e património que marca o verão no Alto Minho.

58

POR AÍ

Monção e Melgaço afirmam-se como destino de enoturismo, impulsionados pelo Alvarinho, investimento, inovação e reconhecimento internacional.

Nesta edição, na capa e em entrevista alargada, damos a conhecer o percurso inspirador de Lu Marinho, proprietária do Oboé, em Braga. A sua história atravessa continentes, cruza culturas e encontra na cidade minhota o palco para um projeto que vai muito além da restauração. Instalado no emblemático Theatro Circo, o Oboé by Lu Marinho assume-se como um dos locais mais singulares de Braga para a celebração de momentos marcantes. Casamentos, eventos de empresas, provas de vinhos e festas privadas encontram aqui uma identidade própria, num cruzamento perfeito entre gastronomia, arte, música e design. Conheça a história desta empresária, através de um testemunho de reinvenção, de perseverança e da capacidade de transformar experiências de vida numa herança com impacto na comunidade.

A sustentabilidade e a inovação também marcam presença nesta edição, através da entrevista a Alexandra Roeger, Presidente do Conselho de Administração da Braval. No ano em que a empresa celebra três décadas de atividade, conhecemos a visão estratégica que pretende responder aos desafios ambientais do futuro, reforçando o papel da gestão de resíduos como um dos pilares do desenvolvimento sustentável da região.

Na rubrica EM OFF, descobrimos uma faceta menos conhecida de Pedro Carvalho, um dos nomes maiores do MMA nacional. Para lá das vitórias na *cage*, encontramos uma reflexão sobre autenticidade, resiliência e crescimento pessoal.

Na música fomos conhecer o talento de Acácio, que regressa aos originais com Ventre, um álbum profundamente intimista, onde transforma vivências e emoções em canções que convidam à introspeção e ao autoconhecimento.

Levamo-lo ainda até Monção e Melgaço, territórios onde o Alvarinho continua a afirmar-se como símbolo de excelência e motor de desenvolvimento económico, turístico e cultural. Nesta reportagem, exploramos o crescimento do enoturismo e a capacidade desta sub-região para conquistar novos mercados sem perder a autenticidade que a distingue.

Porque agosto é também sinónimo de descoberta, preparámos sugestões para quem pretende viver a natureza através do campismo, bem como um roteiro patrimonial que nos conduz à emblemática Romaria da Senhora das Dores, em Monção, expressão maior da devoção, da tradição e da identidade do Alto Minho. A par deste património imaterial, merece especial destaque a igreja da Misericórdia, o templo que acolhe a imagem da Senhora das Dores e que, por isso, é o epicentro das festas.

Como habitualmente, completamos esta edição com propostas nas áreas da cultura, literatura, gastronomia, bem-estar, desporto e lazer, procurando oferecer aos nossos leitores conteúdos diversificados, úteis e inspiradores.

Continuamos a acreditar no valor das histórias contadas com profundidade, proximidade e rigor. É esse o compromisso que renova, edição após edição, a missão da Revista Minha: dar visibilidade às pessoas, às empresas e aos projetos que contribuem diariamente para o desenvolvimento da nossa região e para a construção de um futuro mais sustentável, inovador e inspirador.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*93
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:** João Basso, Margarida Sá. **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/

www.revistaminha.pt **@revista.minha.pt** **@revista.minha**

BRAGA RECONHECE EXCELÊNCIA NA REABILITAÇÃO URBANA

O Município de Braga distinguiu os vencedores da terceira edição do Prémio Municipal de Reabilitação Urbana Reabilita Braga 2026, reconhecendo projetos que se destacam pela qualidade arquitetónica, pela valorização do património edificado e pelo contributo para a regeneração das Áreas de Reabilitação Urbana (ARU) do concelho. A iniciativa, de carácter bienal, reforça a aposta na promoção de intervenções urbanas de excelência, capazes de conciliar inovação, sustentabilidade e preservação da identidade da cidade. O presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, sublinhou que o crescimento do concelho «deve ser acompanhado por elevados padrões de qualidade na construção e na reabilitação», defendendo que a atratividade do território depende «não apenas do investimento, mas também da capacidade de criar espaços urbanos mais qualificados, sustentáveis e promotores de qualidade de vida». «Não nos bastam os números. Estamos preocupados com a qualificação daquilo que se vai fazer no nosso território», afirmou. Na cerimónia de entrega dos galardões, conduzida pela vereadora Hortense Santos, a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas - São Vicente conquistou o prémio na categoria Nova Edificação em Áreas de Reabilitação Urbana, enquanto o Edifício Capelistas recebeu uma Menção Honrosa. Já na categoria Obra de Restauro e Reabilitação, o vencedor foi o Atelier Carvalho Araújo, sendo o Edifício Senhora do Leite distinguido com Menção Honrosa. Promovido de dois em dois anos, o Prémio Municipal de Reabilitação Urbana Reabilita Braga pretende incentivar a excelência das intervenções urbanas, reconhecendo projetos que contribuem para a regeneração do território, a preservação do património e a construção de uma cidade mais resiliente, inclusiva e preparada para os desafios do futuro.



ESPOSENDE REFORÇA ESTUÁRIO DO CÁVADO COM NOVOS PASSADIÇOS

Esposende vai avançar com uma nova intervenção de valorização ambiental no estuário do Cávado, em Ofir, Fão, apostando na melhoria das condições de visitação e na preservação de um dos ecossistemas mais sensíveis do concelho. A empreitada, adjudicada por cerca de 460 mil euros, contempla a instalação de novos passadiços, um miradouro, um observatório de avifauna e a estabilização do talude junto ao Clube Náutico de Fão, com um prazo de execução de 120 dias. Integrada no projeto REPHIC - Recuperação e Proteção de Espécies e Habitats sujeitos a Impactos Severos no Estuário do Cávado, financiado pelo Programa NORTE 2030, a intervenção faz parte de um investimento global superior a 1,26 milhões de euros, comparticipado em 85%. Desenvolvido com especial atenção à sensibilidade ecológica da área, o projeto privilegia soluções construtivas de reduzido impacto ambiental, recorrendo a materiais naturais e a estruturas que asseguram a preservação dos habitats. Estão ainda previstas três pontes em zonas alagadas, novos equipamentos de apoio aos visitantes, parques para bicicletas, ecopontos e painéis informativos. Esta operação integra a estratégia municipal de requalificação das frentes ribeirinha e costeira, dando continuidade às intervenções realizadas noutras zonas do concelho. O objetivo passa por conciliar a conservação da natureza com uma utilização sustentável do território, reforçando a atratividade ambiental, turística e paisagística do estuário do Cávado e promovendo a sua valorização a longo prazo.

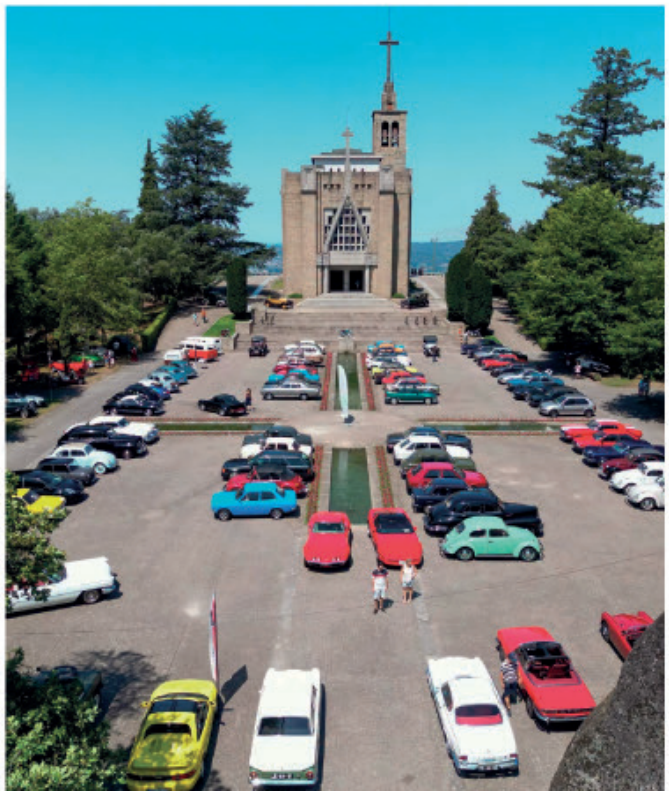


PENHA RECEBEU ENCONTRO DE CARROS CLÁSSICOS

O Monte da Penha voltou a afirmar-se como um dos principais palcos do automobilismo clássico em Portugal ao receber a sétima edição do Festival Penha Clássicos, iniciativa que reuniu centenas de participantes e visitantes num ambiente marcado pela valorização do património automóvel. Promovido pelo Clube de Automóveis Antigos de Guimarães, em parceria com o Município de Guimarães, a Irmandade da Penha e a Associação Veteranos Lanceiros de Portugal, o evento reuniu cerca de 300 viaturas antigas e clássicas, representativas de diferentes épocas, estilos e marcas que marcaram a história da indústria automóvel. Ao longo do dia, o público teve oportunidade de apreciar modelos de elevado valor histórico e patrimonial, muitos deles preservados ao detalhe pelos seus proprietários, num encontro que aliou a componente expositiva ao convívio entre colecionadores, entusiastas e famílias. A diversidade das viaturas em exposição proporcionou uma viagem pela evolução do automóvel, evidenciando o trabalho de conservação desenvolvido por quem dedica tempo e paixão à preservação deste legado. O Festival Penha Clássicos voltou a afirmar-se como um espaço de encontro para a comunidade ligada ao automobilismo histórico, reforçando o papel da Penha como cenário privilegiado para iniciativas de dimensão nacional. A crescente adesão de participantes e visitantes confirma a relevância deste certame, que continua a contribuir para a promoção da cultura automóvel e para a dinamização turística e cultural do concelho de Guimarães.

VINHOS DE BARCELOS PREMIADOS EM CONCURSO INTERNACIONAL

Os vinhos produzidos no concelho de Barcelos voltaram a destacar-se no panorama vitivinícola internacional ao conquistarem importantes distinções na 24.ª edição do Concurso Enológico Internacional Città del Vino, em Itália, uma das mais prestigiadas competições europeias dedicadas ao setor. A cerimónia oficial de entrega dos prémios realizou-se em Roma, reunindo produtores e especialistas de vários países. Nesta edição estiveram em avaliação mais de 1.400 vinhos e destilados, apreciados por um júri internacional composto por enólogos, provadores e especialistas de reconhecido mérito. A participação barcelense, promovida pelo Município de Barcelos, traduziu-se num assinalável sucesso. Os quatro produtores do concelho presentes no concurso arrecadaram distinções que evidenciam a excelência da produção local e a crescente afirmação dos Vinhos Verdes de Barcelos nos mercados internacionais. Entre os resultados alcançados, o Monte Áureo – Vinho Verde Branco Alvarinho, da Quinta da Encosta de Airó, conquistou a Medalha de Ouro e destacou-se ainda como o Vinho Verde Branco mais bem classificado em competição. Também o Vinho Espumante Branco Bruto, da Vinha dos 9, foi distinguido com a Medalha de Ouro na categoria de Espumantes, confirmando a qualidade e o potencial dos espumantes produzidos no concelho.





PUB

PUB | NOVO BANCO, S.A. | Registo nº7 no BdP

MELHOR BANCO PARA AS PME

Ser o nº1 para as PME é pôr as PME em 1º lugar

Melhor Banco para as PME em Portugal
Euromoney Awards for Excellence 2026.

Liderar nas PME resulta daquilo que nos define: a proximidade, as relações de longo prazo e o impacto real junto das Empresas e da economia portuguesa. Agradecemos este prémio e dedicamo-lo a todos os Empresários que sabem que no novobanco estão sempre em 1º lugar.



novobanco
EMPRESAS
Presente no meu futuro

EUROMONEY AWARDS FOR EXCELLENCE 2026 PORTUGAL BEST BANK FOR SMES

Este prémio é da exclusiva responsabilidade da entidade que o atribuiu.

GROUPE BPCE

ACÁCIO TRANSFORMA VIVÊNCIAS PESSOAIS NO NOVO ÁLBUM "VENTRE"

Depois da estreia com M.A.C., o músico bracarense Acácio regressa com Ventre, o seu segundo álbum de originais, um trabalho muito mais pessoal e intimista. Pela primeira vez, todas as letras são da sua autoria, refletindo vivências, emoções e momentos marcantes da sua vida.

O título do disco remete para a ideia de origem e de autoconhecimento. Segundo o artista, Ventre nasceu da necessidade de compreender de que forma as experiências e os desafios vividos moldaram a pessoa que é hoje. «Foi o resultado do processamento de alguns traumas e episódios importantes da minha vida, traduzidos em canções das quais muito me orgulho», explica.

O novo trabalho marca também uma evolução artística, não só pelas letras mais pessoais, mas também pelas várias colaborações, que vão desde influências do hip-hop a sonoridades mais clássicas. Entre os convidados estão a cantora Carmen Montijano, o músico Renzzzz, o pianista bracarense Bruno Santos e a Banda Musical de Oliveira, de Barcelos, numa clara homenagem às suas raízes minhotas.

Apesar de viver atualmente no Porto, João Acácio garante que Braga continua a ser a sua casa e que o Minho ocupa um lugar muito especial no seu percurso. O concerto de apresentação de Ventre realizou-se precisamente no Conservatório Gulbenkian de Braga, perante um público que o artista descreve como «fantástico».

Entre as canções mais marcantes do álbum destacam-se Custa-me o Adeus, inspirada na emigração da mãe e na distância da namorada, e E Mesmo Assim, um tema dedicado ao irmão, que assume a forma de um pedido de desculpas.

A terminar, o músico deixa uma mensagem de agradecimento aos leitores da Minha, desafiando-os a continuar a apoiar os artistas independentes e a acompanharem o seu percurso, tanto nos concertos como através das redes sociais.







PUB

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 encontrámos 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.

IL CLUB • O CLUB PARA QUEM GOSTA DAS COISAS BEM FEITAS

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

VINHO VERDE FEST CONSOLIDA BRAGA COMO CAPITAL DA PROMOÇÃO DO VINHO VERDE

Braga voltou a confirmar o lugar de destaque que conquistou no panorama vínico nacional. A 13.ª edição do Vinho Verde Fest encerrou com um dos melhores balanços da sua história, ultrapassando a marca dos 50 mil visitantes e reforçando o estatuto do evento como uma referência incontornável na promoção dos Vinhos Verdes e na dinamização da cidade.

Ao longo de vários dias, os jardins da Avenida Central transformaram-se num ponto de encontro entre produtores, empresas, visitantes e curiosos, num ambiente onde o vinho foi apenas o ponto de partida para uma experiência mais abrangente. Gastronomia, música ao vivo, showcookings, provas comentadas e animação prolongada até à madrugada deram forma a um festival que alia tradição, cultura e lazer, tornando-se um dos principais acontecimentos do calendário bracarense.

O crescimento contínuo do certame evidencia a notoriedade alcançada ao longo das últimas edições. Mais do que aumentar o número de visitantes, o Vinho Verde Fest tem conseguido diversificar os seus públicos, despertando o interesse de consumidores mais jovens e de pessoas que habitualmente não incluíam os Vinhos Verdes nas suas escolhas. A aproximação entre produtores e novos consumidores revelou-se um dos fatores mais marcantes desta edição, contribuindo para divulgar a diversidade, qualidade e versatilidade de uma região vitivinícola cada vez mais valorizada.

Também os expositores registaram um balanço favorável, refletido na forte afluência aos espaços de prova e restauração e numa dinâmica comercial que confirma o papel do festival enquanto plataforma privilegiada de promoção e negócio. A presença de dezenas de produtores permitiu dar visibilidade à riqueza da oferta regional, enquanto os operadores de street food complementaram uma experiência gastronómica capaz de atrair diferentes perfis de visitantes.







O impacto do evento estende-se, contudo, muito além do recinto. A elevada adesão do público traduziu-se numa maior movimentação da economia local, beneficiando comércio, restauração, hotelaria e restantes serviços ligados ao turismo. A conjugação entre programação cultural, património urbano e oferta vínica reforçou a atratividade de Braga enquanto destino de lazer e enoturismo, projetando simultaneamente a imagem da cidade e da região dos Vinhos Verdes.



CONCURSO | VINHOS VENCEDORES

BRANCOS

Ouro
Adega Ponte da Barca Loureiro - Alvarinho Premium
Quinta d'Amares Alvarinho/Loureiro 2025

Prata
Vinha dos 9 - Vinho Branco Regional Minho

LOUREIRO

Ouro
Quinta da Rabiana Loureiro 2024
Muros de Grade Loureiro Reserva 2024

Prata
Adega Ponte da Barca Loureiro Premium

ALVARINHO

Ouro
Reguengo de Melgaço Alvarinho
Foral de Monção Reserva

Prata
Quinta d'Amares Alvarinho 2025

ROSADO

Ouro
Casa de Vila Pouca – Padeiro Rosé 2024
Incomum Rosé 2025

Prata
Vinha dos 9 Rosé



ESPUMANTE

Ouro
Quinta de Ballão Espumante Branco 2024
Quinta d'Amares Reserva Bruto

Prata
Souto Grande Espumante Rosé

EM ESTÁGIO

Ouro
Via Latina Branco Grande Reserva
Quinta da Raza Family Collection N.º 3

Prata
Adega Ponte da Barca Reserva de Sócios Loureiro

VINHÃO

Ouro
Dom Diogo Vinhão 2025

Prata
Incomum Tinto
Carcaveira Velha - Vinhão 2025

TINTOS

Ouro
Casa de Vila Pouca – Vinhão Reserva 2022

Prata
Folclore Tinto





MANTA VOLTA A TRANSFORMAR OS JARDINS DO VILA FLOR NUM PALCO DE ENCONTRO ENTRE CULTURAS E GEOGRAFIAS MUSICAIS

O festival realiza-se a 11 e 12 de setembro e reúne artistas de Espanha, Brasil, África do Sul e Portugal, complementando a programação com atividades para toda a família.

Os Jardins do Centro Cultural Vila Flor voltam a receber, nos dias 11 e 12 de setembro, mais uma edição do MANTA, festival que marca o arranque da nova temporada cultural do CCVF e que, ano após ano, consolida a sua identidade como um espaço de descoberta artística, convivência e celebração ao ar livre.

A edição de 2026 propõe uma viagem musical por três continentes, reunindo artistas da Catalunha (Espanha), Brasil, África do Sul e Portugal. Num programa que cruza diferentes linguagens, tradições e sensibilidades, o festival reafirma a música como uma linguagem universal, capaz de aproximar culturas, criar pontes entre comunidades e promover o diálogo através da criação artística.

Ao longo de dois dias, o MANTA apresenta quatro projetos que espelham diferentes formas de interpretar o mundo, num ambiente descontraído e de portas abertas, onde a diversidade musical se alia à proximidade entre artistas e público.

Primeiro dia com Mar Pujol

A programação tem início na sexta-feira, 11 de setembro, com a atuação de Mar Pujol, uma das vozes emergentes mais relevantes da nova música catalã, que antecipa ao público temas do seu próximo álbum, com lançamento previsto para outubro. Segue-se o cantor e compositor brasileiro Leo Middea, que apresenta *Notícias de Puglia*, o seu sétimo trabalho de estúdio, inspirado numa extensa digressão internacional por 16 países. A primeira noite encerra ao ritmo do DJ set de Corleone Jr., integrado na curadoria da Oub'lá, responsável também pela seleção dos momentos de música eletrónica desta edição.

Bongeziwe Mabandla destaca-se no sábado

No sábado, 12 de setembro, sobe ao palco Bongeziwe Mabandla, uma das figuras mais marcantes da música africana contemporânea. O músico sul-africano apresenta *Ndingubani*, o seu mais recente álbum, depois de uma digressão internacional que esgotou salas em várias cidades da Europa e da América do Norte.

Encerramento com Milhanas

O encerramento dos concertos estará a cargo de Milhanas, uma das intérpretes mais destacadas da nova geração da música portuguesa, cuja identidade artística cruza referências do fado, do jazz e da canção contemporânea. A noite prolonga-se com o DJ set de Not Fritzen, igualmente integrado na curadoria da Oub'lá.

O MANTA mantém também uma forte dimensão de participação comunitária. Na tarde de sábado, o programa de Educação e Mediação Cultural dirige-se às famílias, convidando crianças e adultos a partilhar experiências em torno da tradição oral portuguesa. A oficina participativa *Assim Juntos Dá Menos Trabalho*, às 11h00, e o espetáculo musical *Até Cantar Dá Trabalho*, às 17h00, ambos concebidos por Catarina Moura e Luís Pedro Madeira, recuperam o património dos cantos de trabalho para mostrar como, ao longo de gerações, a música acompanhou o trabalho coletivo, fortaleceu os laços comunitários e ajudou a construir memórias partilhadas.

VILA VERDE CELEBRA AS SUAS RAÍZES COM A ROTA DAS COLHEITAS

A tradição volta a ganhar vida em Vila Verde com o regresso da Rota das Colheitas, um roteiro turístico-cultural que promove 54 iniciativas dedicadas aos sabores, saberes e costumes do mundo rural. Organizada pelo Município de Vila Verde, em parceria com juntas e uniões de freguesia, associações, agentes turísticos, comércio local e diversas instituições, a iniciativa, que iniciou a 31 de julho e termina a 29 de novembro, continua a afirmar-se como um dos mais importantes projetos de valorização da identidade minhota e de promoção do território.

Mais freguesias envolvidas

A edição deste ano alarga a sua abrangência a 31 das 33 freguesias do concelho, integrando pela primeira vez Valdreu, com a Festa das Colheitas, e Prado São Miguel, com uma Desfolhada. A programação inclui ainda novas atividades, como o Arraial Silvestre, a Malhada da Erva, a Festa das Colheitas de Valdreu e a Desfolhada de Prado São Miguel, recuperando igualmente tradições como a Malhada de Tremoços do Senhor do Ribeiro.

Ao longo de quatro meses, os visitantes poderão participar em desfolhadas, espadeladas de linho, malhadas, vindimas, pisadas de uvas, arraiais, romarias, mostras gastronómicas e diversas recriações etnográficas que transportam o público para o quotidiano das antigas comunidades rurais. A estas iniciativas juntam-se eventos desportivos, espetáculos musicais e experiências ligadas ao património natural e cultural do concelho, proporcionando um programa diversificado e dirigido a todas as idades.

Mais do que um calendário de eventos, a Rota das Colheitas assume-se como um projeto de preservação da memória coletiva e de transmissão das tradições às novas gerações. A participação ativa de associações, famílias, crianças e jovens reforça a dimensão pedagógica da iniciativa, garantindo a continuidade de conhecimentos e práticas que fazem parte da identidade de Vila Verde.

Festa das colheitas em outubro é ponto alto da programação

O ponto alto da programação será a Festa das Colheitas – XXXIV Feira Mostra de Produtos Regionais, que decorrerá entre 7 e 11 de outubro. Durante cinco dias, o certame reunirá o melhor da tradição agrícola, da gastronomia regional, do artesanato, da música popular e dos produtos locais, constituindo um dos maiores momentos de celebração da cultura minhota.

Entre os eventos de maior destaque encontram-se ainda o XV Arraial do Melão Casca de Carvalho, em Soutelo, a iniciativa Agridoce, em Cabanelas, a Festa do Caldo do Pote, em Sabariz, e o Fim de Semana Gastronómico de Vila Verde, que encerra a programação, no final de novembro.



PUB



Noites Temáticas: Pico de Regalados
31 julho e 1 agosto
Local: Vila de Pico de Regalados
Org.: U.F. de Pico de Regalados, Gondiães e Mós
Colab.: Coletividades

Freiriz 2026: Animação Tradicional e Gastronómica
1 de agosto
Local: Junto à Igreja Paroquial - Freiriz
Org.: JF de Freiriz e Grupo de Jovens de Freiriz

XV Arraial do Melão de Casca de Carvalho
7 e 8 de agosto
Local: Soutelo
Org.: JF de Soutelo

Arraial Silvestre
7 e 8 de agosto
Local: Ringue dos Carvalhinhos - Vila de Prado
Org.: Associação Cultural e Desportiva dos Carvalhinhos

Malhada de Centeio
8 de agosto | 15h00
Local: Eira da Martinga - Aboim da Nóbrega
Org.: JF de Aboim da Nóbrega e Gondomar
Colab.: Rancho Típico das Lavradeiras de Aboim da Nóbrega

Malhada da Erva em Medas
8 de agosto | 17h00
Local: Antigo Campo de Futebol de Dossãos
(Av. do Fojo)
Org.: JF de Dossãos

Espadelado do Linho
12 de agosto | 17h00
Local: Adro da Igreja de Aboim da Nóbrega
Org.: Rancho Típico das Lavradeiras de Aboim da Nóbrega
Colab.: JF de Aboim da Nóbrega e Gondomar

Arraial do Emigrante - Malhada de Feijão
14, 15 e 16 agosto
Local: Ponte Nova - Loureira
Org.: JF da Loureira

Letra Harvest Fest 26
21,22 e 23 de agosto
Local: Praça de Sto António - Vila Verde
Org.: Cerveja Letra

Malhada de Tremoços
23 de agosto | a partir das 18h00
Local: Capela do Sr. Ribeiro - Vila Verde
Org.: Comissão de Festas

Saborear Lanhas
29 de agosto
Local: Espaço Mais Vida - Lanhas
Org.: JF Lanhas

IV Desfolhada e Festival Folclórico
30 agosto | 15h00
Local: Campo de Futebol - Godinhaços
Org.: A.C.D.R. Godinhaços

Fim de semana Gastronómico
Arroz de Cabidela de Frango Pica no Chão
4, 5 e 6 de setembro
Local: Restaurante Torres - Ponte S. Vicente
Org.: Restaurante Torres

XIII Aniversário do Museu do Linho e do Mundo Rural
Espadelada de Linho
5 de set. | 16h00
Local: Museu do Linho - Marrancos
Org.: A.R.C. Marrancos/U.F. Marrancos e Arcozelo
Colab.: Municipio de Vila Verde

Desfolhada Minhota
6 de setembro
Local: Largo S. Bento - Valões
Org.: Associação de Mulheres de Valões
Colab.: UF Vade

AGRIDOCE
11,12 e 13 setembro
Local: Cabanelas
Org.: Fábrica da Igreja Paroquial de Cabanelas

Fim de Semana Gastronómico
Papas de Sarrabulho e Rojões à Moda do Minho
11, 12 e 13 de setembro
Local: Restaurante Alívio - Soutelo
Org.: Restaurante Alívio

Vindima e Pisada de Uvas
12 de setembro
Local: Quinta da Igreja -Lanhas
Org.: JF Lanhas

Festa do Caldo do Pote
19 de setembro
Local: Sede da Junta de Freguesia de Sabariz
Org.: JF e Associação Popular de Sabariz
Colab.: Associação de Freguesias do Vale do Homem

Festa das Colheitas de Parada de Gatim
19 e 20 setembro
Local: Parada de Gatim
Org.: JF de Parada de Gatim e Grupo Folclórico das Lavradeiras de Parada de Gatim

Festa das Colheitas de Valdreu
20 setembro
Local: Valdreu (junto à Igreja)
Org.: JF de Valdreu e Fabriqueira da Igreja

Festa das Colheitas de Prado
25, 26 e 27 de setembro
Local: Adro da Igreja Paroquial - Vila de Prado
Org.: Paróquia de Prado

Festa de Santo Isidro - Padroeiro dos Agricultores
25, 26 e 27 de setembro
Local: Lugar da Carvalhosa - Vila Verde
Org: Comissão de Festas de Santo Isidro

Ritmos da Terra
26 e 27 de setembro
Local: Godinhaços, UF de Ribeira do Neiva
Org.: UF Ribeira do Neiva/ Rusga "Os Amigos de Godinhaços", Nova Esturdia dos Camponeses de Godinhaços

Festa das Colheitas Escariz de S. Martinho
26 e 27 setembro
Local: Lugar da Igreja - Escariz S. Martinho
Org.: Fábrica da Igreja Paroquial de Escariz de S. Martinho

Comemorações do Dia Mundial do Turismo
27 de setembro
Local: Municipio de Vila Verde
Org.: UCT - Município de Vila Verde

Malhada de Tremoços
27 de setembro
Local: Junto à Igreja Paroquial de Turiz
Org.: Grupo Folclórico de Santa Maria de Turiz



na rota das colheitas

produtos regionais | feiras tradicionais | gastronomia | saberes e sabores

Vila Verde

agosto a novembro
2026

Desfolhada de S. Miguel
3 e 4 de outubro
Local: Prado S. Miguel
Org.: JF Prado S. Miguel

Festa da Maçã
3 e 4 de outubro
Local: Largo da Capela de St.º António, Revenda - UF de Esqueiros, Nevogilde e Travassós

Org.: Grupo Folclórico União de Tradições

Desfolhada/Malhada de Milho e Festival da Broa de Milho
3 e 4 de outubro
Local: Junto à Igreja de Atiães
Org.: A.C.D.R. de Atiães e JF de Atiães

Festa das Colheitas 2026
XXXIV Feira Mostra de Produtos Regionais
7 a 11 de outubro
Local: Campo da Feira - Vila Verde
Org.: Município de Vila Verde

Sabores do Outono - Feira Tradicional
15 e 16 de outubro
Local: Campo de Jogos Junto ao Jardim de Infância de Esqueiros
Org.: J.I. e E.B. de Esqueiros, Encarregados de Educação e JF Esqueiros

Sabores da Terra - Gastronomia Local
17 e 18 outubro
Local: Igreja - Escariz S. Mamede
Org.: U.F. de Escariz S. Mamede e Escariz S. Martinho
Colab.: Paróquia

Feira Mostra de Produtos Locais - Magusto Tradicional
17 e 18 de outubro
Local: Sede da Junta de Freguesia - Lage
Org.: JF da Lage e Comunidade Local

Tradição dos Nossos Avós: Ciclo do Pão de Milho
17, 18 e 19 de outubro
Local: Cervães
Org.: Associação Tradição dos Nossos Avós

Desfolhada/Malhada de Milho e Festival da Broa de Milho
17 outubro | a partir das 14h30
Local: Escola Primária de Oriz S. Miguel
Org.: A.C.D.R. de Oriz S.Miguel

Feiras Novas da Vila do Pico de Regalados
23, 24 e 25 de outubro
Local: Largo da Feira - Pico de Regalados
Org.: A.C.D.R.S.S. de Pico de Regalados
Colab.: UF Pico de Regalados, Gondiães e Mós

Festa do Sarrabulho
7 e 8 de novembro
Local: Salão Paroquial de Coucieiro
Org.: JF de Coucieiro e Grupo de Jovens de Coucieiro

Festa do Caldo do Pote
8 de novembro
Local: Düsseldorf - Alemanha
Org.: Clube Português - Düsseldorf e Associação Popular de Sabariz

Festival da Sardinha na Broa
11 de novembro
Local: Junto à Igreja - Valbom S. Martinho
Org.: U.F. de Valbom S. Pedro, Paçô e Valbom S. Martinho

Sopas de Burro Cansado/Magusto
14 de novembro
Local: Largo S. Martinho - Cabanelas
Org.: JF de Cabanelas e A.C.R. "Os Amigos de Cabanelas"

Festa do Cogumelo e da Castanha
14 de novembro
Local: Sede da Junta de Freguesia - Sande
Org.: U.F. de Sande, Vilarinho, Barros e Gomide

Jantar das Colheitas com Ementa e Música Tradicional Portuguesa
14 de novembro
Local: Restaurante Vila Luena - Vila Verde
Org.: Restaurante Vila Luena

Arraial: Arroz de Feijão com Pataniscas/ Magusto
14 e 15 de novembro
Local: Junto à Igreja de Moure
Org.: JF de Moure

Magusto
21 de novembro
Local: Adro da Igreja de Aboim da Nóbrega
Org.: JF de Aboim da Nóbrega e Gondomar
Colab.: Escuteiros e Rancho Folclórico das Lavradeiras de Aboim da Nóbrega

Fim de semana Gastronómico - Vila Verde, Capital do Pica do Chão
27,28 e 29 novembro
Local: Restaurantes Aderentes
Org.: Município de Vila Verde

Mostra
Doces & Sabores da Nossa Terra
27, 28 e 29 novembro
Local: Pastelarias Aderentes
Org.: Município de Vila Verde

Atividades de Desporto e Natureza

Corrida com Carrinhos de Rolamentos
9 de agosto
Local: Av. do Fojo, Dossãos
Org.: JF Dossãos

Caminhada ao Luar - Trilho do Vale Suspenso
26 de setembro | 19h00
Concentração I Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega
Org.: Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Prova de Bicicleta "Subida ao Monte da Santa Engrácia"
27 de setembro
Local: Lugar do Casal - Gême
Org.: JF de Gême

Corrida com Carrinhos de Rolamentos
4 de outubro
Local: R. Padre António José de Araújo e R. Ribeira do Tojal - Lanhas
Org.: JF Lanhas

Caminhada e Trail do Vale do Homem
11 de outubro
Local: Valdreu - Vila Verde
Org.: Associação de Freguesias do Vale do Homem

Raid de Stª Ana – Descobrir as Encostas de Stª Ana e Mixões em Duas Rodas
17 de outubro
Local: Encostas de St.ª Ana e Mixões
Org.: Associação C. R. D. de Paçô

Trilho do Fojo do Lobo
28 de novembro
Concentração I Parque de Campismo e Caravanismo de Aboim da Nóbrega
Org.: Parque de Campismo E Caravanismo de Aboim da Nóbrega

Programa em aberto.

BOM JESUS REFORÇA PATRIMÓNIO COM O RENOVADO JARDIM DE CAMILO

A celebração do sétimo aniversário da inscrição do Santuário do Bom Jesus do Monte na Lista do Património Mundial da UNESCO ficou marcada por um momento que simboliza a forma como a preservação patrimonial pode caminhar lado a lado com a cultura e a memória. A inauguração do renovado Jardim de Camilo devolve à comunidade um espaço histórico durante anos encerrado e degradado, reforçando a identidade de um dos mais emblemáticos monumentos de Braga, representando uma nova etapa na estratégia de valorização do Bom Jesus. Integrada no projeto Bom Jesus: Requalificar III, financiado pelo Programa Norte 2030, a obra implicou um investimento próximo dos 200 mil euros, comparticipado maioritariamente por fundos europeus, permitindo recuperar um espaço que apresentava sérios problemas estruturais e de segurança, nomeadamente ao nível do muro de suporte.



O resultado traduz-se num jardim renovado, acessível e seguro, preparado para voltar a integrar o percurso de milhares de visitantes e peregrinos que todos os anos escolhem o Bom Jesus como destino. Ao mesmo tempo, esta intervenção reforça a qualidade paisagística da estância, preservando um património que continua a afirmar-se como referência nacional e internacional.

«A homenagem a Camilo Castelo Branco sublinha a ligação entre o Santuário e uma das figuras maiores da literatura portuguesa»

A escolha do nome do jardim acrescenta uma dimensão simbólica à obra. A homenagem a Camilo Castelo Branco sublinha a ligação entre o Santuário e uma das figuras maiores da literatura portuguesa, recordando que o Bom Jesus não se distingue apenas pelo seu valor arquitetónico e religioso, mas também pela inspiração cultural que, ao longo dos séculos, proporcionou a escritores, artistas e pensadores.Durante a cerimónia, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, destacou que a classificação pela UNESCO «representa simultaneamente um motivo de orgulho e uma responsabilidade permanente». Salientou que «o património apenas cumpre plenamente a sua missão quando permanece ligado às pessoas», defendendo que o Bom Jesus «continua a ser um espaço vivido pela comunidade e parte integrante da identidade dos bracarenses».Também o presidente da Confraria do





Bom Jesus do Monte, o cónego Mário Martins, evidenciou que esta intervenção «permitiu devolver vida a um espaço anteriormente abandonado, tornando-o novamente acessível ao público e contribuindo para enriquecer a experiência de quem visita o Santuário». O responsável recordou ainda que o reconhecimento da UNESCO «constitui um compromisso contínuo com a preservação e valorização deste património», compromisso que se traduz em sucessivos projetos de conservação, investigação e divulgação.A requalificação do Jardim de Camilo integra um plano mais vasto de investimento no Bom Jesus do Monte. Ainda durante este ano deverão ser inauguradas a renovada Casa dos Correios, futura sede do Centro Interpretativo do Santuário, e a reabilitação do Apeadeiro Inferior do Funicular, intervenções que reforçarão a oferta cultural, patrimonial e de acolhimento aos visitantes.



NOGUEIRÓ REVIVEU A HERANÇA CASTREJA, CELTA E GALAICA

Há lugares onde a história não se limita aos vestígios arqueológicos e continua a manifestar-se através das tradições, dos rituais e da memória. É esse património vivo que voltou a ganhar expressão no Monte da Consolação, em Nogueiró, onde a 16.ª edição do Festival Castro Galaico reafirmou a ligação ancestral entre o Norte de Portugal e a Galiza.

O espaço transformou-se numa autêntica viagem ao universo dos povos castrejos, recriando o quotidiano dos Brácaros e valorizando as raízes celtas e galaicas que marcaram a identidade da região. Entre recriações históricas, música, artes tradicionais e cerimónias inspiradas em costumes ancestrais, o festival proporcionou uma experiência imersiva que aproximou o público de um legado comum, preservado ao longo dos séculos.

A visita ao povoado recriado permitiu revisitar um dos locais associados à resistência dos Brácaros perante a expansão romana e compreender a relevância histórica do Monte da Consolação na formação da identidade bracarense.

Para além da evocação do passado, o Festival Castro Galaico assumiu-se uma vez mais como um espaço de encontro entre gerações e territórios, reforçando os laços históricos e culturais que continuam a unir o Minho e a Galiza. A iniciativa contribui igualmente para aproximar os mais jovens da herança castreja, promovendo o conhecimento das origens da região através de uma programação que aliou rigor histórico, participação comunitária e valorização das tradições.









BRAGA DISTINGUE 58 LOJAS COM HISTÓRIA

O Município de Braga distinguiu 58 estabelecimentos históricos com a entrega do livro Lojas com História e dos respetivos Selos de Autenticação, numa iniciativa que reforça o reconhecimento do papel do comércio tradicional na preservação da identidade da cidade. O projeto municipal valoriza espaços que atravessaram gerações e que continuam a contribuir para a dinamização do centro histórico, conciliando memória, proximidade e capacidade de adaptação aos desafios da atualidade.

Esta iniciativa afirma-se como um compromisso com o futuro do comércio tradicional e ao reconhecer lojas que marcaram diferentes épocas e acompanharam a evolução da cidade, o projeto valoriza negócios que continuam a desempenhar um papel essencial na identidade de Braga e na vitalidade do seu centro histórico.

Na cerimónia de entrega das distinções, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, destacou que «este reconhecimento é dirigido a casas e famílias que, ao longo de décadas, contribuíram para dar vida às ruas da cidade e a fortalecer a relação de proximidade com sucessivas gerações de bracarenses». Para o autarca, estas lojas «representam um património coletivo que importa preservar, por constituírem um dos elementos diferenciadores da identidade bracarense».

«O projeto consolida-se como uma estratégia de valorização do comércio local»

A valorização do comércio histórico surge, assim, associada a uma visão de cidade onde tradição e modernidade coexistem. João Rodrigues defendeu que «preservar a história não significa permanecer preso ao passado», mas criar condições para que estes estabelecimentos «continuem a inovar, respondendo aos novos desafios sem perderem a autenticidade que os distingue». Neste contexto, salientou igualmente o potencial da área pedonal do centro histórico para reforçar a atratividade das Lojas com História e dinamizar a sua atividade.

Com 58 estabelecimentos reconhecidos, o projeto consolida-se como uma estratégia de valorização do comércio local, contribuindo para preservar a memória coletiva e reforçar a identidade de Braga. Afinal, cada uma destas lojas guarda muito mais do que produtos ou serviços: conserva histórias, tradições e relações de proximidade que continuam a fazer do comércio tradicional um dos rostos mais genuínos da cidade.







BRAGA DISTINGUIDA NO HAPPY CITY INDEX 2026

Braga volta a destacar-se no contexto internacional ao integrar o Happy City Index 2026, estudo promovido pelo Institute for Quality of Life que avalia 251 cidades de todo o mundo através de 64 indicadores distribuídos por áreas determinantes para o bem-estar urbano, como a governação, a economia, o ambiente, a saúde, a mobilidade e a participação dos cidadãos.

A cidade ocupa a 166.ª posição mundial, integrando o grupo de municípios portugueses distinguidos nesta edição do índice. Este reconhecimento traduz «a consolidação de um modelo de desenvolvimento assente na inovação, na sustentabilidade e na valorização da qualidade de vida, reforçando a projeção de Braga como um território competitivo, atrativo e preparado para os desafios do futuro».

O dinamismo económico, a forte capacidade de inovação, a juventude da população e o investimento contínuo na tecnologia e na qualificação do espaço público são alguns dos fatores que sustentam este desempenho. Segundo o estudo, a cidade tem vindo a afirmar-se como um polo de talento, empreendedorismo e conhecimento, conciliando crescimento económico com políticas orientadas para a coesão social e o bem-estar coletivo.

Para Altino Bessa, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, esta distinção representa «o reconhecimento de uma estratégia consistente e de longo prazo, que coloca as pessoas no centro das decisões». O autarca sublinha que Braga «tem conseguido transformar o crescimento em oportunidades, reforçando a sua atratividade para viver, estudar, trabalhar e investir, sem perder de vista a identidade, a sustentabilidade e a ambição de construir uma cidade cada vez mais inclusiva, inovadora e preparada para o futuro».



PUB

4 — 6 Setembro’26

Em Braga, a noite tem outro ritmo.

Concertos

Performances

Instalações

Exposições

Braga



Noite Branca

Durante três dias, cada pessoa pode construir o seu percurso e viver Braga à sua maneira.

Programa Completo através do QR code.

Organização

BRAGA

FAMALICÃO FASHION "VESTIU" A IDENTIDADE DA CIDADE

Durante dois dias, Vila Nova de Famalicão transformou o centro urbano numa montra viva da sua maior vocação industrial. A estreia do Famalicão Fashion levou à Praça D. Maria II desfiles, exposições, apresentações e iniciativas dedicadas à criatividade, à inovação e ao talento, aproximando a comunidade de um setor que há décadas define a identidade económica e social do concelho: a indústria têxtil e do vestuário.

A iniciativa revelou a força de um ecossistema que reúne empresas, designers, instituições de ensino e comércio local, demonstrando a capacidade de inovação de um território reconhecido, desde 2018, como Cidade Têxtil de Portugal. Ao longo do programa, o público teve contacto direto com projetos que refletem a evolução de um setor cada vez mais orientado para a diferenciação, a tecnologia e o valor acrescentado.

Os desfiles Fashion Streets e Fashion City assumiram-se como momentos centrais da programação. O primeiro destacou a diversidade da oferta comercial existente no concelho, enquanto o segundo colocou em evidência o trabalho desenvolvido por marcas, empresas e criadores famalicenses, revelando a qualidade e a criatividade que distinguem o tecido empresarial local.









«A programação abriu espaço à cultura urbana e às novas tendências, reunindo marcas de streetwear, artistas e criadores»









A programação abriu igualmente espaço à cultura urbana e às novas tendências, através do Urban Brands Event, que reuniu marcas de streetwear, artistas e criadores em torno de momentos de partilha, demonstrações artísticas e conversas dedicadas ao universo da moda contemporânea.

O futuro do setor também marcou presença com a exposição "Emerging Voices", patente na Fundação Cupertino de Miranda, onde alunos da Escola Secundária Camilo Castelo Branco e do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave apresentaram propostas que evidenciam a importância da formação na preparação da próxima geração de profissionais da indústria.

Para o presidente da Câmara Municipal, Mário Passos, a primeira edição do Famalicão Fashion veio consolidar a posição do concelho como referência nacional do setor, destacando a combinação entre inovação, criatividade e talento que caracteriza as empresas locais.

O entusiasmo foi igualmente partilhado pelos designers, que, de uma forma geral, sublinharam a relevância de um evento capaz de valorizar a moda enquanto expressão artística e de aproximar os cidadãos da realidade produtiva do território.

Com uma estreia marcada pela forte adesão dos participantes e do público, o Famalicão Fashion afirmou-se como uma plataforma de promoção do talento local e um reflexo da capacidade de reinvenção de uma indústria que continua a projetar Vila Nova de Famalicão além-fronteiras.

PARQUE FLORESTAL DA QUINTA DA PONTE É O NOVO "PULMÃO" DE GUIMARÃES

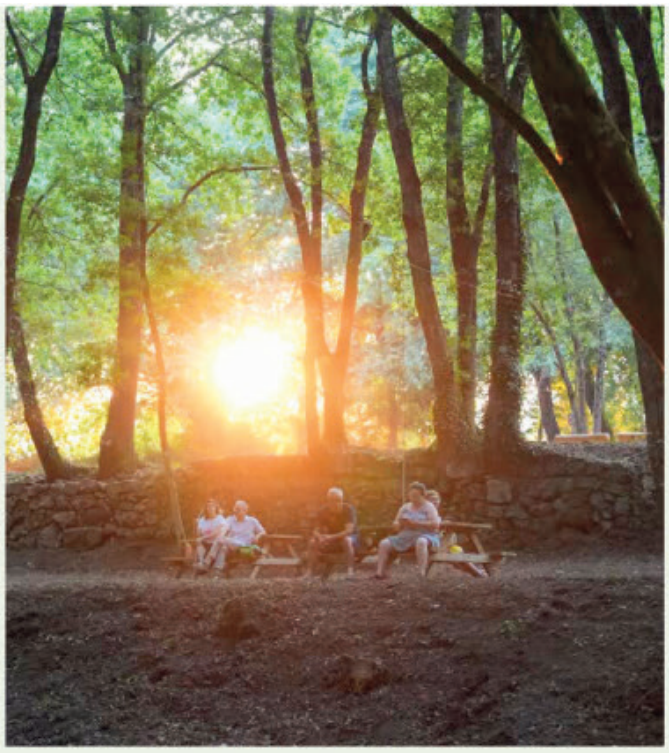
Guimarães reforçou a sua rede de espaços verdes com a abertura do Parque Florestal da Quinta da Ponte, em Briteiros, um projeto que devolve à comunidade cerca de seis hectares de natureza e património, criando uma nova referência para o lazer, a educação ambiental e a valorização do território.

Implantado na envolvente do Museu da Cultura Castreja e da Citânia de Briteiros, o novo parque nasceu da recuperação de antigos terrenos agrícolas, transformados num espaço onde a preservação da paisagem e da biodiversidade convive com a fruição pública. A intervenção integra o projeto transfronteiriço POCTEP GreenGap – Renaturalização e Reabilitação da Ribeira da Agrela e Rio Febras, que promove a recuperação ecológica de cerca de nove quilómetros de linhas de água e o reforço dos corredores verdes do concelho.









«O projeto privilegiou soluções de engenharia ecológica e de baixo impacto ambiental»

Desenvolvido pelo Laboratório da Paisagem, o projeto privilegiou soluções de engenharia ecológica e de baixo impacto ambiental. Foram preservados mais de 900 exemplares arbóreos, recuperados habitats ribeirinhos e renaturalizadas as margens do rio Febras, enquanto os percursos naturalizados, pavimentos permeáveis, zonas de observação da fauna e da flora e áreas de estadia convidam a uma relação mais próxima com a natureza.
Mas o Parque Florestal da Quinta da Ponte é também um espaço onde a memória ganha um novo significado. A intervenção respeitou e valorizou elementos históricos da antiga Quinta da Ponte, como a eira, o espigueiro, o moinho, o alpendre e as estruturas graníticas das antigas habitações dos caseiros do Solar da Ponte, propriedade associada a Francisco Martins Sarmento. Esta ligação ao património cultural reforça a identidade do local e estabelece uma continuidade entre a história, a paisagem e a vivência contemporânea.
A inauguração assume particular simbolismo no ano em que Guimarães é Capital Verde Europeia 2026, representando uma aposta clara na criação de espaços públicos sustentáveis que melhoram a qualidade de vida da população e promovem a adaptação às alterações climáticas. Para além dos benefícios ambientais, como a conservação da biodiversidade, o sequestro de carbono e a estabilização das margens, o parque foi concebido para acolher diferentes formas de utilização, desde atividades de lazer e educação ambiental a eventos culturais e desportivos.





UM NOVO GUIA PARA DESCOBRIR O CAMINHO DA GEIRA E DOS ARRIEIROS

Foi lançado o "Caminho da Geira e dos Arrieiros – Guia Completo", uma nova publicação que pretende tornar-se uma referência para todos os que percorrem um dos mais emblemáticos itinerários portugueses rumo a Santiago de Compostela. A obra reúne informação detalhada sobre as dez etapas do percurso, conjugando orientação prática com uma valorização do património natural, histórico e cultural que caracteriza este Caminho, oferecendo aos peregrinos um instrumento de apoio antes e durante a viagem.

Com autoria de Carlos da Barreira, José Manuel Almeida e Gaetano Pucca, a obra percorre os 239 quilómetros que ligam a Sé de Braga à Catedral de Santiago de Compostela, atravessando os concelhos de Amares, Terras de Bouro e Melgaço antes de entrar na Galiza pela Portela do Homem. Ao longo das suas 186 páginas, o guia apresenta mais de duas centenas de fotografias que documentam monumentos, igrejas, edifícios históricos, pontes, miliários romanos, rios e cascatas, oferecendo aos peregrinos uma perspetiva abrangente sobre um território de excecional riqueza.

«Um guia completo para cada etapa do percurso, com mapas, serviços e informação útil para os peregrinos»

Além da componente patrimonial, a publicação privilegia a utilidade prática. Cada etapa é acompanhada por mapas, perfis de elevação, distâncias, desníveis, grau de dificuldade e descrição do tipo de terreno, bem como informações sobre alojamento, restauração, farmácias e outros serviços de apoio. O objetivo é proporcionar aos caminhantes uma preparação rigorosa, contribuindo para uma experiência mais segura e enriquecedora.

A primeira edição foi apresentada em sessão pública no Auditório de Caldelas, em Amares, marcando o início de um projeto editorial que pretende chegar a um público internacional. Às versões em português e espanhol seguir-se-ão edições em inglês e italiano, estando igualmente prevista uma versão revista, enriquecida com os contributos dos próprios peregrinos.

Reconhecido pela Igreja desde 2019 e integrado entre os itinerários culturais em processo de homologação pelo Governo da Galiza, o Caminho da Geira e dos Arrieiros afirma-se como uma das rotas jacobeias de maior autenticidade. O percurso distingue-se por integrar dois patrimónios únicos: a Geira Romana, considerada a via romana mais bem preservada do antigo Império Romano do Ocidente, e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés. Estes atributos, aliados à ligação direta à Catedral de Santiago, têm atraído milhares de peregrinos oriundos de dezenas de países.

Esta publicação reflete a crescente afirmação do Caminho da Geira e dos Arrieiros como um destino de espiritualidade, natureza e património, reforçando a sua projeção nacional e internacional e convidando cada vez mais peregrinos a descobrir um dos percursos mais autênticos dos Caminhos de Santiago.



PUB

ROSALINA'S

COFFEE & BRUNCH

Muito mais do que uma pastelaria

São Brás I - Lamaçães
253278275

São Brás II
253676896

Rosalina's - Gualtar
253673074

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

rgcerg.lda@gmail.com

rosalinas.padaria.brunch
Rosalina's Pastelaria e Brunch







ACTUALIZAÇÃO DE SERVIÇOS DISPONÍVEIS NO NOSSO ESPAÇO BREVEMENTE

EM OFF

COM

PEDRO CARVALHO

LUTADOR DE MMA

Antes de entrar na jaula, Pedro Carvalho já venceu outro combate: o de se conhecer a si próprio. Entre The Game e Gladiador, revela-se uma pessoa mais madura do que impulsiva, que troca o açúcar pela autenticidade, encontra força na resiliência e prefere abraçar as emoções a fugir delas. Com o Japão no horizonte, Guimarães no coração e a família como prioridade, desafia convenções dentro e fora da jaula. Afinal, para quem nunca desiste, o maior adversário é apenas o próximo desafio.



Qual seria o título da sua autobiografia?
The Game.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?
Gladiador.

Uma palavra que o descreve, atualmente?
Maduro.

Qual é a sua música preferida?
Não tenho uma música preferida em específico.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?
Cristiano Ronaldo.

Se só pudesse comer um prato para o resto da vida, qual seria?
Bacalhau à Brás.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?
Café, sem açúcar.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?
Café, sem açúcar (sorrisos).

Verão ou inverno? E porquê?
A época de outono/inverno. Há um charme e uma melancolia muito próprios dessas estações. A única exceção é quando a chuva se prolonga durante muito tempo... isso dispenso.

Um livro que o marcou?
1984.

Qual é a sua cidade de eleição?
Guimarães.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?
Normalmente, a minha boquilha.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?
Cardio ou resiliência.

Qual é a primeira coisa que vê no telemóvel de manhã?
Quase sempre o despertador.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?
Japonês.

Qual é o seu lema de vida?
Nunca desistir.

O que faz para se animar num dia mau?
Se estiver num dia mau, oiço música triste e vejo conteúdos que reflitam esse estado de espírito. Procuro viver plenamente essa emoção, que faz parte da condição humana. Reprimi-la é um erro. Sempre que a aceito e a abraço, acaba por passar mais depressa. Prefiro acolher o que sinto a resistir-lhe.

Preferia viajar para o passado ou para o futuro? Porquê?
Para o passado. Porque o passado já aconteceu e seria a única oportunidade de testemunhar determinados momentos e acontecimentos. O futuro, esse, continua por desvendar, e parte do seu encanto reside precisamente nessa incerteza. É como ver um filme: se já soubermos o desfecho, perdemos parte da curiosidade e da emoção que nos levam a acompanhar toda a história.

Viagem de sonho?
Japão.

Clube do coração?
Vitória SC

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?
Não me lembro de nenhuma em particular.

Qual é o seu guilty pleasure (Ou seja, que coisa gosta tanto de fazer, mas gosta pouco de confessar)?
Os meus guilty pleasures têm sempre a ver com comida. De comer coisas que não devo, em quantidades "proibitivas" (sorrisos).

Qual o maior medo que tem?
O meu único pensamento é o bem-estar da minha família. Neste caso, se fosse colocado em causa, porque, felizmente, sempre vivi a minha vida sem medos.

Quem é o seu ídolo?
Eu.

Uma memória que nunca esquecerá?
A minha primeira luta num grande palco (Bellator), diante de 15.000 pessoas.

LU MARINHO

PROPRIETÁRIA DO OBOÉ BY LU MARINHO

«NO OBOÉ QUIS CRIAR UM LUGAR ONDE AS PESSOAS CELEBRAM A VIDA»

TXT: VASCO ALVES
PIC: JOSÉ SOUSA

Há histórias que parecem desenhadas pelo destino. A de Lu Marinho começou no Brasil, ganhou novos capítulos nos Estados Unidos e encontrou em Braga o lugar onde tudo fez sentido. No Oboé, projeto que define como o grande desafio da sua vida, reúne experiências, memórias e paixões numa proposta que vai muito além da gastronomia. Nesta conversa, fala de reinvenção, das raízes que a ligam a Portugal e do legado que quer deixar na cidade que hoje chama casa.

Viveu no Brasil, nos Estados Unidos e, nos últimos dois anos, escolheu Portugal para escrever um dos capítulos mais marcantes da sua vida. O que trouxe consigo de cada um desses países e de que forma essas vivências moldaram a mulher e a empresária que é hoje?
Do Brasil trouxe as minhas raízes, a minha essência e a minha família. Dos Estados Unidos trouxe a capacidade de me reinventar. Emigrar obriga-nos a descobrir competências que desconhecíamos e a encontrar novas formas de enfrentar os desafios. Foi essa experiência que me deu coragem para, aos 60 anos, assumir um restaurante, uma área onde nunca tinha trabalhado e que nunca imaginei vir a abraçar.

Ser emigrante implica, muitas vezes, recomeçar do zero. Em algum momento sentiu medo de deixar para trás uma carreira consolidada para construir uma nova vida em Braga? O que a fez acreditar que Portugal seria o lugar certo para esse novo ciclo?
Escolhi Portugal porque sempre senti que fazia parte da minha história. Partilhamos a língua e uma cultura muito próxima daquela com que cresci. Nos Estados Unidos vivi experiências muito enriquecedoras, mas nunca me identifiquei totalmente com um estilo de vida mais acelerado e descartável. Gosto da mesa posta, do convívio, dos pequenos rituais que valorizam o tempo passado em família. Em Portugal encontrei essa proximidade, uma enorme sensação de segurança e um modo de viver que faz sentido para mim.



E particularmente em Braga...
Braga conquistou-me desde a primeira visita. A dimensão da cidade, a riqueza da arquitetura e o património fizeram-me sentir imediatamente ligada ao lugar. A minha formação em design de interiores levou-me sempre a olhar para a história dos edifícios e dos espaços. Encontrei aqui referências que me transportaram para o Rio Antigo e, de forma muito natural, senti que estava em casa.

O seu avô português deixou-lhe uma ligação afetiva muito forte a Braga. Hoje, é precisamente nesta cidade que nasce o seu maior projeto. Sente que, de alguma forma, fechou um ciclo familiar e abriu um novo legado?
Quando decidi viver em Braga ainda não sabia que era a cidade natal do meu avô. Descobrir essa ligação foi profundamente emocionante e deu um significado ainda maior à minha escolha. Não vejo este momento como o fecho de um ciclo, mas como a continuação da mesma história. O meu avô partiu para o Rio de Janeiro e, muitos anos depois, eu fiz o caminho inverso. É uma coincidência muito bonita e sinto-me honrada por dar continuidade a esse legado familiar.

A sua vida profissional passou pela advocacia, pelo design de interiores, pela escrita, pela criação de conteúdos digitais, pelo empreendedorismo e, agora, pela restauração. Existe um fio condutor que une todas estas áreas ou acredita que foram diferentes versões da mesma Lu Marinho?
Antes de tudo fui professora e, em todas as etapas da minha vida, houve um elemento comum: as pessoas. Sempre procurei aprender, ensinar, ouvir e criar relações. A advocacia ensinou-me a olhar para as famílias, o design de interiores mostrou-me a importância de criar espaços com significado e, hoje, no Oboé, procuro proporcionar experiências que façam as pessoas querer regressar. Independentemente da profissão, o meu propósito sempre foi o mesmo: cuidar das pessoas através daquilo que faço.

Costuma dizer que reinventar-se nunca foi uma escolha, mas uma necessidade. Houve algum momento específico da sua vida em que percebeu que a mudança deixaria de ser um desafio para passar a ser a sua maior força?
Em todos os momentos de mudança. Sempre que fui obrigada a sair da zona de conforto, descobri novas capacidades e novos talentos. Nunca senti que perdia o que já tinha conquistado; pelo contrário, fui somando ferramentas que me tornaram mais preparada. Hoje vejo cada mudança como uma oportunidade de crescimento.

O ESPAÇO

No emblemático Theatro Circo, o Oboé by Lu Marinho afirma-se como um dos espaços mais singulares de Braga para celebrar momentos únicos. Casamentos, eventos corporativos, experiências vínicas e celebrações privadas ganham aqui uma assinatura própria, onde gastronomia, arte, música e design se encontram. O edifício permite viver toda a ocasião num só lugar, do primeiro brinde à festa, com cada detalhe pensado à medida.

Durante a pandemia surpreendeu milhares de pessoas através do YouTube, transformando um simples armário num palco de criatividade, organização e inspiração. Imaginou alguma vez que um momento tão difícil pudesse aproximá-la de tantas pessoas?
Nunca. Comecei por necessidade pessoal. Precisava de ocupar o tempo, manter a mente ativa e criar projetos que me dessem um propósito. Mais tarde decidi partilhar esse processo e percebi que podia ajudar outras pessoas que viviam o mesmo isolamento. A pandemia obrigou-nos a parar, a refletir e a reorganizar prioridades. Para mim, foi um período profundamente transformador.



O que é que aprendeu sobre si própria nessa fase?
Percebi que a minha voz podia fazer a diferença na vida das pessoas. Mais do que criar conteúdos, escrever um livro ou responder a quem me acompanha, descobri que comunicar é uma forma de inspirar. Aprendi também a transformar as dificuldades em oportunidades, uma atitude que continuo a aplicar diariamente, tanto na vida como no Oboé.

«A excelência começa quando conseguimos superar aquilo que prometemos»

O design de interiores sempre foi uma das suas grandes paixões e tornou-se uma referência na sua carreira internacional. Quando entra num espaço, o que vê primeiro: a estética, a funcionalidade ou a emoção que aquele ambiente pode provocar?
Sem dúvida, a emoção. Um espaço pode ser esteticamente irrepreensível, mas, se não despertar emoções, dificilmente cria uma ligação com quem o vive. O verdadeiro desafio do design é compreender aquilo que faz sentido para cada pessoa e traduzir essa identidade no espaço.





No Oboé, a decoração, a atmosfera, a iluminação, a disposição dos espaços e até a experiência do cliente revelam claramente o seu olhar de designer. Podemos dizer que o restaurante é, na verdade, um projeto de design de interiores onde, por acaso, também serve gastronomia?
O projeto de interiores não foi concebido por mim, mas encontrei aqui uma base que me permitiu imprimir a minha identidade através dos detalhes e da experiência. O Oboé é muito mais do que um restaurante: é um espaço onde convivem gastronomia, arte, cultura, música e design. O meu objetivo é criar momentos especiais, seja num casamento, num aniversário ou num evento empresarial. Trabalhar com emoções é muito mais importante do que criar apenas um espaço bonito.

Em que momento percebeu que este projeto deixava de ser apenas um restaurante para se transformar no projeto da sua vida?
Foi quando deixei de olhar para os problemas e comecei a reconhecer as conquistas. Construir este projeto foi como organizar uma casa: primeiro é preciso colocar tudo no seu lugar para, depois, pensar nos detalhes. Durante as festas de São João, ao ver a rua cheia de pessoas a viverem aquele momento, percebi que o Oboé tinha deixado de ser apenas um restaurante. Tornou-se um projeto capaz de criar memórias e de fazer parte da vida das pessoas. É isso que me motiva todos os dias e que me faz acreditar que esta é, verdadeiramente, a minha missão.



«O meu maior objetivo é criar experiências que fiquem na memória das pessoas muito depois de saírem do Oboé»

A assinatura "Oboé by Lu Marinho" está presente em praticamente todos os detalhes da experiência. Desde a carta à decoração, da música aos eventos, tudo parece contar uma história. Qual era a experiência que sentia faltar em Braga e que quis criar através do Oboé?
Gosto de dizer que sou mais curadora do que proprietária do Oboé. Ao longo da vida fui colecionando experiências em hotéis, restaurantes, espaços culturais e projetos de design por vários países. Aqui reuni tudo o que fui aprendendo e adaptei-o à realidade de Braga, sem copiar, mas reinterpretando cada inspiração. Quis criar um espaço onde a gastronomia se cruza com a arte, a música, as flores e a celebração da vida. Trouxe também um pouco da alegria brasileira, essa forma calorosa de receber e de viver cada momento. No fundo, trouxe para o Oboé aquilo que sou. Acima de tudo, quis criar um lugar com alma, onde as pessoas sintam alegria desde o momento em que entram.

Costuma afirmar que o Oboé não serve apenas refeições, mas desenha momentos...
É exatamente essa a nossa filosofia. Cada evento é único e pensado à medida de quem o vive. Seja um casamento, um aniversário intimista ou um pedido de casamento, cada detalhe é personalizado para criar uma memória especial. Não seguimos fórmulas; criamos experiências irrepetíveis.

Até que ponto acredita que a verdadeira gastronomia começa muito antes de chegar o primeiro prato à mesa?
A experiência gastronómica começa muito antes da comida. Para mim, é um espetáculo onde cada momento conta uma história: o pão artesanal, a apresentação dos vinhos, a explicação de cada prato. Queremos que quem nos visita descubra Portugal através da gastronomia e dos seus vinhos. Não pretendemos ser um restaurante de alta cozinha no sentido tradicional; queremos ser um espaço único, onde a gastronomia é apenas uma das formas de celebrar a vida.

A sua visão vai muito além da restauração tradicional. O Oboé tornou-se também um espaço para casamentos, eventos corporativos, experiências vínicas, celebrações familiares e momentos únicos. Era essa versatilidade que imaginava desde o primeiro dia ou o projeto foi crescendo à medida da sua ambição?
Sempre imaginei o Oboé desta forma. O edifício oferece características únicas e permite criar diferentes experiências no mesmo espaço. Um casamento pode começar com um welcome drink, seguir para o jantar e terminar com uma festa, sem que os convidados tenham de sair dali. O mesmo acontece com eventos corporativos ou celebrações familiares. Era precisamente essa versatilidade que quis explorar. É por isso que o Oboé é hoje um dos poucos espaços em Braga onde uma empresa pode receber os seus parceiros ou um casal pode celebrar o seu dia com a mesma exigência e a mesma alma. Cada evento é desenhado de raiz.

«O Oboé é um espaço onde a gastronomia e a cultura se encontram para criar experiências inesquecíveis»

Como designer, sabe que os detalhes transformam espaços. Como empresária, acredita que os detalhes também transformam negócios. Que pequenas coisas nunca aceita deixar ao acaso no Oboé?
Planeamento, organização, cuidado e um atendimento de excelência. Cumprir o que prometemos é apenas o ponto de partida. O meu objetivo é superar expectativas e proporcionar uma experiência verdadeiramente memorável. A excelência acontece quando oferecemos mais do que aquilo que o cliente espera.

Um dos aspetos mais elogiados do Oboé é precisamente o atendimento. Tem falado da importância de criar uma equipa com um padrão de hospitalidade pouco comum em Portugal. O que significa, para si, receber verdadeiramente bem alguém?
Tudo começa na equipa. Pessoas felizes e valorizadas conseguem acolher melhor quem nos visita. Acredito numa cultura de equipa onde cada elemento conhece o seu papel e está disponível para apoiar os restantes. Receber bem é fazer com que cada cliente se sinta verdadeiramente acolhido, independentemente do dia que teve, criando um ambiente onde possa relaxar, sentir-se bem e querer regressar.

Liderar uma empresa é desafiante. Liderar uma família durante mais de quatro décadas talvez seja ainda mais. Que ensinamentos do casamento, da maternidade e da vida familiar transporta diariamente para a gestão do Oboé e das suas equipas?
Vejo a equipa com o mesmo sentido de responsabilidade com que sempre acompanhei os meus filhos. Gosto de orientar, ensinar e exigir, mas também de confiar. Só assim é possível construir uma equipa autónoma e comprometida. Da minha família trouxe ainda o valor do convívio à mesa. Cresci a acreditar que partilhar uma refeição é criar memórias, fortalecer relações e celebrar a vida. É esse espírito que procuro transmitir diariamente no Oboé.

Ao longo da vida trabalhou em diferentes culturas e mercados. O que distingue o cliente português?
O cliente português valoriza profundamente a tradição. Naturalmente, existe alguma resistência ao que é diferente, sobretudo no Norte, mas considero isso uma característica cultural, não uma limitação. Gosto de desafiar essa resistência com respeito, mostrando novas possibilidades sem perder a identidade. É uma aprendizagem mútua: partilho novas ideias e, ao mesmo tempo, aprendo muito com as tradições portuguesas.



A felicidade começa quando deixamos de ter medo de recomeçar



O Oboé está instalado num dos edifícios mais emblemáticos da cidade, o Theatro Circo. Que responsabilidade sente ao desenvolver um projeto contemporâneo dentro de um espaço carregado de história, cultura e património?
Foi precisamente essa ligação ao Theatro Circo que me fez acreditar neste projeto. Se o Oboé estivesse num centro comercial, provavelmente nunca o teria abraçado. Sempre fui apaixonada por história, arquitetura, design e arte, e sinto que este espaço me permite unir todas essas dimensões. O Oboé complementa a vida cultural do teatro, prolongando a experiência dos espetáculos através da gastronomia e de diferentes expressões artísticas. Gosto de pensar que a arte não termina quando se fecham as cortinas; continua à mesa, na música, na fotografia, na poesia e nas pessoas que aqui se encontram. Estar aqui dá, a quem nos escolhe para um evento, algo que nenhum outro espaço da cidade oferece: celebrar dentro de um monumento vivo, com toda a carga cultural que isso traz.

Braga vive um momento de enorme crescimento e afirmação nacional e internacional. Que papel acredita que o Oboé pode desempenhar na valorização da cidade enquanto destino gastronómico, cultural e de experiências?
Braga está a afirmar-se rapidamente e acredito que o centro histórico deve continuar a ser um espaço vivo, com projetos diferenciadores. O Oboé contribui para essa dinâmica ao atrair turistas, criar novas experiências para os bracarenses e valorizar a cidade através da gastronomia, da cultura e dos eventos. Queremos mostrar o melhor de Portugal a quem nos visita e proporcionar novas formas de viver Braga a quem cá reside, através de experiências que vão muito além de uma refeição.

Depois de tantas mudanças, tantas conquistas e tantas reinvenções, quando olha para o futuro, qual é o verdadeiro legado que gostaria que ficasse associado ao nome Lu Marinho?
Gostava que o meu percurso inspirasse outras pessoas a viver sem medo de recomeçar. O medo limita-nos e impede-nos de descobrir aquilo de que somos verdadeiramente capazes. Aprendi que vale a pena arriscar, mesmo quando não temos todas as respostas. Foi assim que encontrei a felicidade e gostaria que essa fosse a principal mensagem do meu legado.

E, para terminar, como espera que o Oboé continue a contar essa história muito para além de si?
O futuro é uma incógnita, mas acredito que os projetos deixam marcas nas pessoas e nos lugares. Estar no Theatro Circo é um privilégio e, independentemente do que acontecer daqui a muitos anos, espero que o Oboé seja recordado pela forma como contribuiu para a vida cultural e gastronómica de Braga. Se conseguir deixar essa marca, sentirei que a minha missão foi cumprida.

CASA MEDEIROS
interiores



Há mais de 12 anos, a ***Casa Medeiros Interiores*** dá vida a espaços onde o design, a funcionalidade e a elegância se encontram. Enquanto marca portuguesa especializada em design de interiores, decoração e mobiliário, desenvolvemos projetos personalizados que refletem a identidade e o estilo de vida de cada cliente.

Acreditamos que um espaço vai muito além da sua estética. É uma extensão da personalidade de quem o habita, um lugar onde o design, a funcionalidade e a emoção coexistem em perfeita harmonia.

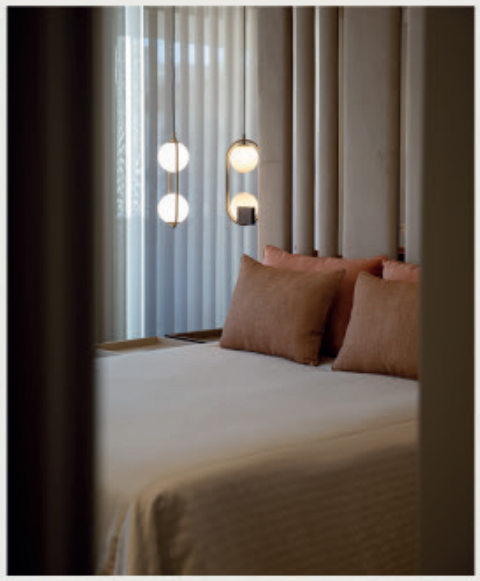
Cada projeto nasce de uma escuta atenta e de uma abordagem totalmente personalizada. Desde o primeiro briefing até à montagem final, acompanhamos cada etapa do processo, garantindo que cada decisão reflete a identidade, as necessidades e o estilo de vida dos nossos clientes.



“A personalidade da sua casa não tem regras, mas tem nome.”









@casamedeirosinteriores

I Showroom Casa Medeiros Interiores
Av. Alfredo Barros 1, 4715-213 Braga – Portugal

II Showroom Casa Medeiros Interiores
Travessa Afonso Palmeira 23 4715-278 Braga

III Showroom Casa Medeiros Interiores
R. Dom Vasco da Gama, 8600-707 Lagos

V Showroom Casa Medeiros Interiores – Kave Home Partner
Edif Dona Maria II, R. Infante Dom Henrique, 8600-318 Lagos

V Showroom Casa Medeiros Interiores – Kave Home Partner
Av. da Europa 5, 5000-557 Vila Real

VI Showroom Casa Medeiros Interiores – Kave Home Partner
Brevemente - Vila do Conde

ALEXANDRA ROEGER

PRESIDENTE DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO DA BRAVAL

«NÃO BASTA SABER RECICLAR. É PRECISO FAZÊ-LO TODOS OS DIAS»

TXT: VASCO ALVES
PIC: JOSÉ SOUSA

A celebrar 30 anos de atividade, a Braval entra numa nova fase, marcada por metas ambientais mais ambiciosas, inovação e novos modelos de gestão. Nesta entrevista, a Presidente do Conselho de Administração, Alexandra Roeger faz o balanço do percurso da empresa e aponta os desafios que irão definir o futuro da gestão de resíduos no Baixo Cávado.

A Braval celebra 30 anos de existência num período em que a gestão de resíduos enfrenta desafios ambientais e regulamentares cada vez mais exigentes. Que balanço faz destas três décadas de atividade e quais considera terem sido os principais marcos na transformação da empresa e da região do Baixo Cávado?

O balanço é muito positivo, embora tenhamos plena consciência de que, na área dos resíduos, o trabalho nunca está concluído. Celebrar 30 anos é olhar para um caminho muito significativo, que começou numa realidade marcada pela existência de lixeiras a céu aberto e por uma reduzida consciência relativamente ao destino dos resíduos. A criação da Braval permitiu dar uma resposta conjunta aos municípios de Braga, Amares, Póvoa de Lanhoso, Terras de Bouro, Vieira do Minho e Vila Verde. Essa articulação intermunicipal foi, desde logo, um dos grandes marcos deste percurso. O encerramento e a recuperação ambiental das antigas lixeiras, a entrada em funcionamento do aterro sanitário, a expansão da rede de ecopontos, a construção da estação de triagem e, mais tarde, a instalação de unidades de tratamento mecânico, valorização orgânica e produção de energia representam etapas fundamentais desta transformação. Mas a evolução da Braval não se mede apenas pelas infraestruturas construídas. Mede-se também pela mudança de mentalidades, pelo trabalho desenvolvido com as escolas, com as instituições, com as empresas e com milhares de cidadãos. Hoje temos um sistema muito mais completo, mais exigente e tecnicamente preparado. Ao mesmo tempo, enfrentamos metas ambientais cada vez mais ambiciosas, novos modelos de recolha, custos de tratamento mais elevados e uma pressão crescente para reduzir drasticamente a deposição em aterro. Estes 30 anos devem, por isso, ser um motivo de orgulho, mas também um ponto de partida para uma nova fase. O nosso compromisso é continuar a transformar o sistema, adaptando-o às exigências ambientais, legais e às necessidades das populações.





Ao longo destes 30 anos, a Braval passou do encerramento das antigas lixeiras para um Ecoparque com soluções de valorização de resíduos, produção de energia e economia circular. Em que medida considera que a empresa contribuiu para melhorar a qualidade ambiental e a qualidade de vida dos cerca de 300 mil habitantes dos seis municípios abrangidos?

A diferença é muito significativa. Há 30 anos, muitos dos resíduos produzidos na região acabavam em lixeiras sem impermeabilização, sem tratamento de lixiviados, sem controlo de gases e sem qualquer possibilidade de recuperação de materiais. Hoje existe um sistema integrado, com infraestruturas preparadas para receber, tratar, separar e valorizar diferentes tipos de resíduos. Temos recolha seletiva, triagem de embalagens, tratamento dos resíduos indiferenciados, valorização da matéria orgânica, aproveitamento do biogás para produção de energia e encaminhamento de diferentes materiais para reciclagem. Isso representa uma melhoria concreta na proteção dos solos, das linhas de água, da qualidade do ar e da saúde pública. Representa também uma região mais limpa e um serviço público essencial, que funciona diariamente e que muitas vezes só é valorizado quando, por algum motivo, deixa de funcionar. A Braval contribuiu ainda para criar uma maior consciência ambiental. Muitas das crianças que participaram nas primeiras ações de sensibilização são hoje adultos, pais e profissionais que já encaram a separação de resíduos de uma forma completamente diferente. Naturalmente, ainda existem problemas e desafios. Não queremos passar a ideia de que tudo está resolvido. Continuamos a ter demasiados materiais recicláveis no lixo indiferenciado e continuamos a precisar de melhorar o desempenho ambiental do sistema. Mas o ponto de partida e a realidade atual são incomparáveis. A evolução da Braval acompanhou a evolução da própria região e contribuiu para que a gestão de resíduos passasse de um problema sem resposta adequada para um serviço público estruturado, tecnicamente acompanhado e orientado para a valorização dos recursos.

Apesar dos progressos alcançados na recolha seletiva, a Braval continua a alertar que uma parte significativa dos resíduos depositados em aterro poderia ser reciclada. O que continua a falhar na separação feita pelos cidadãos e que estratégias poderão ser decisivas para alterar comportamentos?

O principal problema é que ainda existe uma diferença muito grande entre aquilo que as pessoas sabem e aquilo que fazem diariamente. A maioria dos cidadãos reconhece a importância da reciclagem e sabe identificar os ecopontos, mas esse conhecimento nem sempre se transforma num comportamento consistente. Diria que o principal problema já não é a falta de informação. Hoje praticamente todos sabem que papel, embalagens ou vidro devem ser separados. O desafio está em transformar esse conhecimento num hábito diário. Continuamos a encontrar demasiados recicláveis no contentor de resíduos indiferenciados e isso significa perda de recursos, aumento de custos e maior deposição em aterro. Por isso, temos de continuar a apostar na proximidade. Quanto mais simples for reciclar e quanto mais as pessoas perceberem o destino dos resíduos, maior será a participação. Também acredito que a nova geração terá um papel decisivo. As crianças influenciam cada vez mais os comportamentos das famílias. Também será importante dar mais retorno ao cidadão. As pessoas precisam de perceber o que acontece aos materiais depois de os separarem, qual o benefício ambiental e económico desse gesto e quanto custa ao sistema quando não o fazem. A mudança acontecerá através de uma combinação de proximidade, melhores serviços e comunicação clara. Não podemos colocar toda a responsabilidade nos cidadãos, mas também não podemos retirar-lhes responsabilidade. O sistema tem de dar condições e cada pessoa tem de fazer a sua parte.

A campanha "Vidro Reciclado, Futuro Sustentado" estabelece uma meta ambiciosa de atingir 90% de reciclagem de vidro até 2030. Considera este objetivo realista? Que mudanças concretas serão necessárias para passar dos atuais níveis de reciclagem para essa meta?

É uma meta muito exigente, mas é precisamente por ser exigente que nos obriga a acelerar a mudança. O vidro tem uma enorme vantagem ambiental: pode ser reciclado sucessivamente sem perder qualidade. Quando uma garrafa ou um frasco são colocados no ecoponto verde, o material pode regressar à indústria e ser utilizado na produção de novas embalagens. O problema é que ainda há demasiado vidro a ser colocado nos resíduos indiferenciados, sobretudo no setor da restauração, hotelaria e eventos, onde são geradas grandes quantidades num curto espaço de tempo. Será necessário reforçar a recolha dedicada, aumentar a sensibilização, melhorar a acessibilidade aos vidrões e trabalhar muito de perto com restaurantes, cafés, hotéis e organizadores de eventos.

«O futuro da Braval mede-se pela capacidade de transformar resíduos em valor»

A sensibilização ambiental tem sido uma aposta permanente da Braval, através de campanhas, ações nas escolas, dias abertos e iniciativas dirigidas ao setor Horeca. Como avalia o impacto destas ações e que novas abordagens poderão ser adotadas para chegar aos públicos que continuam afastados da reciclagem?
É uma aposta que nunca pode parar. Ao longo dos anos realizámos milhares de ações junto das escolas, recebemos milhares de visitantes no Ecoparque e desenvolvemos campanhas dirigidas às empresas e ao setor HORECA. O mais gratificante é perceber que muitos dos jovens que visitaram a BRAVAL há dez ou quinze anos são hoje adultos que já incorporaram esses comportamentos. Ao mesmo tempo, temos de encontrar novas formas de comunicação. As redes sociais, os influenciadores locais, a comunicação digital e as ações de proximidade podem ajudar-nos a chegar aos públicos que ainda estão menos envolvidos. A educação ambiental é um investimento de longo prazo.



Um dos temas que mais preocupações tem gerado junto das populações vizinhas do Ecoparque prende-se com os odores e as consequentes reclamações. Como caracteriza atualmente essa situação? Que investimentos ou medidas têm sido implementados para minimizar este problema e que garantias pode dar às populações?
Compreendemos perfeitamente a preocupação das populações. A gestão de resíduos é uma atividade complexa e a valorização da matéria orgânica pode originar episódios pontuais de odores, sobretudo quando determinadas condições meteorológicas se conjugam. Temos vindo a implementar diversas medidas técnicas e operacionais para minimizar esse impacto, através da otimização dos processos, reforço da monitorização e melhoria contínua das instalações. Não ignoramos o problema nem o desvalorizamos. Sempre que existem ocorrências procuramos identificar rapidamente a sua origem e atuar. O compromisso da BRAVAL é continuar a investir para reduzir cada vez mais estes episódios e manter um diálogo transparente com as populações.

O Ecoparque da Braval tem vindo a receber cerca de 100 mil toneladas de resíduos por ano. A capacidade das atuais células do aterro continua a responder às necessidades futuras ou será inevitável avançar para novas infraestruturas ou soluções complementares?
O aterro continua a ser uma infraestrutura necessária, mas o nosso objetivo é que receba cada vez menos resíduos. Temos de planear a capacidade, isso é inevitável e seria irresponsável dizer o contrário. Mas a pergunta que mais me interessa não é "onde vamos construir mais aterro", é "como reduzimos o que lá vai parar". Toda a orientação europeia vai no mesmo sentido: cada vez menos resíduos em aterro, cada vez mais prevenção, reutilização e valorização. Isso significa que o nosso maior investimento nos próximos anos não vai ser em novas células, vai ser em conseguir tirar do circuito do aterro tudo o que ainda pode ser reciclado ou valorizado. Se formos bem-sucedidos nisso, precisamos de menos aterro, não de mais - e é isso que considero, no fundo, a verdadeira medida de sucesso.

A recente alteração do modelo de concessão, que passou a colocar a gestão da Braval na esfera dos próprios municípios, representa uma mudança estrutural. Que impacto terá esta nova realidade na estratégia da empresa, na capacidade de investimento e na articulação entre os seis municípios?
A concessão atual foi prorrogada até 31 de dezembro de 2026, e a partir de 1 de janeiro de 2027 entramos mesmo numa nova fase, com o sistema multimunicipal a dar lugar a um novo modelo intermunicipal. Não escondo que é uma mudança que exige preparação séria



da nossa parte, mas está em curso e a decorrer em conformidade com o expectável. A gestão dos resíduos é uma tarefa exigente e o que importa, sobretudo, é que todas as entidades acionistas estejam em sintonia no alinhamento das prioridades e dos investimentos. É muito relevante que os seis municípios continuem a decidir em conjunto, com uma visão de região, de serviço público e de implementação de boas estratégias de gestão.

A modernização tecnológica tem sido uma constante. Quais serão os principais investimentos previstos para os próximos anos e quais as áreas consideradas prioritárias em termos de equipamentos e infraestruturas?
A modernização continuará a ser uma prioridade. Estamos a investir na melhoria das unidades de triagem, na digitalização dos processos, na otimização da recolha seletiva, na eficiência energética e na valorização dos resíduos. Ao mesmo tempo, queremos reforçar a capacidade de adaptação às novas exigências legais, nomeadamente no domínio dos biorresíduos e da economia circular. Investir em tecnologia é importante, mas investir em eficiência operacional é igualmente essencial.

A atividade da Braval depende de uma forte componente técnica e operacional. Como caracteriza atualmente os recursos humanos da empresa?
Nenhuma tecnologia substitui as pessoas! A BRAVAL conta com uma equipa altamente qualificada, experiente e profundamente comprometida com a sua missão. É um trabalho que exige conhecimento técnico, capacidade operacional e uma enorme responsabilidade ambiental. Tenho muito orgulho nas nossas equipas, que todos os dias asseguram um serviço essencial para mais de 300 mil habitantes, muitas vezes sem que esse trabalho seja visível para a maioria das pessoas.

Muitas das metas ambientais nacionais e europeias dependem do financiamento público e de políticas consistentes. Que papel espera que o Estado continue a desempenhar no apoio aos sistemas de gestão de resíduos?
As metas ambientais são nacionais e europeias, mas concretizam-se localmente, no terreno. Por isso é fundamental existir estabilidade regulatória, financiamento adequado e políticas públicas consistentes que permitam aos sistemas planear investimentos de longo prazo. A transição para a economia circular exige infraestruturas, inovação e sensibilização. Tudo isso requer um compromisso continuado entre Estado, municípios, empresas e cidadãos.

Se tivesse de projetar a Braval para os próximos anos, quais são hoje os maiores desafios para construir um sistema de gestão de resíduos cada vez mais sustentável, eficiente e próximo dos cidadãos?
Imagino uma BRAVAL cada vez mais tecnológica, mais eficiente e ainda mais próxima das pessoas. Os próximos dez anos vão ser diferentes de tudo o que vivemos até aqui. Vamos ter de lidar com metas mais exigentes para os biorresíduos, com a pressão para descarbonizar o setor, e provavelmente com inteligência artificial a ajudar a otimizar recolhas e processos de forma que hoje ainda fazemos de forma mais manual. E vamos ter de enfrentar, mais cedo ou mais tarde, a discussão séria e a implementação de um sistema em que o pagamento dos nossos serviços se faz consoante o que cada um produz de resíduo indiferenciado - um tema pouco confortável, mas necessário. Se me pedir para resumir o maior desafio numa frase, é este: deixarmos de pensar em "gerir resíduos" e passarmos a pensar em "gerir recursos". O sucesso da Braval no futuro não vai medir-se pela quantidade de resíduos que recebemos, mas pela quantidade de materiais que conseguimos devolver à economia. E isso não se decide só aqui dentro do Ecoparque - decide-se em cada casa, com o gesto simples de separar corretamente. O maior desafio continuará a ser o mesmo: envolver todos os cidadãos nesta mudança. Porque a economia circular não se faz apenas dentro do Ecoparque; começa em casa, com um gesto tão simples como separar corretamente os resíduos.





PUB

F3M



Crescemos com quem confia em nós.

Quase 40 anos a transformar tecnologia em impacto.

Há quase 40 anos, a F3M desenvolve tecnologia que responde aos desafios reais das organizações. Combinamos software de gestão, soluções para mercados verticais (Economia Social, Saúde, Óticas, Têxtil), consultoria, infraestrutura tecnológica, cibersegurança, telecomunicações e formação certificada.

Fazemo-lo lado a lado com os nossos clientes e com uma rede de parceiros tecnológicos de referência, reunindo conhecimento, experiência e inovação para criar soluções capazes de acompanhar cada organização hoje e no futuro.

PUB

Na F3M, somos mais do que um fornecedor de tecnologia.

Somos uma equipa que conhece a realidade de cada organização e evolui ao seu lado.



www.f3m.pt

contacto@f3m.pt

UMA ESCOLHA SEGURA

People Engagement 2026 AWARDS
PREMIADO

Entidade Formadora Certificada dgert

Sistema de Gestão da Inovação [ISO 56001]

Selo ID Reconhecimento de Idoneidade [ANI]

Selo Digital de Cibersegurança Nível Prata [NP 4577]

Sistema de Gestão da Qualidade [ISO 9001]

Sistema de Gestão de Serviços de Tecnologias de Informação [ISO 20000-1]

Sistema de Gestão da Qualidade para Dispositivos Médicos [ISO 13485]



ACAMPAR NO MINHO

DICAS E LOCAIS A DESCOBRIR

Com a chegada do verão, acampar continua a ser uma das formas mais económicas e divertidas de aproveitar as férias. Dormir em contacto com a natureza, acordar ao som dos pássaros e desligar-se da rotina são apenas alguns dos motivos que levam milhares de portugueses a escolher o campismo.

Além de permitir uma maior proximidade com a natureza, acampar traz vários benefícios. Ajuda a reduzir o stress, incentiva a prática de atividades ao ar livre, promove momentos de convívio em família ou entre amigos e permite conhecer novos locais sem gastar muito dinheiro. É também uma excelente oportunidade para desligar dos ecrãs e aproveitar o tempo de forma mais tranquila.

Para que a experiência corra bem, convém preparar tudo com antecedência. Escolha uma tenda adequada ao número de pessoas, leve um saco-cama confortável, roupa prática para as diferentes temperaturas, uma lanterna, protetor solar, repelente de insetos e um pequeno kit de primeiros socorros. Também é importante respeitar as regras do parque, manter o espaço limpo e evitar fazer barulho durante a noite.

O Minho oferece vários parques de campismo rodeados por paisagens naturais e perto de praias, rios e montanhas. Seja para um fim de semana ou para umas férias mais longas, o campismo continua a ser uma excelente forma de descobrir o melhor da região minhota, desfrutando da natureza, do ar livre e de momentos inesquecíveis.

Algumas sugestões são:

Parque de Campismo do Covas, em Vila Nova de Cerveira, ideal para quem procura tranquilidade. Está localizado no coração do Vale do Minho na típica freguesia de Covas, concelho de Vila Nova de Cerveira. Lugar calmo, repousante, tranquilo e sem poluição. Covas tem rio, montanha, zona de lazer, tradição e beleza natural incomparável.

Parque de Campismo de Caminha, localizado perto da praia e da foz do rio Minho, perfeito para combinar natureza e mar. Tem boas sombras e é ideal para caravanas. A 200 metros da praia, este parque é atrativo pela sua localização num pinhal sobranceiro ao estuário do Rio Minho.

Parque de Campismo da Cerdeira, em Terras de Bouro, uma excelente opção para explorar o **Parque Nacional da Peneda-Gerês**. Oferece campismo, bungalows ou cabanas numa envolvência única. Um espaço de montanha, com 7 ha de natureza pura, apto para famílias, crianças e pessoas com mobilidade reduzida. Distinguido com vários galardões, nacionais e internacionais, o Parque Cerdeira é uma referência a nível ambiental e do turismo acessível.

Parque de Campismo de Entre Ambos-os-Rios, em Ponte da Barca, localizado numa península dos rios Lima, Tamente e Froufe, inserido no **Parque Nacional Peneda-Gerês**. Lima Escape Camping proporciona alojamento sustentável no Gerês e dispõe uma zona bastante alargada para caravanas e autocaravanas, três zonas de tendas médias e grandes e uma bela área de tendas pequenas com vistas para o rio Lima. Estas ficam situadas nos respetivos alvéolos retangulares, sombreados por uma floresta de carvalhos e pinheiros nas margens do rio Lima.

Parque de Campismo de Cabedelo, em Viana do Castelo, junto ao litoral. Conta com 25 hectares de sombras naturais, tem acesso direto para a praia do Cabedelo, sendo o local ideal para quem privilegia a praia e o desporto náutico. Fica apenas a 2 km do centro de Viana do Castelo, onde se pode divertir na noite nortenha ou apreciar uma viagem de funicular até ao topo do Monte de Santa Luzia.



PUB

30 anos

pédegalo

Administração de Condomínios

SEMPRE CONSIGO!



PRAÇA CONDE DE AGROLONGO, 168
4700-312 BRAGA

RUA 25 DE ABRIL, 14
4720-393 AMARES

TELF. 253 270 046

PEDEGALO@PEDEGALO.PT
HTTP://WWW.PEDEGALO.PT

DICAS PARA QUEM QUER FAZER TRILHOS EM SEGURANÇA

Fazer trilhos é uma excelente forma de praticar exercício físico, reduzir o stress e descobrir paisagens naturais de grande beleza. No entanto, para que a experiência seja segura e agradável, é importante preparar a caminhada com antecedência e adotar alguns cuidados essenciais.

Antes de partir, informe-se sobre o percurso, o seu grau de dificuldade, a distância e a duração prevista. Consulte também a previsão meteorológica e, sempre que possível, avise alguém sobre o trajeto que vai realizar e a hora estimada de regresso. Um bom planeamento permite evitar imprevistos e desfrutar do percurso com maior tranquilidade.

A escolha do equipamento também é fundamental. Utilize calçado confortável e com boa aderência, roupa adequada às condições climatéricas e leve uma mochila com água suficiente, alimentos leves e energéticos, um pequeno kit de primeiros socorros, telemóvel carregado, protetor solar e um impermeável. Em percursos mais exigentes, os bastões de caminhada podem ser uma mais-valia para garantir maior equilíbrio.

Durante o trilho, mantenha um ritmo adequado à sua condição física, faça pequenas pausas sempre que necessário e hidrate-se regularmente, mesmo que não sinta sede. Prefira alimentos como fruta, frutos secos ou barras de cereais para repor energia e siga sempre os percursos assinalados. Caso as condições meteorológicas se agravem ou surja algum problema físico, a decisão mais segura é interromper a caminhada.

O Minho é uma das regiões mais procuradas pelos amantes do pedestrianismo, graças à diversidade das suas paisagens e à extensa oferta de percursos. Desde os trilhos do Parque Nacional da Peneda-Gerês aos caminhos da Serra da Cabreira, do Soajo ou das margens do rio Lima, existem opções para todos os níveis de experiência. Esta riqueza natural torna a região um destino privilegiado para caminhadas, mas também exige um comportamento responsável por parte de quem a visita, respeitando a sinalização, a fauna, a flora e todo o património envolvente.

Com uma boa preparação, o equipamento adequado e uma atitude consciente, os trilhos podem tornar-se uma experiência segura e enriquecedora. Afinal, caminhar na natureza é também uma forma de a conhecer, respeitar e preservar para as gerações futuras.



Malafaia

PUB





A MAIOR E MELHOR FESTA DE PORTUGAL

MAIS DE 2 MILHÕES DE CLIENTES

ÉPOCA 2026

DAS 19H30 ÀS 00H30

Agosto: 8, 11, 15 e 22

Setembro (Vindimas): 12

Outubro (Desfolhadas): 17 e 24

Novembro (Magusto): 7, 14 e 21

A Malafaia DESEJA A TODOS OS EMIGRANTES VOTOS DE UMAS EXCELENTES FÉRIAS!

DESDE 1999 A LIDERAR NA CULTURA E TRADIÇÃO

NÃO HÁ FESTA IGUAL... E PONTO FINAL !!!

EMENTA À DISCRIÇÃO

- Sardinha Assada c/ a nossa broa e tigelinha de tinto.
- Arroz de feijão vermelho c/ costelinha grelhada e frango no churrasco.

Sobremesa

- Pão de Ló. (1 POR MESA)

À Noite nas Tasquinhas

- Caldo Verde, Pataniscas, Azeitonas e Tremoços.

Bebidas incluídas

- Vinho de mesa branco e tinto.
- Sangria, Champarrião
- Águas e Sumos.

Temos ainda variedade de sobremesas:

- Farturas, Rabanadas, leite creme, arroz doce, toda a doçaria do Minho e Fruta Variada.

(não incluído no preço)

*A ementa e o programa podem ser alterados sem aviso prévio

PARA OS SEUS FILHOS

TEMOS BABYSITTER, PALHAÇOS
MUITA ANIMAÇÃO E DIVERSÃO!!!

ANIMAÇÃO (DANÇAR E RIR ATÉ CAIR)

- Ranchos Folclóricos
- Malhada à Moda do Minho
- Cantares ao desafio
- Tocata Regional
- Conjunto Musical c/ Música Popular Portuguesa e Cantigas da nossa terra c/ concertinas e acordeão.
- Grupo de Bailarinas.
- Arruada c/ Cabeçudos e Gigantones, Bombos e Gaiteiros.
- Bandas de Música.
- Parelha de Palhaços.
- Show De Champarrião.
- Marchas Populares.
- Largada de Balões e Confetis.

PREÇOS:

25,00€ de Junho a Outubro
25,50€ Novembro (Mês dos Magustos)
Crianças dos 4 aos 12 anos 50%

ANTAS - ESPOSENDE - MINHO

INFORMAÇÕES E RESERVAS

253 20 37 40
CHAMADA PARA REDE FIXA NACIONAL

969 859 661
CHAMADA PARA REDE MÓVEL NACIONAL

reservas@quintadamalafaia.pt
www.quintadamalafaia.pt

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS:

facebook
Instagram

publirreportagem

ADORNO PERFEITO

ATELIER DE DECORAÇÃO

ALGUNS ESPAÇOS FALAM. OUTROS CONTAM HISTÓRIAS.

Há quem entre numa divisão e sinta, de imediato, que pertence ali. Não consegue explicar porquê. O sofá está no sítio certo. A luz cai bem. Cada peça parece ter chegado por conta própria, como se o espaço tivesse sido sempre assim - e nunca pudesse ter sido de outra forma.
Não foi por acaso. Foi por escolha. A de uma equipa que, antes de decidir o que entra num espaço, quer primeiro perceber quem vai fazer parte dele.
A Adorno Perfeito nasce dessa convicção: decorar é, antes de tudo, ouvir. Ouvir como alguém vive, o que sente quando chega a casa depois de um dia longo, o que quer que o seu escritório diga de si antes de falar. É a partir dessa escuta que tudo começa, e é ela que garante que o resultado final não é apenas bonito, mas verdadeiro. Reconhecível. Daquele cliente e de mais ninguém.
O atelier bracarense trabalha residências, escritórios e espaços comerciais com a mesma atenção e o mesmo método. Mas o que realmente distingue a Adorno Perfeito não é o que se vê à primeira, mas sim o que sustenta tudo por baixo: a produção própria. O têxtil concebido e executado em atelier. O mobiliário pensado ao milímetro junto dos parceiros perfeitos. Os acabamentos controlados de perto, sem passar por mãos que não conhecem a história daquele projeto. É esse domínio completo do processo que transforma uma boa ideia num espaço que dura e que continua a parecer certos anos depois.
A maior prova disso não está em nenhum portfólio. Está nas pessoas que ligam quando mudam de casa. Que recomendam sem hesitar. Que regressam porque sabem, por experiência própria, o que vão encontrar. É essa confiança, construída projeto a projeto, detalhe a detalhe, que continua a ser a maior recompensa e o maior motor da Adorno Perfeito.
Alguns ateliers decoram espaços. Este, conta histórias. E as melhores histórias, como se sabe, são aquelas que parecem sempre ter existido.













A P

R. Santo Adrião 106
4715-048 Braga

936 374 296
geral@adornoperfeito.pt

adornoperfeito.pt
Adorno Perfeito Decoração

Receitas & Marmitas





A minha receita

Graciela Macedo (Grace)

BOLO DE LIMÃO E MIRTILOS

Sou uma mãe acérrima das minhas crias. Atenta ao que gostam, sei bem como lhes agradar. Quero que se sintam amados desde que acordam até se deitarem. Levanto-me cedo, torno a mesa mais acolhedora no exterior e, no silêncio da manhã, preparo-lhes um bolo que sei que é da preferência deles. Com fruta, sem cremes e pouco doce, para que o consigam comer até à última fatia. Sei que no meio de tantos requisitos, os frutos vermelhos estão no topo da lista e com a época dos mirtilos já a decorrer, sai o bolo perfeito para o pequeno almoço deles e nosso, que também merecemos estas mordomias.

INGREDIENTES

300 g de açúcar

3 ovos

Raspa de 2 limões e sumo de 1 limão

50 g de óleo

190 g de leite ou iogurte natural

260 g de farinha t55 + um pouco para polvilhar os mirtilos

70 g de farinha maisena

1 c. chá de fermento p/ bolos

Mirtilos frescos a gosto

NOTA

Poderão substituir os mirtilos por framboesas ou cerejas descaroçadas.

OPCIONAL

Depois de pronto poderão finalizar com açúcar em pó ou glacé (açúcar em pó e sumo de limão).

PREPARAÇÃO

1. Bater os ovos com o açúcar até ficar um creme esbranquiçado.

2. Juntar o leite, o óleo, sumo e raspa de limão (poderão pulverizar a casca) e bater.

3. Acrescentar as farinhas e o fermento peneirados e envolver.

4. Lavar os mirtilos, passá-los por um pouco de farinha de trigo e juntar à massa.

5. Colocar numa forma untada e levar ao forno pré aquecido a 200 graus. Deixar o bolo cozer durante cerca de 40 minutos ou até o palito sair seco.

UMA HERANÇA DE VALOR, UMA VISÃO DE FUTURO

No Grupo **BeOn Invest,** investir é mais do que gerir ativos: é criar valor com raízes profundas na nossa região. Seja na construção, arquitetura, engenharia ou gestão de ativos, trabalhamos sob a mesma visão de rigor, excelência e paixão pelo bem fazer. É exatamente desse compromisso que nascem dois projetos emblemáticos que celebram a identidade e a arte de bem receber no Minho.

Por um lado, a tradição e o sabor inconfundível do **Restaurante Bacalhau à Narcisa**, uma verdadeira instituição da gastronomia bracarense; por outro, a sofisticação e o know-how do Narcisa Eventos, dedicado a transformar momentos especiais em memórias inesquecíveis. Duas expressões da mesma dedicação, unidas pela garantia de qualidade do Grupo BeOn Invest.

"Se no ecossistema do Grupo BeOn Invest mantemos uma relação de proximidade e exclusividade com um círculo restrito de investidores, na restauração abrimos as portas a todos os que valorizam a excelência à mesa." — **Paulo Mendes**

BACALHAU À NARCISA

A alma da gastronomia bracarense serve-se à mesa.

Há sabores que contam histórias. Sabores que atravessam gerações, mantêm viva a memória de uma cidade e transformam uma simples refeição num ritual de celebração. Em Braga, nenhum prato carrega tanta identidade, mestria e paixão como o autêntico Bacalhau à Narcisa.

Na nossa cozinha, a tradição não é apenas uma receita recuperada do passado — é uma promessa de rigor e excelência cumprida todos os dias.

"Mais do que alimentar, o Bacalhau à Narcisa tem o dom de rechear conversas e prolongar os melhores momentos em família e entre amigos." — **Augusto Teixeira**

A Arte da Verdadeira Posta Alta

O segredo? Começa na escolha criteriosa da matéria-prima. Selecionamos postas altas de bacalhau da melhor cura, seladas na frigideira no ponto exato para manter a suculência inconfundível. Acompanhado pelas icónicas rodelas de batata frita à antiga — estaladiças por fora, macias por dentro —, o prato ganha vida com um refogado generoso de cebola, alho, azeite virgem extra e o toque inconfundível do pimentão doce. Cada garfada é um regresso às origens, um hino à simplicidade refinada da gastronomia minhota.

Uma Experiência Completa para os Sentidos

A viagem não termina no prato principal. Da entrada com o aroma reconfortante do nosso pão regional aos vinhos verdes da região, criteriosamente selecionados para a harmonização perfeita, cada detalhe foi pensado para lhe proporcionar um almoço ou jantar inesquecível.

"Fazemos uma escolha criteriosa das postas de bacalhau de cura nobre e dos produtos frescos da nossa terra. Cada ingrediente é selecionado a dedo para garantir uma experiência gastronómica inesquecível." — **Hernâni Vieira**



PUB

NARCISA EVENTOS

BACALHAU® À NARCISA
restaurante

A nossa alma,
onde quiser a sua festa.

A festa é sua, o resto é connosco.

- Batizados e comunhões
- Baby Showers / Chás de Revelação
- Noivados e Mini-Weddings
- Jantares de Amigos "Chef em Casa"
- Eventos corporativos da empresa
- Inaugurações de Escritórios/Lojas
- Almoços de Direção/Board Meetings
- Festas de Natal da Empresa
- Team Buildings Gastronómicos
- Lançamento de Produtos



Levamos a alma e o sabor autêntico do restaurante para dentro de sua casa ou da sua empresa, com a conveniência de um serviço chave na mão.

. Decoração
. Animação Musical
. Animação Infantil





contactos

+351 915 652 436

restaurante@bacalhauanarcisa.pt

Rua de São Domingos 132 4710-435 Braga

TRILHOS

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

TRILHO DE S. BENTO (TERRAS DE BOURO)





O Trilho de São Bento estende-se ao longo da encosta sudoeste da freguesia de Rio Caldo e caracteriza-se pela existência de locais de interesse histórico-cultural e de cariz religioso, num percurso sempre em torno da Basílica de São Bento da Porta Aberta, que se apresenta como segundo local de romagem a nível nacional, e tem as suas principais romarias a 21 de março, 11 de julho e, principalmente a 12 e 13 de agosto. Além do caráter religioso, este trilho tem como outros atrativos, o antigo forno de fabrico de carvão, denominado de Furna, e o Fojo do Lobo, que demonstram e confirmam a relação de coexistência vivencial, com benefícios e malefícios, entre o homem e determinados animais, inclusive o urso e o lobo. Este trilho apresenta de momento alguns problemas de limpeza de vegetação no acesso à Furna de Carvão. Circule com precaução. Tentaremos ser breves na resolução dos problemas presentes no trilho.



DADOS TÉCNICOS

Distância 14 km
Tempo 6h00m
Dificuldade Médio

PONTOS DE INTERESSE

- **Santuário S. Bento da Porta Aberta**
- **Miradouro**
- **Fojo do Lobo de Rio Caldo**
- **Ponte Românica de Rio Caldo**
- **Furna do Carvão**
- **Ponte da "Cachoeira"**

publirreportagem

RIVAGLOBAL

VISÃO ORIENTADA PARA A QUALIDADE, INOVAÇÃO E SATISFAÇÃO DO CLIENTE

A Rivaglobal é uma empresa de referência no setor da Prestação de Serviços, sediada em Real, Braga, distinguindo-se pela qualidade, inovação e compromisso com a excelência. Especializada em eletricidade, automatismos, serviços gerais de manutenção e limpeza, oferece soluções completas e adaptadas às necessidades de clientes particulares, empresariais e condomínios.

Ao longo do seu percurso, a Rivaglobal tem consolidado a sua posição no mercado, sendo reconhecida, durante seis anos consecutivos, como uma das melhores Pequenas e Médias Empresas (PME) em Portugal. Este reconhecimento reflete o profissionalismo, a competência da sua equipa e a confiança depositada pelos seus clientes e parceiros.

A empresa foi também distinguida pela Comissão para a Igualdade Remuneratória entre Mulheres e Homens, pelo seu compromisso com a promoção da igualdade salarial entre mulheres e homens para trabalho igual ou de igual valor, demonstrando que valoriza a equidade, a inclusão e as boas práticas no ambiente de trabalho.

O prestígio da Rivaglobal é igualmente reconhecido através da sua presença na Executive Digest, reforçando a sua notoriedade e o impacto positivo que tem vindo a alcançar no panorama empresarial português.

Com uma visão orientada para a qualidade, a inovação e a satisfação do cliente, a Rivaglobal continua a afirmar-se como uma empresa de confiança e uma referência no setor da prestação de serviços na região de Braga e em todo o país.

A Rivaglobal faz também parte da rede de parceiros APEGAC, cotando-se como a empresa referenciada para a zona norte de Portugal.

ELETRICIDADE

SISTEMA VIDEOPORTEIROS

PORTAS/PORTÕES DE GARAGEM

AUTOMATISMOS

LIMPEZA



RIVAGLOBAL

Travessa Padre Manuel Guimarães nº 17 Trás – Real
4700-284 Braga

253 613 115
935 898 838

rivaglobal0@gmail.com



MONÇÃO E MELGAÇO BRINDAM COM ALVARINHO À AFIRMAÇÃO COMO DESTINO DE ENOTURISMO

TXT e PIC: Luísa Teresa Ribeiro

Berço de vinhos de nível mundial, da casta Alvarinho, Monção e Melgaço apostam agora na afirmação como destino de enoturismo de excelência. Os produtores procuram explorar o potencial da casta rainha desta sub-região dos Vinhos Verdes para criar valor e há quem esteja a diversificar as vinhas de olhos postos na evolução do mercado. O território continua a atrair investimentos e a ter um bom desempenho nas exportações.

Debaixo da ramada, onde os cachos em crescimento já apontam à próxima vindima, vê-se uma "manta de retalhos" de vinhas, num território encaixado entre montanhas. Estamos na parcela Soalheiro, em Alvaredo, concelho de Melgaço, a primeira vinha contínua de Alvarinho, plantada por João Cerdeira, em 1974.
Este foi o ponto de partida para a revolução no território, num processo que reconfigurou a paisagem e a economia local. Em meio século, a vitivinicultura tornou-se no motor dos concelhos de Monção e Melgaço. A sub-região possui 2 mil hectares de vinha, sendo 1514 de Alvarinho e 213 de castas tintas. Em 2025, 1900 viticultores e engarrafadores produziram 12 milhões de litros. A uva é uma das mais bem pagas a nível nacional, com um valor na ordem de 1,20 euros.



Fruto do *terroir* e do conhecimento dos produtores, estes vinhos têm sobressaído pela qualidade. Assim, a contraciclo com a retração do mercado mundial de vinho, a sub-região tem aumentado as exportações e atraído investimentos de grandes grupos do setor.

A aposta é agora na afirmação deste território como um destino de enoturismo de excelência, oferta que foi divulgada na primeira edição da iniciativa Monção & Melgaço Open Cellars Edition, promovida pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes (CVRVV) em parceria com o Turismo do Porto e Norte de Portugal e os municípios de Monção e Melgaço. No primeiro fim de semana de junho, o evento levou operadores turísticos, escanções e imprensa à descoberta da dinâmica local. «Monção e Melgaço estão, neste momento, virados para o mundo. Precisamos de ser visitados porque temos pano para mangas, para fazer programas e visitas. É preciso ajustar a oferta a cada cliente, pôr rostos em cada história», afirmou a gestora do Soalheiro, Maria João Cerdeira, traduzindo o espírito que se vive na sub-região.

Com marca desde 1982, a primeira de Melgaço, o Soalheiro tem uma oferta estruturada neste setor, composta por programas de provas e alojamento na Casa das Infusões, unidade com três quartos. Em relação aos vinhos, conta com um clube de viticultores com cerca de 200 famílias, que perfazem mais de 700 parcelas. No ano passado, produziu 1,2 milhões de garrafas e faturou 7,5 milhões de euros. O portefólio é composto por 33 referências, sendo que 40% da produção é para exportação, num total de 55 mercados.

A firma vai investir um milhão de euros num edifício de prensagem e lançar mais três vinhos da Cave da Inovação, incubadora onde faz experiências de vinificação. Ao mesmo tempo, continua a dar prioridade à sustentabilidade ambiental, com a prática de agricultura biológica. Numa visão de longo prazo, cada uma das parcelas está catalogada em termos de sucessão, para prevenir o abandono da terra. «Continuar, sem sair do lugar» é o mote para este trabalho.

Investimento no enoturismo

A paisagem impressiona quem chega pela primeira vez à Quinta do Louridal: o Rio Minho corre no fundo do vale, com vinhas plantadas nas suas encostas e vegetação mais densa nas margens. Foi este ambiente que inspirou Maria de Fátima Teixeira a dar o nome "Poema" ao vinho da propriedade, cujo passado remonta a 1700.



No sentido de impulsionar a produção, a empresa plantou três hectares de vinha, para juntar aos cinco que já tinha, tendo como objetivo duplicar a produção anual de 10 mil para 20 mil garrafas. Ao mesmo tempo, avançou com uma nova adega, que já está a funcionar, e com um empreendimento de turismo em espaço rural de quatro estrelas, composto por sete quartos e piscina, que deverá estar pronto em 2027. O investimento total ascende a três milhões de euros.

A marca aposta em vinhos de guarda, como foi possível constatar numa prova vertical do "Poema Reserva", orientada por Jorge Sousa Pinto. O enólogo defende que tem havido uma «mudança de paradigma» nos Vinhos Verdes: se antigamente se entendia que os vinhos deveriam ser bebidos jovens, hoje há clientes que procuram vinhos mais antigos e pagam melhor por essas referências. «Há aqui uma janela de oportunidade para que esta região aposte no estágio dos vinhos em adega, permitindo a sua colocação no mercado num posicionamento mais nobre e mais valorizado», afirma.

Igualmente com programas de provas e alojamento, a Quinta da Torre, em Monção, é a propriedade emblemática do projeto vitivinícola e de enoturismo de Anselmo Mendes, que também fez parte deste roteiro de descoberta dos dois concelhos. Desde a aquisição, em 2016, esta propriedade tornou-se no centro nevrálgico da atividade do enólogo e viticultor, incluindo cerca de 50 hectares de Alvarinho, naquela que é a maior vinha nacional desta casta.



O projeto incluiu a recuperação de uma casa senhorial do século XIV para turismo, a reabilitação da antiga adega medieval e a criação do Centro de Experiências do Alvarinho, representando um investimento de 2 milhões de euros. No ano passado, a produção total ascendeu a 800 mil litros, sobretudo Alvarinho, representando um volume de negócios de 5,5 milhões de euros. As exportações representam 70%, num montante de 3,5 milhões de euros.

Apesar de ser conhecido por "Senhor Alvarinho", também com incursões no Loureiro, o produtor vai apostar na plantação de 15 hectares de vinha de castas raras, designadamente nas tintas Alvarelhão, Pedral, Verdelho Feijão e no Cainho Branco, num investimento entre 300 a 400 mil euros.

Regresso às origens de olhos postos no futuro

Joana Santiago é o rosto de um projeto familiar que junta três gerações na valorização da Quinta de Santiago, em Monção. Esta advogada deixou os tribunais e regressou a casa para cumprir o sonho da avó Mariazinha de ter um vinho com marca própria na propriedade da família. É presidente da Associação de Produtores de Alvarinho (APA).

A quinta tem cerca de dez hectares, dos quais nove são ocupados por vinha, sendo maioritariamente Alvarinho e parcelas de Loureiro e Alvarelhão. Para além de uma casa senhorial, tem cerca de cem árvores de fruto e muitas flores.

O portefólio da empresa inclui 11 referências, entre as quais o "Quinta de Santiago Clássico", e as parcerias com Nuno do Ó ("Sou") e Rocim ("Santiago na Ânfora do Rocim"). Em 2025, o volume de negócios ascendeu a cerca de 600 mil euros, com 70% da produção destinada à exportação.

A aguardar concretização está o projeto de transformação de um edifício em granito numa unidade de alojamento com dez quartos, que vai reforçar as ofertas de enoturismo, entre as quais consta yoga nas vinhas, que os participantes no fim de semana de portas abertas tiveram oportunidade de experimentar.

Por seu turno, visitar a Quinta do Hospital, em Monção, é sinónimo de uma viagem pela história, acompanhada pelos vinhos "Barão do Hospital", com a assinatura da enóloga monçanense Antonina Barbosa. A aquisição desta propriedade, em 2021, marcou a entrada do grupo francês Roullier na Sub-região de Monção e Melgaço, através da Falua,

A propriedade tem 10 hectares de vinha Alvarinho, numa área total de 25 hectares. A quinta inclui uma casa senhorial com elementos históricos, 150 oliveiras centenárias e um espigueiro de grandes dimensões. A produção cifra-se em cerca de 50 mil litros de Alvarinho e tem uma vertente de enoturismo, entre as quais se destacam os piqueniques no Jardim das Oliveiras.

Confirmando o interesse dos grandes grupos nesta geografia, a Symington comprou a Casa de Rodas e The Fladgate Partnership adquiriu a Quinta da Pedra.





Vinhos em harmonização com gastronomia

Os vinhos de Márcio Lopes e Dona Paterna estiveram em harmonização com a gastronomia típica de Monção, num jantar na Adega do Sabino.

Liderada por Carlos Codesso, a Dona Paterna é a sexta marca de vinho mais antiga de Monção e Melgaço. As primeiras vinhas foram plantadas em 1974 e a marca surgiu em 1990. O projeto começou com meio hectare, contando atualmente com 16 hectares e parceria com alguns produtores locais. A produção é vendida maioritariamente no mercado nacional. «Esta é a terra-mãe do Alvarinho, é aqui que a casta atinge a sua potencialidade máxima», declara o produtor.

Por seu turno, Márcio Lopes começou a trabalhar com Anselmo Mendes em 2005 e instalou-se por conta própria na Sub-região em 2010, através da adega Pequenos Rebentos, em Melgaço. Entre o seu trabalho destaca-se a recuperação de ramadas, com 80 ou 90 anos, que dão origem a vinhos singulares, como o "Pequenos Rebentos Touché", feito com Bastardo, Alvarelhão e Cainho Tinto.

O enólogo e produtor destaca que «o Alvarinho tem a capacidade de produzir vinhos que se batem com as melhores referências a nível internacional», destacando a importância do terroir.





«As castas são viajantes, mas o território é algo que não conseguimos levar connosco. Na região, percebemos que temos algo especial», confessa. Em seu entender, «embora o Alvarinho seja, de longe, a bandeira da região, há um potencial muito grande para outras variedades».
Mostrando a versatilidade do Alvarinho, as referências da Quinta das Pereirinhas foram as protagonistas de um jantar vínico no restaurante Monte da Mina. Tendo como rosto o enólogo João Pereira, este projeto familiar começou com dois hectares e tem neste momento dez, cultivados em regime de produção integrada da vinha.
A empresa comercializa os seus produtos com as marcas Quinta das Pereirinhas e Foral de Monção, sendo esta reconhecida pela icónica garrafa azul, evocando aquele documento régio. Com as vendas centradas sobretudo no mercado nacional, a firma tem vindo a crescer. Os planos passam pelo reforço da exportação.





Visitar cabras felizes e degustar queijos

O evento Monção & Melgaço Open Cellars Edition promoveu a ligação das adegas aos recursos do território. A Queijaria Prados de Melgaço recebeu os visitantes, convidando-os à descoberta das "cabras felizes" e à degustação dos queijos produzidos com o seu leite.
O projeto começou em 2012, quando o casal Verónica Solheiro e Marco Sousa decidiu voltar à terra natal e avançar com uma queijaria que privilegia o bem-estar das cabras, animais que ouvem música clássica e têm escovinhas para ativar a circulação. A unidade conta com 260 cabras, que produzem cerca de 150 litros de leite por dia, integralmente canalizados para a produção de 10 referências de queijo, sendo 99% da produção comercializada no mercado nacional. A queijaria recebe visitas, marcadas com um mínimo de 24 horas de antecedência, que contemplam a harmonização de queijos com vinhos da Quintas de Melgaço.
O programa incluiu a unidade hoteleira The Vinea Collection Hotel by Piamonte Hotels, uma vez que uma das vertentes da iniciativa foi dar a conhecer as opções de alojamento existentes no território. Este é o primeiro hotel cinco estrelas da sub-região, tendo sido inaugurado oficialmente no início deste ano, na Quinta da Porteleira, em Badim, Monção. O empreendimento possui 67 quartos, SPA, restaurante e bar, numa propriedade com 20 hectares de vinha.



PUB

empis
Tecnologias de Informação

DESDE 1989

Tecnologia segura, pensada para o seu negócio.

Transformamos desafios tecnológicos em soluções eficientes e ajustadas a cada organização.

COMO TRABALHAMOS

Serviços

01	02	03	04
Consultoria Tecnológica	**Desenvolvimento de Software**	**Implementação e Integração**	**Suporte e Manutenção**
Análise e orientação à medida.	Soluções adaptadas ao negócio.	Configuração segura e eficiente.	Acompanhamento técnico contínuo.

O QUE ENTREGAMOS

Soluções para o seu negócio













Experiência, proximidade e segurança em cada solução.

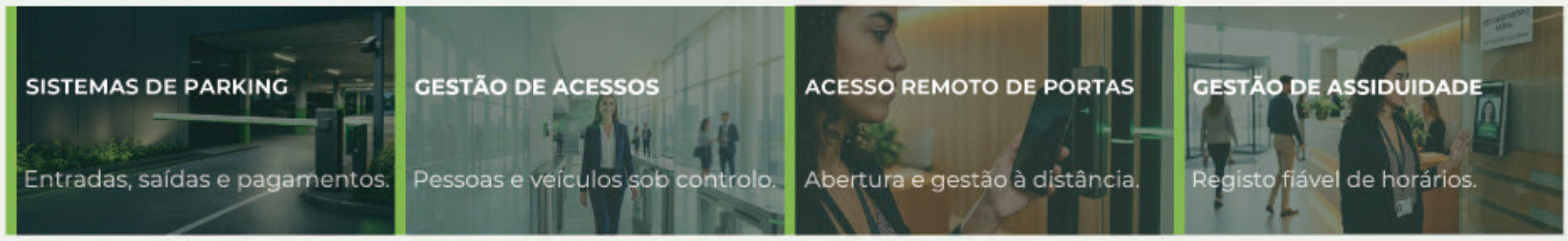
Tecnologia que aumenta a produtividade, protege a informação e acompanha a evolução do negócio.

FALE CONNOSCO · 253 611 611 · geral@empis.pt · Rua Parque Bouça das Mouras, 4-8 · Braga · empis.pt · LinkedIn



O QUE FAZEMOS

Serviços



EQUIPAMENTOS

Produtos

			
PORTAS AUTOMÁTICAS	BARREIRAS E PAGAMENTO	TORNIQUETES	TERMINAIS DE ACESSO E ASSIDUIDADE

Soluções completas para pessoas, veículos e espaços.

Da consultoria à instalação, integração e manutenção, acompanhamos todo o projeto para garantir uma gestão de acessos segura, eficiente e ajustada às necessidades de cada organização.

Com tecnologia fiável e apoio técnico especializado, criamos soluções preparadas para crescer com o seu negócio e proporcionar uma experiência mais simples a utilizadores e operadores.

FALE CONNOSCO 253 611 611 geral@empisacessos.pt Rua Parque Bouça das Mouras, 4-8 · Braga

“Quem não arrisca na cozinha, nunca descobre novos sabores”



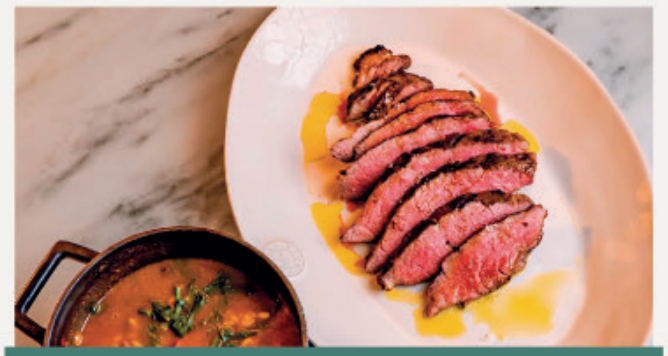


PAPILLONI

Italiano | Braga

Descrição: No Largo Senhora-a-Branca, em Braga, encontra este espaço onde a gastronomia italiana é vivida com autenticidade, rigor e respeito pela tradição. Massas frescas, pizzas de inspiração napolitana, risotos, lasanhas, carnes selecionadas e uma cuidada carta de vinhos compõem uma proposta que alia qualidade, ambiente acolhedor e hospitalidade, proporcionando uma experiência gastronómica memorável.

Largo Senhora-a-Branca, 90 | 253 278 976
Horário: De segunda a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h30. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.



RETIRO DA PONTE

Portuguesa | Caminha

Descrição: Com ementa inspirada na cozinha tradicional portuguesa e na cozinha contemporânea, procura também privilegiar os produtos sazonais, variando conceções ao longo do ano. Os pratos de bacalhau, o arroz de sável, a lampreia, o polvo no forno, o cabrito com arroz de alguidar ou as solhas secas fritas à moda de Lanhelas são iguarias habituais na carta. O leite-creme faz as delícias dos mais gulosos. No final do repasto, aproveite para passear no tranquilo e bonito espaço exterior.

Caminho da Ponte, 6 – Vilar de Mouros | 914 119 456
Horário: De quarta a sábado, das 12h30 às 15h30, e das 19h30 às 22h30. Aos domingos, das 12h30 às 15h30.



34

Portuguesa | Guimarães

Descrição: Cozinha de fusão e do mundo, num espaço intimista e reconhecido pelo Guia Michelin. Burrata com pesto de rúcula e tomate seco, guioza de frango com vegetais, ceviche de salmão com manga e o bife tártaro com tostas de azeite e malagueta são algumas opções a ter em conta. A sangria de maracujá é soberba e acompanha na perfeição qualquer refeição e o semifrio de caramelo salgado é a nossa sugestão para terminar em beleza.

Largo do Toural, 23 | 934 249 966
Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 15h00, e das 20h00 às 23h00.



ESQUINA BY GARFO TORTO

Portuguesa | Vila do Conde

Descrição: Um espaço que tem por base a gastronomia tradicional portuguesa, com vários petiscos apresentados com um toque contemporâneo, mas sempre à descoberta de novos sabores e texturas. Os peixes e mariscos mais frescos da costa, as carnes mais tradicionais e as deliciosas sobremesas estão à mesa e são apresentados de forma sublime.

Rua Dr. Pereira Júnior, 138 | 914 135 850
Horário: De segunda a quinta, das 12h00 às 20h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 23h00.

JARDINS PROIBIDOS



DESLOCAMO-NOS NA COMPANHIA DE RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE.WORLD AO ROSSIO BAR, EM BRAGA, ONDE O BARMAN ANDRÉ COELHO NOS PREPAROU UM COCKTAIL PERFEITO PARA AFTER DINNER NESTAS NOITES QUENTES DE VERÃO. UMA BEBIDA QUE PROMETE BONS BRINDES E MOMENTOS FELIZES. APRECIE, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO!

COMO FAZER...

Num shaker, coloque 100 ml de sumo de goiaba, 50 ml de gin (usamos Bulldog) e 15 ml de sirop manjericão. Agite. De seguida, verta (dupla coagem) o preparado para um copo largo com duas pedras de gelo. Finalize com água com gás (q.b.). Decore com duas folhas de manjericão.



Pub Sports Bar

Rua de São Marcos, 85 | Braga

Um espaço pensado para quem aprecia desporto, convívio e boa gastronomia, num ambiente acolhedor e descontraído. A programação desportiva é acompanhada por música que reforça a atmosfera vibrante, enquanto a carta reúne uma seleção diversificada de cervejas, cocktails e petiscos ideais para partilhar entre amigos.

Kasa Al Arabiya

Rua Adriano Pinto Basto, 131 | Famalicão

Uma casa com requinte, atendimento próximo e simpático. A sua proposta passa por apresentar um conceito oriental, indicado para um bom convívio entre amigos, onde uma boa dose de conversa, leva a momentos de alegria e diversão. Com um serviço variado, aqui pode experienciar as melhores shishas e apreciar criativos cocktails ou deliciar-se com deliciosos crepes.

PénoRio

Av. Eng. Arantes e Oliveira | Esposende

Situado na marginal de Esposende, junto ao rio Cávado, é local há vários anos para quem gosta de apreciar uma vista deslumbrante enquanto bebe uma bebida fresca, aprecia um delicioso gelado ou crepe e se diverte com os amigos. Com um ambiente descontraído, boa música e excelentes sugestões para comer e beber. Os finais de tarde e noites são sempre deslumbrantes.





VERÃO, SOL E ABDOMINAIS EM DIA

Agosto é tempo de desacelerar, fazer as malas e aproveitar as férias. E porque viajar leve é a regra de ouro do verão, preparamos o treino de core perfeito para esta época: prático, dinâmico e sem complicações. Para este circuito, só vais precisar do peso do próprio corpo e de um disco - que podes facilmente substituir por um garrafão de água ou até uma mochila com algum peso, caso estejas longe do ginásio. Já não há desculpas para não manter o foco. Preparado para aceitar o desafio e fortalecer o abdominal este mês?

30 Segundos de Exercício
10 Segundos de Descanso

CRUNCH COM DISCO

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



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

DEADBUG COM DISCO

- Na posição deitado de barriga para cima e os braços para cima, diretamente acima dos ombros e um disco nas mãos. Dobrar as pernas a 90 graus e os joelhos acima das ancas. Fletir os pés e encolher a pélvis para que as costas sejam pressionadas contra o chão;
- Inspirar e contrair o tronco enquanto estica uma das pernas para a frente até que esteja suspensa acima do chão;
- Expira e, em seguida, inverte o movimento para voltar à posição inicial. Isto conta como 1 repetição;
- Efetuar com a outra perna e repetir sucessivamente até finalizar os 30 segundos.



PRANCHA LATERAL

- O primeiro passo é deitar se de lado no chão;
- Posicionar o antebraço apoiado com o cotovelo abaixo da linha do ombro;
- Levantar o corpo de forma que fique apoiado nos pés e no antebraço, mantendo todos os segmentos alinhados (Cotovelo-anca-pé);
- Permanecer na posição pelo tempo estipulado.





CRUNCH ISOMÉTRICO

- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados e com as mãos colocadas nas pernas;
- Contrair o abdominal, e elevar o tronco retirando as omoplatas do solo;
- A zona Lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- Deverá manter a posição de isometria até terminar os 30 segundos estabelecidos.

LEG RAISES UNILATERAL

- Na posição deitado de barriga para cima;
- Elevar as duas pernas, estendidas, procurando que os pés estejam acima da linha da anca (90º), e colocar as mãos debaixo da anca;
- De seguida, iniciar o movimento baixando uma das pernas, de forma controlada, até a um palmo do chão;
- Após o primeiro movimento, deve regressar à posição inicial e depois efetuar com a outra perna, e assim sucessivamente até finalizar o tempo estabelecido.



escritor

ORSON SCOTT CARD

ESCRITOR DE AGOSTO

Poucos escritores de ficção científica conseguiram marcar de forma tão profunda a literatura contemporânea como Orson Scott Card. Nascido a 24 de agosto de 1951, em Richland, no estado de Washington, Estados Unidos, construiu uma carreira sólida assente numa combinação singular de imaginação, reflexão filosófica e análise da natureza humana. Reconhecido mundialmente pela capacidade de criar narrativas complexas e personagens memoráveis, tornou-se uma referência do género, conquistando leitores de diferentes gerações.

Desde muito cedo revelou interesse pela escrita, pelo teatro e pela música. Licenciado em Teatro pela Brigham Young University, iniciou o seu percurso profissional escrevendo peças, contos e argumentos, antes de alcançar notoriedade internacional com a publicação de Ender's Game (O Jogo Final), em 1985. A obra recebeu os prestigiados prémios Hugo e Nebula, um feito raro que consolidou definitivamente o seu nome entre os grandes autores da ficção científica moderna.

Ao longo da sua carreira, Orson Scott Card publicou dezenas de romances, novelas e ensaios, explorando temas como a ética, a guerra, a liderança, a empatia e o impacto das decisões individuais no destino coletivo. Entre as suas séries mais conhecidas destacam-se Ender's Saga e The Shadow Series, ambas elogiadas pela profundidade psicológica das personagens e pela forma como abordam conflitos políticos, sociais e morais.

Na vida pessoal, Orson Scott Card é membro da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, influência que se reflete, de forma subtil, em vários dos seus textos, onde são frequentes questões relacionadas com responsabilidade, livre-arbítrio e espiritualidade. Embora algumas das suas posições públicas tenham gerado controvérsia ao longo dos anos, a qualidade literária da sua obra continua a ser amplamente reconhecida por críticos e leitores.

Entre as curiosidades menos conhecidas, destaca-se o facto de Orson Scott Card ter sido também professor de escrita criativa, orientando novos autores e partilhando técnicas narrativas que continuam a ser estudadas. É ainda conhecido pela extraordinária rapidez com que desenvolve enredos complexos e pelo cuidado quase obsessivo na construção dos universos fictícios que cria, onde cada detalhe contribui para uma experiência de leitura envolvente.

Várias das suas obras foram adaptadas ou inspiraram projetos para cinema, banda desenhada e videojogos, demonstrando a atualidade das suas ideias e a capacidade de dialogar com diferentes públicos.

aconselhamos

A LEITURA

296 páginas



"O JOGO FINAL"

Num futuro marcado pela ameaça extraterrestre, Ender Wiggin, um jovem prodígio, é recrutado para uma academia militar espacial de forma a garantir a sobrevivência humana. Entre estratégia, sacrifício e dilemas morais, descobrirá que a maior batalha acontece dentro de si próprio.





LIVROS AGOSTO

LEALDADE
Hua Hsu
216 páginas



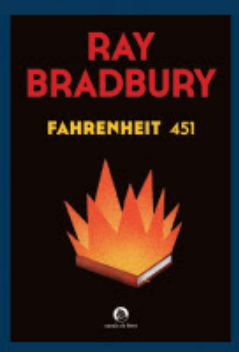
Hua Hsu revisita a amizade com Ken, um colega universitário cujas diferenças culturais e pessoais se transformam em cumplicidade. Após o assassinato de Ken, o autor reflete sobre identidade, perda, juventude e a forma como a memória redefine a lealdade.

O MEU NOME É EMILIA DEL VALLE
Isabel Allende
360 páginas



Emilia Del Valle, jornalista determinada, viaja até ao Chile para cobrir a guerra civil de 1891. Entre os horrores do conflito, investiga as suas origens familiares, enfrenta escolhas difíceis e descobre a força necessária para definir o seu próprio destino.

FAHRENHEIT 451
Ray Bradbury
208 páginas



Guy Montag é bombeiro numa sociedade onde os livros são queimados para eliminar o pensamento crítico. O encontro com Clarisse leva-o a questionar o sistema, tornando-se fugitivo enquanto luta para preservar o conhecimento e a liberdade.

ASAS DE FOGO
Tui T. Sutherland
336 páginas



Barrur vive escondido sob a montanha, destinado por uma antiga profecia a pôr fim à guerra entre tribos de dragões. Mas, quando o perigo se aproxima, ele e os amigos dragonetes desafiam o destino e escolhem a liberdade, mudando o futuro.

m.tv

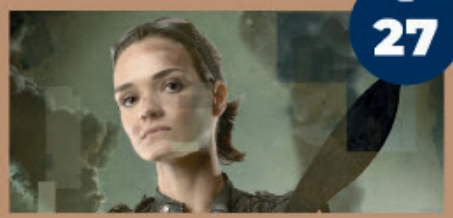


17

Jogo de Assassinos

TvCine Top

Charlie Swift é um assassino da máfia eficiente. Após um massacre que mata o seu chefe Stan, Charlie procura vingança e envolve-se numa teia de máfias em guerra. Perseguido por outro talentoso assassino, a ação torna-se frenética.



27

Os Tempos do Fim

Syfy

Num descampado pós-apocalíptico onde deambulam zombies, um mercenário e uma jovem têm de abrir caminho até um refúgio seguro antes de se transformarem em presas.



30

Kong: Ilha Da Caveira

Hollywood

Uma recriação da origem do mítico Kong, onde uma equipa de cientistas explora uma ilha desconhecida do Pacífico - com tanto de encantadora como de traiçoeira - alheios ao facto de estarem a entrar no território do gorila gigante...



JOVEM SHERLOCK

2025
12+
Mistério/Aventura
1 temporada

Apresenta uma nova visão sobre a juventude do famoso detetive Sherlock Holmes. Antes de se tornar o investigador mais célebre da literatura, o jovem Sherlock vê-se envolvido num misterioso caso de homicídio que o leva a desvendar conspirações, desenvolver o seu extraordinário poder de dedução e enfrentar perigos inesperados.

I WILL FIND YOU

Baseada no romance de Harlan Coben, acompanha David Burroughs, um homem condenado pelo homicídio do próprio filho. Quando surge uma pista de que a criança poderá estar viva, inicia uma perigosa corrida contra o tempo para provar a sua inocência e descobrir a verdade, numa série repleta de mistério e reviravoltas.

2025
16+
Thriller/Drama
1 temporada



9-1-1: NASHVILLE

O universo de 9-1-1 ganha um novo capítulo com 9-1-1: Nashville. A série acompanha bombeiros, paramédicos e agentes de emergência da cidade norte-americana, que enfrentam diariamente situações extremas enquanto tentam equilibrar os desafios da vida pessoal.

2025
14+
Drama/Ação
1 temporada





SUGESTÃO MENSAL

M. Filmes

Inadaptado

M12 (2002)

Género: Drama

Título Original: Adaptation

Realizador: Spike Jonze

Atores: Nicolas Cage, Meryl Streep, Chris Cooper, Tilda Swinton, Cara Seymour, Brian Cox, Maggie Gyllenhaal, Ron Livingston

Duração (minutos): 114

Charlie Kaufman debate-se para adaptar O Ladrão de Orquídeas, enquanto o irmão gémeo Donald escreve um argumento comercial. A investigação sobre Susan Orlean e John Laroche arrasta ambos para uma história onde realidade e ficção acabam por se fundir, numa comédia pouco convencional.

Jogo Sujo

M12 (2025)

Género: Ação, Comédia

Título Original: Play Dirty

Realizador: Shane Black

Atores: Mark Wahlberg, Lakeith Stanfield, Rosa Salazar, Keegan-Michael Key, Nat Wolff, Chukwudi Iwuji, Tony Shalhoub, Thomas Jane, Gretchen Mol

Duração (minutos): 125

Neste filme de ação e comédia, Mark Wahlberg interpreta Parker, um ladrão profissional experiente que monta uma equipa para realizar um assalto gigantesco, mas acaba a enfrentar a máfia de Nova Iorque, sofrendo uma traição inesperada.



Tom & Jerry: A Bússola Perdida

M6 (2025)

Género: Comédia, Animação

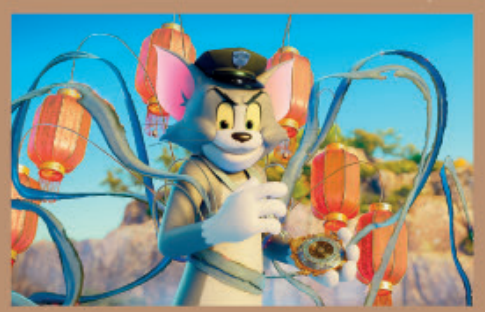
Título Original: Tom and Jerry - Forbidden Compass

Realizador: Gang Zhang

Atores: Vozes de Mino Eek, Li Baixin, Zhang Gang

Duração (minutos): 104

Tom e Jerry encontram uma bússola mágica que conduz a um tesouro escondido. Na corrida para o recuperar, enfrentam ameaças e inimigos inesperados, obrigando a dupla a superar a rivalidade para escapar aos perigos e completar a aventura.



FESTAS DE ANIVERSÁRIO PET

COMO ORGANIZAR UMA CELBRAÇÃO INESQUECÍVEL PARA O SEU AMIGO DE QUATRO PATAS



Os animais de estimação ocupam um lugar cada vez mais especial nas famílias portuguesas. São companheiros fiéis, participam nas rotinas do dia a dia e, para muitos, merecem ver os seus momentos importantes celebrados em grande. Entre eles, o aniversário é uma excelente oportunidade para reunir amigos, familiares e, claro, outros companheiros de quatro patas.

Se está a pensar organizar uma festa para o seu cão ou gato, saiba que não é preciso um grande orçamento. Com alguma criatividade, atenção ao bem-estar dos animais e alguns detalhes personalizados, é possível criar um dia cheio de diversão e boas memórias.

Para além de tendência, as festas de aniversário pet representam uma forma de celebrar o carinho e a ligação especial que tantas famílias mantêm com os animais de estimação. Seja num jardim, num parque, ou no conforto de casa, o segredo está em adaptar a festa à personalidade do aniversariante. Afinal, o melhor presente será sempre proporcionar momentos de alegria, conforto e muito afeto a quem nos recebe todos os dias com entusiasmo e lealdade.

ESCOLHA UM TEMA DIVERTIDO

Definir um tema ajuda a criar uma festa harmoniosa e facilita a escolha da decoração, dos acessórios e até das fotografias. O mais importante é que a decoração seja simples, segura e não interfira com o conforto dos animais. Entre as opções mais populares de temas estão:

- **Piquenique no parque:** ideal para cães que adoram correr e brincar ao ar livre.
- **Safari ou floresta:** com tons verdes, pegadas e elementos naturais.
- **Praia tropical:** perfeito para os meses de verão.
- **Super-heróis ou princesas:** para quem gosta de vestir o seu patudo com um pequeno acessório temático.
- **Festa rústica:** inspirada no ambiente minhoto, com flores do campo, madeira e tecidos naturais.

O BOLO É O GRANDE PROTAGONISTA

Tal como acontece nas festas tradicionais, o bolo costuma ser o centro das atenções. No entanto, deve ser preparado especificamente para animais. Os bolos para cães podem incluir ingredientes como cenoura, maçã, banana, aveia, manteiga de amendoim sem açúcar nem xilitol e queijo fresco. Para gatos, existem receitas adaptadas à base de peixe ou frango. É importante evitar ingredientes como chocolate, uvas, passas, cebola, alho, açúcar, adoçantes artificiais e outros alimentos potencialmente tóxicos para os animais.

CONVIDE OS AMIGOS CERTOS

Nem todos os animais apreciam ambientes movimentados. Antes de enviar os convites, pense na personalidade do aniversariante. Se o seu cão é sociável, pode convidar alguns amigos habituais das caminhadas ou da escola de treino. Caso seja mais reservado, uma celebração apenas com a família poderá ser a melhor opção. O mesmo princípio aplica-se aos gatos, que geralmente preferem ambientes tranquilos e familiares.

PREPARE ATIVIDADES DIVERTIDAS

Uma boa festa *pet* deve privilegiar a interação e a brincadeira. Algumas ideias incluem: caça ao tesouro com biscoitos escondidos, circuitos de obstáculos simples, jogos de procura de brinquedos, uma sessão de fotografias com um cenário temático, um espaço para brincadeira livre e socialização. É igualmente importante criar uma zona de descanso com sombra, água fresca e um ambiente calmo para que os animais possam recuperar energias sempre que necessário.

NÃO SE ESQUEÇA DA SEGURANÇA

Independentemente do tamanho da festa, o bem-estar dos animais deve ser sempre a prioridade. Evite música demasiado alta, decorações com peças pequenas que possam ser engolidas e alimentos inadequados. Garanta que todos os animais têm acesso constante a água fresca e respeite o espaço de cada um, evitando forçar interações. Se houver muitos cães presentes, mantenha-os sempre sob supervisão para prevenir conflitos, ou situações de *stress*.

WALKING FOOTBALL

A PAIXÃO PELO FUTEBOL AO RITMO DE TODOS



Quem disse que o futebol tem idade? O Walking Football veio provar exatamente o contrário. Criada em Inglaterra em 2011, esta modalidade nasceu com um objetivo simples: permitir que pessoas mais velhas, ou com menor capacidade física, continuem a desfrutar do jogo que tantas alegrias lhes deu ao longo da vida. Rapidamente conquistou adeptos em vários países e hoje é muito mais do que uma adaptação do futebol tradicional, é uma forma de promover a saúde, o convívio e o envelhecimento ativo.

À primeira vista, o jogo parece igual ao futebol que todos conhecemos. Há duas equipas, uma bola, balizas e o objetivo continua a ser marcar mais golos do que o adversário. A grande diferença está no ritmo: correr não é permitido. Os jogadores têm de caminhar durante todo o encontro, tornando o jogo mais seguro e acessível, sem perder a emoção da competição.

As equipas são normalmente compostas por cinco, ou seis jogadores, incluindo o guarda-redes, e os jogos disputam-se em campos de dimensões reduzidas, semelhantes aos do futebol de cinco. As partidas são mais curtas do que no futebol tradicional e privilegiam a técnica, o passe e a inteligência tática, já que a velocidade deixa de ser o fator decisivo.

Regras e benefícios para o praticante

Entre as principais regras destaca-se precisamente a proibição de correr. Sempre que um jogador acelera para além do permitido, a equipa adversária beneficia de um livre indireto. Também o contacto físico é reduzido ao mínimo, os carrinhos são proibidos e, em muitas competições, a bola não pode andar acima da altura da cabeça, contribuindo para um jogo mais seguro e equilibrado.

Mas o Walking Football é muito mais do que competição. Diversos estudos apontam benefícios significativos para a saúde física e mental dos praticantes, ajudando a melhorar a condição cardiovascular, a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação. Ao mesmo tempo, a modalidade combate o isolamento social, criando um ambiente de amizade, partilha e espírito de equipa.

Crescimento global

O crescimento do Walking Football tem sido notável em toda a Europa, incluindo em Portugal, onde cada vez mais clubes, associações e autarquias promovem sessões regulares e torneios. Existem campeonatos nacionais em vários países e competições internacionais dedicadas exclusivamente a este desporto, demonstrando que esta é uma modalidade em plena expansão. Num território como o Minho, onde o futebol faz parte da identidade das comunidades e o envelhecimento ativo ganha cada vez mais importância, o Walking Football surge como uma excelente oportunidade para continuar a viver o desporto, fazer exercício e fortalecer laços sociais. Afinal, no futebol, mesmo a caminhar, o que verdadeiramente importa continua a ser o prazer de jogar.





PUB

CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

HORÁRIO:

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

PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

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

Inspeções:
Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
Extraordinárias*

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB
LABORATÓRIO



VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
mclab.braga@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS
Rua de Recarei, nº 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
mclab.matosinhos@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30

www.mclab.pt



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(MONÇÃO)

TXT: **José Carlos Ferreira**

Agosto é o mês, por excelência, que os portugueses escolhem para gozarem as suas férias, para retemperar as forças depois de um ano de trabalho.

Por norma, a praia costuma ser um dos destinos favoritos para passar uns dias, aproveitando o mar e as areias douradas do litoral, mas o interior também não é esquecido pela tranquilidade das suas paisagens e a alegria das suas romarias. Neste mês de agosto, o roteiro segue até ao Alto Minho, mais concretamente até à vila de Monção, onde acontece uma das maiores romarias deste recanto. A Senhora das Dores costuma atrair milhares de pessoas pela sua tipicidade e, acima de tudo, pela devoção mariana.

A par deste património imaterial, merece especial destaque a igreja da Misericórdia, o templo que acolhe a imagem da Senhora das Dores e que, por isso, é o epicentro das festas. Segundo a história, este é um templo que foi iniciado nos finais do século XVII, porque a igreja primitiva já não oferecia condições e, pelos testemunhos deixados, já estava em estava em mau estado fruto dos ataques que sofreu na Guerra da Restauração.

As obras da igreja iniciaram-se no terreno em 1691, tendo sido escolhido o mestre pedreiro Gonçalo Domingos. Em 1694 foi contratado o carpinteiro Manuel Borges para o madeiramento. Em 1697 o templo já estava levantado e o teto foi colocado em 1701, ano em que se colocaram também as janelas, alguns dos retábulos e o sino. O altar foi colocado em 1702 e, em 1706, foram colocados os caixotões no teto.

O templo, face ao estado de conservação em que se encontrava, foi restaurado há poucos anos, devolvendo-lhe o brilho e a sua grandiosidade. A igreja da Santa Casa da Misericórdia recebeu as obras no período da pandemia, tempo em que não foi possível realizar a festa da Senhora das Dores. Esta grande intervenção teve início em fevereiro

de 2021 e obrigou mesmo ao encerramento das portas do templo, uma vez que abrangeu a estrutura do edifício e o recheio artístico, em empreitadas distintas.

Os trabalhos no exterior incluíram o tratamento das paredes, das pedras, a renovação da estrutura do telhado, a colocação de telhas novas, e a limpeza dos rebocos.

No interior foram recuperados os tetos, os caixotões foram limpos, sempre com a preocupação de manter o original e preservar a estrutura, foi restaurado altar-mor da capela-mor, foram recuperadas as imagens do templo. «Inclusive, foi posto a descoberto o sub-coro que nalguma intervenção anterior ficou coberto com um teto falso», disse. Segundo explicou o Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Monção, Armindo Ponte, «os trabalhos foram decorrendo em simultâneo, mais ou menos coordenados, entre a empresa que tratou da estrutura em si, dos telhados, das paredes, e a empresa que tratou do restauro interior». «Foram duas empresas a trabalhar em simultâneo durante mais de um ano», acrescentou. As contas, disse, estão a ser fechadas e o investimento realizado é na ordem de um milhão e 200 mil euros, com o apoio do Fundo Rainha D. Leonor e de tantos monçanenses que generosamente contribuíram. Com esta intervenção profunda, o templo ganhou um novo fulgor e readquiriu a sua dignidade. O Provedor sublinha que o templo está de portas abertas todos os dias para quem queira fazer as suas orações, ou mesmo ver a beleza artística que possui. Segundo sublinha, tem havido mesmo deslocações propositadas de pessoas que pretendem apreciar o resultado final das intervenções. «Demos ao público um monumento digno de ser admirado», disse.

A reabertura deste templo, salienta Armindo Ponte, foi «um dia histórico» para a instituição e «um dia de felicidade e satisfação» para a comunidade cristã monçanense.

De portas abertas, esta igreja situada bem no centro da vila de Monção, na Praça Deu-la-Deu, merece uma visita com um olhar atento. E, se for na altura da Festa da Senhora das Dores pode apreciar a alegria de uma romaria tipicamente minhota e viver a devoção Mariana destas gentes.









AGENDA AGOSTO

M. even-tos

MÚSICA

SARA CORREIA

Apúlia | Esposende
16 de agosto
22h30
Gratuito

Este concerto integra as tradicionais Festas em Honra de Nossa Senhora da Guia e faz parte da programação cultural do Esposende Verão 2026. A fadista apresenta ao vivo os seus maiores sucessos e temas do mais recente trabalho discográfico. O evento traz a força, a emoção e a modernidade do Fado ao palco principal destas festividades, num espetáculo de entrada gratuita.



CINEMA

CINEMA NO PÁTIO: O BOBO, DE JOSÉ ÁLVARO MORAIS

gnration | Braga
20 de agosto
21h30
Gratuito

Um dos títulos maiores do cinema português, O Bobo passa-se quatro anos após a revolução do 25 de Abril. A história gira em torno de um encenador de teatro que vende armas para financiar a sua peça, a adaptação teatral de O Bobo de Alexandre Herculano. Com extraordinária mestria, José Álvaro Morais cria rimas e fricções com outras formas de expressão artística e traça um amplo retrato geracional.

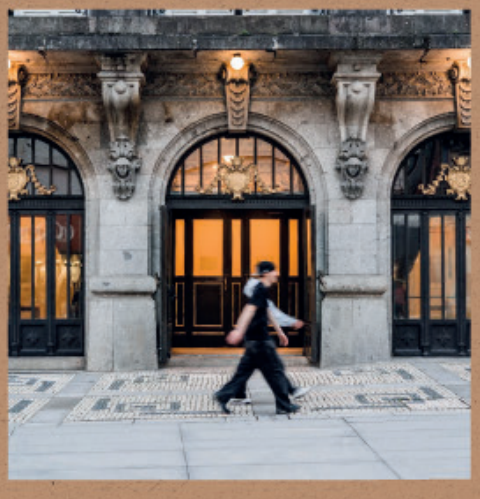


VISITAS

VISITA GUIADA AO THEATRO CIRCO

Theatro Circo | Braga
26 e 27 de agosto
21h00/22h00
Gratuito

Com mais de um século de história, o Theatro Circo é um dos teatros mais emblemáticos e majestosos de Portugal. Nesta visita guiada, revelam-se os bastidores e as histórias que deram forma a este espaço, oferecendo uma perspetiva única sobre o seu valor patrimonial e simbólico. Ligado de forma estreita à vida cultural de Braga, o Theatro Circo reflete momentos marcantes da história da cidade e do país, sendo hoje um centro de referência na programação artística e cultural.



M. agenda Kids

HORA DO CONTO

Livraria Alfarrabista Era Outra Vez | Viana do Castelo
Todos os sábados | 15h00
Presencial
2 €

Na Hora do Conto, as histórias ganham asas e transportam os mais pequenos para mundos de magia e imaginação. No final, dá-se vida ao que se ouve com uma história didática criativa e divertida, inspirada na História.



CLARINHA E A FONTE MÁGICA

Praia de Ofir | Esposende
10 de agosto (10h00-11h30)
Presencial
Gratuito

Esta iniciativa consiste na leitura dramatizada de uma história centrada na temática da água, protagonizada pela mascote ambiental do Centro de Educação Ambiental, a Clarinha. Ao longo da narrativa, serão abordadas questões relacionadas com o impacto dos nossos hábitos de consumo na disponibilidade e qualidade dos recursos hídricos. Serão igualmente explorados temas como o ciclo da água, os ecossistemas ribeirinhos e marinhos, bem como os principais problemas que afetam as massas de água. A atividade será complementada com uma componente prática, promovendo a participação ativa dos participantes.



10.º FESTITEATRO
FESTIVAL DE TEATRO DE RUA

Praça do Município | Esposende
28 a 30 de agosto | 15h30 às 21h30
Presencial
Gratuito

O FestiTeatro – Festival de Teatro de Rua está de volta a Esposende, para a sua 10.ª edição. Tendo como objetivos dar a conhecer novas possibilidades criativas de teatro de rua, bem como potenciar o acesso do público às artes e à cultura no espaço da rua, o FestiTeatro tem vindo a afirmar-se com assinalável êxito, dando expressão a esta vertente artística. Os espetáculos da noite, para o público em geral, são antecedidos por propostas muito especiais dedicadas à infância, que decorrerão nas tardes de sábado e domingo, 29 e 30 de agosto. Serão ainda promovidos momentos de experimentação, através de oficinas com os artistas convidados, especialmente dedicadas às famílias.



STEPHEN FRY



“Pare de sentir pena de si mesmo - e você será feliz”

Ao longo de mais de quatro décadas, o ator, escritor, apresentador e humorista britânico Stephen Fry construiu uma carreira singular, tornando-se uma das figuras mais respeitadas da vida cultural do Reino Unido e uma referência internacional pela versatilidade e capacidade de comunicação.

Nascido a 24 de agosto de 1957, em Londres, Stephen John Fry teve uma juventude marcada por alguma turbulência. Durante a adolescência enfrentou problemas disciplinares e chegou mesmo a cumprir uma curta pena de prisão por fraude com cartões de crédito. A experiência revelou-se decisiva para a sua mudança de rumo. Determinado a reconstruir a vida, entrou na Universidade de Cambridge, onde conheceu Hugh Laurie, com quem formaria uma das mais célebres duplas de humor da televisão britânica.

O sucesso chegou na década de 1980 com o programa A Bit of Fry & Laurie, seguido da inesquecível participação na série humorística Blackadder. A versatilidade do ator permitiu-lhe destacar-se igualmente em papéis dramáticos, sendo frequentemente elogiado pela elegância e profundidade das suas interpretações. Paralelamente, consolidou uma carreira como apresentador de programas culturais e concursos televisivos, conquistando o público pelo vasto conhecimento e pela capacidade de tornar temas complexos em acessíveis e envolventes.

Enquanto escritor, Stephen Fry publicou romances, autobiografias e ensaios que alcançaram grande sucesso editorial. As suas obras revelam um profundo interesse pela literatura clássica, pela história e pela mitologia grega, tema que explorou em livros como Mythos, Heroes e Troy, aproximando os grandes mitos do público contemporâneo através de uma linguagem clara e cativante.

A vida pessoal de Stephen Fry tem sido igualmente marcada pela transparência. Diagnosticado com perturbação bipolar, tornou-se um dos mais reconhecidos defensores da sensibilização para a saúde mental, partilhando publicamente as suas experiências e combatendo o estigma associado à doença. Assumidamente homossexual, casou em 2015 com Elliott Spencer, reforçando o seu papel enquanto defensor da igualdade e dos direitos LGBTQ+.

Entre outras curiosidades, destaca-se a sua extraordinária paixão pela tecnologia, pela linguística e pelos jogos de palavras. É também um entusiasta declarado da natureza, da fotografia e da observação de aves. A sua voz inconfundível deu vida a inúmeros documentários, audiolivros e produções de animação, tornando-se uma das mais reconhecidas do panorama audiovisual britânico.

efeméride

DIA MUNDIAL DO GAMER

Durante muito tempo, os videojogos foram vistos apenas como uma forma de passar o tempo. Hoje, é um fenómeno cultural que atravessa gerações, une pessoas de diferentes países e movimenta uma das maiores indústrias do entretenimento. É precisamente essa paixão que o Dia Mundial do Gamer, celebrado a 29 de agosto, pretende assinalar.

Ser gamer já não tem um único perfil. Há quem procure relaxar depois de um dia de trabalho, quem se desafie em competições online, quem prefira explorar mundos fantásticos ou viver histórias que rivalizam com as do cinema. Em comum, todos partilham a emoção de descobrir novos desafios e a satisfação de superar cada nível.

Os videojogos são também um espaço de criatividade e aprendizagem. Desenvolvem o raciocínio, estimulam a tomada de decisões, promovem o trabalho em equipa e criam comunidades onde as amizades nascem a milhares de quilómetros de distância. Ao mesmo tempo, o crescimento dos eSports e das plataformas de streaming transformou um simples hobby numa oportunidade de carreira para muitos jogadores.

Neste Dia Mundial do Gamer, celebra-se um universo onde a tecnologia, a imaginação e a diversão se cruzam diariamente. Porque, no final, jogar é muito mais do que entretenimento: é uma forma de explorar, criar, competir e, acima de tudo, partilhar experiências.



O PRIMEIRO MÊS DA NOVA DENTAL LIGHT BRAGA

TÂNIA SOBREIRO, EXECUTIVE BOARD MEMBER & COO

A 6 de julho, a nova Clínica Dental Light Braga abriu portas ao público. Um mês depois, o edifício deixou de ser apenas uma obra concluída ou o cenário de uma inauguração. É agora um espaço vivido, com rotinas, equipas e pacientes. Foi essa passagem, do projeto para a vida quotidiana, que confirmou o significado desta mudança.

A diferença de escala é evidente. A clínica passou de seis para dez consultórios e integra-se num edifício com mais de 1.800 metros quadrados, onde funcionam também a sede e os serviços centrais da organização. Mais do que aumentar a capacidade de resposta, esta nova dimensão criou melhores condições para as equipas e aproximou áreas que contribuem para a experiência do paciente.

Ainda é cedo para fazer um balanço definitivo, mas o primeiro mês superou as expectativas. A transição aconteceu sem comprometer a atividade clínica nem o acompanhamento de quem já era seguido em Braga. Para os pacientes, a mudança pareceu natural: chegaram a uma nova morada e encontraram agendas, equipas e tratamentos a funcionar com normalidade. Nos bastidores, essa normalidade exigiu semanas de planeamento e coordenação entre Operações, Infraestruturas, Sistemas de Informação, Recursos Humanos, Marketing e as equipas da clínica. Equipamentos, materiais, processos e agendas foram transferidos, assegurando a continuidade dos cuidados.

As primeiras reações têm incidido na modernidade, no conforto e na funcionalidade da clínica. A localização central, na Avenida 31 de Janeiro, facilitou a transição, enquanto a organização dos espaços e o ambiente acolhedor ajudaram a preservar uma característica essencial: a proximidade. Esse era um dos principais desafios do projeto: criar uma unidade com maior capacidade para cuidar, com a mesma proximidade.

Contudo, o sinal mais marcante deste primeiro mês não está na arquitetura, nos metros quadrados ou no número de consultórios. Está no orgulho das pessoas. Para quem visita a clínica pela primeira vez, tudo é novo. Para muitos colaboradores, este espaço representa anos de trabalho, crescimento e desafios partilhados. Há pessoas que acompanharam várias etapas da Dental Light e que reconhecem neste edifício uma parte do seu próprio percurso.

Essa sensação de pertença é difícil de traduzir em indicadores, mas é visível na forma como as equipas ocupam o espaço e falam sobre ele. A clínica não é encarada apenas como um novo local de trabalho. É sentida como um projeto construído em conjunto.

A concentração da atividade clínica, da operação e dos serviços administrativos no mesmo edifício já favorece uma colaboração mais direta. A proximidade física simplifica contactos, acelera respostas e aproxima quem



acompanha o paciente de quem assegura os processos que sustentam esse acompanhamento. Este espaço irá, futuramente, acolher as iniciativas da Dental Light Academy e da Dental Light Lab.

Este primeiro mês foi suficiente para perceber que a nova Clínica Dental Light Braga não se afirma apenas por ser maior ou mais moderna. Afirma-se pela continuidade com que recebeu os pacientes, pela forma como aproximou equipas e pelo significado que adquiriu para quem ajudou a construí-la. Um edifício pode inaugurar-se num dia. Mas só ganha alma quando é vivido pelas pessoas. E foi isso que começou a acontecer desde 6 de julho.

ERROS FINANCEIROS QUE OS PAIS COMETEM SEM PERCEBER E COMO CORRIGI-LOS COM OS FILHOS

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Falar de dinheiro com crianças é essencial, mas, muitas vezes, sem nos apercebermos, acabam por ser transmitidos hábitos menos positivos. A boa notícia é que pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença na forma como os mais novos se relacionam com o dinheiro. A educação financeira começa em casa, nas conversas simples, nas escolhas do dia a dia e, sobretudo, no exemplo.

Porque é tão importante começar cedo?

Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a educação financeira não começa quando os filhos recebem o primeiro ordenado ou quando entram na universidade. Começa muito antes, ainda na infância, quando observam a forma como os adultos compram, poupam, planeiam ou lidam com imprevistos.

As crianças aprendem por repetição e observação. Tal como aprendem a dizer "obrigado", a atravessar a estrada em segurança ou a escovar os dentes, também vão construindo a sua relação com o dinheiro através das experiências que vivem em casa. Cada ida ao supermercado, cada conversa sobre uma compra importante ou cada decisão de adiar um gasto é uma oportunidade para transmitir valores que irão acompanhá-las durante toda a vida.

Evitar falar de dinheiro

Um dos erros mais comuns é evitar o tema. Muitos pais acreditam que as crianças são demasiado pequenas para compreender o dinheiro. No entanto, o silêncio também ensina e pode transmitir a ideia de que este é um assunto proibido.

Falar sobre uma compra, explicar porque se faz uma determinada escolha ou conversar sobre poupança ajuda as crianças a compreender, de forma natural, que o dinheiro faz parte da vida e que todas as decisões implicam prioridades. O importante é adaptar a linguagem à idade e responder às suas dúvidas com simplicidade e honestidade.

Dar tudo sem esforço

Oferecer tudo o que a criança pede pode parecer um gesto de carinho, mas pode diminuir a perceção de valor, reduzir a capacidade de esperar e criar expectativas pouco realistas.

Quando existe um processo, seja poupar, esperar ou fazer escolhas a criança aprende a valorizar mais aquilo que conquista. Ensinar que nem tudo é imediato ajuda a desenvolver paciência, responsabilidade e uma relação mais saudável com o dinheiro.

Não ensinar a diferença entre necessidades e desejos

Esta é uma das aprendizagens mais importantes da infância. Nem tudo o que queremos é realmente necessário. Saber distinguir uma necessidade de um desejo ajuda a desenvolver pensamento crítico e maior capacidade de decisão.

Uma necessidade corresponde a algo essencial, como alimentação, habitação, saúde ou educação. Um desejo está relacionado com aquilo que gostaríamos de ter, mas que não é indispensável.

Quando uma criança aprende esta diferença desde cedo, torna-se muito mais capaz de resistir ao consumo impulsivo e de refletir antes de comprar.

Pode transformar esta aprendizagem num jogo durante as compras, perguntando: "Achas que isto é uma necessidade ou um desejo?" São conversas simples que estimulam o raciocínio e ajudam a construir hábitos saudáveis.



Não ensinar o valor da poupança

Poupar não significa deixar de viver ou privar-se de tudo. Significa preparar o futuro e criar margem para alcançar objetivos.

As crianças compreendem este conceito muito mais facilmente quando associam a poupança a algo concreto. Se pretendem comprar um brinquedo, uma bicicleta ou realizar uma atividade especial, podem definir um objetivo e acompanhar a evolução da poupança.

Ver o valor crescer ao longo do tempo torna a aprendizagem muito mais motivadora. Além disso, ajuda a desenvolver competências como disciplina, persistência e planeamento.

A importância do exemplo que é esquecida

As crianças observam tudo. Muito mais do que aquilo que se diz, é o que se faz que fica. Se veem os adultos a comprar por impulso, a não planear ou a evitar falar sobre dinheiro, tendem a reproduzir esses comportamentos.

Por outro lado, quando assistem a decisões ponderadas, a conversas abertas e a objetivos definidos, começam naturalmente a interiorizar esses hábitos.

Também é importante mostrar que todos cometemos erros financeiros. Quando um adulto reconhece uma decisão menos acertada e explica o que aprendeu com essa experiência, está igualmente a ensinar. Esta transparência ajuda as crianças a perceber que gerir dinheiro não significa ser perfeito. Significa aprender continuamente e procurar tomar decisões cada vez mais conscientes.

Criar hábitos financeiros em família

A educação financeira torna-se muito mais eficaz quando faz parte da rotina familiar. Pode existir um momento mensal para falar sobre um objetivo comum, acompanhar uma poupança ou planear uma atividade futura.

As crianças gostam de participar quando sentem que a sua opinião é valorizada.

Mesmo pequenas responsabilidades, como ajudar a comparar preços, definir um orçamento para uma festa de aniversário ou decidir como utilizar parte da mesada, contribuem para desenvolver autonomia e sentido de responsabilidade. O objetivo não é formar especialistas em finanças, mas sim adultos capazes de tomar decisões conscientes.

Como melhorar no dia a dia

Pequenas mudanças podem fazer toda a diferença:

- Falar sobre dinheiro de forma simples e adequada à idade.
- Envolver as crianças em pequenas decisões do dia a dia.
- Incentivar a poupança para objetivos concretos.
- Ensinar a distinguir necessidades de desejos.
- Dar o exemplo através de uma gestão consciente do dinheiro.

A educação financeira não depende da quantidade de dinheiro que existe em casa, mas da forma como se fala sobre ele e das decisões que se tomam diariamente.

São os pequenos gestos, as conversas e o exemplo dos pais que ajudam as crianças a desenvolver uma relação mais consciente, equilibrada e responsável com o dinheiro. Afinal, mais do que aquilo que lhes dizemos, serão as nossas atitudes que irão acompanhar as suas decisões financeiras no futuro.



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

carina.meireles.consultorafinanceira

@carina.meireles.consultora

cm-consultoria-financeira

www.carinameireles.pt
www.millaefamilia.pt

www.youtube.com/channel/
UCu3Cy-pEXD7L8RCdbY6vNzg

DA BLINDAGEM ELETRÓNICA À BOLSA SECRETA

A NOVA ESCALA DA SEGURANÇA EM VIAGEM

Viajar é colecionar memórias, mas, para muitos, o stresse de proteger os pertences em ambientes desconhecidos pode ensombrar a experiência. Felizmente, o mercado de segurança para viajantes evoluiu de tal forma que, hoje, qualquer pessoa pode montar uma estratégia de proteção personalizada.

A resposta da indústria ao eterno problema dos carteiristas divide-se agora em dois mundos fascinantes: o da alta tecnologia de ponta e o das soluções clássicas, baratas e infalíveis.

Na linha da frente tecnológica, a segurança já não se vê, sente-se. O expoente máximo desta era são as mochilas de blindagem eletromagnética. Equipadas com tecidos de bloqueio RFID/NFC, funcionam como uma autêntica "Gaiola de Faraday" portátil, impedindo que piratas digitais clonem cartões de crédito ou roubem dados do passaporte por aproximação. A isto somam-se malas feitas com tecidos de polietileno de alta densidade, combinados com malhas internas de fios de aço. Tentar cortar estas alças com uma lâmina é fisicamente impossível. Para os mais esquecidos, a tecnologia oferece ainda carteiras pop-up de alumínio com ejeção mecânica de cartões e localizadores GPS de alta precisão integrados no próprio forro, permitindo rastrear uma mala extraviada ao milímetro através do telemóvel.

Contudo, a eficácia nem sempre exige circuitos eletrónicos ou investimentos avultados. No lado oposto desta balança - e igualmente eficazes - residem as soluções de baixo custo baseadas no princípio mais antigo do mundo: a dissimulação. As tradicionais bolsas internas para usar debaixo da roupa (money belts), feitas de tecidos finos, respiráveis e laváveis, continuam a ser o pesadelo de qualquer carteirista. Ao guardar o passaporte e o dinheiro de reserva colados ao corpo, abaixo da linha da cintura, o viajante torna-se um alvo impossível.



Filipe Silva
Informático

Na mesma linha económica e inteligente, encontramos os cintos de calças com fivelas de polímero (plástico rígido) que escondem um fecho éclair secreto no interior. Como não contêm metal, passam perfeitamente pelo raio-X dos aeroportos sem obrigar a despi-los. Há ainda os pequenos cadeados retráteis com cabos de aço flexíveis que custam poucos euros; servem para prender a mala à perna de uma cadeira numa esplanada ou ao varão de um comboio noturno, garantindo que ninguém se afasta com a nossa bagagem num momento de distração.

Escolher entre o colete de forças tecnológico ou o minimalismo de uma bolsa secreta depende apenas do orçamento e do perfil de cada um. O verdadeiro segredo do turista moderno não passa por carregar um arsenal dispendioso, mas sim por combinar estas camadas de proteção. Ao usarmos a tecnologia para proteger o quotidiano e o bom senso tradicional para blindar os documentos vitais, compramos algo que não tem preço em férias: a liberdade de olhar para os monumentos, em vez de estarmos constantemente a olhar para trás.

* Imagem gerada por IA



TRADIÇÕES TURCAS E TUDOLOGIA



Carolina Galeão Figueiras
ideiasamais.pt

Fiz, em tempos, uma viagem até uma pequena vila turca junto ao Mar Negro. Acredito que foi a primeira viagem em que senti um grande choque cultural. Não se tratava apenas de estar noutro país, mas também de não estar num centro urbano ocidentalizado e onde os códigos, os hábitos e a forma de ocupar o espaço eram realmente diferentes. Tudo me despertava curiosidade. Tudo parecia ter um significado cultural profundo, mesmo quando, provavelmente, era apenas uma coisa que acontecia quotidianamente e que eu observava com o fascínio de quem ainda tinha visto muito pouco mundo.

Foi nessa viagem que reparei nos característicos copos de chá: estreitos no centro e mais largos na base e na borda, com uma espécie de barriguinha invertida que os torna imediatamente identificáveis. Na vila, toda a gente parecia beber chá neles. Até aqui, nada de particularmente surpreendente.

O extraordinário, pelo menos aos meus olhos, era o que acontecia depois. As pessoas bebiam o seu chá e deixavam os copos pousados na rua: num parapeito, numa soleira de porta, num qualquer cantinho convidativo. Mais tarde, passava um senhor com um carrinho de madeira a recolhê-los. Vi isto acontecer em dois ou três locais diferentes e fiz aquilo que qualquer adolescente com uma amostra de três ruas faria: concluí que estava perante uma tradição turca.

Não me lembro de ter questionado a conclusão. Talvez existisse uma rede comunitária de recolha de copos de chá e redistribuição pelo comércio local. Talvez o copo de chá turco fizesse parte de um complexo ritual coletivo que eu, turista recém-chegada e culturalmente deslumbrada, tinha tido a felicidade de testemunhar. A hipótese parecia-me suficientemente bonita para ser verdadeira, uma armadilha em que é fácil cair.

Durante anos, contei este episódio pitoresco sempre que encontrava alguém turco ou alguém que estivesse prestes a viajar para a Turquia, na expectativa de que mais alguém tivesse visto o mesmo que eu. As pessoas ouviam com curiosidade, embora nenhuma parecesse conhecer o costume. Ao início, achei estranho. Depois, comecei a perceber que mais ninguém tinha visto aquilo para além de mim e da minha família. Nem em Istambul, nem em Ancara, nem noutras cidades ou vilas turcas. A minha grande descoberta cultural começava a revelar algumas fragilidades metodológicas.

Talvez tivesse observado apenas o funcionamento particular de um lugar pequeno, com um sentido de comunidade mais aguçado. Talvez tivesse acontecido por acaso em vários locais que, por coincidência, pertenciam ao mesmo negócio. Provavelmente, nunca vou saber. Faltava apenas perceber por que motivo tinha escolhido, de imediato, a hipótese mais abrangente de todas: uma tradição nacional.

A capacidade de assumir é fascinante. Permite-nos preencher espaços, antecipar acontecimentos e (pensar) compreender rapidamente aquilo que nos rodeia. Seria impossível viver se precisássemos de investigar cuidadosamente tudo antes de formar uma ideia. O problema é que esta capacidade é também estupidamente falível. Observamos dois acontecimentos, encontramos uma ligação plausível entre eles e, num instante, transformamos a coincidência numa regra.

A nossa cabeça não gosta muito de pontas soltas. Prefere ligá-las, ainda que seja preciso desenhar linhas que não existem. Construímos explicações, intenções, padrões e narrativas com uma facilidade digna dos melhores filmes. Depois de terminada a história, raramente nos lembramos de que fomos nós que escrevemos grande parte do argumento.

Ouvi muitas vezes dizer que, quando um gato lambe as patas da frente, é sinal de que vai chover. Vivo em Braga, onde a chuva nunca precisou de grandes anúncios, e tenho dois gatos, o que me dá uma amostra ligeiramente superior à que usei para estudar as tradições turcas. Posso, ainda assim, afirmar com alguma segurança que os gatos lavam as patas quando lhes apetece, independentemente das previsões do Instituto Português do Mar e da Atmosfera.

Quem inventou o ditado não percebia muito de gatos. Eu, pelos vistos, também não entendo muito de tradições turcas.

SAÚDE INFANTIL NO VERÃO: PREVENÇÃO E VIGILÂNCIA



Ana Cláudia Rocha
Médica Pediatra da ULS Braga



Manuela Costa Alves
Médica Pediatra da ULS Braga

O verão convida as crianças a correr, explorar a natureza e brincar ao ar livre. Estas experiências são fundamentais para o desenvolvimento motor, cognitivo, emocional e social. Aos adultos, cabe reconhecer e prevenir alguns riscos.

Os benefícios do sol, da produção de vitamina D ao bem-estar, não devem descurar a exposição solar acompanhada dos cuidados adequados.

A pele das crianças é particularmente sensível à radiação ultravioleta e as queimaduras solares na infância aumentam o risco de cancro da pele na idade adulta. Nos primeiros seis meses de vida, a principal proteção deve ser física, privilegiando a sombra, os chapéus de abas largas e a roupa leve que cubra toda a pele. A partir dessa idade, recomenda-se a utilização de protetor solar de largo espetro (UVA e UVB), de filtro mineral até aos dois anos, resistente à água, com FPS 50 e baixo potencial alergénico, aplicado 20 a 30 minutos antes da exposição e reaplicado regularmente, sobretudo após banhos. Aconselha-se o uso de óculos de sol com proteção UV400nm, categoria 3 e armação confortável e resistente.

Mais ainda, as crianças desidratam e sobreaquecem mais rapidamente do que os adultos. Oferecer água frequentemente, sem que a criança peça, evitar as horas de maior calor e promover pausas regulares à sombra são medidas simples e eficazes. As refeições devem ser leves e equilibradas, mantidas em condições adequadas de refrigeração.

À medida que o calor aperta, a crescente procura por atividades na água merece atenção redobrada. O afogamento pode ocorrer de forma rápida e silenciosa, mesmo em pequenas quantidades de água, pelo que a vigilância deve ser permanente e próxima, privilegiando-se praias e piscinas vigiadas. O acesso autónomo a piscinas, tanques e poços deve ser impedido. O colete salva-vidas ou o colete com braçadeiras ("puddle jumper") são os únicos dispositivos comprovadamente seguros, mas nenhum dispositivo substitui a supervisão dos adultos, que devem ser encorajados a realizar um curso de primeiros socorros.

Brincadeiras mais ativas, que permitem descobrir e desenvolver novas capacidades motoras, trazem um risco acrescido de traumatismos e outras lesões, em grande medida preveníveis.

Para bicicletas e trotinetes, o uso de um capacete homologado que cobre a maior área possível da cabeça, devidamente ajustado, é indispensável, reduzindo o risco de traumatismo craniano grave e eventuais consequências. São ainda aconselháveis proteções adicionais e roupa com elementos refletores. Apesar de em Portugal não haver idade mínima legal para o uso das trotinetes elétricas, entidades internacionais desaconselham-no em menores de 16 anos.

Importa também vigiar superfícies ou pisos aquecidos pelo sol, como escorregas metálicos, e fontes de calor, como churrascos, que representem risco de queimadura.

As picadas de insetos, mais frequentes ao amanhecer e entardecer, podem ser prevenidas com recurso a roupa de cor neutra que cubra grande parte do corpo e repelentes apropriados à idade, a aplicar depois do protetor solar. As carraças picam a qualquer hora do dia e procuram zonas escondidas e húmidas. A observação cuidadosa dessa pele e couro cabeludo após as brincadeiras em zonas de vegetação permite detetá-las e removê-las atempadamente.

Com supervisão atenta e medidas preventivas simples é possível reduzir significativamente o risco de acidentes e proporcionar às crianças um verão saudável, seguro e repleto de boas memórias.

À BEIRA MAR PLANTADO

E SE PORTUGAL TIVESSE PLANOS ALIMENTARES TERRITORIAIS?



Rafael Oliveira
Consultor e Investigador da Universidade de Évora e Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento

Começo esta rubrica com uma ideia simples: olhar para o território como um sistema vivo, construído pelas pessoas, pelas atividades económicas, pela paisagem, pela cultura e pelos recursos que lhe dão identidade. Nos próximos tempos, este espaço será dedicado ao desenvolvimento territorial, ao turismo, à gastronomia e à sustentabilidade, sempre com os pés bem assentes na realidade e o olhar colocado no futuro. Falaremos de destinos turísticos, de produtos locais, de vinhos, de paisagens, de empresas, de comunidades e de políticas públicas. Temas diferentes, mas unidos pela mesma questão: como podemos valorizar os territórios, reforçar a sua identidade e criar desenvolvimento económico e social sem comprometer os seus recursos e a sua autenticidade?

Foi por isso que me chamou à atenção o caso francês dos *Projets Alimentaires Territoriaux*, os PAT. O nome pode soar algo burocrático, como quase tudo o que nasce da linguagem das políticas públicas, mas a ideia por trás dele é bem mais simples do que parece: organizar, num determinado território, uma estratégia alimentar comum. Ou seja, sentar à mesma mesa autarquias, produtores, escolas, cantinas, associações, restaurantes, instituições de saúde, universidades, empresas e cidadãos, para responder a uma pergunta de fundo - como queremos alimentar este território?



Os PAT não são invenção de ontem, mas nunca estiveram tão atuais. A nova estratégia francesa para a alimentação, nutrição e clima, com horizonte em 2030, coloca-os no centro da transição alimentar do país. E isso diz-nos algo importante: a alimentação deixou de ser vista apenas como escolha individual ou assunto de agricultura, passando a ser entendida como verdadeira política de território.

Na prática, um PAT nasce de um diagnóstico, o que se produz, o que se consome, onde estão as fragilidades, quem são os atores, que desperdício se gera, que população tem mais dificuldade em aceder a uma alimentação de qualidade. A partir desse retrato, desenha-se um plano de ação: circuitos curtos, compras públicas para cantinas, valorização de produtos locais, educação alimentar, combate ao desperdício, apoio a produtores, inclusão social.

O que mais me fascina, porém, é a lógica sistémica. Um PAT não serve só para vender mais produto local, nem apenas para melhorar uma ementa escolar ou lançar uma campanha contra o desperdício. Serve para ligar tudo isso entre si. E é aqui que a ciência ajuda a compreender: os sistemas alimentares são complexos, não mudam com uma medida isolada, precisam de coordenação, participação, dados e continuidade.

Portugal teria muito a ganhar com uma abordagem semelhante. Temos produtos de grande qualidade, gastronomia reconhecida, territórios com identidade e municípios cada vez mais atentos à sustentabilidade. Mas continuamos, com frequência, a trabalhar em ilhas: um projeto de desperdício aqui, uma feira acolá, uma ementa sustentável numa escola, uma iniciativa turística noutro concelho. Tudo válido, nem sempre ligado.

Imagine-se um Plano Alimentar Territorial no Minho, cruzando vinho verde, produtos DOP e IGP, mercados locais, hortas escolares, restaurantes tradicionais, cantinas, turismo gastronómico e escolas profissionais. Poderia ajudar a responder a perguntas muito concretas: como comprar mais local para as cantinas? Como reduzir o desperdício? Como valorizar a gastronomia sem a congelar no passado? Como envolver os mais jovens?

Portugal não precisa de copiar o modelo francês. Mas pode aprender com ele. A grande lição dos PAT é esta: a alimentação pode ser uma ferramenta estratégica de desenvolvimento territorial. Um território que sabe o que produz, valoriza quem produz, educa para comer melhor e aproxima produtores de consumidores é, sempre, um território mais forte.

Instagram



francktravels ...

Frank | Travel & Lifestyle

1093 publicações **568 mil** seguidores A seguir **874**

Digital creator

Travels • Airlines • Hotels

@worldmap.decor

The best travel tips ✈️

👇 Tudo o que precisas para a tua próxima viagem... mais

linktr.ee/francktravels



Seguidores: **_gracielamacedo_**, **carinameireles.oficial** + 30 outras pessoas

Seguir | Enviar mensagem

@francktravels







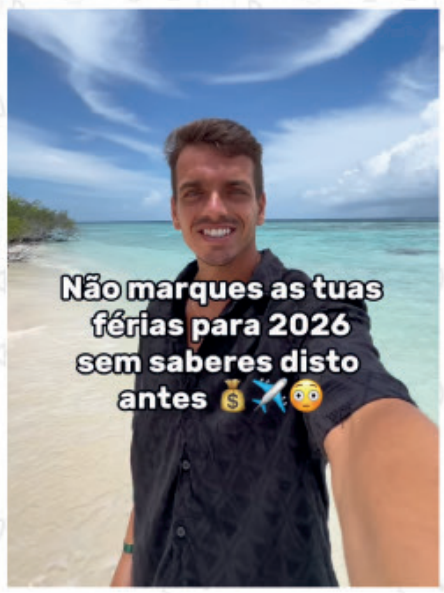






É a página ideal para quem gosta de saber dicas sobre viagens e sobre os melhores destinos do mundo, companhias aéreas e estadias. Nesta conta, Franck Rodrigues partilha as suas experiências de viagem, descobrindo diferentes destinos, culturas e paisagens. Através de fotografias, vídeos e recomendações, inspira os seus seguidores a explorar novos lugares e a viajar de forma mais autêntica e informada.







PRAÇA

MERCADO MUNICIPAL - **BRAGA**

Na Praça, os sabores sabem ainda melhor quando são partilhados.

Um espaço onde os sabores se encontram com as pessoas, num ambiente acolhedor, descontraído e feito para viver bons momentos. Visite-nos!

Come eat, drink, listen to good music, and enjoy a pleasant outdoor seating area in the city's historic center. We have a variety of food and drink options. Visit us at the **Braga Municipal Market**!

BU

Edna's BOTECO

frigideiras DA PRAÇA Est.2021

O Forno do Leitão do Zé – Leitão Assado – O melhor Leitão. E o que dizem...

SIBARITAS WINE & COCKTAILS

Santo Molho

Tá Tudo?! Tasquinha

Pizza di Lucci

@mesanapraca

PUB

RE/MAX 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.

CANIÇO

DENTAL & AESTHETICS

A arte do *rigor*

HÁ **28 ANOS** A MUDAR SORRISOS

WWW.CLINICACANICO.PT



DR. SÉRGIO CANIÇO | CEO



UMA **NOVA ERA** DA **MEDICINA DENTÁRIA**

10.09.2026

ABERTURA OFICIAL

EDIFÍCIO ACRESCENTAR BUSINESS