

SET

✓
.MINHA.

94



CLÍNICA CANIÇO
ABRE INSTALAÇÕES INOVADORAS
REFERÊNCIA CONSOLIDADA EM BRAGA HÁ 28 ANOS,
AGORA COM UMA VISÃO EUROPEIA
ENTREVISTA AO CEO, SÉRGIO CANIÇO

VERSÃO
DIGITAL



SETEMBRO

este
mês
na
sua
minha

07

MÚSICA

Criatura-Dança, banda de Barcelos, apresenta "Nada no Lugar", EP que consolida uma identidade construída desde 2024, com ambição e sem pressas.

28

EM OFF

O músico Zezé Fernandes revisita mais de três décadas de carreira e revela, com humor e frontalidade, o homem para lá dos palcos.

32

CAPA | ENTREVISTA

Com 28 anos de percurso, a Clínica Caniço muda-se para novas instalações. Sérgio Caniço aborda o novo projeto e reforça a aposta da marca na inovação, no crescimento e na afirmação nacional e europeia.

44

REPORTAGEM

Conheça o projeto de literatura infantil, música e recursos pedagógicos que une o casal Elisabete Pereira e Miguel Oliveira, e que chega a escolas, famílias e educadores de todo o país.

77

FINANÇAS

A especialista em Crédito Habitação, Cátia Clemente explica o que os jovens até aos 35 anos devem saber e preparar para aceder aos apoios à compra da primeira habitação.

A edição de setembro é um encontro com pessoas e projetos que têm em comum a capacidade de crescer, evoluir e olhar em frente sem esquecer aquilo que os trouxe até aqui.

É esse espírito de transformação que encontramos na nossa capa, com Sérgio Caniço, CEO da Clínica Caniço. Ao fim de 28 anos de percurso, a marca entra numa nova etapa com aquele que é o maior investimento da sua história. Um novo espaço, com o dobro da capacidade, novas áreas de atuação e uma forte aposta na inovação, que representa, nas palavras de Sérgio Caniço, uma verdadeira mudança de patamar. Uma ambição que ultrapassa fronteiras, mas que mantém intactos os valores de proximidade e cuidado que estão na origem do projeto.

Também Zezé Fernandes, na rubrica EM OFF, nos mostra como um percurso pode ser feito de autenticidade e escolhas próprias. Mais de três décadas dedicadas à música deram-lhe experiências, memórias e histórias, mas também a certeza de que permanecer fiel a si próprio é uma das formas mais genuínas de seguir em frente. Para lá dos palcos, encontramos um homem pensativo, bem-humorado e surpreendente, que continua a encontrar na música um espaço de liberdade.

Nas Finanças, Cátia Clemente olha para um dos grandes desafios de quem começa a construir o futuro: a compra da primeira casa. Para os jovens com menos de 35 anos, existem atualmente medidas que podem facilitar este passo, mas também critérios e documentação que importa conhecer. Informação prática para ajudar a transformar uma decisão complexa num processo mais preparado e consciente.

A música volta a ocupar espaço nesta edição com os Criatura-Dança, projeto de Barcelos que encontrou no seu próprio ritmo a forma de construir identidade. O lançamento do EP Nada no Lugar confirma um caminho iniciado em 2024 e revela uma banda que cresce sem pressas, mas com objetivos claros e uma vontade evidente de encontrar o seu lugar.

E porque há projetos cuja força nasce precisamente do encontro entre diferentes linguagens, damos a conhecer a história de Elisabete Pereira e Miguel Oliveira. Literatura infantil, música e recursos pedagógicos cruzam-se num projeto educativo que tem conquistado escolas, famílias e educadores em todo o país. Uma história que começou numa sala de aula e que, anos depois, se transformou numa criação com impacto muito para além dela.

Diferentes protagonistas, diferentes percursos, diferentes áreas. Mas uma mesma ideia atravessa estas páginas: crescer não significa deixar para trás aquilo que somos. Significa, muitas vezes, encontrar novas formas de o afirmar. É esse o convite desta edição: conhecer quem está a construir o presente, compreender os caminhos que percorreu e descobrir as possibilidades que se abrem quando existe coragem para avançar.

Por fim e, como é habitual, reunimos ainda uma seleção diversificada de conteúdos dedicados à cultura, literatura, gastronomia, bem-estar, desporto e lazer. Uma diversidade que reforça a identidade da revista e o propósito de dar visibilidade a iniciativas, talentos e projetos que contribuem para enriquecer a nossa comunidade.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*94
revista minha

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

www.revistaminha.pt

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

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

EXPO ANIMAL REGRESSA AO FORUM BRAGA A 10 E 11 DE OUTUBRO

O Forum Braga recebe, a 10 e 11 de outubro, mais uma edição da Expo Animal, evento dedicado ao universo dos animais de companhia que reúne, durante dois dias, expositores, profissionais, criadores e famílias. Promovida pela InvestBraga, em parceria com o Clube Português de Canicultura (CPC) e o Clube Português de Felinicultura (CPF), a iniciativa combina competição, exposição, informação e entretenimento, afirmando-se como um espaço de encontro entre profissionais do setor e o público. Entre os principais destaques está a 19.ª Exposição Canina Nacional de Braga, que decorre no dia 10, seguindo-se, a 11, a 16.ª Exposição Canina Internacional de Braga. As duas competições deverão reunir centenas de exemplares de diferentes raças, provenientes de Portugal e do estrangeiro, avaliados por juizes especializados segundo os padrões oficiais. Para além das provas, os visitantes poderão acompanhar as avaliações em ringue, conhecer as características das várias raças e contactar com criadores e profissionais, num contexto de promoção do bem-estar animal, da criação responsável e da posse consciente. Com propostas dirigidas a diferentes públicos e idades, A programação inclui ainda a Exposição Nacional e Internacional de Gatos, organizada pelo CPF, e uma Exposição de Animais Exóticos, que permitirá conhecer diferentes espécies e sensibilizar para a sua preservação, bem-estar e adoção responsável.



TRANSCÁVADO UNE NOVE MUNICÍPIOS EM 150 QUILOMETROS DE BTT

O Transcávado BTT-GPS regressa nos dias 4 e 5 de outubro para ligar, através do desporto e da natureza, nove municípios atravessados pelo rio Cávado. Com cerca de 150 quilómetros de percurso, a iniciativa acompanha o rio desde a nascente, na Serra do Larouco, em Montalegre, até à foz, em Esposende. O evento atravessa os concelhos de Montalegre, Terras de Bouro, Vieira do Minho, Póvoa de Lanhoso, Amares, Vila Verde, Braga, Barcelos e Esposende, proporcionando aos participantes uma experiência que cruza BTT, turismo ativo, património, natureza e cultura. A edição de 2026 apresenta dois formatos. A Race, no dia 4 de outubro, propõe a realização dos cerca de 150 quilómetros numa única jornada. Já a Slow Race distribui o percurso por duas etapas. Em ambos os casos, a navegação é assegurada através de GPS, com recurso a geolocalização em tempo real. A organização reforçou também o dispositivo de segurança, que inclui médico de prova, socorristas motorizados, viaturas todo-o-terreno para primeira intervenção, veículos de resposta rápida e uma ciclopatrulha de socorro, garantindo acompanhamento ao longo do percurso. O canoísta João Ribeiro volta a ser padrinho da iniciativa, associando-se a um evento que, ao longo de uma década, se consolidou no panorama nacional das provas de BTT por GPS.



O FUTURO INSTALOU-SE NA ANTIGA FÁBRICA CONFIANÇA

A antiga Fábrica Confiança inicia uma nova etapa com a abertura da Residência Universitária Confiança, um novo equipamento promovido pelo Município de Braga e financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), que disponibiliza 786 camas para estudantes. Preferencialmente destinada a estudantes deslocados do Campus de Gualtar, com prioridade para bolseiros, a residência será gerida pela Universidade do Minho. O complexo integra quartos individuais, duplos e triplos, incluindo unidades adaptadas, 15 cozinhas comuns, 11 salas de estudo, espaços de convívio, lavandaria self-service, ginásio e zonas exteriores de lazer. Todos os quartos dispõem de instalações sanitárias privativas e frigorífico. No ano letivo 2026/2027, as mensalidades variam entre 94 e 150 euros para estudantes bolseiros e entre 163 e 213 euros para não bolseiros, consoante o tipo de quarto. Os valores incluem água, luz, gás e internet. Durante a inauguração, o presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, destacou a recuperação do património industrial e o investimento nos estudantes e na Universidade. O ministro da Educação, Ciência e Inovação, Fernando Alexandre, sublinhou, por sua vez, o papel das residências na integração dos estudantes deslocados e na criação de comunidades académicas. A autarquia anunciou ainda a intenção de propor que o novo edifício seja designado Professor Sérgio Machado dos Santos, em homenagem a uma figura marcante da Universidade do Minho.



TEATRO DIOGO BERNARDES CELEBRA 130 ANOS COM TEATRO, DANÇA, MÚSICA, CINEMA E CIRCO

O Teatro Diogo Bernardes, em Ponte de Lima, assinala em setembro o seu 130.º aniversário com uma programação que cruza teatro, dança, música, cinema e circo. Ao longo do mês, o espaço cultural apresenta propostas para diferentes públicos e sensibilidades, incluindo espetáculos de acesso gratuito. A programação principal arranca a 19 de setembro, às 21h30, com “A Noite”, adaptação da obra de José Saramago pela Yellow Star Company. A peça, dirigida por Paulo Sousa Costa, aborda a censura, a liberdade de imprensa e os conflitos vividos numa redação lisboeta na véspera da Revolução dos Cravos. A 25 de setembro, “Bate Fado”, de Jonas & Lander, cruza dança e música numa abordagem contemporânea ao Fado Batido. No dia seguinte, 26 de setembro, é a vez de Camané, uma das principais vozes do fado português, subir ao palco para um concerto que percorre uma carreira marcada pela interpretação de grandes poetas e compositores. O cinema chega a 29 de setembro com uma sessão do “Curtas on Tour – Best of Curtas 2026”, enquanto a programação de setembro encerra, no dia 30, com um tributo ao compositor norte-americano Arthur Herzog, Jr., apresentado pela Escola de Jazz do Porto. Paralelamente, o TDB ao Largo leva o circo ao espaço exterior entre 22 e 24 de setembro, com “Splash! Um banho invulgar”, “As Testemunhas duo – A Aparição” e “BUGIGANGA”. Os três espetáculos, dirigidos a maiores de três anos, têm entrada gratuita, sujeita à lotação do espaço.



CRIATURA-DANÇA

Mais do que uma banda, um lugar para sentir

Há projetos que nascem de um plano bem definido e outros que surgem simplesmente porque faz sentido. Foi precisamente assim que começou a história dos Criatura-Dança, banda de Barcelos que lançou recentemente o EP "Nada no Lugar", um trabalho que consolida o caminho iniciado em 2024 e confirma a identidade de um grupo que cresce ao seu ritmo, sem pressas, mas com objetivos bem definidos.

Tudo começou quando um grupo de amigos decidiu dar uma nova vida a um conjunto de canções que já existiam. Entre ensaios, experiências e diferentes formas de olhar para essas músicas, foi-se desenhando a sonoridade dos Criatura-Dança. O compromisso nunca precisou de ser discutido. Para a banda, a música foi sempre um projeto sério, alimentado pela amizade, pela vontade de evoluir e pela convicção de que cada passo deveria ser dado de forma sustentada.

Desde a apresentação oficial, em 2024, os concertos têm caminhado lado a lado com a criação de novos temas, permitindo que as canções amadurecessem em palco antes de chegarem ao estúdio.

Foi desse processo que nasceu "Nada no Lugar", um EP que encontrou o seu conceito apenas na reta final da produção. Ao ouvirem todas as músicas em conjunto, os elementos da banda perceberam que existia um fio condutor entre elas: uma sensação de desencontro, de desconexão e de não pertencer completamente a lado nenhum. O resultado é um disco marcadamente introspetivo, onde convivem momentos de maior delicadeza com outros mais

intensos e caóticos, refletindo as diferentes formas como cada pessoa enfrenta os próprios conflitos interiores.

Mais do que uma rutura, este novo trabalho representa uma evolução natural do percurso iniciado com o anterior projeto, "Muda". Algumas das canções começaram, aliás, a ganhar forma nessa altura. A grande diferença está no facto de toda a produção, gravação e mistura terem sido realizadas pelos próprios músicos, tornando este EP ainda mais pessoal e fiel à visão artística da banda. Para os Criatura-Dança, este disco é o retrato do momento que vivem atualmente e uma prova de que a música também acompanha a evolução de quem a cria.

Com "Nada no Lugar" já disponível, o foco vira-se agora para os palcos. A banda quer descobrir como estas canções ganham uma nova dimensão diante do público, alimentando-se dessa troca de emoções para continuar a criar. Porque, acima de tudo, é esse o objetivo dos Criatura-Dança: continuar a fazer música que os represente, sem perder a curiosidade nem a vontade de explorar novos caminhos.



caetano |  LEXUS



Uma nova forma
de descobrir o verão.



VISITE-NOS NO CENTRO LEXUS BRAGA

Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-162 Braga

lexus.braga@lexus.pt | +351 253 721163



OFERTA DE MAIS

1.500€*

NA RETOMA DO SEU AUTOMÓVEL

GARANTIA LEXUS RELAX*

ATÉ

10 ANOS

IDADE VIATURA

*Consulte as condições de garantia em [lexus.pt](https://www.lexus.pt).

*Para mais especificações técnicas visite www.caetano.lexus.pt. O valor apresentado pode ser alterado sem aviso prévio. Aplicável a viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. e limitado ao stock existente. Campanha válida até 30/09/2026. Imagem não contratual.

THEATRO CIRCO APRESENTA TEMPORADA MARCADA POR ESTREIAS, GRANDES NOMES E CELEBRAÇÕES

O Theatro Circo prepara um último quadrimestre do ano marcado pela diversidade artística, reunindo estreias nacionais, produções próprias, concertos exclusivos e propostas multidisciplinares que cruzam teatro, dança, música e programação para famílias. Entre setembro e dezembro, a sala bracaraense recebe alguns dos nomes mais relevantes da criação contemporânea, reforçando o seu papel como um dos principais polos culturais do país.

Artes performativas entre contemporaneidade e memória

A programação destaca a estreia absoluta de *Nós, Sozinhas*, nova criação de Sara Barros Leitão, apresentada entre 18 e 20 de setembro, acompanhada por iniciativas que aprofundam o processo criativo e promovem o debate em torno dos direitos reprodutivos. Ao longo da temporada, o palco acolhe ainda propostas de Beatriz Valentim, Raquel Lima, Mercedes Quijada, Maria Leite Soares e Victor Hugo Pontes, culminando, em dezembro, com *NÔT*, de Marlene Monteiro Freitas, inspirado em *As Mil e Uma Noites*.

Um dos momentos mais simbólicos acontece a 31 de outubro, quando Raquel André estreia *A Fila J* é a melhor, espetáculo criado para assinalar os 20 anos da reabertura do Theatro Circo, colocando o público no centro da celebração.





Música com estreias, referências internacionais e projetos únicos

A música assume igualmente um lugar de destaque, com a estreia dos novos discos dos Sensible Soccers e dos Glockenwise, a estreia em Braga de Inquieta, de Gisela João, e o regresso de Lamb Chop a Portugal.

Entre os momentos mais aguardados está o concerto de Kyle Dixon e Michael Stein, compositores premiados com um Emmy, que apresentam a retrospectiva musical das cinco temporadas da série Stranger Things. O Remix Ensemble da Casa da Música interpreta, por sua vez, um programa dedicado a Pierre Boulez e Frank Zappa, enquanto a ONCEIM estreia em Portugal obras de Caterina Barbieri e Eliane Radigue.

A programação integra ainda o ciclo Clube Raiz, com Vitorino, Janita e João Paulo Esteves, a Sinfonietta de Braga, Manuel Belles e Nico & the Bluebirds.

PARÁISO, Semibreve e propostas para todas as idades

A quarta edição do PARÁISO regressa nos dias 11 e 12 de setembro, reunindo concertos, conversas, cinema, oficinas e gastronomia sob curadoria da BANTUMEN, CONCILIARE e Kitty Furtado. O ponto alto será o concerto da Cesária Évora Orchestra, que sobe ao palco do Theatro Circo com Ceuzany, Elida Almeida, Lucibela e Teófilo Chantre.

O Theatro Circo volta também a integrar o festival Semibreve, acolhendo vários concertos da 16.ª edição e participando numa programação distribuída por diferentes espaços emblemáticos da cidade. Já os Encontros da Imagem regressam com uma nova criação de Rita Magalhães dedicada ao tema "Território e Identidade".

A pensar nos públicos mais jovens, a temporada inclui oficinas, espetáculos sensoriais e experiências multidisciplinares, com propostas como Voar muito perto do sol, Ocelo, Nuvens, Oru Kami e uma nova sessão do PLAY – Festival Internacional de Cinema Infantil e Juvenil de Lisboa, reforçando a aposta do Theatro Circo numa programação transversal e dirigida a todas as gerações.



GNRATION

FECHA O ANO COM PROGRAMAÇÃO MULTIDISCIPLINAR

A reta final de 2026 promete afirmar o gnration como um dos principais polos de criação e apresentação artística do país. Entre setembro e dezembro, o espaço cultural bracaraense recebe uma programação multidisciplinar que cruza música, dança, artes visuais, pensamento e criação digital, reunindo artistas nacionais e internacionais, estreias absolutas e projetos desenvolvidos em coprodução. Na música, o destaque vai para um alinhamento que percorre diferentes linguagens sonoras, da experimentação eletrônica ao jazz, da tradição reinventada à música contemporânea. A norte-americana Angel Bat Dawid, uma das vozes mais relevantes da cena jazz de Chicago, atua a 14 de novembro, enquanto a sul-coreana Park Jiha leva a Braga, a 21 de novembro, o seu universo sonoro construído a partir de instrumentos tradicionais asiáticos. A francesa Felicia Atkinson sobe ao palco a 28 de novembro, num concerto onde música, poesia e gravações de campo se cruzam, complementado por uma masterclass dedicada à relação entre som e palavra.

O programa integra ainda a estreia ao vivo dos novos discos de Ana Lua Caiano e dos bracaraenses Travo, o regresso da pianista e compositora Joana Sá com uma nova criação, o concerto dos britânicos Ex-Easter Island Head, conhecidos pela abordagem singular às guitarras preparadas, bem como atuações de Kalia Vandever, Midori Hirano e um encontro inédito entre MAQUINA. e Scurú Fitchádu, resultado de uma residência artística desenvolvida no gnration.



Angel Bat Dawid



Ex-Easter Island Head



Travo

Dança e artes visuais

A dança assume igualmente um papel de relevo. O ciclo Zona Franca acolhe Batida, espetáculo de Fábio Krayze e DJ Poco, que estabelece uma ponte artística entre Portugal e Angola através do movimento e da música. Já Maria Inés Villasmil apresenta uma nova criação integrada no programa Guelra da Arte Total.

Nas artes visuais, o cruzamento entre arte, ciência e tecnologia continua a marcar a identidade do espaço. As exposições MANKURTS, de Olga Kisseleva, e Matéria Escura Digital, de Rosemary Lee, refletem sobre temas como a transformação da paisagem, os sistemas digitais e o impacto invisível dos dados na cultura contemporânea. O programa expositivo inclui ainda a mostra resultante dos Laboratórios de Verão, iniciativa dedicada ao apoio à criação artística emergente.

Projetos de pensamento e criação digital

A programação estende-se a projetos de pensamento e criação digital. O OCUPA regressa em dezembro para dar visibilidade a novos criadores da música eletrónica e da arte digital do distrito de Braga, enquanto o Divine Time prossegue o ciclo de conversas sobre arte e tecnologia. Em setembro, o gnration volta a integrar o PARAÍSO, iniciativa dedicada às expressões artísticas afrodescendentes e lusófonas, através de debates, cinema, oficinas e momentos de convívio.

O espaço será também um dos palcos do Semibreve, de 22 a 25 de outubro, acolhendo parte da programação do festival de música eletrónica e arte digital, e mantém ativa a sua dimensão digital através do programa online órbita, que estreia novos conteúdos audiovisuais desenvolvidos em parceria com artistas nacionais e internacionais.

Com uma programação que alia criação contemporânea, experimentação artística e pensamento crítico, o gnration reforça, nos últimos meses do ano, a sua posição como plataforma de encontro entre diferentes disciplinas, geografias e linguagens artísticas. Os bilhetes para os diversos espetáculos já se encontram disponíveis.



Felicia Atkinson



Peça artística | Joana Sá



Park Jiha



Ana Lua Caiano

CIRCUITO COM PROGRAMA PARA DESCOBRIR, EXPERIMENTAR E CRIAR

Mais do que assistir, a proposta é participar. Entre setembro e dezembro, o Serviço Educativo Braga Media Arts volta a desafiar crianças, jovens, adultos, famílias e escolas a ocuparem os espaços do gnration e do Theatro Circo através de um programa que transforma a arte, a tecnologia e a experimentação em experiências partilhadas.

A nova temporada do Circuito arrancou a 5 de setembro, integrada na Noite Branca de Braga, com uma Estação de Experimentação orientada pelo Grupo Coral do Auto-tune. A atividade propõe uma abordagem criativa à ferramenta de correção vocal, explorando as suas possibilidades enquanto instrumento de criação coletiva e de escuta. Ao longo da tarde, o público poderá ainda conhecer as exposições do gnration através de visitas orientadas.

A programação continua a afirmar a formação e a reflexão como pilares essenciais, com três BMA Labs dedicados a alguns dos nomes mais relevantes da criação contemporânea. A artista Olga Kisseleva inaugura este ciclo, a 10 de outubro, numa sessão dedicada às relações entre arte, tecnologia, ética, sustentabilidade e ecologia. Segue-se, a 28 de novembro, a compositora e artista visual Félicia Atkinson, que convida os participantes a repensar os processos criativos para lá da lógica da produção e da performance. Já a 12 de dezembro, Rosemary Lee conduz a masterclass Matéria Escura Digital, centrada nos desafios e nas zonas menos visíveis das tecnologias visuais baseadas em grandes volumes de dados e inteligência artificial.

«Da criação sonora à inteligência artificial, passando pela animação, pelo vídeo e pela performance, o Circuito reforça a ideia de que aprender também é experimentar, questionar e criar em conjunto»

Entre os momentos altos da temporada destaca-se ainda Ocelo, a nova criação de Daniela Cruz, apresentada no Theatro Circo a 6 e 7 de novembro. Concebido para o público mais jovem, o espetáculo cruza diferentes linguagens artísticas numa experiência sensorial que convida a olhar o presente com curiosidade, imaginação e esperança.

Outra das novidades é o Clube de Vídeo, um novo formato que decorrerá entre outubro e dezembro sob orientação de Bruno Rodrigues Martins. Durante três meses, os participantes exploram diferentes formas de trabalhar a imagem em movimento, num processo colaborativo que culminará numa apresentação ao vivo com a ODE – Orquestra de Dispositivos Eletrónicos e numa instalação integrada no OCUPA #11, dedicado à música eletrónica e à arte digital.





Ligação à comunidade escolar

A ligação à comunidade escolar mantém-se como uma das marcas do programa. Em outubro realizam-se os WE! Workshops de Experimentação, orientados por Miguel Ramos, e uma ação de formação para professores dedicada às potencialidades criativas da programação em p5.js, conduzida por Guilherme Martins. Já em novembro, Maribel Mendes Sobreira propõe uma reflexão sobre as práticas educativas contemporâneas, numa nova formação dirigida a docentes.

Também os mais novos continuam a encontrar um espaço privilegiado nesta programação. Durante a pausa letiva de dezembro, os jovens a partir dos 12 anos poderão participar na oficina "Daqui ali, movimento - entre o real e a animação", promovida pelo projeto Anima VAM, que explora técnicas híbridas de animação a partir de mapas, fotografias e memórias.

Regresso de favoritos

Ao longo da temporada regressam ainda algumas das iniciativas mais acarinhadas pelo público, como o CoderDojo, a oficina "A Arte é um Fenómeno – Adesivos Botânicos" e uma nova sessão do Cinema PLAY, dedicada a histórias onde a bondade e a irreverência caminham lado a lado. Mantêm-se igualmente as visitas orientadas às exposições do gnration, reforçando o compromisso do Circuito em aproximar diferentes públicos da criação artística contemporânea e em fazer da participação uma parte essencial da experiência cultural.



Braga Summer End

une nostalgia e nova música em encontro de gerações

O Forum Braga volta a receber o Braga Summer End a 18 de setembro, numa edição que aposta na diversidade musical para reunir diferentes gerações em torno de uma experiência de celebração e despedida do verão. Na sexta edição do evento, o cartaz junta os Vengaboys, um dos maiores fenômenos da pop e eurodance internacional, Chico da Tina, um dos artistas portugueses mais marcantes da atualidade, e ainda os 69 Graus, os power trio portugueses de versões de rock e pop, que completam um cartaz que promete uma noite inesquecível com o melhor da música portuguesa e internacional.

A programação reflete a evolução do próprio festival, que pretende afirmar-se como um espaço de encontro entre públicos de diferentes idades, conciliando a nostalgia dos grandes êxitos das décadas de 1990 e 2000 com a irreverência da nova música portuguesa. A organização procura, assim, criar uma proposta capaz de aproximar quem cresceu ao som dos clássicos internacionais e quem acompanha os artistas que hoje dominam os palcos e as plataformas digitais.

«O recinto contará com uma Fun Zone, zonas de lazer e diferentes espaços de convívio e animação»

O Braga Summer End promete proporcionar uma experiência completa aos visitantes. Além dos concertos, o recinto contará com uma Fun Zone, zonas de lazer e diferentes espaços de convívio e animação, concebidos para receber famílias, grupos de amigos e todos os que pretendam viver uma noite de festa num ambiente pensado

para todas as gerações.

Os Vengaboys chegam a Braga depois de uma carreira que atravessa mais de duas décadas de sucesso internacional. Formada nos Países Baixos, a banda conquistou o público mundial com temas como Boom, Boom, Boom, Boom!!, We're Going to Ibiza!, We Like to Party (The Vengabus), Up & Down e Shalala Lala, músicas que continuam a marcar presença em pistas de dança e festivais por todo o mundo. Com milhões de discos vendidos e várias distinções internacionais, o grupo mantém uma intensa atividade ao vivo, levando os seus maiores êxitos a diferentes continentes.

Num registo distinto, mas complementar, sobe ao palco Chico da Tina. Natural de Viana do Castelo, o artista afirmou-se como um dos nomes mais originais da música portuguesa contemporânea, cruzando hip-hop, trap, pop e referências à cultura popular num estilo próprio que conquistou uma vasta comunidade de seguidores. Com milhões de reproduções nas plataformas de streaming, temas como Resort, Vícios, Minho Trapstar e Sou Arqueólogo consolidaram-no como uma das figuras mais influentes da nova geração.

Já da banda 69 Graus, esperam-se versões de grandes êxitos internacionais das décadas de 80 e 90, como temas de U2, Nirvana, Oasis e Coldplay. A combinação entre grandes clássicos internacionais e a sonoridade da nova música portuguesa pretende transformar o Forum Braga num palco de partilha, celebração e animação, encerrando a estação mais quente do ano com uma noite dedicada à festa.

Os bilhetes para a sexta edição do Braga Summer End já se encontram disponíveis através da plataforma oficial do evento (www.bragasummerend.com) e nos locais habituais de venda.



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.



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

VERDE COOL DESAFIA A DESCOBRIR BRAGA À MESA

De 7 de setembro a 4 de outubro, 46 espaços de Braga participam na 11.ª edição do Verde Cool, um roteiro que cruza gastronomia, vinho verde e participação do público. Por cinco euros, os visitantes podem provar uma proposta gastronómica acompanhada por um copo de vinho verde e partir à descoberta de diferentes espaços da cidade.

Há uma cidade que também se descobre à mesa. É essa a proposta que o Verde Cool volta a lançar em Braga, entre 7 de setembro e 4 de outubro, naquela que será a 11.ª edição de um roteiro dedicado aos sabores da região e ao vinho verde. Durante praticamente um mês, 46 estabelecimentos aderentes apresentam criações gastronómicas preparadas especificamente para a iniciativa, convidando a uma viagem por diferentes sabores e espaços.

A fórmula mantém-se simples: por cinco euros, cada participante pode experimentar um petisco e um copo de vinho verde. A proposta pretende, assim, incentivar a circulação pelos estabelecimentos aderentes e proporcionar uma experiência diversificada, cruzando diferentes interpretações da gastronomia com um produto profundamente associado à identidade da região.

Do petisco à avaliação do público

Promovido pela Associação Empresarial de Braga (AEB), o Verde Cool 2026 introduz também uma dimensão mais participativa. Além de prepararem propostas próprias para o roteiro, os estabelecimentos colocam-se à apreciação de quem os visita.

Os participantes poderão avaliar a criatividade dos menus apresentados, assumindo um papel ativo na iniciativa, elegendo o Melhor Menu Verde Cool 2026. A experiência deixa, desta forma, de se limitar à degustação: cada visita passa também a representar uma oportunidade para conhecer, comparar e apreciar as diferentes propostas criadas pelos espaços envolvidos.

O vinho verde surge como elemento agregador desta viagem gastronómica, apresentando-se através de diferentes marcas e referências e acompanhando uma seleção de petiscos concebidos para a ocasião.

Um roteiro com sabor a desafio

A componente de descoberta prolonga-se para lá da mesa. À semelhança de edições anteriores, o Verde Cool lança um desafio aos participantes através de um passaporte que deverá ser carimbado em diferentes espaços. O primeiro participante a entregar na AEB um passaporte com nove carimbos, correspondentes a nove



estabelecimentos distintos, recebe uma caixa com seis garrafas de Vinho Verde Grande Escolha, da Adega Cooperativa de Ponte da Barca. Os participantes seguintes que cumpram o desafio terão também direito a uma garrafa do mesmo vinho.

E há ainda prémios para quem completar o roteiro. No final da iniciativa, a AEB realiza um sorteio entre os participantes que cumpram os requisitos, com prémios que incluem uma noite para duas pessoas num hotel Vila Galé, em Portugal, destinada ao vencedor, e um jantar num dos hotéis da mesma cadeia para o segundo classificado.

Entre petiscos, copos de vinho verde, avaliações e carimbos, o Verde Cool 2026 propõe, assim, uma forma descontraída de percorrer Braga e conhecer diferentes interpretações dos seus sabores. Durante quase um mês, a gastronomia torna-se roteiro, o vinho verde assume o papel de companhia e a descoberta transforma-se no principal ingrediente da experiência.

Daniel Vilaça, presidente da AEB, assumiu na apresentação da iniciativa que o Verde Cool «valoriza aquilo que Braga tem para oferecer, ao mesmo tempo que cria novas oportunidades de dinamização para os negócios locais».

ESPAÇOS ADERENTES

43 São Marcos Street

Alma do Raio

Antù Braga

Apoena

ATípica - Oficina de Sabores

Bar do Lago

Bira dos Namorados

BLB Bifanaria

Bulls Rodízio & Steakhouse

Café-Concerto RUM by Mavy

Café Vianna

Casa do Sameiro

Casa dos Coimbras

Che Parce

Coisas de Buteco

Convertidas INNSiDE

Corriqueijo

Crave Burgers

Divina Coxinha

Doçaria Cruz de Pedra

Edna's Boteco

El Olivo

Flor de Maio Brunch

Frigideiras da Praça

Grãos e Sabores

Leitaria Quinta do Paço

Letraria Craft Beer Library Braga

Maria Coxinha

Méze Brunch

Novo Doce

O Legado Restaurante

Oboé By Lu Marinho

Padaria Artesanas

Paladar

Pastelaria Bom Jesus

Pub Sports Bar

Restaurante Bem-Me-Quer

Sé la Vie

Shakaï Taberna Japonesa

Taberna do Lebre

Tapas Aki

Tasca do Coelho

Tílias Terrasse

Tradição de Sabores

Velma Brunch

Vila Galé Collection Braga



GUIMARÃES JAZZ

ASSINALA 35 EDIÇÕES COM APOSTA NA CRIAÇÃO ARTÍSTICA

O Guimarães Jazz celebra, entre 12 e 21 de novembro, a sua 35.ª edição, reforçando o estatuto de referência no panorama nacional do jazz através de uma programação marcada pela inovação, pela criação artística e pela valorização de projetos concebidos exclusivamente para o festival. Ao longo de dez dias, Guimarães acolhe 12 concertos, seis sessões de jam sessions, uma semana de oficinas e diversas iniciativas paralelas, reunindo 85 músicos de diferentes nacionalidades, dos quais 57 são portugueses.

A edição comemorativa estende-se a vários espaços da cidade, incluindo o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG) e a Convívio Associação Cultural, reforçando a ligação do festival ao tecido cultural vimaranense. Organizado pela Oficina, em parceria com o Município de Guimarães e a Convívio Associação Cultural, o evento volta a privilegiar uma programação que cruza nomes consagrados com novas propostas do jazz contemporâneo.



Kurt Elling



ARTEMIS



Toninho Horta

Várias estreias em programação inédita

Entre os artistas em destaque encontram-se o vocalista norte-americano Kurt Elling, o guitarrista brasileiro Toninho Horta, o trompetista Peter Evans, o guitarrista Kurt Rosenwinkel e o coletivo feminino ARTEMIS, reunindo alguns dos mais influentes intérpretes da atualidade. Uma das marcas desta edição é precisamente o elevado número de estreias, já que, à exceção de Kurt Elling, todos os restantes líderes dos projetos se apresentam pela primeira vez no festival.

A aposta em produções próprias continua igualmente a distinguir o Guimarães Jazz. O concerto inaugural, protagonizado por Toninho Horta acompanhado pela Orquestra de Guimarães, bem como a apresentação de Beyond Miles, do compositor vimaranense Pedro Emanuel Pereira, refletem a estratégia do festival de promover espetáculos únicos, concebidos especificamente para este contexto.

Mantêm-se também as parcerias com a ESMAE, a Porta-Jazz, a Sonoscopia e o Centro de Estudos de Jazz da Universidade de Aveiro, envolvendo concertos, residências artísticas, oficinas, jam sessions e uma exposição dedicada à preservação da memória do jazz em Portugal. Entre os momentos previstos destaca-se ainda a atuação do João Tavares Quinteto, vencedor do concurso promovido pelo Centro de Estudos de Jazz, bem como a exposição "Corpo & Alma", que homenageia os divulgadores e colecionadores José Duarte e Manuel Jorge Veloso.

Lançamento de livro dedicado ao Guimarães Jazz

As comemorações dos 35 anos incluem ainda o lançamento de um livro dedicado à última década do Guimarães Jazz, dando continuidade à obra publicada por



Kurt Rosenwinkel

ocasião do 25.º aniversário do festival e contribuindo para preservar a história de um dos mais consistentes projetos culturais portugueses dedicados ao jazz.

Os bilhetes para todos os concertos já se encontram disponíveis, com várias modalidades de desconto, podendo ser adquiridos online e nos pontos de venda habituais.



Peter Evans

TIAGO RODRIGUES LEVA "LA DISTANCE" AO CC VILA FLOR

Depois de conquistar o público no Festival d'Avignon e de iniciar uma digressão por várias cidades europeias, "La Distance", a mais recente criação de Tiago Rodrigues, chega a Guimarães para duas apresentações, nos dias 25 e 26 de setembro, às 21h30, no Grande Auditório do Centro Cultural Vila Flor. Reconhecido como um dos mais influentes criadores do teatro contemporâneo, o ator, dramaturgo e atual diretor do Festival d'Avignon apresenta uma obra que cruza ficção científica e drama humano para refletir sobre um dos temas mais universais: a distância entre gerações. A ação decorre em 2077, num futuro marcado pelo agravamento das alterações climáticas e pela instabilidade económica, onde parte da humanidade encontrou em Marte um novo lugar para viver. Na Terra permanece um pai que procura preservar a ligação à filha, agora instalada no Planeta Vermelho. Separados por cerca de 225 milhões de quilómetros, ambos desafiam os limites da comunicação e da proximidade emocional, numa narrativa que transforma a imensidão do espaço numa metáfora das relações humanas.

«Tiago Rodrigues utiliza cenário distópico para questionar o presente»

Mais do que imaginar um futuro distante, Tiago Rodrigues utiliza este cenário distópico para questionar o presente. A peça explora o impacto das escolhas coletivas, a

herança deixada às gerações seguintes e a forma como os conflitos ambientais e sociais podem aprofundar o fosso entre pais e filhos. Como refere o próprio criador, o espetáculo procura compreender "o distanciamento que pode surgir entre um pai e uma filha" enquanto metáfora de um conflito geracional que a crise climática torna cada vez mais evidente, lembrando, ao mesmo tempo, que "ao falarmos sobre distância, também descobrimos proximidade".

Em palco, Adama Diop e Alison Dechamps interpretam pai e filha, num dispositivo cénico concebido como um sistema em permanente rotação, evocando dois corpos celestes que se aproximam e afastam, sem nunca deixarem de gravitar um em torno do outro.

Figura incontornável do teatro europeu, Tiago Rodrigues foi cofundador da companhia Mundo Perfeito, dirigiu o Teatro Nacional D. Maria II entre 2015 e 2021 e tornou-se, em 2022, o primeiro diretor estrangeiro do prestigiado Festival d'Avignon. As suas criações distinguem-se pelo diálogo entre memória, ficção e realidade, afirmando o teatro como um espaço de encontro, reflexão e debate. Com texto e encenação de Tiago Rodrigues, "La Distance" reúne uma vasta equipa artística internacional, com cenografia de Fernando Ribeiro, figurinos de José António Tenente, desenho de luz de Rui Monteiro, música de Pedro Costa, colaboração artística de Sophie Bricaire e assistência de direção de André Pato.

Os bilhetes têm o preço de 15 euros (12,50 euros com desconto) e encontram-se disponíveis na bilheteira do Centro Cultural Vila Flor, nos restantes espaços geridos pela Oficina e através da plataforma BOL.





2026



1996

Celebrar o Passado,
TRANSFORMAR O FUTURO.

Salão Pedro Pinhon na Rua dos Barbosas – Braga

PEDRO PINHON: O JOVEM EMPRESÁRIO QUE QUER DIGNIFICAR O MUNDO DA BARBEARIA E CABELEIREIRO MASCULINO



Tinha, apenas, 16 anos quando decidiu abrir o seu primeiro salão de cabeleireiro na garagem de casa do pai. Pedro Pinhon, hoje com 23 anos e empresário de sucesso com dois espaços abertos na Rua dos Barbosas, em Braga, garante que foi o melhor que fez porque descobriu cedo que tinha nas mãos e no coração o talento para a arte da barbearia e cabeleireiro.

“Eu sempre fui muito dinâmico e empreendedor, mas a escola regular, que frequentei até ao 10.º ano de escolaridade, era um sistema demasiado sedentário para mim e eu tinha vontade de trabalhar, de me mexer, de sentir que estava de fato a fazer alguma coisa em prol da sociedade”, indica Pedro Pinhon, em entrevista à Revista Sim. “Julgo que nem todos temos que prolongar os estudos se sentirmos que não é esse o caminho que queremos seguir e, sobretudo, se descobrirmos que temos uma vocação muito mais prática em termos de carreira profissional”, refere. “Foi por sentir isso mesmo que decidi arriscar”.

Estar à frente de Pedro Pinhon é dar de caras com um jovem promissor, resoluto e com a mente voltada para o futuro. Garante que a barbearia é uma arte ancestral, que sempre teve grande preponderância social e é precisamente essa mística histórica que pretende resgatar de novo para a sua profissão.

“Desde criança que sempre adorei ir ao cabeleireiro e sei que fui dos primeiros rapazes da minha idade, na altura já com 14/15 anos a frequentar o cabeleireiro semanalmente. Sentia-me mesmo bem de cada vez que saía do salão, gostava realmente da transformação e da autoestima que esse prazer me proporcionava, era como se, a cada semana, o simples fato de ir cuidar de mim e da minha imagem me desse uma energia extra, um sentimento de revigoração inexplicável”, conta, do alto da cadeira de couro amarelado de estilo retro, à moda do século passado, onde elegantemente senta os seus clientes, fazendo-os sentir ‘donos e senhores’ do seu mundo, tal como um príncipe ou um rei.

A energia de Pedro contagia tudo e todos. É um autêntico galã aos olhos, mas é de dentro do seu ser que vem o entusiasmo, munido do sonho de vir a tornar-se, um dia, um dos melhores e mais conceituados profissionais de barbearia e cabeleireiro do país.

A ida ao cabeleireiro semanal tornou-se para Pedro Pinhon um culto. “Ao sair do salão sentia-me sempre diferente e pronto para enfrentar a sociedade como ela é nos dias de hoje e que exige também muito da nossa imagem pública”, indica.

“Aos poucos fui-me apercebendo que as minhas idas ao cabeleireiro eram muito mais do que um simples gosto. Eu já nessa altura adorava, realmente, o ambiente e o contato com as pessoas que o salão possibilitava e todo aquele movimento entusiasmava-me muito”, conta o empresário. “Depois veio por acréscimo a paixão pela gestão e pelo mundo dos negócios e quando percebi que poderia aliar estas duas vertentes profissionalmente foi aí que perguntei a mim mesmo: “por que não arriscar?”. Tinha 16 anos e tornou-se um autodidata.

“Comecei a ver vídeos na Internet e como frequentava muito o cabeleireiro também ia aprendendo através de muita observação e aos poucos comecei a cortar cabelos, mas claro que é preciso gostar-se mesmo da arte”, diz, entre sorrisos que vai esboçando enquanto apresenta os argumentos que o levaram ao empreendedorismo. “Julgo que antes de iniciarmos qualquer projeto é muito importante percebermos se gostamos verdadeiramente do que fazemos”.

Primeiro salão na garagem do pai

Pedro Pinhon recorda que quando disse em casa que ia abrir um salão de cabeleireiro a família ficou estupefacta. “Ninguém acreditava, mas eu expliquei que era mesmo o que eu queria fazer e disse ao meu pai para tirar o carro da garagem, pois eu ia precisar do espaço para montar o meu salão e ter condições para atender clientes”. O tempo acabou por dar-lhe razão e os primeiros clientes foram os colegas da Escola Secundária Alberto Sampaio. “Foi uma enchente e eu estava super contente”.

Entretanto, surge a oportunidade de ir trabalhar para um salão com um cabeleireiro muito experiente – Wylliam Viana. “Foi no salão de Wylliam Viana que eu realmente cresci profissionalmente. Ele tinha chegado há pouco tempo a Portugal e procurava colaboradores em Braga. Aprendi imenso e ele ensinou-me a cortar cabelo em três meses – mas foi preciso muita dedicação. Quando comecei a ter já alguma experiência e, também, liquidez financeira, decidi tirar o curso”.

O curso na APCEB – Associação Profissional de Cabeleireiros e Estética de Braga – custou-lhe 2000 euros, para além do material e as máquinas necessárias, cujo valor ascende aos 1000 euros. Um investimento avultado, mas essencial. “Só quando finalizei o curso é que abri, então, o meu espaço em nome próprio”. Tinha, então, 18 anos e a pandemia de Covid-19 à porta.

“Abri o meu espaço no dia 18 de janeiro de 2020, precisamente um mês e meio antes do primeiro confinamento devido à pandemia de Covid-19. Fiquei desolado, só Deus sabe! As pessoas hoje parece que já se esqueceram, mas foi há pouco mais de dois anos e, para mim, é impossível esquecer. Foi uma grande provação e tive que pedir dinheiro aos meus avós para manter o salão. Mas tudo acabou por correr bem. É preciso manter a resiliência!”, confessa.

Desde então o crescimento tem sido “astronómico”, mas é crucial manter o foco e estar permanentemente atualizado. “Continuo a apostar em formações e posso dizer que já estive com os melhores cabeleireiros do mundo. Aprendi muito, sobretudo no que diz respeito a técnicas master e essa é a grande diferença porque é essencial perceber ao detalhe cada tipo de cabelo, estilo, corte, rosto, etc., para conseguirmos dar o melhor aconselhamento ao cliente”.



“Já estive em formação com os melhores cabeleireiros do mundo”

Pedro Pinhon acredita que a mestria vem com a prática, mas é necessário ter uma grande dose de talento e estar em constante formação profissional “para crescer, para evoluir”. “Eu entendo que há muitos profissionais que deveriam fechar os seus espaços e ir trabalhar para um grande salão para crescer profissionalmente”, diz.

“Sempre usei o melhor material, a Wahl é uma marca centenária e, a meu ver, a melhor do mundo. É fabricada nos EUA e foi precisamente esta marca que desenvolveu a máquina elétrica”.

Neste momento a equipa de Pedro Pinhon conta com quatro colaboradores: dois cabeleireiros profissionais e outros dois em formação. “Estamos a recrutar mais pessoas que tenham gosto por esta área e que queiram ter uma oportunidade de entrar na minha equipa. Descobrir talentos é uma das minhas funções e eu observo muito as aptidões e soft skills das pessoas, sendo que para mim é extremamente importante que tenham uma excelente interação com o público/cliente, que sejam pessoas dinâmicas,



educadas e com cultura, que saibam ser e estar”, frisa. “Há muita gente que vem trabalhar para esta área por desespero, mas isso não pode ser. Tem de existir realmente o gosto por esta arte e é por isso mesmo que eu tenho lutado também, pois a área da barbearia e do cabeleireiro é muito nobre e deve ser respeitada tal como outra. É preciso dar dignidade a esta área profissional”.

Pedro Pinhon recorda que quando começou a atividade, o conceito de barbearia e cabeleireiro masculino estava muito desvirtuado pois tornou-se vulgar o conceito de as pessoas só irem ao cabeleireiro quando têm o cabelo grande. “Eu não me identificava com esse conceito e comecei logo a trabalhar também a parte da gestão e da oferta ao público para mudar certos estereótipos, pois, hoje em dia, tudo deve ser tratado da forma mais profissional possível”.

Avença mensal atrai clientes

Os clientes do salão Pedro Pinhon têm a possibilidade de dispor de uma avença mensal. “Temos clientes que já vêm todas as semanas e pagam uma avença mensal, outros que vêm de duas em duas semanas e é muito positivo ver que, atualmente, os homens já cuidam mais de si. A beleza está em nós, mas obviamente que a nossa imagem melhorada dá-nos maior autoestima e confiança”, refere o empresário.

“As pessoas têm de ter a noção que temos de nos desenvolver culturalmente, estarmos bem informados. Mas a nossa imagem é a primeira impressão que passamos ao outro”. “Foquem-se na vossa imagem porque é isso que vos vai trazer novas relações, novos caminhos profissionais e um futuro certamente melhor. É isso que eu desejo para os meus clientes: que saiam do meu salão com a sua imagem revigorada, sentindo-se valorizados e capazes de enfrentar os maiores desafios da sociedade”.

PARQUE DE SÃO MIGUEL-O-ANJO

RENASCE COMO NOVO MIRADOURO NATURAL E PATRIMONIAL DE FAMALICÃO

Há um novo ponto de encontro entre a natureza, a história e a paisagem em Vila Nova de Famalicão. O Parque de São Miguel-o-Anjo reabre ao público no próximo sábado, 25 de julho, depois de uma profunda intervenção de valorização promovida pelo município, que transformou este espaço num percurso de descoberta onde o património arqueológico convive com uma das mais amplas vistas sobre o concelho.

Situado a cerca de 196 metros de altitude, o parque afirma-se como uma verdadeira varanda natural sobre Famalicão, proporcionando uma perspetiva privilegiada sobre a cidade, os vales e a paisagem envolvente. A requalificação procurou preservar a identidade do local, ao mesmo tempo que criou novas condições para usufruir do espaço em segurança e conforto, incentivando a prática de atividade física, o contacto com a natureza e a contemplação.

A intervenção reorganizou o parque através de uma rede de percursos pedonais interpretativos que conduzem os visitantes por diferentes dimensões do território. Entre as novidades destacam-se três novos miradouros (Miradouro da Fertilidade, Miradouro dos Vales e Miradouro de Vila Nova), passadiços metálicos, caminhos requalificados e uma área destinada ao descanso, lazer e atividades ao ar livre.

«Um percurso onde a natureza, a arqueologia e a paisagem se cruzam, oferecendo uma nova forma de conhecer e viver o património de Vila Nova de Famalicão»



A intervenção foi concebida segundo uma lógica minimalista, respeitando os valores ambientais e arqueológicos existentes, garantindo simultaneamente melhores condições de acessibilidade, manutenção e preservação. O investimento, superior a 300 mil euros, contou com financiamento do programa NORTE 2030 e pretende reforçar a atratividade de um dos locais mais emblemáticos do concelho.

Para além da sua riqueza paisagística, o Monte de São Miguel-o-Anjo distingue-se pelo seu relevante valor histórico. Os vestígios arqueológicos revelam ocupação humana desde a Idade do Bronze, há cerca de três mil anos, tendo posteriormente acolhido um pequeno castro durante a Idade do Ferro. Com a romanização, o espaço sofreu alterações e, já na Idade Média, voltou a assumir importância estratégica como ponto de vigilância sobre o território.

Embora tenha sido alvo de uma primeira exploração no final do século XIX, apenas na década de 1980 o seu valor arqueológico foi plenamente reconhecido, culminando na classificação como Imóvel de Interesse Público em 1990.



EM OFF

COM

ZEZÉ FERNANDES

MÚSICO

Há 35 anos que Zezé Fernandes escreve a sua história na música, um percurso iniciado em maio de 1991 e marcado pela autenticidade de quem nunca teve receio de seguir o próprio caminho. Nesta conversa "EM OFF", o músico revela-se para lá dos palcos: um homem que se define como "pensativo", que encontra refúgio nas cordas de um bandolim ou de um cavaquinho nos dias menos bons e que continua a olhar para o futuro sem esquecer o passado. Entre a admiração por Braveheart, o desejo de um dia cantar com mariachis no México, a paixão por Viana do Castelo e a simplicidade de um prato de ovos estrelados com arroz seco, surgem também respostas inesperadas, marcadas pelo humor, pela frontalidade e por uma visão muito própria da vida. Um retrato descontraído, mas genuíno, de um artista que continua fiel a si mesmo e à música que o acompanha desde o primeiro dia.

Qual seria o título da sua autobiografia?

Muito sinceramente, não me estou a ver a escrever autobiografias.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

Braveheart. Conheço todas as personagens e passagens!

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Pensativo (futuro).

Qual é a sua música preferida?

I Love You, de Lee Clayton.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

David Coverdale (Whitesnake).

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

Ovos estrelados com arroz seco.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Chá com açúcar (só no inverno).

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

Mousse de chocolate da minha sogra.

Verão ou inverno? E porquê?

Verão. É muito mais alegre.

Um livro que o marcou?

Os Lusíadas. Levei com ele na cabeça numa brincadeira.

Qual é a sua cidade de eleição?

Viana do Castelo.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

Kit das unhas.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Desenhar casas.

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

Aplicação para me pesar.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Mirandês.

Qual é o seu lema de vida?

Mais vale fazer mal do que estragar (comida).

O que faz para se animar num dia mau?

Toco bandolim ou cavaquinho.

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

Para o passado. Para resolver algumas questões históricas muito mal resolvidas. A forma como foi criado o estado de Israel, por exemplo.

Viagem de sonho?

México, para ouvir e cantar com os Mariachis.

Clube do coração?

Sporting Clube de Braga.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que os ditos amigos nos podem desiludir.

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

Sexo.

Qual o maior medo que tem?

Perder as pessoas que mais gosto.

Quem é o seu ídolo?

Eu.

Uma memória que nunca esquecerá?

O dia 25 de Maio de 1991, quando comecei a minha carreira.



Consigo
em todos os
momentos

vergadela®





HÁ CASAS ÀS QUAIS É SEMPRE BOM VOLTAR

No final do verão chegam novas rotinas, novos desafios e uma nova forma de viver o dia a dia. É o momento ideal para preparar a sua casa para os meses que se aproximam, privilegiando o conforto, a funcionalidade e o equilíbrio.

Na Vergadela Interiores acreditamos que o design vai muito além da estética. Criamos ambientes que acolhem, simplificam o quotidiano e refletem a identidade de quem os vive, transformando cada espaço num lugar onde é sempre bom regressar.

Porque uma casa não é apenas o lugar para onde voltamos. É o lugar onde queremos estar.

Descubra como a Vergadela Interiores pode transformar a sua casa num verdadeiro refúgio, pensado à sua medida.

Conheça os nossos projetos e serviços em [vergadela.pt](https://www.vergadela.pt).



SÉRGIO CANIÇO

CEO DA CLÍNICA CANIÇO - DENTAL & AESTHETICS

«COM ESTE NOVO ESPAÇO ASSUMIMOS UMA MUDANÇA DE PATAMAR COM AMBIÇÃO EUROPEIA»

TXT: VASCO ALVES
PIC: ANDRÉ ARANTES E CLÍNICA CANIÇO

Com 28 anos de percurso, a Clínica Caniço entra numa nova etapa da sua história. Em entrevista, o CEO, Sérgio Caniço, assume o novo espaço - o maior investimento realizado pela empresa - como uma verdadeira mudança de patamar. Com o dobro da capacidade, novas áreas de atuação e uma forte aposta na inovação, a clínica reforça a sua ambição de crescimento e de afirmação nacional e europeia, mantendo a proximidade e o cuidado como pilares da sua identidade.



A inauguração da nova Clínica Caniço representa o maior investimento da história da empresa. O que simboliza este novo espaço para a identidade e para a ambição da marca?

Este novo espaço é, acima de tudo, a materialização de 28 anos de percurso - desde a Minho Dente, passando pela Caniço Estética e Implantologia Avançada, até à Clínica Caniço Dental and Aesthetics que somos hoje. É o maior investimento que já fizemos e simboliza uma mudança de patamar: deixamos de ser apenas uma clínica de referência em Braga para nos assumirmos como um projeto com ambição europeia. Gosto de dizer que é a nova era da medicina dentária para nós - um espaço pensado não só para responder ao crescimento que temos tido, mas para representar aquilo que sempre defendemos: que a excelência clínica e o cuidado com o paciente não são opostos, andam de mãos dadas.

A nova unidade duplica a capacidade instalada e incorpora novas áreas, como a medicina estética. Fale-nos como será estruturada e de que forma esta evolução permitirá proporcionar uma experiência ainda mais diferenciadora aos pacientes?

Duplicámos a capacidade instalada e isso permite-nos responder à procura que já não conseguíamos acompanhar no espaço anterior. A nova unidade está organizada para que cada área tenha o seu lugar próprio - a componente dentária, com mais gabinetes e tecnologia de diagnóstico e cirurgia guiada digital, e agora também a Caniço Aesthetics, a nossa área de medicina estética, que nasce como uma extensão natural daquilo que já fazíamos: cuidar da harmonia do rosto e corpo, de forma que sinta mais confiança. Há ainda espaços pensados para o bem-estar do paciente



durante a sua visita, incluindo um rooftop. A ideia é que o paciente sinta que entrou num lugar diferente, onde tudo foi pensado para lhe dar mais tempo, mais privacidade e mais conforto.

«Uma clínica de saúde pode proporcionar uma experiência confortável e uma jornada encantadora»

O novo edifício foi concebido com um conceito inspirado numa galeria de arte, privilegiando conforto, serenidade e privacidade. O que esteve na base desta decisão?

Sempre defendi que uma clínica não tem de parecer uma clínica. Quem nos visita já traz muitas vezes alguma ansiedade associada ao tratamento dentário, e o espaço físico pode ajudar - ou atrapalhar - nesse processo. Por isso, desenhamos uma clínica inspirada numa galeria de arte: um corredor de arte, sofás, texturas, madeiras, tecidos, amplitude. Gosto de dizer que é um lugar onde a ciência e a arte coexistem. Não é um exercício estético gratuito, é uma forma de dizer ao paciente, antes mesmo de ele se sentar numa cadeira, que ali vai ser tratado com cuidado, com tempo e com privacidade.



A Clínica Caniço tem apostado fortemente na inovação tecnológica, desde a cirurgia guiada digital aos scanners intraorais e tomografia 3D. Como equilibra a tecnologia de ponta com a componente humana, que continua a destacar como um dos pilares da clínica?

A tecnologia dá-nos precisão, rapidez e previsibilidade, e hoje conseguimos planear e até colocar dentes fixos em poucas horas graças à cirurgia guiada digital, aos scanners intraorais e à tomografia 3D. Mas nunca deixei que a tecnologia substituísse a proximidade. Continuo a analisar pessoalmente os casos clínicos mais complexos e a acompanhar de perto a formação da equipa. A tecnologia é uma ferramenta ao serviço da relação com o paciente, nunca o contrário. No fim do dia, o que fica na memória de quem nos visita não é o aparelho que usámos, é a forma como se sentiu tratado.

Quais são as principais áreas/tratamentos de referência da clínica na atualidade?

Somos hoje uma referência sobretudo em implantologia e em reabilitações complexas, com a nossa cirurgia guiada digital que permite colocar dentes fixos em poucas horas. Recebemos também muitos pacientes para retratamento - pessoas que já passaram por outras clínicas e procuram em nós uma segunda opinião de confiança. O tratamento de facetas dentárias é o que está a crescer exponencialmente pois temos uma abordagem com saúde, estética e longevidade onde em muitos casos não recorremos a desgaste dentário.

«
**Este novo
espaço é a
materialização
de 28 anos
de percurso.
E a visão de
um futuro
construído com
inovação**



DENTES FIXOS EM 1 DIA
Cristiana Silva



FACETAS CERÂMICAS
Pote (Pedro Gonçalves)



A equipa deverá atingir cerca de 45 colaboradores até ao final do ano. Que perfil de profissionais procura integrar e como consegue preservar uma cultura organizacional forte numa empresa em rápida expansão?

Procuramos sobretudo pessoas leais, com ambição, com cuidado e com verdadeira vocação para cuidar de quem tem à sua frente. A competência técnica ensina-se, a genuinidade no cuidado, não. A equipa duplicou este ano e vamos chegar aos 45 colaboradores até ao final do ano, o que é um crescimento muito rápido. Para preservar a cultura, mantenho-me pessoalmente envolvido na revisão dos casos clínicos e na formação de quem entra. Temos, por exemplo, um programa estruturado de acompanhamento de formação. No fundo, a minha maior preocupação é que tenhamos pessoas felizes dentro de portas, porque só assim conseguimos transmitir isso aos pacientes.

Recebem atualmente pacientes de todo o país para tratamentos de elevada complexidade e têm vindo a desenvolver um programa de turismo dentário. Que potencial identifica nesta área e qual poderá ser o seu impacto no crescimento da clínica e da própria região de Braga?

Recebemos hoje pacientes de norte a sul do país e das ilhas, e ao longo dos anos fomos desenvolvendo, com esses casos mais complexos, um método muito próprio: conseguir resolver tratamentos exigentes em poucas consultas - normalmente duas a três - sem abdicar do rigor nem do resultado. Isso abriu-nos

naturalmente a porta ao turismo dentário, porque um paciente que vem de longe não pode ficar dependente de dez visitas espalhadas por meses. Vejo um potencial enorme nesta área, não só para o crescimento da clínica, mas também para Braga e para a região, que ganha visibilidade e movimento económico associado na hotelaria, restauração, comércio local, sempre que trazemos pacientes de fora para cá.

Depois de um percurso dividido entre a prática clínica e a gestão, passou a dedicar-se exclusivamente à liderança estratégica da Clínica Caniço. Como foi viver essa transição e de que forma alterou a sua visão sobre o negócio e sobre a medicina dentária?

Não foi uma transição fácil, porque a prática clínica sempre foi uma paixão muito grande para mim. Mas percebi que, para a clínica crescer de forma sustentável, precisava de dedicar mais tempo a pensar o negócio do que a executá-lo sozinho. Tive colegas ao longo do caminho, o Dr. Bernardo e o Dr. David - hoje peças essenciais da equipa clínica -, e a confiança que fomos construindo juntos deu-me a liberdade para me dedicar por inteiro à liderança estratégica. Essa vocação de liderar, de organizar e de motivar equipas, aliás, já vinha de trás, dos tempos do ABC de Braga, o desporto ensinou-me muito sobre decidir sob pressão e sobre formar pessoas. Hoje vejo o meu papel como o de analisar cada caso clínico relevante e garantir que a equipa tem as condições e a formação para fazer o resto ainda melhor do que eu faria sozinho.



Ao longo dos anos tem defendido que a missão da Clínica Caniço passa por "transformar sorrisos e mudar vidas". Continua a ser essa a essência do projeto ou essa missão ganhou hoje uma dimensão mais abrangente?

Continua a ser exatamente essa a essência, mas hoje tem, de facto, uma dimensão mais abrangente. Um sorriso muda a forma como uma pessoa se relaciona com o mundo, vejo isso todos os dias em empresários, atletas, figuras públicas e, sobretudo, em pessoas que ganham confiança para se mostrarem como são. Mas percebi que essa missão não pode ficar limitada aos pacientes. Quero que "o poder de um sorriso" seja também uma realidade para quem trabalha connosco, por isso falo tanto em ter pessoas felizes dentro de portas. Se a nossa equipa vive isso genuinamente, é impossível que não se reflita em quem atendemos.

«
**Um sorriso muda
a forma como uma
pessoa se relaciona
com o mundo**



Quais considera que serão as maiores transformações da medicina dentária nos próximos anos e como pretende posicionar a Clínica Caniço perante esses desafios?

Acredito que a inteligência artificial vai continuar a acelerar tudo, desde o diagnóstico, ao planeamento de casos, a própria formação das equipas. Isso já está a acontecer connosco. Também vejo a cirurgia guiada digital e os fluxos totalmente digitais a tornarem-se cada vez mais a norma, com tratamentos mais rápidos, mais previsíveis e menos invasivos. A minha forma de posicionar a Clínica Caniço perante isto é continuar a estudar em medicina, mas também em liderança e em inovação, e continuar a investir em tecnologia sem nunca perder de vista que a tecnologia nunca substitui a proximidade. Quem se mantiver fiel a esse equilíbrio vai estar bem posicionado para o futuro.

Como imagina a Clínica Caniço daqui a uma década?

Imagino uma Clínica Caniço com raízes bem firmes em Braga, mas com uma presença consolidada de norte a sul de Portugal e nas ilhas, e a afirmar-se cada vez mais como uma referência europeia, recebendo pacientes de fora do país, tal como já recebemos hoje pessoas com ligações que vão até Timor-Leste. Uma clínica que continua a unir ciência e arte, tecnologia de ponta e proximidade humana, e onde "transformar sorrisos e mudar vidas" continua a ser tão verdadeiro para os pacientes como para as pessoas que aqui trabalham. Se daqui a dez anos conseguirmos olhar para trás e dizer que fomos fiéis a isso, terá valido a pena todo o investimento e todo o risco que assumimos agora.



INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

ENSINAR INGLÊS E ALEMÃO COM EXCELÊNCIA

A 21 de setembro inicia o próximo ano letivo naquela que é considerada a maior escola do norte do país no ensino do Inglês e Alemão.

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

Após décadas sob a direção de Virgílio Rodrigues, a gestão encontra-se hoje a cargo da filha, Aline Guerreiro, que tem dado continuidade ao crescimento da instituição. «Temos registado uma procura crescente, resultado da qualidade da formação que oferecemos», refere, sublinhando a aposta numa aprendizagem sólida e orientada para resultados. A oferta formativa inclui cursos de inglês - organizados em sete níveis e com vertente infantil - e de alemão, disponíveis desde 1978 para várias faixas etárias. Todos os programas seguem o Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas, garantindo progressão consistente. «O nosso objetivo é que os alunos comuniquem com rigor e naturalidade, aproximando-se de um nível nativo», destaca Aline Guerreiro.

Certificação e reconhecimento

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



A diretora executiva salienta ainda que está a ser programada a habitual viagem a Londres, onde os alunos vão ter a possibilidade de conhecer alguns dos locais mais emblemáticos da capital. «A viagem irá realizar-se no período de férias da Páscoa e vai levar os alunos a descobrir locais como o Madame Tussauds Museum, a Catedral de São Paulo, a Abadia de Westminster e a Universidade

de Cambridge ou de Oxford», adianta.

O Instituto Britânico de Braga nunca deixa de inovar e de evoluir, mas conserva sempre os valores mais tradicionais da educação, disponibilizando aos seus alunos uma biblioteca física onde os alunos podem ler no local ou requisitar obras de renome e edições de revistas e jornais ingleses e alemães.



01

ESCOLA Nº1

**HÁ MAIS DE 65 ANOS A ENSINAR
INGLÊS E ALEMÃO****ANO LETIVO
2026/27****Instituto Britânico
de Braga****INSCREVA-SE**

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

Mais informações em:

www.institutobritanicodebraga.com

Rua Conselheiro Januário, 119/123 - 4711-907 Braga
253 263 298 (Chamada para a rede fixa nacional)
968 775 426 (Chamada para a rede móvel nacional)



REGRESSO ÀS AULAS

ORGANIZAR PARA NADA FALTAR

Setembro é sinónimo de um novo ano letivo e de preparar a mochila para mais uma etapa de aprendizagem. Para começar as aulas da melhor forma, há alguns acessórios que não podem faltar e que ajudam os estudantes a manterem-se organizados e prontos para os desafios do dia a dia.

A mochila é, sem dúvida, um dos itens mais importantes. Deve ser confortável, resistente e adequada ao peso dos livros e cadernos. Outro essencial é um estojo bem equipado, com canetas, lápis, borracha e marcadores. Ter o material completo evita imprevistos durante as aulas. Os cadernos continuam a ser aliados importantes para

manter os apontamentos organizados. Para quem gosta de planear o estudo, uma agenda escolar é uma excelente ajuda para registar trabalhos, testes e outras tarefas.

Nos dias de hoje, muitos alunos utilizam também acessórios tecnológicos, como auscultadores, pen drives e calculadoras, especialmente nos anos de escolaridade mais avançados. Uma garrafa de água reutilizável é igualmente indispensável para garantir a hidratação ao longo do dia. Mais do que ter muito material, o importante é escolher acessórios práticos, duradouros e adaptados às necessidades de cada estudante. Com tudo preparado, o regresso às aulas torna-se mais organizado e motivador, pronto para um novo ano de aprendizagens e conquistas.



PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS PARA UM NOVO ANO LETIVO

Aproxima-se o regresso às aulas e também a altura de repor material escolar. A revista *Minha* aconselha para esta temporada a adoção de algumas práticas mais sustentáveis. Com algumas escolhas conscientes, é possível reduzir o desperdício, poupar dinheiro e contribuir para a proteção do ambiente, sem comprometer a qualidade do material escolar ou a rotina da família. Para que não haja dúvidas sobre como reaproveitar materiais e introduzir hábitos sustentáveis, deixamos algumas sugestões que o podem ajudar neste regresso às aulas.

Reutilize antes de comprar

Antes de fazer as compras para o novo ano letivo, faça um levantamento do material que já existe em casa. Mochilas, estojos, réguas, tesouras, dossiês ou cadernos com folhas por utilizar podem ter uma nova vida. Reaproveitar o que ainda está em bom estado evita desperdícios e reduz o consumo de recursos.

Escolha material escolar sustentável

Quando for necessário comprar material novo, prefira produtos fabricados com materiais reciclados ou provenientes de fontes responsáveis. Existem cadernos em papel reciclado, lápis de madeira certificada, canetas recarregáveis e estojos produzidos com materiais reutilizados. Estas opções ajudam a diminuir o impacto ambiental sem perder qualidade.

Dê prioridade a produtos duráveis

Nem sempre o mais barato é a opção mais económica. Investir em materiais resistentes e de boa qualidade significa que poderão ser utilizados durante vários anos, evitando substituições frequentes e reduzindo a produção de resíduos.

Evite o plástico descartável

Substituir garrafas, talheres e embalagens descartáveis por alternativas reutilizáveis é uma das mudanças mais simples e eficazes. Uma garrafa reutilizável, uma lancheira resistente e caixas para alimentos ajudam a reduzir significativamente a quantidade de plástico utilizada ao longo do ano letivo.

Opte por transportes mais sustentáveis

Se a distância permitir, ir para a escola a pé ou de bicicleta é uma excelente forma de reduzir as emissões de carbono e promover hábitos saudáveis. Quando isso não for possível, o transporte público ou a partilha de boleias entre famílias também ajudam a diminuir o impacto ambiental.

Ensine pelo exemplo

A sustentabilidade começa com pequenos gestos do dia a dia. Separar os resíduos para reciclagem, poupar água e energia ou cuidar dos materiais escolares são hábitos que as crianças aprendem mais facilmente quando os veem praticados em casa.

Doe ou troque o que já não utiliza

Livros, mochilas, uniformes ou outro material escolar em bom estado podem ser doados ou trocados com familiares, amigos ou associações locais. Esta prática prolonga a vida útil dos produtos e promove uma economia mais circular.

Construir um regresso às aulas mais sustentável não exige mudanças radicais. Pelo contrário, são as pequenas escolhas feitas todos os dias que, em conjunto, têm um impacto positivo no ambiente. Reutilizar, reduzir o desperdício e optar por soluções mais conscientes ajuda não só a proteger o planeta, mas também a transmitir às novas gerações valores de responsabilidade e respeito pelos recursos naturais.

Neste novo ano letivo, vale a pena lembrar que cada escolha conta. Um regresso às aulas mais amigo do ambiente é um investimento no futuro de todos.



APRENDE A PREPARAR UM LANCHE SAUDÁVEL

Entre o almoço e o jantar, há um momento do dia em que a fome costuma aparecer. E, quando isso acontece, é fácil cair na tentação de escolher bolachas, salgados ou outros snacks pouco nutritivos. A boa notícia? Preparar um lanche saudável é simples, saboroso e pode fazer toda a diferença na forma como nos sentimos ao longo do dia.

Um lanche equilibrado ajuda a manter os níveis de energia, melhora a concentração e evita que cheguemos às refeições principais com demasiada fome. O segredo está em combinar alimentos que forneçam nutrientes de qualidade e que sejam práticos de consumir, seja em casa, no trabalho, ou em passeio.

O que não pode faltar?

Um bom lanche deve incluir uma fonte de hidratos de carbono de absorção lenta, proteína e, sempre que possível, fruta, ou vegetais. Esta combinação promove uma maior sensação de saciedade e fornece energia de forma gradual.

Algumas opções simples incluem:

- Iogurte natural com fruta da época e um punhado de aveia;
- Pão integral com queijo fresco, ou manteiga de amendoim sem açúcar;
- Frutos secos (em pequenas quantidades) acompanhados por uma peça de fruta;
- Palitos de cenoura ou pepino com húmus;
- Tostas integrais com abacate e tomate.

Aposte nos produtos da época

No Minho, a natureza oferece excelentes ingredientes para criar lanches frescos e nutritivos. Maças, peras, kiwis, mirtilos e uvas são apenas alguns exemplos de frutas que podem enriquecer qualquer refeição intermédia. Além de saborosas, são ricas em vitaminas, minerais e fibra. Assim, sempre que possível, privilegie produtos locais e da época, pois além de apoiar os produtores da região, estará a consumir alimentos mais frescos e cheios de sabor.

Planeamento faz a diferença

Uma das principais razões para optar por alimentos menos saudáveis é a falta de tempo. Preparar o lanche com antecedência pode evitar decisões impulsivas. Reserve alguns minutos no início da semana para organizar pequenas porções de fruta, frutos secos, ou vegetais cortados. Tenha sempre à mão uma caixa reutilizável, ou um frasco de vidro para transportar o lanche consigo.

Hidratação também conta

Muitas vezes confundimos sede com fome. Ao longo do dia, procure beber água regularmente e, se quiser variar, experimente infusões sem açúcar, ou água aromatizada com rodela de limão, laranja ou hortelã.

Adotar hábitos alimentares mais equilibrados não significa abdicar do prazer de comer. Pelo contrário: um lanche saudável pode ser colorido, saboroso e muito variado. Com ingredientes simples e alguma criatividade, é possível criar combinações que agradam a toda a família.

E lembre-se: não é preciso mudar tudo de um dia para o outro. Pequenas escolhas feitas de forma consistente têm um impacto positivo na saúde, na energia e no bem-estar. Afinal, cuidar da alimentação também é uma forma de cuidar de si.



EXPOSIÇÃO DE
**ANIMAIS
EXÓTICOS**

EXPOSIÇÃO
INTERNACIONAL
DE **CÃES**

EXPOSIÇÃO
INTERNACIONAL
DE **GATOS**

 **FORUM
Braga**

EXPO ANIMAL 2026

10 E 11 OUTUBRO

DAS 10H00 ÀS 19H00


EVITE FILAS
COMPRA
AQUI



SAIBA TUDO EM:

www.forumbraga.com

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



Bilhetes à venda no FORUM BRAGA e em [MEOBLUETICKET.PT](https://m.eoblue.com)

PROJETO EDUCATIVO DA ESCRITORA ELISABETE PEREIRA E DO MÚSICO MIGUEL OLIVEIRA

QUANDO A MÚSICA DÁ VOZ ÀS HISTÓRIAS

Há projetos que nascem de uma ideia. Outros começam muito antes, na cumplicidade construída ao longo de uma vida. É o caso de Elisabete Pereira e Miguel Oliveira, casal na vida e parceiros na criação de um projeto que une literatura infantil, música e recursos pedagógicos, conquistando escolas, famílias e educadores em todo o país. A história começou na Escola Superior de Educação de Viana do Castelo, onde ambos frequentaram a licenciatura em Ensino Básico de Português/Inglês e realizaram o estágio pedagógico em conjunto. Foi aí que aprenderam a trabalhar em equipa, uma capacidade que, anos mais tarde, daria origem a um projeto artístico e educativo singular.

Embora a escrita tenha surgido naturalmente, foi a música que abriu esse caminho. Miguel Oliveira, músico com uma carreira consolidada, vocalista e guitarrista da banda Sinal e do grupo de música tradicional Canto D'Aqui, desafiou Elisabete Pereira a escrever histórias. O exercício despertou nela o gosto pela escrita criativa, sem que imaginasse que viria a tornar-se autora publicada. A experiência acumulada por ambos enquanto professores revelou igualmente uma necessidade sentida nas salas de aula: criar histórias capazes de estimular a imaginação e, simultaneamente, transmitir valores essenciais.

Da sala de aula para os livros

Os primeiros textos foram sendo testados junto de alunos, professores e educadores, de forma anónima, permitindo recolher opiniões espontâneas e aperfeiçoar cada obra. O incentivo de Luís Mourão, antigo professor universitário, e o apoio institucional de entidades como a Câmara Municipal de Vila Verde foram determinantes para avançar com a publicação independente do primeiro livro, em 2021, "A Menina que Não Sabia Contar".

Ao projeto juntou-se Paulo Salvador Lopes, ilustrador e amigo de longa data do casal, responsável por dar identidade visual às histórias. Assim nasceu uma equipa em que cada elemento assume um papel bem definido: Elisabete escreve, Miguel compõe as canções e Paulo transforma as palavras em imagens.

Cada livro é acompanhado por uma canção original inspirada na narrativa, criando uma experiência de leitura mais envolvente. Daí, resultam bandas sonoras pedagógicas que ganham vida própria e se transformaram em autênticos fenómenos nas salas de aula, como "Jacaré Barnabé", "Reduzir, reutilizar, reciclar", "A leitura é fundamental"





ou “Gosto de ti”. Mas, desde o início, a música nunca foi encarada como um simples complemento. Com a evolução do projeto, surgiram também plataformas digitais acessíveis através de QR Code, disponibilizando músicas, vídeos, jogos educativos, fichas de trabalho, propostas curriculares, atividades artísticas e materiais adaptados à educação inclusiva, incluindo recursos em Língua Gestual Portuguesa e comunicação por símbolos.

Além de contar histórias, as obras procuram responder a desafios atuais. “A Menina que Não Sabia Contar” «aborda a inclusão e o respeito pelos diferentes ritmos de aprendizagem». “Um Mundo Paralelo” «sensibiliza para a sustentabilidade e a política dos cinco R’s». “O Mistério da Gruta” «valoriza a leitura, a amizade e o património cultural», enquanto que o mais recente livro “Amizades Inesperadas” «promove a empatia, o combate ao bullying e a importância da beleza interior».

A preocupação pedagógica estende-se igualmente à linguagem. Professores de Português, os autores procuram um equilíbrio entre riqueza vocabular e acessibilidade, construindo textos que podem ser explorados em contexto escolar através de diferentes recursos literários e expressivos.

O rigor acompanha todas as fases da produção. «Cada livro é cuidadosamente revisto antes da impressão, desde a narrativa até à tipografia, passando pelas ilustrações, composição musical e design gráfico», explicam à Revista Minha. Só depois nasce a música, «inspirada pelas personagens e pelo ambiente da história», sendo posteriormente criada uma coreografia que completa a experiência apresentada nas escolas.

Cinco livros publicados, vários deles com sucessivas reedições, uma edição em língua inglesa dedicada à sustentabilidade e centenas de sessões realizadas em escolas demonstram a crescente aceitação do projeto. As apresentações, dizem, «transformam-se frequentemente em momentos de grande interação, com as crianças a cantar os refrões, a participar nas coreografias e a descobrir o prazer da leitura através da música».

Esse reconhecimento leva também os autores a participar em conferências, festivais literários e encontros de educação em Portugal continental, Madeira e Açores, regressando inclusivamente à instituição onde tudo começou como exemplo de inovação educativa e empreendedorismo.

Crescer sem perder a identidade

Apesar do crescimento, Elisabete Pereira e Miguel Oliveira mantêm o mesmo princípio que esteve na origem do projeto: privilegiar a qualidade em detrimento da quantidade. Assumem que nunca desenvolveram este trabalho com objetivos comerciais, mas sim «com a missão de criar livros que ajudem a formar leitores mais curiosos, críticos e conscientes».

O futuro passa por continuar a escrever novas histórias, alargar a distribuição nacional e internacional e criar uma equipa que permita acompanhar a crescente dimensão do projeto. Entre a exigência da profissão docente, a vida familiar e as apresentações em escolas, o casal acredita que «ainda há muito caminho por percorrer».

Cinco anos após o lançamento do primeiro livro, o trabalho

desenvolvido por Elisabete Pereira e Miguel Oliveira afirma-se cada vez mais como um projeto educativo multidisciplinar, onde literatura, música e ilustração se unem para despertar o gosto pela leitura e promover valores como a inclusão, a amizade, a sustentabilidade e a cidadania. Uma história que começou na universidade e que continua a ser escrita, página após página, ao ritmo das palavras e das canções.

Para livros e marcações de apresentações, os interessados podem contactar através do website <https://is.gd/escritoraep>.







casa do areal
Entre nós, a pensar em si.

11 ANOS A CUIDAR, ACOMPANHAR E CRIAR LAÇOS

A Casa do Areal assinala, em outubro, o seu 11.º aniversário, celebrando mais de uma década de dedicação à comunidade, à valorização da pessoa e à promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

Após três meses de funcionamento experimental, a instituição entrou em definitivo em outubro de 2015, iniciando um percurso de crescimento, evolução e adaptação às novas necessidades da população.

Ao longo destes 11 anos, consolidou as respostas sociais Centro de Dia e Tardes C/ Vida e, desde 2022, através da parceria com a Casa do Professor, a resposta de ERPI, abrangendo atualmente cerca de sete dezenas de utentes. Mais do que respostas sociais, a Casa do Areal coloca as pessoas no centro da sua intervenção, promovendo proximidade, dignidade, autonomia e participação.

O envelhecimento ativo e saudável é uma prioridade. Envelhecer não é parar: é continuar a viver, participar, aprender, conviver e decidir. As atividades de mobilidade, estimulação cognitiva, cultura, lazer e convívio contribuem para preservar capacidades e reforçar a autonomia.

Porque não basta acrescentar anos à vida; é preciso acrescentar vida aos anos.

Celebrar 11 anos é reconhecer o caminho percorrido e, simultaneamente, renovar o compromisso com o futuro, continuando a melhorar, inovar e fazer a diferença na vida das pessoas.

Onze anos de pessoas, dedicação e histórias partilhadas. Onze anos a cuidar, a valorizar e a promover um envelhecimento com mais vida, saúde e dignidade.

Onze anos de caminho. Onze anos de pessoas. Onze anos de dedicação. Onze anos a cuidar e a fazer a diferença.

E com os olhos postos no futuro, a Casa do Areal reafirma a sua determinação em promover um envelhecimento mais ativo, mais saudável, mais participativo e, acima de tudo, mais digno.



ATIVIDADES

- Aulas de Mobilidade e Atividade Física
- Estimulação Cognitiva
- Gestão Emocional e Bem-Estar Psicológico
- Reabilitação Física Personalizada
- Vivência Espiritual e Apoio Religioso
- Capacitação Digital
- Expressão Artística, Cultural e Musical
- Convívio Social e Dinâmicas de Grupo

SERVIÇOS

- **Alimentação**
Pequeno-almoço, almoço e lanche
- **Saúde**
Medicina Geral, Enfermagem, Assistência Medicamentosa, Fisioterapia, Psicologia, Podologia e Nutrição
- **Cuidados de Higiene Pessoal**
- **Cabeleireiro e Estética**
- **Transporte**



“Os últimos meses têm marcado uma nova etapa no meu percurso profissional enquanto Assistente Social, com a integração na Casa do Areal. Tem sido uma experiência de aprendizagem, proximidade e acompanhamento diário das pessoas mais velhas em contexto de Centro de Dia.

A intervenção social procura responder às necessidades biopsicossociais de cada cliente, através de um acompanhamento individualizado que valoriza a sua história de vida, capacidades, interesses e ritmo. Promover a autonomia, o bem-estar e a qualidade de vida é, por isso, o principal eixo da intervenção.

Neste caminho, a estimulação cognitiva, a autonomia funcional e o envelhecimento ativo assumem particular importância. As atividades socioculturais, recreativas e de estimulação não são apenas formas de ocupar o tempo: são instrumentos para estimular capacidades, reforçar relações, promover a participação e proporcionar momentos de partilha e valorização pessoal.

A dimensão humana e relacional é igualmente essencial. Empatia, confiança, respeito e afeto são fundamentais para criar um ambiente de proximidade e segurança. Uma intervenção social de qualidade exige conhecimento técnico, mas também capacidade de escutar, compreender e valorizar cada pessoa na sua individualidade.

A experiência na Casa do Areal tem sido, assim, uma oportunidade de crescimento profissional e pessoal, reforçando uma convicção: **intervir com pessoas mais velhas é, acima de tudo, reconhecer a sua dignidade, autonomia, história e capacidade de continuar a participar e a contribuir para a comunidade.**”

Rita Castelbranco
Diretora Técnica



“Ao longo destes onze anos, a Casa do Areal cresceu, afirmou-se e reforçou a sua missão social, contando hoje com três respostas: Centro de Dia, Tardes C/ Vida e, em parceria com a Casa do Professor, uma ERPI, cuja gestão é assegurada por esta entidade desde 2021. No conjunto, são acompanhadas cerca de sete dezenas de utentes — números que representam, acima de tudo, pessoas, famílias e histórias de vida, e uma responsabilidade que assumimos diariamente com dignidade, proximidade e humanidade. Gerir uma instituição social é enfrentar desafios, mas é também transformar dificuldades em respostas, investir em pessoas e construir uma comunidade mais forte, inclusiva e solidária. Celebrar onze anos é reconhecer o caminho percorrido, mas, sobretudo, renovar a determinação de continuar a crescer, inovar e fazer mais e melhor. Queremos uma Casa do Areal cada vez mais próxima, mais dinâmica e mais preparada para responder aos desafios do envelhecimento.

Onze anos depois, a missão mantém-se firme: cuidar, acolher, valorizar e fazer a diferença na vida das pessoas.”

Fernando Arménio Silva
Gestor



CASA DO AREAL

Rua Dr. Domingos Pereira, Areal de Cima | 4710-378 S. Victor - Braga
09h00 às 18h00 | 253 220 397 - 926 344 866

🌐 www.fundosocial-braga.pt

📘 [fundosocial.municipiobraga](https://fundosocial.municipiobraga.pt)

📷 fundosocialbraga

Receitas & Marmitas





A minha receita

Graciela Macedo (Grace)

PIZZA DE FIGOS

Em pleno mês de figos, sai a saltitar mais uma receita em parceria com a Salsicharia Limiana. Desta vez em formato de pizza, mas claro, não poderia ser uma pizza qualquer! Esta rapariga levou dos meus figos já bem amadurados do sol, queijo gorgonzola para espicaçar o vosso palato e as respetivas folhas da árvore transformadas num pesto absolutamente vi-ci-an-te, que vos vai deixar as mãos perfumadas com este maravilhoso fruto da época.

Deixo-vos os ingredientes. O passo a passo está em vídeo publicado na minha página de facebook, que podem consultar através do QR Code acima. Agora, já sabem, é só replicar!

INGREDIENTES

MASSA DA PIZZA

800 g de farinha T00 ou T65

420–440 ml de água morna*

1 saqueta de fermento de padeiro seco
(dissolvido num pouco de água morna)

1 colher de chá de sal fino

Um fio de azeite virgem extra

*A quantidade de água pode variar consoante a farinha. Vão adicionando até chegar à consistência certa

TOPPING

Molho de tomate (de preferência caseiro)

Figos frescos

Queijo gorgonzola do Mercadona Portugal

Pesto de folha de figueira caseiro

200 g de Presunto Seleção Salsicharia Limiana

Nozes tostadas com sal

Um fio de azeite virgem extra

Um fio de mel

Rebentos (microgreens) e flores comestíveis a gosto (usei flores de mel - opcional)

NOTA

COMO PREPARAR O PESTO DE FOLHAS DE FIGUEIRA?

Retirar o talo e os veios mais grossos das folhas jovens, previamente lavadas. Ferver durante 3 a 5 minutos. Escorrer, secar muito bem e triturar com azeite virgem extra, amêndoas tostadas, alho, queijo parmesão e sal, até obter uma textura cremosa.

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 DA RIBEIRA DE CAVEZ (CABECEIRAS DE BASTO)



Inserido no espaço florestal da Serra da Cabreira, o Trilho da Ribeira de Cavez é uma das atrações do concelho de Cabeceiras do Basto. Este percurso desenvolve-se em torno de um elemento que estrutura toda a paisagem envolvente: a Ribeira de Cavez, uma linha de água de grande beleza natural que nasce no limite do concelho com Montalegre e desagua no Rio Tâmega.

É uma boa oportunidade para admirar a evolução deste território e compreender a interação entre o homem e a paisagem, nomeadamente na construção das levadas, dos moinhos e os lameiros de regadio, estruturas fundamentais no suporte à vida agrícola.

O trilho começa junto ao cemitério da aldeia de Vilela, freguesia de Riodouro e desce em direção à Ribeira de Cavez até chegar à levada. A partir daqui o trilho caracteriza-se pela presença de vegetação, propiciando aos caminhantes momentos de conforto e frescura pela presença de sombra e de beleza visual engrandecida pelos lameiros. O declive aqui é muito suave até chegarmos ao lugar da Reboriça.

Passando para o outro lado da Ribeira de Cavez, boa parte do trilho segue em caminho rural até ao momento de começar a subir a meia encosta, sendo este ponto o mais exigente em termos de esforço físico. Chegados à povoação de Vilela, vamos deambulando pelas suas ruas antigas, admirando a presença de belos exemplos de arquitetura vernacular, dominados sobretudo pela alvenaria de granito da região.

DADOS TÉCNICOS

Distância 10,5 km

Tempo 4h30m

Dificuldade Médio

PONTOS DE INTERESSE

- Ponte
- Levada
- Núcleo Rural de Reboriça
- Moinho em ruínas
- Ribeira de Cavez
- Carvalhal
- Vista panorâmica
- Núcleo Rural de Vilela



*“Comida é amor
transformado em
cor, aroma e sabor”*





LA MAFIA SE SIENTA A LA MESA

Italiana | Braga

Descrição: Aqui, a tradição italiana encontra a criatividade contemporânea. A carta privilegia ingredientes de origem certificada e receitas que reinterpretem os clássicos, com destaque para a carbonara da casa, massas recheadas e gratinadas, antipasti, carnes, cocktails e sobremesas. Uma experiência gastronómica pensada para apreciar os verdadeiros sabores de Itália.

Rua Dr. Gonçalo Sampaio, 21 | 253 216 283

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 15h30 e das 19h00 às 23h30.



REITORIA

Europeu | Porto

Descrição: Comemorou 12 anos com o lançamento de uma nova carta, assinada por Pedro Braga, que foi o primeiro chef do restaurante. As focaccias e as carnes são iguarias em destaque neste espaço da Baixa do Porto, que convida a saborear delícias como carpaccio de picanha de cura caseira, tempura de couve-lombarda, salada de kale chamuscada na brasa, arroz malandro de pernil ou arroz de forno de camarão selvagem. No rés-do-chão o ambiente é informal e incentiva à partilha de petiscos e focaccias, enquanto no primeiro andar a oferta de pratos é mais consistente, sendo aconselhável fazer reserva.

Rua de Sá de Noronha, 33 | 927 608 628

Horário: Segunda-feira das 19h00 às 22h30; de terça a quinta-feira das 12h30 às 22h30; sexta-feira e sábado das 12h30 às 23h30; e domingo das 12h30 às 16h00.



O GRANDE PALACETE

Portuguesa | Barcelos

Descrição: Situado num palacete oitocentista, que se destaca pelo seu ambiente singular, requintado e elegante, aqui pode desfrutar de uma variada seleção de comida tradicional portuguesa e internacional. Perna de polvo no forno, arroz caldoso de pato com magré, o arroz de polvo ou de tamboril e gambas ou o risotto de gambas são algumas sugestões que o vão conquistar só de olhar. O brownie com avelãs caramelizadas e bola de gelado de avelã é a nossa sugestão para a sobremesa. Divinal!

Rua Irmãos La Salle, 125 | 969 826 403

Horário: De quarta a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 20h00 às 24h00. Aos domingos, das 12h00 às 16h00.



SR. BACALHAU

Tradicional | Viana do Castelo

Descrição: A tradição da cozinha portuguesa e a frescura dos sabores do mar, num espaço inovador que resulta na arte de bem receber. Cheiros e sabores caseiros que nos remetem à nossa infância e às reuniões de família, que contrastam com o ambiente requintado, conforto e elegância. A esplanada é marcada por um ambiente gracioso e confortável com vista para o areal e o seu soberbo pôr-do-sol.

Caminho de Gateira, 82 Afife | 962 823 357

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

PALOMA BRAVA



OS FINAIS DE TARDE DE SETEMBRO PROMETEM SER ANIMADOS COM ESTA PROPOSTA DE RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE. WORLD. NO JAERDEN CASA VELHA, UM NOVO ESPAÇO JUNTO AO GATO NO RIO, QUE JUNTA COCKTAILS DE ASSINATURA, MÚSICA E PONTO DE ENCONTRO PARA FINAIS DE TARDE E NOITES DINÂMICAS, PREPAROU-NOS ESTA BEBIDA INCRIVELMENTE REFRESCANTE, EQUILIBRANDO NOTAS CÍTRICAS, DOCES E LIGEIRAMENTE PICANTES PARA PASSAR BONS MOMENTOS COM AMIGOS. BONS BRINDES, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO!

COMO FAZER...

Verta a tequila para um copo com gelo, adicione o sumo de uma lima e acrescente cerca de $\frac{1}{2}$ garrafa de soda de toranja (Schweppes). Mexa suavemente. Finalize com espuma de gengibre e decore com uma rodela de lima.

COMO FAZER ESPUMA DE GENGIBRE

Verta para um sifão de $\frac{1}{2}$ litro, 200 ml de xarope de gengibre e 300 ml de claras de ovo. Feche bem e carregue com uma cápsula de óxido nitroso. Agite vigorosamente e leve ao frigorífico por, pelo menos, duas horas antes de servir.

Mirante Bar

Av. Carreira da Torre, Soutelo | Vila Verde

Uma das maiores referências das noites de verão na região de Braga. Com localização privilegiada junto às margens do Rio Cávado e à praia fluvial, destaca-se pelo seu ambiente descontraído ao ar livre, decoração minimalista, perfeito para sunsets e noites animadas. Além de cocktails variados, serve tábuas de queijos/enchidos, sangrias e jantares sob reserva.



Horto do Cyber

Rua do Horto | Póvoa de Lanhoso

Um dos melhores bares da região com esplanada coberta ao ar livre. Ambiente alegre e de grande animação, um bom sítio para passar o dia em família e entre amigos. A carta de bebidas e snacks é variada, entre cervejas, gins, whiskies, sangrias, cocktails, crepes, waffles ou tábuas de queijos e enchidos. Por fim, a música, muitas das vezes ao vivo, faz aumentar a vontade de lá ir.



Maré Baza

Av. Vic. De São Januário | Esposende

Espaço conhecido pela sua animação, esplanada agradável e ambiente descontraído, ideal para tomar um café de tarde, beber um copo, petiscar (incluindo crepes) ou aproveitar noites temáticas com música ao vivo e DJs. Um lugar onde simplesmente apetece estar!



RECOMEÇAR COM UM TREINO METABÓLICO FUNCIONAL COMPLETO

Setembro é sinónimo de recomeço. É a altura de arrumar a mala das férias, regressar ao trabalho ou aos estudos e voltar a focar na saúde e nos objetivos de fitness. Se a pausa de verão te tirou algum ritmo, não precisas de passar horas no ginásio para recuperar a forma. Para este regresso, preparamos um treino metabólico funcional completo. Combinando o peso corporal com o uso de halteres, este circuito recruta grandes grupos musculares em simultâneo, garantindo o máximo consumo de calorias e fortalecimento muscular no menor tempo possível.

Garante o teu par de halteres, foca-te e dá o teu melhor nestes 20 minutos!

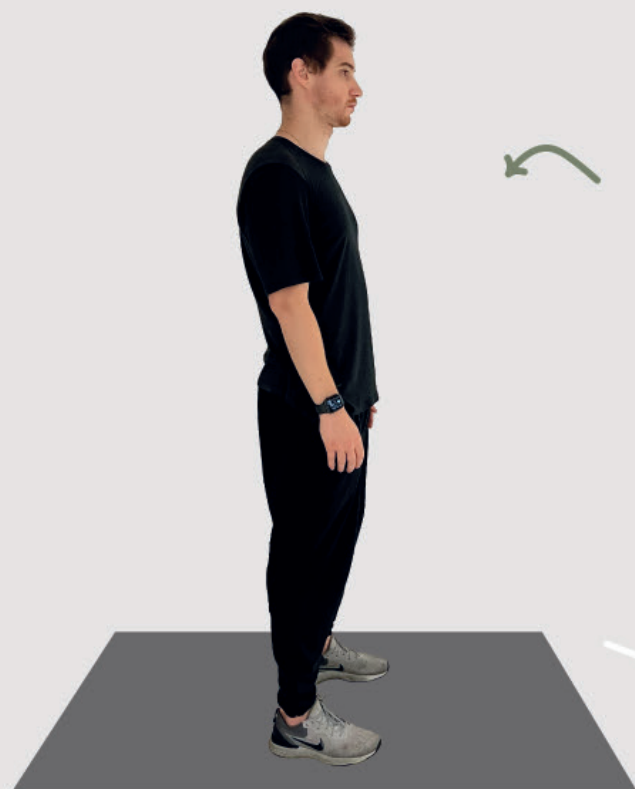
JUMPING JACKS

- Fique em pé, com todos os segmentos alinhados, pés juntos e os braços esticados ao lado do corpo;
- De seguida, salte, afastando os pés para o lado enquanto levanta as mãos acima da cabeça. Após este movimento, deve voltar à posição inicial, saltando e juntando novamente os pés e baixando os braços para junto do corpo.
- Continue repetindo o movimento o mais rápido possível.



BURPEE

- Fique em pé, com todos os segmentos corporais alinhados;
- Colocar as palmas das mãos no chão à frente dos pés;
- De seguida, enviar as pernas para trás através de um pequeno salto, de modo a ficar na posição de prancha;
- Depois, deixar cair o corpo no chão;
- Fazer todos os movimentos inversos para regressar à posição inicial, fazendo força para levantar o corpo e puxando as pernas para a frente com um pequeno salto;
- Erguer o tronco e ficar na posição de pé.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



AGACHAMENTO COM PRESS COM HALTERES

- Com os pés à largura dos ombros, colocar os halteres em cima dos ombros, segurando-os com as duas mãos;
- Agachar de forma a conseguir boa amplitude do movimento (pelo menos os 90°);
- De seguida, estender as pernas e aproveitar a explosividade do movimento para elevar os halteres acima da cabeça no momento final da extensão;
- No final, os braços devem estar em extensão com os halteres acima da cabeça e a cabeça entre os braços;
- Repetir sucessivamente o movimento no tempo definido.

CLEAN AND PRESS COM HALTERES

- Iniciar com todos os segmentos do corpo alinhados e com os halteres na mão;
- Projetar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, à largura da anca mantendo a coluna direita, os abdominais contraídos e os ombros para trás;
- Realizar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser feito como um todo. É importante manter os músculos do core ativos e os halteres sempre bem junto do corpo;
- Após realizar o movimento descendente até ao meio da canela, deve realizar a extensão da anca usando a força das pernas para levantar os halteres;
- Deve elevar os halteres até aos seus ombros, onde devem ficar ligeiramente apoiados;
- De seguida deve realizar a extensão dos braços acima da cabeça com os halteres, procurando que termine com os braços bem estendidos e com a cabeça entre eles;
- De seguida deve fazer o caminho inverso sempre com movimentos controlados.



FLEXÃO COM REMADA UNILATERAL COM HALTERES

- Colocar-se na posição de prancha com os braços estendidos, apoiando apenas as mãos nos halteres e os pés no chão;
- Os braços devem estar alinhados próximos do peito e ligeiramente afastadas que a linha dos ombros, e com os pés afastados um do outro para dar mais estabilidade;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até chegar próximo dos halteres;
- De seguida, deve retornar à posição inicial;
- Após chegar à posição inicial deve contrair as costas, fletir o braço, elevando o halter em direção ao tronco, procurando elevar o máximo possível o cotovelo;
- Permanecer por um momento com o braço na posição superior e, em seguida, baixar esse braço e repetir com o outro.



HIGH KNEES

- Iniciar o movimento na posição de pé;
- Elevar um joelho até a linha da anca;
- De seguida, recolher a perna e executar com a outra o mesmo movimento, apoiando sempre o movimento das pernas com o balanço dos braços;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos, com o máximo de velocidade possível até terminar o tempo estabelecido.

DIA MUNDIAL DA LIMPEZA

Reconhecido oficialmente pela ONU, o Dia Mundial da Limpeza realiza-se anualmente a 20 de setembro, unindo mais de 190 países pelo planeta.

O evento funciona como um convite para cuidar do ambiente e sensibilizar a população para a importância de manter os espaços públicos limpos. A data reúne milhões de voluntários em todo o mundo, que participam em ações de limpeza de praias, florestas, rios, parques e ruas, contribuindo para um planeta mais saudável.

Em Portugal, o dia costuma ser assinalado com diversas iniciativas a nível local. Câmaras municipais, organizações ambientais (como a Agência Portuguesa do Ambiente) e instituições de ensino costumam promover ações de recolha de resíduos e educação ambiental por todo o país, incluindo na região do Minho, onde a natureza é um dos

maiores patrimónios da região. Desde as praias de Esposende e Viana do Castelo, aos trilhos do Parque Nacional da Peneda-Gerês, aos jardins, serras ou em locais mais sagrados como os montes de Bom Jesus, Sameiro, Penha ou Santa Luzia, preservar estes espaços é uma responsabilidade de todos.

Para além da limpeza, o movimento tem como objetivo alertar a população para a importância da redução e separação correta dos resíduos. Pequenos gestos, como colocar o lixo no local correto, reduzir o uso de plástico e participar em iniciativas de limpeza, ajudam a proteger o ambiente e a garantir que as gerações futuras possam continuar a desfrutar da beleza natural do planeta. Porque, mais do que uma data no calendário, o Dia Mundial da Limpeza lembra-nos que cada ação conta e que, juntos, podemos fazer a diferença.





equiprint
printing solutions

Soluções Impressão e mais!

Experiência e confiança desde 2007

Especialidade em aluguer e vendas de impressoras, multifuncionais, soluções de impressão, documentação e imagens, informática, venda de todo o tipo de consumíveis e material de escritório.

ALUGUER COM CONTROLO DE CUSTOS PARA A SUA EMPRESA.

Para além destes serviços, também trabalhamos com...



Produtos de Limpeza

Produtos profissionais,
económicos, sustentáveis
e eco-friendly



Cápsulas de Café

Na compra das cápsulas,
oferecemos a máquina
de café marca 

KARATÉ

UMA MODALIDADE QUE FORMA CAMPEÕES



karaté é uma modalidade que promove a disciplina, o respeito, a concentração e a superação pessoal. Praticado por crianças, jovens e adultos, tem vindo a conquistar cada vez mais adeptos, assistindo-se inclusive na região Minho a

abertura e existência de vários clubes e associações dedicados ao ensino desta arte marcial.

Para além da vertente de combate, apresenta também vários benefícios físicos, como a melhoria da coordenação, da flexibilidade e da condição física, ajudando ainda a desenvolver valores importantes para o dia a dia, como a autoestima, a disciplina, a responsabilidade e o autocontrolo. Por isso, é uma modalidade frequentemente escolhida por pais que procuram uma atividade completa para os filhos.

A região minhota tem sido palco de diversas competições e conta com atletas que representam Portugal em provas nacionais e internacionais, contribuindo para afirmar o Minho como uma referência na modalidade. Seja por lazer ou competição, o karaté continua a crescer na região, provando que, mais do que aprender técnicas de defesa, é uma escola de valores que acompanha os praticantes.





www.ctib.pt

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

1º Pensamos na Segurança

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

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

HORÁRIO:

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

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**



CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

STEPHEN KING

ESCRITOR DE SETEMBRO

Stephen King é um dos escritores mais influentes da literatura contemporânea e uma referência incontornável do romance de terror e suspense. Com uma carreira que ultrapassa cinco décadas, conquistou milhões de leitores em todo o mundo graças à sua capacidade de transformar medos comuns em histórias envolventes, repletas de tensão psicológica e personagens memoráveis. Nascido a 21 de setembro de 1947, em Portland, no estado do Maine, Estados Unidos, Stephen Edwin King teve uma infância marcada por dificuldades económicas e pelo abandono do pai. Criado pela mãe, desenvolveu desde cedo o gosto pela leitura e pela escrita, influenciado por autores como Edgar Allan Poe e H. P. Lovecraft.

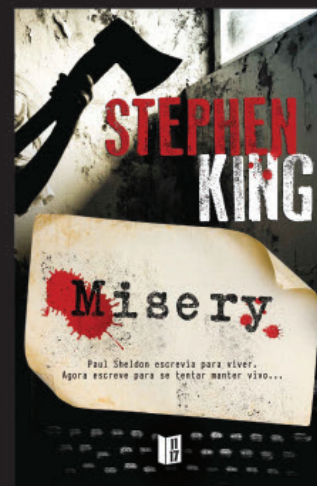
Depois de concluir a licenciatura em Inglês, trabalhou como professor enquanto escrevia contos e romances. O grande momento da sua carreira surgiu em 1974, com a publicação de *Carrie*. Curiosamente, King chegou a deitar fora o manuscrito, por considerar que a história

não tinha potencial. Foi a esposa, Tabitha, quem recuperou as páginas e o convenceu a terminar a obra. O livro tornou-se um enorme sucesso e marcou o início de uma carreira repleta de êxitos.

Desde então, publicou mais de 60 romances e centenas de contos, com vendas superiores a 400 milhões de exemplares. Muitas das suas obras foram adaptadas ao cinema e à televisão, entre as quais *The Shining*, *It*, *Misery*, *The Green Mile* e *The Shawshank Redemption*. Apesar de ser conhecido como o "rei do terror", a sua escrita explora também temas como a amizade, a perda, a coragem e a luta entre o bem e o mal.

Entre as curiosidades da sua vida destaca-se a utilização do pseudónimo Richard Bachman, criado para publicar algumas obras sem recorrer ao seu nome. Em 1999, sofreu um grave atropelamento que quase lhe custou a vida, mas conseguiu recuperar e regressar à escrita poucos meses depois. É ainda um reconhecido filantropo, apoiando projetos culturais, educativos e sociais através da fundação criada com a esposa.

—
aconselhamos
A
LEITURA
480 páginas



"MISERY"

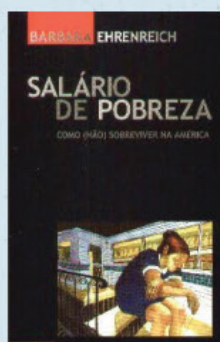
Após sofrer um acidente, o escritor Paul Sheldon é resgatado por Annie Wilkes, uma fã obsessiva. Preso na sua casa, descobre que a admiração pode transformar-se num terrível pesadelo, onde sobreviver depende da sua capacidade de escrever e resistir.



SALÁRIO DE POBREZA

Barbara Ehrenreich

240 páginas



Barbara Ehrenreich assume-se como protagonista ao infiltrar-se no mercado de trabalho mal remunerado nos EUA. Entre colegas, patrões e empregos precários, revela como trabalhadores esforçados permanecem presos à pobreza, desmontando o mito de que o trabalho árduo basta para vencer.

A LEGIÃO ESTRANGEIRA

Clarice Lispector

280 páginas

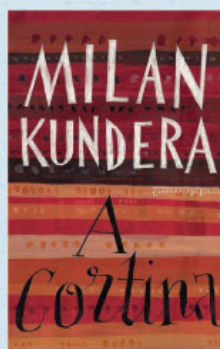


Nesta coletânea de contos, Clarice Lispector acompanha personagens comuns - crianças, mulheres, famílias e desconhecidos - confrontados com momentos de revelação íntima. Explora a solidão, a identidade e a fragilidade das relações humanas.

A CORTINA

Milan Kundera

176 páginas



O autor conduz-nos numa reflexão sobre a arte do romance, evocando autores como Cervantes, Kafka e Broch. A obra acompanha a evolução do romance europeu, mostrando como cada escritor amplia a compreensão da condição humana.

A BANDA DO ESPAÇO

Tom Fletcher

368 páginas



Frank, um rapaz tímido e apaixonado por música, cruza-se com uma banda de extraterrestres que precisa da sua ajuda para salvar o universo. Entre aventuras, amizade e humor, descobre a coragem para enfrentar os seus medos e encontrar o seu verdadeiro lugar.

m.tv



20

Batman

Syfy

O Cavaleiro das Trevas de Gotham City inicia a sua guerra contra o crime – e o seu primeiro grande inimigo é Jack Napier, um criminoso que se torna no palhaço homicida Joker.



22

Limonov: A Balada de Eddie

TvCine Emotion

Revolucionário e poeta, Limonov viveu entre Moscovo, Nova Iorque e Paris, entre a luta política e a marginalidade. A sua vida intensa e controversa é uma balada que atravessa prisões, ruas e arranha-céus do século XX.



26

Noite em Fuga

Hollywood

Jimmy Conlon, um mafioso assassino de Brooklyn, já viu melhores dias. Amigo de longa data do chefe da máfia, Jimmy, atualmente com 55 anos, é perseguido pelos erros do passado e por um obstinado detetive da polícia, que o procura há 30 anos.

M. Séries

PATROCÍNIO

2026
Documentário biográfico
+16
Prime Video

A nova série documental acompanha o dia a dia das irmãs Patrocínio, oferecendo um olhar intimista sobre uma das famílias mais mediáticas de Portugal. Ao longo de seis episódios, a produção mostra os bastidores das suas vidas pessoais e profissionais.

RABO DE PEIXE

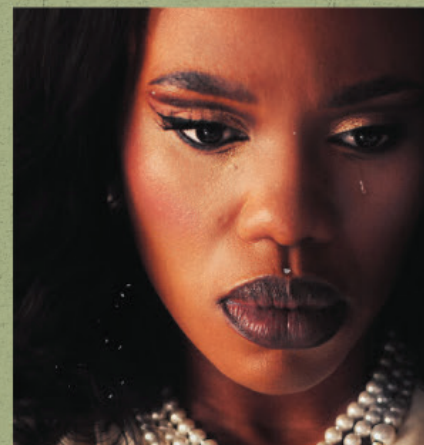
A série Rabo de Peixe segue um grupo de amigos na Ilha de São Miguel, nos Açores, cuja pacata vida muda drasticamente quando uma tonelada de cocaína naufraga e dá à costa da sua vila.

2023
Drama
+16
Netflix

O POLÍGAMO

A série dramática sul-africana que acompanha Joyce, uma influenciadora digital, cuja vida aparentemente perfeita desmorona quando descobre as múltiplas traições e relacionamentos secretos do marido, um poderoso empresário.

2026
Drama
+16
Netflix



M. Fil- mes

SUGESTÃO
MENSAL

Iris

M12 (2001)

Gênero: Drama

Título Original: Iris

Realizador: Richard Eyre

Atores: Hugh Bonneville, Judi Dench, Kate Winslet, Jim Broadbent

Duração (minutos): 90

Baseado numa história verdadeira, acompanha a escritora Iris Murdoch e o marido, John Bayley, desde a paixão da juventude até aos anos marcados pela doença de Alzheimer. Enquanto Iris perde lentamente a memória e a identidade, John enfrenta o sofrimento com dedicação, amor e resiliência.

Mercy: Prova de Culpa

M12 (2026)

Gênero: Drama, Thriller

Título Original: Mercy

Realizador: Timur Bekmambetov

Atores: Chris Pratt, Rebecca Ferguson, Kali Reis, Annabelle Wallis, Chris Sullivan, Kylie Rogers, Rafi Gavron

Duração (minutos): 100

Num futuro próximo, uma detetive investiga um crime num mundo onde a pena de morte foi abolida e a justiça é assegurada por inteligência artificial. À medida que desvenda a conspiração, vê-se confrontada com dilemas éticos e uma ameaça que pode abalar todo o sistema.



David

M6 (2025)

Gênero: Animação, Aventura

Título Original: David

Realizador: Phil Cunningham, Brent Dawes

Atores: Vozes de Phil Wickham, Assim Chaudhry, Brandon Engman, Lauren Daigle, Kamran Nikhad, Miri Mesika, Ashley Boettcher, Brian Stivale, Mick Wingert

Duração (minutos): 115

Nesta animação inspirada no relato bíblico, David passa de jovem pastor a herói improvável ao derrotar Golias. Guiado pela fé, coragem e humildade, enfrenta desafios que moldam o seu destino e o conduzem ao papel de um dos mais marcantes reis de Israel.



OS BENEFÍCIOS DE TER UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

SAÚDE MENTAL E FÍSICA EM FOCO



Num mundo cada vez mais acelerado, encontrar momentos de tranquilidade e bem-estar tornou-se uma prioridade para muitas pessoas. Curiosamente, uma das melhores receitas para uma vida mais equilibrada pode estar bem perto de nós: um animal de estimação. Seja um cão, um gato, um coelho, ou até um pequeno pássaro, a convivência com um companheiro de quatro patas, ou mesmo de penas, traz benefícios que vão muito além da companhia.

UM ALIADO CONTRA O STRESSE E A ANSIEDADE

Depois de um dia exigente, chegar a casa e ser recebido com entusiasmo por um cão, ou encontrar um gato tranquilamente aninhado no sofá pode fazer toda a diferença. O simples ato de acariciar um animal ajuda a reduzir os níveis de cortisol, a hormona associada ao stress, ao mesmo tempo que estimula a produção de oxitocina, conhecida como a "hormona do bem-estar". Esta interação promove uma sensação de calma e conforto, ajudando a aliviar sintomas de ansiedade e a melhorar o humor.

MAIS MOVIMENTO, MAIS SAÚDE

Quem tem um cão sabe que os passeios fazem parte da rotina. Caminhar diariamente, brincar ao ar livre, ou explorar novos percursos são hábitos que contribuem para um estilo de vida mais ativo. Esta atividade física regular beneficia não só a saúde cardiovascular, como também ajuda a controlar o peso, fortalece os músculos e melhora a condição física. Mesmo os donos de outros animais acabam por criar rotinas que incentivam o movimento e a responsabilidade, promovendo um dia a dia mais organizado e dinâmico.

COMBATER A SOLIDÃO

A solidão é um desafio crescente em muitas sociedades, afetando pessoas de todas as idades. Ter um animal de estimação ajuda a preencher esse vazio, proporcionando companhia e um sentimento de proximidade. Além disso, os animais podem facilitar o convívio entre pessoas. Um simples passeio com o cão num parque, ou numa ecopista pode dar origem a conversas espontâneas e novas amizades, reforçando o sentido de comunidade.

UMA ROTINA COM MAIS PROPÓSITO

Cuidar de um animal implica compromisso. Alimentá-lo, garantir a higiene, brincar e acompanhar a saúde do pet criam uma rotina diária que pode ser particularmente benéfica para quem vive sozinho, ou atravessa períodos de maior fragilidade emocional. Este sentido de responsabilidade ajuda a estruturar o dia, aumenta a sensação de utilidade e promove hábitos mais saudáveis.

BENEFÍCIOS PARA TODAS AS IDADES

As vantagens de conviver com animais fazem-se sentir ao longo de toda a vida. Nas crianças, estimulam valores como a empatia, a responsabilidade e o respeito pelos seres vivos. Nos adultos, contribuem para reduzir o stress e melhorar o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional. Já nos idosos, representam uma importante fonte de companhia, ajudando a combater o isolamento social e incentivando a manutenção de uma rotina ativa.

O BEM-ESTAR É UMA VIA DE DOIS SENTIDOS

Ter um animal de estimação também implica dedicação. Alimentação adequada, cuidados veterinários regulares, exercício, tempo para brincar e muito carinho são essenciais para garantir a saúde e a felicidade do animal. Quando estes cuidados são assegurados, a relação torna-se verdadeiramente enriquecedora para ambos. O animal recebe proteção e afeto e o tutor ganha um companheiro fiel que contribui diariamente para uma vida mais feliz, ativa e equilibrada.

Os animais de estimação ocupam um lugar especial em muitos lares. Para além de companheiros, fazem parte da família e recordam-nos, todos os dias, a importância das pequenas coisas: um passeio ao ar livre, um momento de brincadeira ou um gesto de carinho. No fim de contas, cuidar de um animal é também uma forma de cuidar de nós próprios. E esse pode ser um dos maiores benefícios de todos.

YUBIBO OU A ARTE DE SEGURAR PAUZINHOS



Quando falamos em jogos com pauzinhos de madeira, automaticamente somos transportados para o clássico Mikado, no qual temos de levantar pauzinhos de um monte, sem que os restantes se mexam. É um jogo tão universal que, ainda hoje, reúne pessoas de diferentes idades em redor da mesma mesa.

A provar que o potencial dos pauzinhos não se esgota em Mikado, eis que a portuguesa Pythagoras nos disponibiliza, agora Yubibo. Neste jogo, o desafio é, em equipa, conseguir segurar os ditos pauzinhos nas pontas dos dedos das mãos dos vários jogadores, consoante a ordem indicada nas cartas. Em teoria, até parece fácil, mas o mais provável é dar por si a torcer metade do corpo para conseguir segurar "só mais um pauzinho" sem que os outros caiam, o que gera muitas gargalhadas e momentos com potencial para serem lembrados por muitos e bons anos.

Por isso, se quer ganhar automaticamente aquele jantar com amigos ou família, Yubibo é obrigatório. Um jogo impossível de esquecer.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos





SEMPRE CONSIGO!

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

PRAÇA CONDE DE AGROLONGO, 168
4700-312 BRAGA

RUA 25 DE ABRIL, 14
4720-393 AMARES

TELF. 253 270 046

M.
even-
tos

DANÇA/MÚSICA

ZONA FRANCA:
FÁBIO KRAYZE X

DJ POCO

gnration | Braga

26 de setembro

17h00

12 €

É através da dança e música que Fábio Krayze e DJ Poco contam as suas histórias. Criando pontes entre Angola e Portugal, unem-se na Zona Franca para desenvolver e apresentar Batida. "Como emigrantes ou filhos de emigrantes, pretendemos enaltecer o sítio que nos viu nascer e o sítio que nos deu a oportunidade de sermos quem somos", dizem no manifesto para este espetáculo.



MÚSICA

GISELA JOÃO
- INQUIETA

Theatro Circo | Braga

26 de setembro

21h30

25 €

Gisela João, uma das vozes mais impactantes de Portugal, apresenta Inquieta (2025), um álbum e espetáculo que celebram a liberdade e a memória coletiva. Com interpretações únicas de temas de José Afonso, José Mário Branco, Fernando Lopes-Graça e outros ícones culturais nacionais, Gisela alia a força da sua voz inconfundível a uma abordagem artística que equilibra o respeito pela tradição e a inquietação criativa. Acompanhada por Carles Rodenas Martinez (guitarras) e Luís "Twins" Pereira (teclados), dá nova vida a este repertório intemporal, num concerto que promete ser poderoso.



MÚSICA

ACID JAZZ COM
JOSÉ CID

Espaço Vita | Braga

29 de setembro

18h00

25-30 €

José Cid, uma das maiores lendas da música portuguesa, regressa a Braga para um concerto inesquecível com a sua banda ACID JAZZ, integrado na Blues Session do Festival Nova Arcada Braga Blues. Com uma carreira que ultrapassa meio século, o artista promete um espetáculo que levará o público por uma viagem musical rica, onde a técnica apurada e a paixão pela música se unem para criar momentos memoráveis.



M. agen- da Kids

CODERDOJO

gnration | Braga
19 de setembro (10h00)
Presencial
Gratuito

O CoderDojo Braga é uma iniciativa sem fins lucrativos orientada pelo CeSIUM (Centro de Estudantes de Engenharia Informática da Universidade do Minho) com dez anos de história, que tem como objetivo ensinar programação a crianças e jovens dos 7 aos 17 anos. Nestas sessões, os Ninjas – as crianças participantes – são desafiados a resolver diversos problemas na área da informática consoante o seu nível de conhecimento, contando sempre com o apoio dos Mentores (voluntários na iniciativa).



BOBOGLOBO

Teatro Municipal Sá de Miranda | Viana do Castelo
26 de setembro | 16h00
Presencial
10 €

Este espetáculo do Teatro Regional da Serra do Montemuro explora como os pequenos objetos e a memória se entrelaçam para contar histórias de família e ligação. Beatriz e o primo músico Baltasar partem numa viagem onde o que levam consigo é mais do que um simples globo - é uma cápsula de memórias que o avô de Beatriz fez para ela quando era pequena. O "Boboglobo" cresceu com ela e guarda objetos da infância que contam histórias de afetos e lembranças que não precisam sempre de coisas para existir.



BB King



“O que é bonito sobre a aprendizagem é que ninguém pode tirá-la de si”

Considerado um dos maiores guitarristas de todos os tempos, Riley B. King nasceu a 16 de setembro de 1925, em Itta Bena, no estado norte-americano do Mississippi, crescendo num ambiente de grande pobreza. Filho de trabalhadores rurais, passou parte da infância a apanhar algodão, experiência que ajudou a moldar a sensibilidade e a intensidade emocional que mais tarde transportaria para as suas interpretações.

A paixão pela música surgiu ainda muito cedo, influenciada pelos cânticos religiosos da igreja baptista e pelo gospel. Já em Memphis, Tennessee, iniciou o seu percurso profissional como cantor e disc jockey na rádio WDIA, onde recebeu a alcunha "Beale Street Blues Boy". O nome foi sendo abreviado até se tornar simplesmente B.B. King, designação que o acompanharia durante toda a carreira.

Ao longo de mais de seis décadas, tornou-se uma referência incontornável do blues, conquistando milhões de admiradores em todo o mundo. Temas como *The Thrill Is Gone*, lançado em 1969, transformaram-se em verdadeiros clássicos e abriram caminho para que o blues chegasse a novos públicos. O seu estilo, marcado por notas longas,

vibratos expressivos e uma enorme capacidade de transmitir emoção, influenciou gerações de músicos, entre eles Eric Clapton, Carlos Santana, Gary Moore e John Mayer.

Uma das maiores curiosidades da sua carreira está ligada à sua inseparável guitarra, a quem deu o nome de Lucille. A história remonta a um concerto em Arkansas, onde uma luta entre dois homens provocou um incêndio na sala. Depois de escapar, King voltou ao edifício em chamas para recuperar a guitarra. Mais tarde soube que a discussão tinha começado por causa de uma mulher chamada Lucille e decidiu dar esse nome ao instrumento, como forma de recordar que nunca mais deveria arriscar a vida por um objeto material.

Conhecido pela enorme dedicação ao trabalho, B.B. King chegou a realizar mais de 300 concertos por ano durante o auge da sua carreira. Recebeu 15 prémios Grammy, foi distinguido com a Medalha Presidencial da Liberdade e integrou o Rock and Roll Hall of Fame, reconhecimentos que confirmam o seu estatuto como uma das figuras mais importantes da música norte-americana. B.B. King faleceu a 14 de maio de 2015, aos 89 anos.

A PRÓXIMA FRONTEIRA HUMANA

E SE A VELHICE DEIXAR DE SER INEVITÁVEL?

Durante séculos, a humanidade encarou o envelhecimento como uma lei absoluta da natureza. Nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos. Mas essa ideia começou a ser abalada em

2006, quando o cientista japonês **Shinya**

Yamanaka demonstrou que células adultas podiam ser reprogramadas para um estado semelhante ao das células estaminais embrionárias. A descoberta, que lhe valeu o **Prêmio Nobel da Medicina em 2012**, abriu uma porta que muitos julgavam impossível: a possibilidade de alguns aspectos do envelhecimento celular serem mais reversíveis do que se pensava.

O que começou como investigação de laboratório transformou-se rapidamente numa das áreas mais ambiciosas da biotecnologia moderna. Empresas e investidores estão a aplicar milhares de milhões de dólares na tentativa de desenvolver terapias capazes de prolongar os anos de vida saudável. Entre os nomes mais conhecidos estão **Jeff Bezos**, através da **Altos Labs**, e **Sam Altman**, investidor da **Retro Biosciences**. Para muitos destes empreendedores, o envelhecimento deixou de ser visto apenas como um destino inevitável e passou a ser encarado como um problema biológico que poderá, um dia, ser tratado.

É importante manter os pés assentes na terra: **ainda não existe uma terapia aprovada capaz de rejuvenescer seres humanos**. No entanto, algumas abordagens de terapia génica e medicina regenerativa já chegaram à prática clínica em áreas específicas. Um exemplo é a **Luxturna**, utilizada em determinadas formas raras de cegueira hereditária, demonstrando que a biotecnologia consegue recuperar funções visuais antes consideradas irreversíveis.

Paralelamente, terapias com células derivadas de iPSCs estão a ser estudadas para doenças da retina, e os resultados em animais têm mostrado sinais promissores de regeneração de tecidos e recuperação parcial da função visual. Os investigadores alertam, porém, que estas abordagens ainda estão numa fase inicial no que diz respeito ao combate ao envelhecimento e podem demorar muitos anos até se traduzirem em tratamentos seguros e eficazes.

Fora dos laboratórios, o tema ganhou uma dimensão cultural. A aparência de algumas figuras públicas - empresários, atores e outras celebridades - tem gerado debates sobre longevidade e rejuvenescimento. Em certos casos, mudanças físicas muito marcantes levaram a especulações sobre o uso de terapias biológicas avançadas. Especialistas lembram que fatores como cirurgia estética, exercício físico, alimentação, perda de peso e acompanhamento médico intensivo

podem explicar grande parte dessas transformações. Ainda assim, o simples facto de estes rumores existirem mostra como a ideia de um eventual rejuvenescimento biológico já entrou no imaginário coletivo.

Enquanto quase toda a atenção do mundo está concentrada na **Inteligência Artificial**, outra revolução pode estar a ganhar forma em silêncio. Se a medicina conseguir aumentar significativamente o número de anos vividos com saúde, teremos de repensar sistemas de saúde, reformas, carreiras profissionais e até a relação entre gerações. A IA poderá mudar a forma como trabalhamos e comunicamos; a biotecnologia poderá mudar **quanto tempo conseguimos viver com qualidade de vida**.

Talvez a pergunta mais importante já não seja "vamos viver mais?", mas sim: **quem terá acesso a essas tecnologias quando elas chegarem?**



Filipe Silva
Informático



TENS MENOS DE 35 ANOS E QUERES COMPRAR A TUA PRIMEIRA CASA?

HÁ DOCUMENTOS QUE DEVES PREPARAR JÁ



CÁTIA CLEMENTE

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

Comprar a primeira casa é um dos maiores passos financeiros na vida de um jovem. E, atualmente, existem medidas que podem facilitar bastante este processo, nomeadamente a isenção de IMT e Imposto do Selo e a garantia pública do Estado, que pode permitir financiar até 100% do valor de aquisição, desde que sejam cumpridos todos os requisitos. A garantia pública aplica-se a contratos celebrados até 31 de dezembro de 2026.

Mas atenção: ter menos de 35 anos não significa, por si só, ter acesso automático a estes apoios. Existem vários critérios a cumprir e, para quem pretende recorrer à garantia pública, há documentos específicos que o banco vai pedir para confirmar a elegibilidade.

A boa notícia é que grande parte desta documentação é simples de obter e pode ser preparada antes mesmo de encontrares a casa.

Um dos documentos é a **certidão de domicílio fiscal**, emitida pela Autoridade Tributária, que comprova que tens a tua residência fiscal em Portugal. É também necessário comprovar que tens a tua situação fiscal e contributiva regularizada, através da **certidão de situação tributária regularizada**, obtida junto da Autoridade Tributária, e da **declaração de situação contributiva regularizada**, emitida pela Segurança Social.

O quarto documento é particularmente importante: a **certidão predial negativa**, que comprova que não és

proprietário de um prédio urbano ou fração autónoma de prédio urbano habitacional. Este requisito está diretamente relacionado com a condição de primeira habitação própria e permanente exigida pela garantia pública.

Naturalmente, estes documentos juntam-se à restante documentação habitual de um processo de crédito habitação, como documentos de identificação, comprovativos de rendimentos e informação relativa à futura aquisição.

Também é importante não confundir a garantia pública com o Estado a pagar parte da casa. O Estado funciona como garante perante o banco até ao limite previsto, mas **a responsabilidade pelo pagamento do crédito continua a ser totalmente do comprador**. A existência desta garantia não elimina a análise de risco feita pelo banco, incluindo a avaliação dos rendimentos, encargos e taxa de esforço.

Por isso, se tens menos de 35 anos e estás a pensar comprar a tua primeira casa, não esperes por encontrar o imóvel para começar a preparar o processo. Consulta já a tua documentação, confirma se cumpres os requisitos e garante que tens estes documentos disponíveis.

Quanto mais preparado estiver o processo, mais rapidamente poderás avançar quando encontrares a casa certa. E, numa altura em que estes apoios podem fazer uma diferença significativa no capital necessário para comprar casa, estar preparado pode ser tão importante como encontrar o imóvel certo.

À BEIRA MAR PLANTADO

OS PRODUTOS DE ORIGEM COMO DESTINO TURÍSTICO



Rafael Oliveira

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

Há produtos que viajam pelo mundo. E há outros que só se compreendem verdadeiramente, quando somos nós a viajar até ao território que lhes dá origem. É precisamente nesta relação entre produto, lugar e experiência que assenta o conceito de Turismo DOP, um conceito que Itália tem vindo a desenvolver, para transformar as Indicações Geográficas em portas de entrada para os territórios, que pretende ligar produção, paisagem, saber-fazer, cultura, gastronomia e turismo.

O exemplo italiano merece um pouco mais de atenção. Em 2025, o Observatório Turismo DOP (Italiano) identificou 667 atividades ligadas a produtos DOP e IGP, mais 73 do que no ano anterior. Entre elas estavam 292 eventos, 197 infraestruturas, 135 ações de valorização e 44 iniciativas de informação e formação. Mais importante do que o número é a lógica implementada: organizar, medir e dar coerência a experiências que já existiam, mas que estavam muitas vezes desligadas.

O caso de Gragnano, cidade italiana da Pasta di Gragnano IGP, mostra-nos bem este potencial. A partir de um produto, constrói-se uma narrativa territorial: ruas, produtores, gastronomia, música, cultura, debates, visitantes e comunidade local. O produto não é apenas vendido, é vivido e experienciado no seu lugar de origem.

Por cá deveríamos olhar para esta ideia com mais atenção. Temos uma diversidade rara para a dimensão do país e já somos relevantes no mapa europeu das Indicações Geográficas, com cerca de 210 Indicações Geográficas qualificadas. O nosso problema nunca foi a falta de identidade. Tem sido, muitas vezes, a dificuldade em transformar esta identidade numa estratégia integrada de valorização dos territórios.

É verdade que muitas produções portuguesas são pequenas, mas essa pequena escala não deve ser

vista como um obstáculo às Indicações Geográficas. Pelo contrário, pode ser uma das razões de existirem. Um regime de qualidade, seja DOP, IGP ou ETG, não serve apenas para vender mais, serve para proteger o saber-fazer, preservar práticas antigas, reconhecer comunidades produtoras e impedir que certos produtos desapareçam com o envelhecimento dos territórios e a desertificação rural.

O Turismo DOP pode ajudar precisamente aqui, ao criar experiências no próprio território, o valor do produto não depende apenas da quantidade produzida ou da sua presença nas prateleiras. Depende também da visita à queijaria, da conversa com o produtor, da prova numa adega, da paisagem que explica o sabor, da receita que atravessa gerações.

Portugal tem ainda uma vantagem estratégica: o vinho. De norte a sul, e também nas ilhas, o vinho já funciona como porta de entrada para muitos territórios. Mas o vinho não deve caminhar sozinho, pode trazer consigo produtos menos conhecidos, mas de enorme qualidade como queijos, enchidos, pão, azeite, fruta, mel, doçaria e pratos tradicionais. Um roteiro de vinho pode tornar-se também um roteiro pelo território.

Um projeto nacional de Turismo DOP em Portugal poderia começar por mapear experiências, criar critérios de autenticidade, envolver entidades gestoras, municípios, produtores, restaurantes, escolas e agentes turísticos, e comunicar o país a partir dos seus produtos qualificados. Porque o futuro dos produtos de origem não está apenas em saírem do território. Está também em fazer com que mais pessoas queiram entrar e permanecer nele.



A PROFISSIONALIZAÇÃO DE TODOS OS HOBBIES



Carolina Galeão Figueiras

ideiasamais.pt

Há qualquer coisa de profundamente suspeita em fazer algo pelo simples prazer de gostar. Está ao nível da estranheza de estar num lugar público sem mexer no telemóvel.

Se gostamos muito de fazer algo e, desejavelmente, o fizermos bem, alguém nos dirá que deveríamos fazer algo com isso. Fotografamos, pintamos ou desenhamos, talvez devêssemos criar uma página. Corremos com regularidade e aparecem as provas, os tempos, os objetivos, a conta no Strava. Fazemos cerâmica e não demora até alguém perguntar se já pensámos em vender as peças. Parece haver sempre um passo seguinte, uma forma de transformar aquilo que fazemos por prazer em qualquer coisa mais séria, mais útil ou, idealmente, rentável.

Interiorizamos talvez demasiado bem a ideia de que tempo é dinheiro. Aprendemos a gerir o tempo livre, a optimizá-lo, a não o desperdiçar, a "aproveitar" cada minuto - seja lá isso o que for, porque até para aproveitar precisamos de performance. O princípio faz todo o sentido no trabalho, onde recursos são finitos e resultados interessam, mas foi-se infiltrando devagarinho no resto da nossa vida. O tempo livre começou a precisar de produzir alguma coisa, fazendo-se sentir bastante preso pelas suas próprias pressões. Conhecimento, exercício, dinheiro, competências, conteúdo, evolução. Qualquer retorno serve, desde que haja retorno, juros compostos.

O descanso parece ter ficado sujeito a avaliação. Parar durante demasiado tempo traz uma culpa ligeiramente desconfortável, como se estivéssemos a deixar alguma coisa por fazer, o que provavelmente estamos, porque há sempre alguma coisa por fazer.

Inventámos a pausa ativa, expressão extraordinária para um tempo em que até a pausa precisa de demonstrar iniciativa.

Os hobbies acabaram por entrar na mesma lógica. Aquilo que começava precisamente porque não era trabalho, vai ganhando objetivos, métricas, equipamento, consistência e progressão. O estranho talvez seja a facilidade com que transformamos prazer numa nova área de desempenho.

Recentemente, numa conversa com um amigo que sabe bastante sobre vinhos e gosta de partilhar esse gosto com os outros, dei por mim a dizer qualquer coisa na linha do "devias fazer alguma coisa com isto". Arrependi-me imediatamente. Não estava propriamente a montar-lhe um plano de negócios ou a sugerir que abandonasse tudo para se tornar criador de conteúdo, até porque a intenção era dizer-lhe que deveria partilhar aquilo com mais pessoas. Ele deu de ombros, sem grande interesse. Gosta de vinhos. É colecionador e entusiasta. Quer continuar a gostar de vinhos. Achei a resposta estranhamente esclarecedora porque sinto o mesmo pelas minhas paixões.

Talvez um hobby tenha precisamente valor por poder não chegar a lado nenhum. Por não precisar de gerar receita, conteúdo, construir reputação, melhorar o currículo ou transformar-se numa segunda profissão. Algumas coisas podem existir apenas no espaço entre nós e aquilo que nos dá prazer. "Fazer o que amamos e não trabalhar um dia na vida" arruinou-nos tudo isto.

Um hobby. Apenas um hobby. Porque gostamos. Gostar pode ser suficiente.



Instagram



pz_pimenta ✓

PZ

330 publicações 9774 seguidores A seguir 1390

Musician

Com PZ quem ganha é você

📍 PZ e mais 1

📧 pz_pimenta



Seguidores: cervejaleta, startupbraga + 5 outras pessoas



@pz_pimenta





Paulo Zé Pimenta reflete nesta conta o seu universo satírico sob o lema "Com PZ quem ganha é você". O músico portuense utiliza a página para partilhar de forma descontraída o seu quotidiano, desde os bastidores no estúdio da editora Meifumado até ao anúncio de novos álbuns e concertos. É o espaço ideal para acompanhar o seu humor "absurdo" e o processo criativo independente através de vídeos curtos que mantêm viva a sua essência.



PRACA₅

MERCADO MUNICIPAL - BRAGA

VEM PROVAR OS NOSSOS PETISCOS!



move.pt

PUB



NORTE LITORAL



**SABE
QUANTO VALE
A SUA CASA?**



Receba um Estudo de Mercado, **Grátis e Sem Compromisso!**

LIGUE 253 059 760



M & COSTAS[®] FESTIVAL AUTOMÓVEL

25 A 27 SETEMBRO
MULTIUSOS DE GUIMARÃES

ENTRADA GRATUITA



+200
VIATURAS

ATÉ
12.000€
DE DESCONTO

+9
MARCAS

