

OUT **MINHA.** 95



Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

SAÚDE CAPILAR
E ESTÉTICA AVANÇADA
UNIDAS POR UMA VISÃO
ONDE CONHECIMENTO,
TECNOLOGIA
E PERSONALIZAÇÃO
FAZEM A DIFERENÇA.

A evolução do cuidado

VERSÃO
DIGITAL





OUTUBRO

este mês
na sua
minha



28

08

MÚSICA

Formada em 2024, a banda de Cabeceiras de Basto ÀTorneira apresenta **CEIFA**, o primeiro álbum de originais, onde oito temas cruzam a identidade musical tradicional com sonoridades contemporâneas.

CAPA | REPORTAGEM

O espaço Cristina Moita Cabeleiros & Saúde Capilar, inserido no especial Moda & Beleza, é protagonista da nossa capa e em reportagem revelamos este projeto que une cabelo, saúde capilar, imagem e pele.





50

EM OFF

O presidente do ABC de Braga, Carlos Matos revela-nos uma dimensão mais pessoal, entre memórias, referências musicais, sonhos e projetos, sem esconder a paixão pelo clube do coração.

54

ENTREVISTA

No âmbito do Dia Mundial da Alimentação, abordamos com a nutricionista Sara Silva os desafios de uma alimentação equilibrada, consciente e acessível.

95

FINANÇAS

Cátia Clemente, especialista em crédito habitação e ao consumo, explica o que a análise dos movimentos bancários pode revelar e como esta informação influencia os processos de financiamento.

84

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

Em Campos, Vila Nova de Cerveira, descobrimos a antiga capela de Santa Luzia, onde vestígios românicos e elementos góticos revelam a riqueza histórica e arquitetónica da paisagem minhota.



Apresentamos mais uma edição focada na diversidade de experiências, saberes e protagonistas, pensada para informar, valorizar talentos e dar voz à dinâmica da nossa região.

Em entrevista alargada, recebemos Sara Silva, nutricionista, para uma reflexão sobre os desafios de uma alimentação equilibrada, a propósito do Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro. Num contexto marcado por dietas da moda, mitos e desinformação, a especialista sublinha a importância de escolhas conscientes e acessíveis, promotoras de uma relação saudável com a comida.

Na rubrica EM OFF, Carlos Matos, presidente do ABC de Braga, revela uma faceta mais pessoal, partilhando memórias, sonhos e afetos. Entre referências musicais, pequenos prazeres e projetos futuros, há uma ligação que permanece inabalável: a paixão pelo clube do coração.

A música traz-nos a energia da banda de Cabeceiras de Basto, ÀTorneira, que, formada em 2024, apresenta CEIFA, o seu primeiro álbum de originais. Com oito temas, o grupo cruza sonoridades tradicionais com influências contemporâneas, demonstrando como a identidade cultural pode encontrar novas formas de expressão.

Na área das finanças, Cátia Clemente, especialista em crédito habitação e crédito ao consumo, esclarece uma questão frequente nos processos de financiamento: a análise dos extratos bancários. Compreender o que os movimentos de uma conta revelam sobre os hábitos financeiros é também uma forma de preparar decisões mais informadas.

O nosso especial Moda & Beleza reúne diferentes protagonistas da região, com destaque de capa e reportagem para o espaço Cristina Moita Cabeleireiros & Saúde Capilar. A evolução deste projeto traduz uma abordagem integrada, que articula cabelo, saúde capilar, imagem e pele, recorrendo à avaliação criteriosa e à tecnologia para fundamentar cuidados e valorizar resultados duradouros.

Nos Roteiros pelo Património, viajamos até Vila Nova de Cerveira, mais precisamente à freguesia de Campos, para descobrir a antiga capela de Santa Luzia. Entre vestígios românicos e elementos góticos, este pequeno templo convida-nos a olhar com atenção para a riqueza arquitetónica e histórica que persiste na paisagem minhota.

A estas propostas juntam-se conteúdos habituais dedicados à cultura, literatura, gastronomia, bem-estar, desporto ou lazer. Diferentes temas, unidos pelo mesmo propósito: dar visibilidade às pessoas, aos projetos e às iniciativas que enriquecem a nossa comunidade. É nesta proximidade, na diversidade dos assuntos e na valorização do que nos rodeia que continuamos a construir a nossa identidade.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*95
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. **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/

CASA DOS CRIVOS REABRE À CIDADE COM NOVO IMPULSO CULTURAL

A Casa dos Crivos voltou a abrir portas, após uma intervenção de conservação, restauro e modernização que devolve à cidade de Braga um dos seus edifícios mais emblemáticos. A reabertura oficial marcou o regresso de um espaço cultural com características arquitetónicas únicas ao quotidiano de residentes e visitantes. Situado no centro histórico, o imóvel do século XVII distingue-se pelas tradicionais gelosias de madeira, elementos que foram preservados durante a intervenção. Mais do que recuperar o edifício, a Câmara Municipal pretende agora reforçar a sua utilização enquanto espaço cultural aberto à comunidade. Na cerimónia de reabertura, o Presidente da Câmara Municipal de Braga, João Rodrigues, destacou «a importância de assegurar uma programação capaz de aproximar o equipamento dos diferentes públicos, através de novas iniciativas de mediação cultural e de propostas que acompanhem a evolução da cidade». O regresso da Casa dos Crivos acontece integrado na programação dos Encontros da Imagem, festival internacional de fotografia cuja edição de 2026 arrancou esta semana, reforçando a vocação cultural do espaço. A intervenção representou um investimento global de 610.522,51 euros, com um apoio de 477.506,50 euros da União Europeia, através do programa NORTE 2030.



CLOSE-UP LEVA O CINEMA PARA TODA A CIDADE DE FAMALICÃO

Entre 10 e 17 de outubro, Vila Nova de Famalicão volta a assumir-se como território de cinema com a 11.ª edição do Close-Up – Observatório de Cinema. Sob o mote “Pais e Filhos”, o programa propõe uma reflexão sobre relações familiares, conflitos geracionais e diferentes formas de olhar para o mundo. A Casa das Artes de Famalicão e o Teatro Narciso Ferreira serão palco de mais de 30 sessões, três cine-concertos inéditos e encontros com dezenas de convidados. Entre as propostas musicais destacam-se as criações de JP Simões, Club Makumba e Samuel Úria, que irão acompanhar ao vivo obras cinematográficas de diferentes épocas e geografias. A programação estende-se por várias secções. “Paisagens Temáticas” explora as relações entre gerações através de filmes como Brincar com o Fogo, Os Domingos e As Virgens Suicidas, enquanto “Histórias do Cinema” recupera a Comédia à Italiana das décadas de 1960 e 1970. “Fantasia Lusitana” apresenta trabalhos de realizadores emergentes. O Close-Up mantém também uma forte aposta na formação de públicos, com sessões para escolas, masterclasses e propostas dirigidas a diferentes níveis de ensino. Para as famílias, há cinema de animação e uma oficina de stop-motion. Mesas-redondas, Kino-Quiz e uma sessão de jazz completam uma programação que transforma Famalicão, durante uma semana, num ponto de encontro entre cinema, música, educação e comunidade.



ESPOSENDE GANHA NOVO ESPAÇO VERDE JUNTO AO CÁVADO

O Parque da Cidade de Esposende abriu portas com cerca de 10 hectares dedicados à natureza, ao lazer e à fruição pública na margem direita do rio Cávado. A nova área integra percursos pedonais e cicláveis, zonas de lazer, espaço para eventos, parque infantil e observatório de aves, criando uma nova ligação entre a cidade e a frente ribeirinha. Inserido no Parque Natural do Litoral Norte, o projeto procura conciliar o uso público com a proteção dos habitats e da biodiversidade. A intervenção foi concretizada em articulação com entidades como a Agência Portuguesa do Ambiente e o ICNF. A execução desta primeira fase foi condicionada pela situação jurídica de parte dos terrenos inicialmente previstos. Cerca de 7,9 hectares não foram considerados domínio público hídrico, o que obrigou a adaptar a intervenção aos terrenos efetivamente disponíveis, sem alterar a visão global do projeto. O investimento ascende a 4,95 milhões de euros, incluindo a aquisição de terrenos, com financiamento comunitário através do NORTE 2030. Estão previstas duas áreas de cafetaria e respetivos equipamentos de apoio. O Município pretende ainda prolongar o parque para nascente, numa área de cerca de 48 mil metros quadrados, e estudar a criação de um equipamento Multiusos.



OUTUBRO LEVA MÚSICA, TEATRO, HUMOR E CINEMA AO THEATRO GIL VICENTE

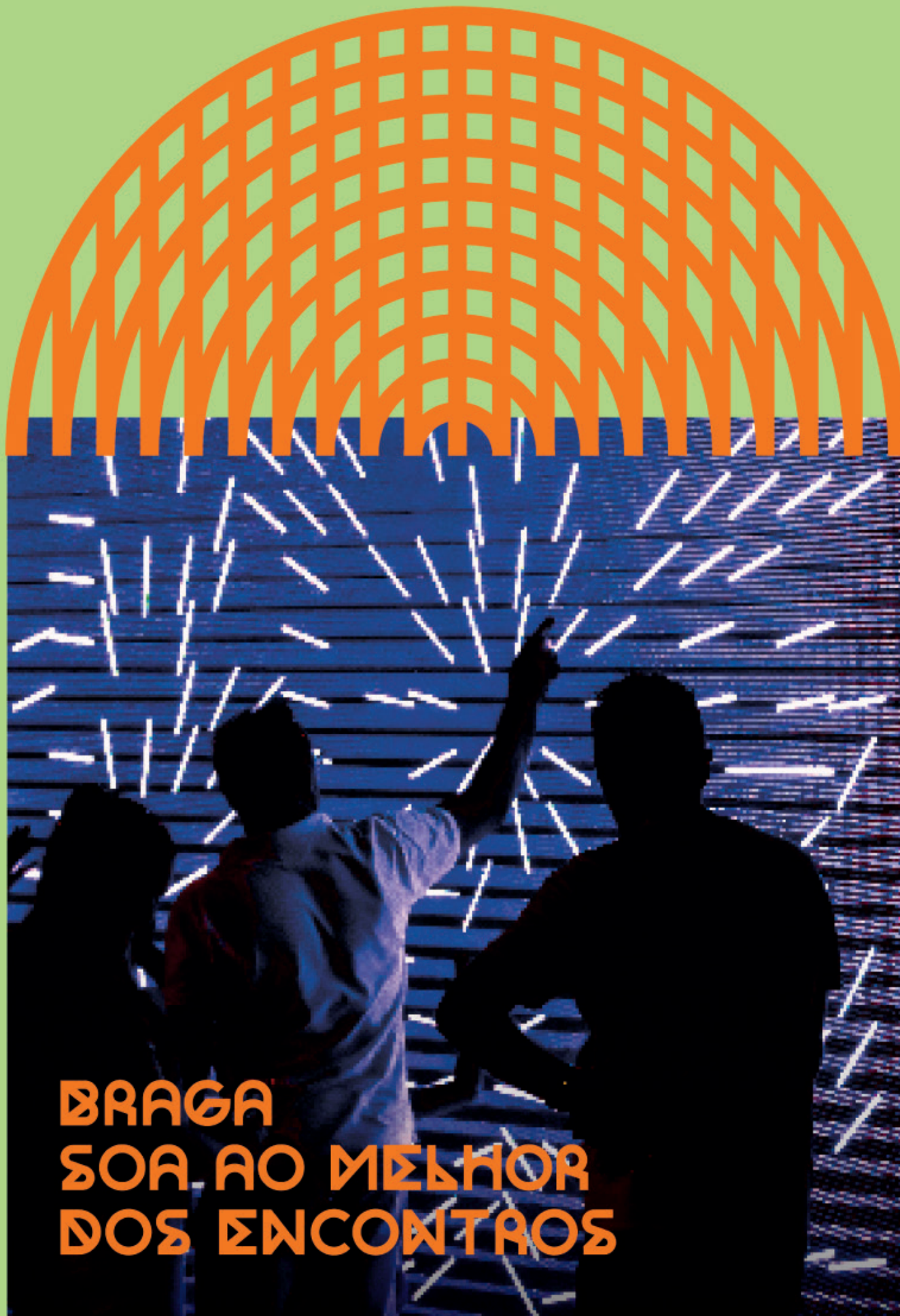
O Theatro Gil Vicente, em Barcelos, apresenta em outubro uma programação diversificada, com propostas para diferentes públicos e linguagens artísticas. Música, teatro, stand-up, cinema, exposições e espetáculos para famílias ocupam a agenda ao longo do mês. Na música, o destaque vai para os Bandidos do Cante, que atuam a 10 de outubro, explorando novas sonoridades a partir das raízes do Cante Alentejano. O programa inclui ainda propostas do triciclo fora de portas: Cobrafuma + Caos Ritual, em Barcelinhos, e o trompetista João Pedro Dias, na Casa da Azenha. No teatro, A Capoeira – Companhia de Teatro de Barcelos estreia, a 17 de outubro, “Os Capitães”, uma comédia inspirada na Commedia dell’Arte, marcada pelo humor físico, improvisação e interação com o público. Na área do humor, Inês Aires Pereira apresenta “Namastê”, o seu primeiro espetáculo a solo. A programação para famílias inclui “Lobo Mau”, “O Feiticeiro de Oz – O Musical”, “O Principezinho”, a oficina “Experimentar Pinturas” e “Uma Família Fantasma”, numa viagem que passa pelo teatro, música, marionetas e fantasia. O cinema fica a cargo do Cineclub ZOOM, com duas sessões dedicadas ao realizador francês Jean Eustache. O Café-Concerto recebe ainda as exposições “Olhares que Transformam” e “Identities ROMANI”, completando uma agenda cultural que se estende por todo o mês.



BRAGA

PUB

SOA A FUTURO.



**BRAGA
SOA AO MELHOR
DOS ENCONTROS**

braga.pt

ÀTORNEIRA

Junta tradição e novos sons em “CEIFA”

Sete amigos, naturais de Cabeceiras de Basto, juntaram a paixão pela música e deram origem à ÀTorneira. Criada em 2024, a banda acaba de lançar “CEIFA”, o primeiro álbum de originais, composto por oito temas que cruzam sonoridades tradicionais com influências contemporâneas.

A história do grupo começou de forma espontânea, com a participação num concurso de Janeiras do concelho. Na altura, eram seis elementos e recuperaram uma antiga capa de música tradicional que pertencia ao pai de um dos músicos. O reconhecimento do público levou-os a continuar e, pouco depois, a banda recebeu um novo elemento, passando à formação atual.

O momento decisivo aconteceu com a participação no concurso “Temos Artista”, do programa Praça da Alegria, da RTP, que a banda venceu. O apoio do público levou os sete músicos a perceber que o projeto podia ir além de uma reunião entre amigos e assumir-se como um projeto musical de autor.

O nome “CEIFA” representa precisamente essa ideia de

reunir e colher diferentes ideias. Com idades entre os 22 e os 35 anos, os sete elementos têm percursos musicais distintos, que passam pelas tunas académicas, pela canção de intervenção, pelo fado e por projetos a solo.

A ligação ao Minho está também presente na sonoridade da banda. A viola braguesa e o bandolim juntam-se às sete vozes em canto polifónico, numa mistura que tem como referência nomes da música de raiz, como Zeca Afonso. O objetivo, explicam, é dar uma nova roupagem à tradição, mantendo a ligação às suas origens.

A criação do álbum foi feita de forma conjunta e experimental. Um dos momentos mais marcantes aconteceu durante um retiro de dois dias, numa casa com uma lareira, dedicado exclusivamente à escrita. Foi nesse período de convívio que nasceram duas a três das canções que integram “CEIFA”.

Entre os oito temas estão “3000 Saias”, “Alice” e “Sentir”, que percorrem diferentes ambientes, entre a festa e a melancolia. A banda lançou também os videoclipes de “Filho da Noite” e “3000 Saias”, este último com a participação de cerca de 90 pessoas.



CONSERVAÇÃO, VALORIZAÇÃO E DIVULGAÇÃO DE PATRIMÓNIO CULTURAL

Conservação e Restauro de Bens Móveis e Imóveis;
 Conservação e Restauro de Orgânicos e Inorgânicos;
 Reabilitação de Património Edificado;
 Consultoria, Acompanhamento e Fiscalização para a
 Preservação e Reabilitação de Património Cultural;
 Gestão, Divulgação e Promoção de Património
 Cultural;
 Inventariação do Património Público e Privado.



934 672 336 / 962 584 424

luismarques.cr@gmail.com

Rua de Cabanas, nº 61, Dume
 4700-048 - BRAGA



LM CONSERVAÇÃO
 E REABILITAÇÃO

caetano | LEXUS

NX

450h+
EXECUTIVE



UMA ESCOLHA QUE FALA POR SI.
E PELO SEU NEGÓCIO.

*Oferta corresponde a uma valorização adicional de 1.000 € sobre o valor da avaliação da viatura entregue para retoma, na aquisição de um novo Lexus NX450h+.

**Válido para empresas e Eni's. Ao valor da viatura, acresce IVA à taxa legal em vigor. Consulte todas as condições da campanha e especificações técnicas em caetano.lexus.pt. Campanha válida até 31/10/2026, limitada ao stock existente e aplicável às viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. Imagem não contratual.

OFERTA DE MAIS

1.000€*

NA RETOMA DO SEU AUTOMÓVEL

GARANTIA LEXUS RELAX*

ATÉ

10 ANOS

IDADE VIATURA

*Consulte as condições de garantia em lexus.pt.

DESDE

47.500€**
+ IVA**VISITE-NOS NO CENTRO LEXUS BRAGA**

Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-162 Braga

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

BRAGA REENCONTRA O SEU RIO

Um troço de 464 metros do Rio Este foi alvo de uma intervenção de 875 mil euros que alia renaturalização, proteção contra cheias e criação de novos espaços públicos. Entre a Lagoa e a Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires, o rio ganha uma nova relação com a cidade.

Durante anos, o Rio Este atravessou Braga condicionado por margens artificializadas, muros de betão degradados, erosão e vegetação invasora. A recente intervenção de Regularização e Renaturalização do Rio Este procura inverter esse cenário, devolvendo naturalidade ao curso de água e criando novas formas de aproximação entre o rio e a população.

Com um investimento de 875.656,40 euros, dos quais 700 mil euros financiados pela Agência Portuguesa do Ambiente, a obra abrange cerca de 14.435 metros quadrados e recupera 464 metros do corredor ribeirinho. O projeto combina recuperação ambiental, intervenção hidráulica e requalificação do espaço envolvente.

Mais natureza, menos betão

Uma das principais mudanças está nas margens. Os antigos muros de betão foram substituídos por soluções de engenharia natural, recorrendo a grandes blocos de granito, madeira, geotêxtil e vegetação autóctone. O leito e os taludes foram recuperados, a galeria ripícola reforçada e introduzidas estruturas como paliçadas vivas e travessões em pedra e madeira.

A intervenção permite estabilizar as margens, reduzir fenómenos erosivos e melhorar as condições para a biodiversidade, reforçando a continuidade ecológica do rio num território integrado na malha urbana.

A recuperação ambiental foi acompanhada por uma componente hidráulica destinada a aumentar a capacidade de resposta perante episódios de precipitação intensa e cheias. O projeto foi dimensionado para um período de retorno de 100 anos, considerando um caudal de ponta de cheia de 117,06 m³/s.



Um rio para viver

A transformação estende-se ao espaço público. Foram criados três anfiteatros naturais junto às margens, novos percursos pedonais, zonas de estadia e áreas de merendas, melhorando também as ligações ao longo do corredor ribeirinho.

A intervenção incluiu ainda melhorias na iluminação pública, guardas de proteção e mobiliário urbano, bem como a integração das descargas de águas pluviais. Painéis de informação ambiental permitem conhecer a fauna, a flora e as soluções utilizadas na renaturalização.

Para o Município, o objetivo é claro: fazer do Rio Este um espaço integrado na vida quotidiana da cidade, onde seja possível caminhar, permanecer e contactar com a natureza, sem perder a sua função de proteção do território.

Pensar o rio, pensar o futuro

Inaugurada pelo Município de Braga, a intervenção resulta de um protocolo celebrado em julho de 2024 entre a Agência Portuguesa do Ambiente e o Município de Braga. A estratégia terá continuidade através da monitorização da evolução hidráulica, hidrogeomorfológica e ecológica do corredor ribeirinho, incluindo o acompanhamento da flora e da fauna.

A intervenção representa, assim, mais do que a recuperação de um troço de rio. É uma mudança na forma de integrar a água na paisagem urbana e de preparar Braga para os desafios climáticos. Entre percursos, zonas de estadia e margens renaturalizadas, o Rio Este recupera espaço na cidade e esta recupera uma nova forma de estar junto ao rio.





UMA EXPERIÊNCIA QUE DESPERTA EMOÇÕES



vinho é muito mais do que uma simples bebida, é uma experiência que envolve corpo, alma e sentidos. A cor que encanta o olhar, o som da rolha ao abrir uma garrafa, o perfume que desperta memórias, o sabor que se prolonga no paladar e a textura que revela a sua autenticidade.

Cada detalhe é uma celebração dos cinco sentidos, uma viagem sensorial única que transforma cada momento num prazer inesquecível. Foi dessa paixão e respeito pelo universo do vinho que

nasceu a Garrafeira 5Sentidos. Um espaço pensado para quem aprecia qualidade, tradição e descoberta. Aqui, há uma combinação perfeita entre o fascínio pelo mundo vínico com um atendimento de excelência, atento a cada cliente e a cada detalhe.

Um espaço onde cada garrafa conta uma história e que possibilita entre partilhar um bom vinho, viver momentos, emoções e memórias.

O compromisso passa sempre por proporcionar uma experiência completa - desde a escolha personalizada até à satisfação final de todos os visitantes.





Largo Santa Cruz 28 (Loja Rés-do-Chão Casa dos Coimbras) ,
Braga, Portugal, 4700-322

garrafeira5sentidos.pt

5sentidosgourmetstore@gmail.com

910 618 396



BRAGA SUMMER END

NOSTALGIA NO FORUM BRAGA

Cerca de 4500 pessoas participaram na sexta edição do evento, numa noite que cruzou nostalgia, música atual e diferentes públicos. Vengaboys, Chico da Tina, 69 Graus e DJs M80 deram o ritmo à festa.

Há músicas que atravessam gerações e noites que conseguem reuni-las no mesmo lugar. Foi esse o cenário encontrado no Forum Braga, que recebeu mais uma edição do Braga Summer End. Cerca de 4500 pessoas participaram numa celebração marcada pela diversidade musical e por um público de diferentes idades, unido pela vontade de cantar, dançar e aproveitar a noite.

O cartaz foi construído a partir desse encontro entre épocas e estilos. Os grandes êxitos dos anos 90 e 2000 cruzaram-se com algumas das sonoridades mais atuais da música portuguesa, criando uma programação capaz de despertar memórias e, simultaneamente, apresentar novas referências.

Uma viagem no tempo

Os Vengaboys protagonizaram um dos momentos mais aguardados. O grupo neerlandês levou ao palco temas que marcaram o final dos anos 90 e o início do novo milénio, encontrando uma plateia pronta para revisitar canções que permanecem no imaginário coletivo.

“Há músicas incontornáveis para quem viveu as últimas décadas do século XX e Vengaboys são exemplo disso. Os seus maiores êxitos marcaram várias gerações e poder vê-los em Braga significa entrar na máquina do tempo”, afirmou Ana Sofia Alves.

Do outro lado do espectro geracional esteve Chico da Tina, que trouxe ao Forum Braga a sua irreverência e identidade artística, mobilizando sobretudo o público mais jovem. Leonor, de Guimarães, chegou pouco depois das 17h00 para garantir um lugar junto ao palco. “Quero mesmo divertir-me. Estou aqui, sobretudo, para ver Chico da Tina, mas também para viver toda a festa”, contou.

Os 69 Graus mantiveram a energia ao longo da noite, enquanto os DJs M80 recuperaram êxitos reconhecidos por várias gerações.





Uma experiência para viver

O Braga Summer End voltou a apostar numa experiência global, com espaços de convívio e animação a complementar a programação musical.

Para Luís Rodrigues, administrador executivo da InvestBraga, a resposta do público «confirma a vocação intergeracional do evento, pensado para aproximar públicos com referências e experiências diferentes».

Ana Rita Ribeiro, diretora do Forum Braga, reforça essa visão: «Quisemos que quem entrasse no Forum Braga pudesse viver a noite por inteiro, para estar com os amigos, descobrir, recordar, cantar e dançar», assinalou.

A edição de 2026 coincidiu ainda com o mês em que o Forum Braga assinalou oito anos de atividade, acrescentando um significado especial a uma noite que voltou a transformar a música num ponto de encontro entre gerações.

UMINHO VOLTA A REUNIR GERAÇÕES NUMA NOITE DE REENCONTROS

Há lugares que não terminam quando chega o último dia de aulas. Para mais de mil antigos estudantes, o campus de Gualtar, em Braga, voltou a ser ponto de encontro, desta vez para a 11.ª edição do Encontro Caixa Alumni da Universidade do Minho (UMinho). Sob o mote "A chama que nunca se apaga", a iniciativa transformou a academia num espaço de memórias, convívio e celebração. Entre antigos colegas e diferentes gerações de diplomados, a noite foi feita de reencontros, conversas e experiências. O programa incluiu degustações preparadas por ex-alunos, mostra de produtos de empresas ligadas à comunidade alumni, animação, projeções multimédia e um jantar volante. A música assumiu, naturalmente, um papel de destaque, com um concerto de David Fonseca e, mais tarde, a atuação do DJ Motinha, também antigo estudante da UMinho.



Uma ligação que vai muito além da universidade

O encontro voltou a colocar em evidência a relação entre a universidade e os seus cerca de 80 mil diplomados. Para o reitor, Pedro Arezes, os alumni representam uma extensão da academia na sociedade e desempenham um papel determinante na projeção da instituição.

A ligação pode assumir diferentes formas, desde a participação em projetos de investigação ao mecenato, passando pela colaboração entre empresas e pela participação na vida académica. Uma rede que, segundo o responsável, contribui para reforçar a presença e o impacto da UMinho para lá dos seus campi.

A alternância entre Braga e Guimarães, onde o encontro decorreu em 2025, procura também aproximar as duas comunidades académicas e assegurar a representatividade dos diferentes espaços da universidade.





Quando a música também guarda memórias

A fechar a noite, David Fonseca levou ao palco temas da sua carreira a solo, mas também algumas das canções que marcaram o percurso dos Silence 4. O regresso ganhou um significado especial: em 1998, o músico tinha atuado na própria UMinho com a banda.

Entre referências a António Variações, David Bowie, Kate Bush e Bryan Ferry, a música funcionou como uma espécie de viagem coletiva no tempo. Um final simbólico para um encontro que mostrou que, apesar das mudanças de vida, de profissão e de cidade, há memórias académicas que permanecem. E algumas continuam, literalmente, a dar música à história.

CLÍNICA CANIÇO

UMA NOVA DIMENSÃO PARA A SAÚDE E ESTÉTICA

A Clínica Caniço inaugurou as suas novas instalações na Avenida Padre Júlio Fragata, num investimento que assinala uma nova etapa nos 28 anos de história da marca e que se dedica à saúde, ao sorriso e à estética.

Uma noite de celebração, com a presença de figuras de diferentes áreas da sociedade portuguesa, marcou a inauguração da nova unidade da Clínica Caniço, em Braga, que representa uma aposta na expansão e diversificação da marca. Com cerca de 50 colaboradores, a Clínica Caniço passa a dispor de 14 gabinetes distribuídos por dois pisos, duplicando a capacidade instalada. O projeto representa o maior investimento realizado pela clínica até ao momento, estimado em cerca de quatro milhões de euros.

Uma experiência pensada ao detalhe

Inspirado no conceito de uma galeria de arte, o espaço foi concebido para combinar funcionalidade, tecnologia e conforto, procurando transformar a experiência tradicional de uma ida ao dentista. A arquitetura e o design assumem, assim, um papel central numa filosofia que coloca o bem-estar e a proximidade com o paciente no centro da experiência.

A nova unidade mantém a aposta da clínica em áreas como implantologia avançada, reabilitação oral e estética dentária, mas acrescenta uma nova valência: a medicina estética facial e corporal. Segundo Sérgio Caniço, CEO e fundador, esta evolução «responde também a uma procura manifestada pelos próprios pacientes, que identificavam a estética como uma extensão natural dos tratamentos dentários». A nova oferta reforça, deste modo, o posicionamento da marca sob o conceito Dental & Aesthetics, aproximando duas áreas cada vez mais associadas ao bem-estar, à autoestima e à imagem pessoal.

De Braga para novos horizontes

Com a nova unidade já em funcionamento há cerca de um mês antes da inauguração oficial e a registar procura de pacientes provenientes de diferentes pontos do país, a Clínica Caniço prepara também uma nova fase de crescimento. A ambição passa por consolidar a marca como referência nacional na área da saúde e avançar com uma segunda unidade, no Porto, num horizonte de um a dois anos. Lisboa poderá integrar uma etapa posterior do processo de expansão.

Entre os convidados, destaque para as presenças de João Rodrigues, presidente da Câmara Municipal de Braga, Daniel Vilaça, presidente da Associação Empresarial de Braga, António Salvador, presidente do Sporting Clube de Braga, e ainda dos atores José Condessa e Matilde Reymão e do antigo futebolista Ukra. A inauguração foi conduzida pela atriz e apresentadora Olívia Ortiz e terminou com um espetáculo de Herman José, encerrando uma noite que juntou negócios, saúde, estética e entretenimento em torno de um projeto de ADN bracarense que procura agora ganhar uma dimensão nacional.





ESCADÓRIOS DA HUMANIDADE

566 DEGRAUS DE RESISTÊNCIA E SUPERAÇÃO

Mais de 1500 bombeiros, entre os quais cerca de 600 mulheres, transformaram o Bom Jesus do Monte, em Braga, num cenário de resistência, superação e camaradagem. A 8.ª edição dos "Escadórios da Humanidade", uma das mais reconhecidas competições internacionais dirigidas a bombeiros, voltou a desafiar os limites físicos e psicológicos dos participantes.

Vindos de vários pontos do país e também do estrangeiro, os "soldados da paz" enfrentaram os 566 degraus dos escadórios do Santuário do Bom Jesus do Monte, numa prova que alia exigência física à capacidade de resistência mental. O percurso, realizado ao ar livre e num dos mais emblemáticos espaços patrimoniais de Braga, voltou a proporcionar imagens de grande intensidade.

A dimensão simbólica da iniciativa ficou igualmente expressa na tradicional bênção dos capacetes, realizada no Terreiro de Moisés, num momento que reuniu os participantes e reforçou a ligação entre a competição, a tradição e a missão dos bombeiros.

Álvaro Martins e Ana Tavares no topo

Na vertente competitiva, Álvaro Martins, do Regimento de Sapadores de Bombeiros do Porto, conquistou a classificação geral masculina, ao completar a subida em 5:25.773 minutos. O resultado ficou, contudo, a cerca de dois segundos do recorde da prova, estabelecido em 2025 por David Vieira, dos Bombeiros Sapadores do Funchal, com 5:23 minutos.

O pódio masculino ficou completo com o veterano José Teles, dos Bombeiros Municipais de Machico, que terminou em 5:34.140, e Gabriel Ribeiro, também do Regimento de Sapadores de Bombeiros do Porto, com 5:46.046.

Na competição feminina, Ana Tavares, dos Bombeiros Voluntários de Vila Nova de Paiva, venceu a classificação geral com 7:55.223 minutos, somando ainda o triunfo na categoria de veteranas. Cristiana Sousa, dos Bombeiros Voluntários de Castro Daire, foi segunda, com 8:22.797, e Alcinda Lopes, dos Bombeiros Voluntários de Fão, terceira, com 8:28.254.

Entre os sub-25, os melhores tempos pertenceram a Júlia Ventura, dos Bombeiros Voluntários de Ortigosa, e ao polaco Jakub Drozdal, da OSP Giedlarowa.





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 

Outubro Rosa 2026

Braga e Açores unidos por uma causa nacional

Braga e Ponta Delgada assumem-se como os dois grandes polos do Outubro Rosa 2026, numa edição que ultrapassa fronteiras geográficas e procura aproximar conhecimento, participação comunitária e qualidade de vida. Ao longo de outubro, duas Race for the Cure, um Congresso de Oncologia com especialistas internacionais, exposições, iniciativas culturais, programas de exercício e reabilitação e campanhas nacionais vão dar forma a uma agenda diversificada, mas unida por uma mesma ideia: o acesso a cuidados e a respostas de qualidade não deve depender do local onde cada pessoa vive.

A aposta na aplicação prática da ciência é central. A experiência da Rosa Vida com programas como o Quality Onco Life Program (QOLP), distinguido com o Prémio Investigação 2018 e o Prémio Inovação, Exercício e Saúde 2024, reforça a defesa do exercício físico e da reabilitação como componentes do percurso oncológico antes, durante e depois dos tratamentos. A associação pretende agora contribuir para a replicação progressiva destes modelos noutras regiões. Esta visão está igualmente alinhada com a participação na Think Pink Europe e com a assinatura, em abril, da Declaração de Sarajevo, orientada para a redução das desigualdades no acesso à informação, investigação e cuidados oncológicos.

Ciência e comunidade lado a lado

Ponta Delgada recebe, a 10 de outubro, um Congresso de Oncologia dedicado a temas como cancro da mama, nutrição, exercício, reabilitação e qualidade de vida. No dia seguinte, São Miguel acolhe a primeira Race for the Cure Açores, cujas receitas contribuirão, entre outros objetivos, para uma bolsa de formação de profissionais na área do exercício em oncologia. A 25 de outubro, Braga volta a receber a sua Race for the Cure, realizada na cidade desde 2019.

A arte terá também um papel de destaque. O projeto internacional BOLD, da fotógrafa neerlandesa Caroline Sikkenk, chega ao Braga Parque a 6 de outubro, com retratos de mulheres portuguesas acompanhadas pela ULS Braga, Rosa Vida e Liga Portuguesa Contra o Cancro. A exposição segue para o Parque Atlântico, em São Miguel, a 9 de outubro, onde serão também realizadas novas sessões fotográficas com mulheres açorianas. Depois de passar por locais como Times Square e Piccadilly Circus, a BOLD mantém a mesma mensagem: o cancro integra estas histórias, mas não define as suas protagonistas.

Da escola ao quotidiano, a causa ganha novas formas

A dimensão educativa surge com o PINK BEES, projeto que procura preparar professores e profissionais da comunidade educativa para reconhecer e acompanhar o impacto do cancro parental nas crianças e jovens. As escolas de Braga e dos Açores são desafiadas a participar nas Race for the Cure, com a ambição de levar posteriormente a formação a outras regiões.

A mobilização chega também ao quotidiano. A campanha nacional "Juntos Pela Vida", desenvolvida com a HEALSI, destina 20% das vendas, durante outubro, de uma edição especial de garrafas à Rosa Vida. O design é assinado por Pedro Guimarães. Paralelamente, regressa a colaboração com a marca portuguesa My Name is Rose, através de um novo lenço criado para a campanha e pensado para continuar a ser usado depois de outubro, reunindo as identidades da marca, da Rosa Vida e da Think Pink Europe.

Em Braga, a programação inclui ainda a IX Gala/Jantar Outubro Rosa, a 22 de outubro, a Tertúlia Rosa, a 30, e o Concerto Rosa, a 31. Entre estas iniciativas está também a história de Flávia Casanova, acompanhada pela Rosa Vida, protagonista da BOLD e participante num projeto europeu que a levou recentemente a percorrer o Caminho de Santiago.



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)



ESPECIAL MODA & BELEZA



Antónia Lage

A Boutique Antónia Lage tem o prazer de a convidar a conhecer a nova coleção Outono/Inverno 2026, que já se encontra disponível na nossa loja.

Loja

Rua D. Afonso Henriques, 111 • 4700-030 Braga
+351 253 109 971 | +351 932 196 049

@ antonialage@gmail.com

f /boutiqueantonialage

ig boutiqueantonialage

ONLINE SHOP: www.boutiqueantonialage.com (em construção)

PHILOSOPHY
DI
LORENZO SERAFINI

ZADIG & VOLTAIRE

NOTSHY
CASHMERE

EDWARD
ACHOUR
PARIS

ERMANNO
FIRENZE

self-
portrait

BCBGMAXAZRIA

DF
DIANE VON FURSTENBERG



ANINE BING

momonì

LIVIANA CONTI

CAMBIO

BETTA
CORRADI

HOPE FAITH LOVE

SCOTCH & SODA
AMSTERDAM



PEUTEREY

BOUTIQUE
MOSCHINO

OUTONO • INVERNO 2026

A EVOLUÇÃO DO CUIDADO

MUITO ALÉM DO CABELO:
UMA VISÃO
ONDE CONHECIMENTO,
TÉCNICA E INOVAÇÃO
SE ENCONTRAM.

Cristina Neta
CAPILAR





Cristina Moita Cabeleireiros & Saúde Capilar nasceu ligado à arte de trabalhar o cabelo, mas foi evoluindo para um conceito mais amplo, onde a beleza é pensada com maior profundidade. O cabelo continua a fazer parte da essência do espaço, mas a visão alargou-se: SAÚDE CAPILAR, IMAGEM e PELE passaram a integrar um conceito cada vez mais completo.

Hoje, o ponto de partida está naquilo que cada área revela: o estado do couro cabeludo, a qualidade da fibra, o histórico químico, a harmonia da imagem ou as características da pele. É a partir desta leitura que se definem as decisões e os cuidados a seguir.

Esta evolução trouxe novas áreas, tecnologia de avaliação e uma forma de trabalhar cada vez mais criteriosa. Não para tornar o atendimento mais complexo, mas para tomar decisões mais fundamentadas e preservar a qualidade dos resultados ao longo do tempo.

Na área capilar, esta filosofia está presente desde uma balayage ou alteração de cor até aos protocolos direcionados para o couro cabeludo e para a recuperação da fibra. Na estética avançada, a mesma exigência traduz-se numa avaliação detalhada da pele e na seleção de protocolos adequados aos diferentes objetivos.

A formação contínua acompanha este crescimento, permitindo integrar novas técnicas e conhecimento sem perder aquilo que sempre fez parte da identidade do espaço: proximidade, exigência e atenção ao detalhe.

Evoluir é elevar o padrão do cuidado.





CUIDADOS COM ASSINATURA

Cuidados que combinam avaliação, técnica e protocolos direcionados para couro cabeludo, fibra capilar e pele.

NA RAIZ DO CUIDADO

Um cabelo bonito não depende apenas daquilo que vemos no comprimento. O equilíbrio do couro cabeludo influencia diretamente o conforto, a qualidade do crescimento e a forma como o cabelo responde ao longo do tempo.

Através da Tricoscopia e de K-SCAN, avaliamos parâmetros como oleosidade, sensibilidade, descamação, densidade, sinais de fragilidade e o estado da fibra capilar.

A partir desta leitura podem ser definidos protocolos de purificação, equilíbrio, regeneração, revitalização e microagulhamento, ajustados ao estado do couro cabeludo e acompanhados ao longo do tempo.

Não se trata apenas de escolher um champô ou um tratamento, mas de perceber aquilo de que o couro cabeludo e o cabelo realmente necessitam.



- SABIA QUE? Cuidar da raiz é criar melhores condições para tudo o que vem depois!

FIBRA CAPILAR

DEVOLVER, PROTEGER E TRANSFORMAR

A fibra capilar acompanha tudo aquilo a que o cabelo é sujeito ao longo do tempo. Coloração, descoloração, ferramentas térmicas, exposição solar ou sucessivos processos químicos podem alterar a sua resistência, elasticidade, brilho e movimento.

Por isso, cuidar da fibra não significa apenas reparar quando o cabelo já está fragilizado. Significa também proteger, preservar e preparar o cabelo para aquilo que queremos fazer a seguir.

Entre os protocolos exclusivos de fibra capilar do espaço destacam-se:

. BLOND DIAMOND

Um protocolo de recuperação intensiva que procura devolver resistência, suavidade, brilho e um toque mais uniforme, melhorando a qualidade global da fibra.

. VELVET REPAIR

O protocolo alia cuidado, luminosidade e proteção da qualidade do cabelo, ajudando a preservar um cabelo bonito, brilhante e visualmente saudável.

Estes cuidados assumem um papel essencial também nos serviços de transformação. Para que o resultado não seja apenas bonito no dia em que é realizado, mas se mantenha bonito ao longo do tempo.

Porque uma transformação vê-se também na qualidade, no brilho e no movimento do cabelo.

Cristina Moita

SAÚDE CAPILAR

📍 Praça Paulo Vidal n21, 4715-245 Braga

☎️ +351 914 488 837

📷 cristinamoita.cabeleireiros

🎵 cristinamoitaportugal

📺 cristinamoitacabeleireiros

ESTÉTICA AVANÇADA

CONHECER E CUIDAR EM CADA FASE

Na estética avançada, a avaliação facial com recurso a inteligência artificial permite analisar diferentes parâmetros da pele, como hidratação, textura, poros, manchas, rugas, pigmentação e sinais associados ao dano UV, incluindo uma estimativa da idade da pele.

Esta leitura permite selecionar protocolos de acordo com o estado e os objetivos da pele, entre os quais limpeza profunda, peelings químicos, microagulhamento, cuidados específicos para o contorno ocular e labial e protocolos de preparação para ocasiões especiais.

Entre os cuidados de assinatura, destacam-se o Bridal Radiance, pensado para preparar a pele para momentos especiais e o Eye Perfection, direcionado para a delicada zona do contorno ocular.

Do couro cabeludo à fibra, da transformação à pele, cada área tem um objetivo específico e cada protocolo uma razão para existir.



MODA FEMININA OUTONO/INVERNO 2026

SOFISTICAÇÃO E EXPRESSÃO INDIVIDUAL

O outono/inverno 2026 traz uma nova atitude à moda. Depois de várias temporadas dominadas pelo minimalismo, as coleções apresentadas nas principais semanas internacionais revelam uma vontade renovada de experimentar volumes, texturas, cor e silhuetas mais marcantes. A nova estação cruza referências clássicas com propostas ousadas, num equilíbrio entre sofisticação e expressão individual.

Alfaiataria reinventada

A alfaiataria mantém-se como uma das grandes protagonistas, mas surge reinterpretada. O tradicional fato feminino dá lugar a conjuntos de blazer e saia, enquanto o smoking regressa como alternativa elegante para ocasiões formais. Ao mesmo tempo, a influência dos anos 90 recupera o preto e branco e reforça uma estética depurada, assente em cortes precisos e peças intemporais. As silhuetas, contudo, não seguem uma única direção. Ao lado de propostas estruturadas e volumosas, os cortes mais justos começam a recuperar espaço, numa reação à predominância das formas oversized. Esta alternância entre o amplo e o ajustado é uma das características mais evidentes da nova temporada.

Texturas, transparências e volumes

O inverno de 2026 valoriza particularmente os materiais e os detalhes. O couro surge em propostas sofisticadas, dos vestidos aos sobretudos, enquanto o tricô ganha uma dimensão mais elaborada, com lãs, cashmere, mohair e tramas trabalhadas.

A renda e as transparências permanecem igualmente relevantes, agora integradas em peças de inverno. As saias midi exploram a combinação entre zonas opacas e transparentes, enquanto os plissados acrescentam movimento às silhuetas. No extremo oposto, os casacos assumem protagonismo absoluto: sobretudos amplos, capas e peças de grande volume transformam-se no centro da composição.

Também a pele sintética reforça a sua presença, em casacos, golas e estolas, contribuindo para uma estética simultaneamente envolvente e sofisticada.

Cor e padrões quebram a sobriedade

Embora o preto, o branco e os tons neutros continuem a assegurar espaço no guarda-roupa, a estação introduz novas possibilidades cromáticas. O creme destaca-se como alternativa suave aos tradicionais tons invernais, enquanto o roxo surge numa ampla paleta, do ameixa ao violeta intenso.

Os padrões assumem também uma postura mais expressiva. Florais gráficos, bordados e aplicações tridimensionais levam referências primaveris para os meses frios, enquanto a mistura deliberada de diferentes estampados propõe combinações mais arrojadas.

Entre nostalgia e inovação, o outono/inverno 2026 apresenta, assim, uma moda menos previsível. A tendência deixa de significar uma fórmula rígida e passa a funcionar como ponto de partida para interpretações individuais, onde clássicos reinventados, materiais ricos, contrastes e personalidade definem o guarda-roupa da nova estação.



MODA MASCULINA OUTONO/INVERNO 2026

ENTRE CONFORTO E SOFISTICAÇÃO

A moda masculina para o outono/inverno 2026 propõe um equilíbrio entre conforto, funcionalidade e uma estética mais cuidada. Longe de tendências efêmeras, a estação valoriza peças versáteis, de qualidade e fáceis de integrar no cotidiano, num guarda-roupa pensado para acompanhar diferentes ocasiões.

Silhuetas mais descontraídas

As calças de corte muito justo perdem protagonismo e dão lugar a modelos direitos ou ligeiramente amplos, que privilegiam a liberdade de movimentos sem comprometer a elegância. Jeans de corte reto, chinos e calças de sarja afirmam-se como bases versáteis, enquanto a alfaiataria surge menos rígida, com blazers e fatos que podem ser combinados com peças informais.

Na parte superior, polos de malha, camisolas de ponto grosso, t-shirts de boa gramagem e camisas ganham relevância. O segredo está no corte e na qualidade dos materiais, mais do que em estampados exuberantes.

Cores e texturas dão personalidade

A paleta da estação privilegia tons naturais e profundos. Castanho, camel, bege, cinzento, azul-marinho e verde-azeitona formam uma base neutra, complementada por apontamentos de bordô, ferrugem, verde-floresta ou azul-petróleo.

Mais do que os contrastes, a tendência está na combinação de tonalidades próximas e na mistura de texturas. Malha, bombazina, camurça, sarja e algodão acrescentam profundidade aos coordenados, permitindo criar visuais sofisticados mesmo quando construídos a partir de peças simples.

Sobreposição com propósito

O layering mantém-se como uma das grandes tendências da estação, mas assume uma abordagem funcional. A combinação de t-shirt, camisa ou overshirt, camisola e casaco permite adaptar o vestuário às variações de temperatura e criar diferentes níveis de volume.

Nos casacos, destacam-se os bombers, modelos acolchoados, overshirts e blusões de inspiração outdoor e workwear, agora reinterpretados com linhas mais depuradas. Para os dias mais frios, o sobretudo de corte direito continua a afirmar-se como uma peça intemporal.

No calçado, sapatilhas de linhas simples convivem com mocassins, botas e sapatos de pele ou camurça. Nos acessórios, prevalece a discrição: cachecóis, gorros, cintos e malas funcionais completam o visual sem excessos.

Mais do que renovar integralmente o guarda-roupa, a estação incentiva escolhas conscientes: apostar em boas bases, introduzir novas cores e texturas e privilegiar peças capazes de assumir diferentes combinações. No outono/inverno 2026, vestir bem passa, sobretudo, por encontrar o equilíbrio entre identidade, conforto e funcionalidade.



janes

Alice+Olivia AMI Paris Aspesi Autry Canada Goose Church's
Comporta Perfumes Dsquared2 Etro Frame Golden Goose Gufram
Herno Hogan Jacob Cohën John Smedley Max Mara Miu Miu Moncler
Moncler Grenoble Mother On Running Paul & Shark Paul Smith
Plan C Polo Ralph Lauren Prada Premiata Sebago Stone Island
Tom Ford Valentino Garavani VAVA Zegna Zimmermann



TENDÊNCIAS DE BELEZA OUTONO/INVERNO 2026

APOSTA NA NATURALIDADE E NA SOFISTICAÇÃO



A nova estação fria traz uma abordagem renovada à beleza, marcada pelo equilíbrio entre naturalidade, expressão individual e referências históricas reinterpretadas. Das passerelles internacionais às principais plataformas de tendências do setor, o outono/inverno 2026 confirma uma mudança de paradigma: a perfeição deixa de ser o único objetivo e dá lugar a visuais com personalidade, textura e identidade própria.

Cabelo entre a textura natural e o rigor sofisticado

Nos principais desfiles de Nova Iorque, Londres, Milão e Paris, o cabelo assumiu um papel central na construção dos looks. A tendência divide-se entre duas linguagens aparentemente opostas: por um lado, madeixas naturais, movimento, volume e um efeito propositadamente descontraindo; por outro, penteados polidos, estruturados e de inspiração arquitetónica.

As texturas onduladas, os acabamentos “desfeitos” e o chamado efeito “acordei assim” ganham força, valorizando a individualidade de cada cabelo. Várias marcas exploram esta estética mais orgânica, enquanto outras apostaram em visuais mais definidos, com cabelos puxados, brilhantes e de acabamento elegante.

Os acessórios regressam também como protagonistas: laços de grandes dimensões, aplicações metálicas, joias capilares e detalhes luminosos surgem como elementos capazes de transformar penteados simples em verdadeiras afirmações de estilo.

Maquilhagem: entre o minimalismo luminoso e o impacto dramático

Na estética facial, a temporada aposta numa pele cuidada, luminosa e com aspeto saudável, acompanhada por contrastes mais intensos nos olhos e nos lábios. O regresso do smoky eye, dos tons profundos e dos acabamentos mais expressivos marca presença nas passerelles, numa aproximação a uma beleza mais sofisticada e teatral.

Ao mesmo tempo, mantém-se uma valorização da beleza natural, com maquilhagens leves, imperfeições assumidas e um acabamento que privilegia a autenticidade. A mensagem transversal é clara: mais do que esconder, a beleza contemporânea procura realçar características únicas.

A inovação chega aos salões

Além das tendências apresentadas pelos grandes nomes da moda internacional, o setor profissional acompanha esta evolução através de novas técnicas de coloração, tratamentos personalizados e produtos desenvolvidos para responder às necessidades específicas de cada cabelo. Várias marcas continuam a ter uma presença relevante nos bastidores das passerelles, aproximando a criatividade da moda das soluções aplicadas nos salões.

Para o outono/inverno 2026, a beleza assume-se, assim, menos previsível e mais individual. Entre o clássico e o experimental, entre o natural e o sofisticado, a grande tendência é uma estética que celebra a personalidade e transforma o cabelo e a imagem numa extensão da identidade de cada pessoa.

TENDÊNCIAS DE MODA INFANTIL OUTONO/INVERNO 2026

CONFORTO QUE GANHA NOVAS FORMAS

Para o Outono-Inverno 2026, a moda infantil aposta numa combinação equilibrada entre conforto, funcionalidade e criatividade. As tendências internacionais apontam para um guarda-roupa mais descontraído, onde os volumes, as sobreposições e a versatilidade das peças assumem especial protagonismo. O resultado é uma moda pensada para acompanhar diferentes momentos do quotidiano, sem abdicar de estilo e personalidade.

No dia a dia, predominam peças práticas e fáceis de combinar. Malhas, sweatshirts, camisas, calças de corte descontraído, ganga e casacos acolchoados surgem como essenciais para meninas e meninos. As sobreposições permitem criar diferentes combinações e adaptar o vestuário às variações de temperatura, enquanto os cortes mais amplos reforçam a tendência para uma moda infantil confortável e funcional.

Cores, padrões e texturas

A paleta da estação combina tons neutros e naturais, como bege, camel, castanho, cinzento, verde e azul, com apontamentos de cor mais intensos. Entre as meninas, destacam-se tonalidades como rosa e bordô, enquanto nos meninos ganham expressão os verdes, azuis e tons

terra. O xadrez mantém a sua presença, acompanhado por motivos florais, geométricos e inspirados na natureza. Também as texturas ganham importância. Lãs, malhas de diferentes pontos, bombazine, crochet, tecidos acolchoados e detalhes bordados acrescentam riqueza visual e uma dimensão mais aconchegante às propostas de inverno. Elementos de inspiração retro e referências ao universo escolar surgem igualmente reinterpretados numa linguagem contemporânea.

Da rotina à cerimónia

Nas ocasiões especiais, o clássico é reinventado com uma abordagem menos rígida. Para meninas, vestidos, saias, casacos estruturados e conjuntos coordenados combinam elegância com detalhes delicados. Para meninos, camisas, coletes, blazers, malhas e calças de corte direito constroem propostas sofisticadas, mas adequadas à idade.

Entre o recreio, os passeios em família e as celebrações, a moda infantil Outono-Inverno 2026 privilegia, assim, peças versáteis, confortáveis e com identidade, numa temporada em que funcionalidade e criatividade caminham lado a lado.





Coleção Cerimónia & Casual Chic

Batizados | Comunhões | Meninos das Alianças | Festa
Recém-Nascido | Bebê | Menina | Menino
(0 meses aos 18 anos)



LOJAS PETIT AMOUR

📍 **LOJA CERIMÓNIA & CASUAL - GUIMARÃES:**
Alameda Alfredo Pimenta nº 82
(junto ao centro comercial "o triângulo") 4810-420

📍 **LOJA CERIMÓNIA - BRAGA:**
Rua Eça de Queirós, nº122RC
(Praça do Município) 4700-315

📍 **LOJA CASUAL CHIC - BRAGA:**
Rua de Sto. António, nº2D
(Praça do Município) 4700-323



CATÁLOGOS DISPONÍVEIS Cerimónias 2026

Batizado Menina e Menino | Meninos das Alianças | Vestidos
Curtos e Compridos | Macacões e Conjuntos | Comunhão Menino

Peça já o seu através:

- 📞 WhatsApp **Braga** - 962 319 200
- 📞 WhatsApp **Guimarães** - 924 705 630
- 📷 @petitamour_cerimonia
- 🌐 /PetitAmour.pt/
- ✉️ petitamour.marketing@gmail.com





Nova Coleção Out-Inv 2026



Temas de Natal

Já disponíveis em loja!



Coleção Bebê

Na Petit Amour encontra
uma ampla seleção de
produtos e acessórios
para os primeiros dias
do seu bebê!



CONTACTOS BRAGA

Tel. Loja Casual: 253 135 283 | Tlm./WhatsApp Loja Casual: 910 098 680
Tel. Loja Cerimónia: 253 197 789 | Tlm./WhatsApp Loja Cerimónia: 962 319 200
(Chamada para a rede fixa nacional) (Chamada para rede móvel nacional)

CONTACTOS GUIMARÃES

Tel.: 253 524 104 | Tlm./WhatsApp: 924 705 630
(Chamada para a rede fixa nacional) (Chamada para rede móvel nacional)

O FUTURO DA BELEZA NÃO ANDA SÓ À SUPERFÍCIE

A REVOLUÇÃO DA SENSAIL CLINIC

O conceito de rejuvenescimento mudou. Longe vão os tempos em que cuidar do rosto significava apenas tratar a camada visível da pele ou preencher rugas de forma artificial. Hoje, a verdadeira inovação estética reside na harmonia entre a biologia humana e a alta tecnologia. É precisamente nesta vanguarda que a Sensail Clinic, em Braga, se posiciona como uma referência incontornável. Mais do que acompanhar tendências, a clínica traz para a região uma filosofia diferenciada: o rejuvenescimento estrutural. O segredo para um aspeto jovem, firme e natural não está apenas no que aplicamos na epiderme, mas sim na arquitetura que sustenta o rosto - os músculos.

A Força Oculta: Porquê Trabalhar a Nível Muscular?

Imagine o rosto como uma tela: de nada serve cuidar da pintura se a estrutura que a segura perder a força. Com o passar dos anos, os músculos faciais sofrem atrofia e perdem a tonificação, o que leva à flacidez e à perda de contorno.

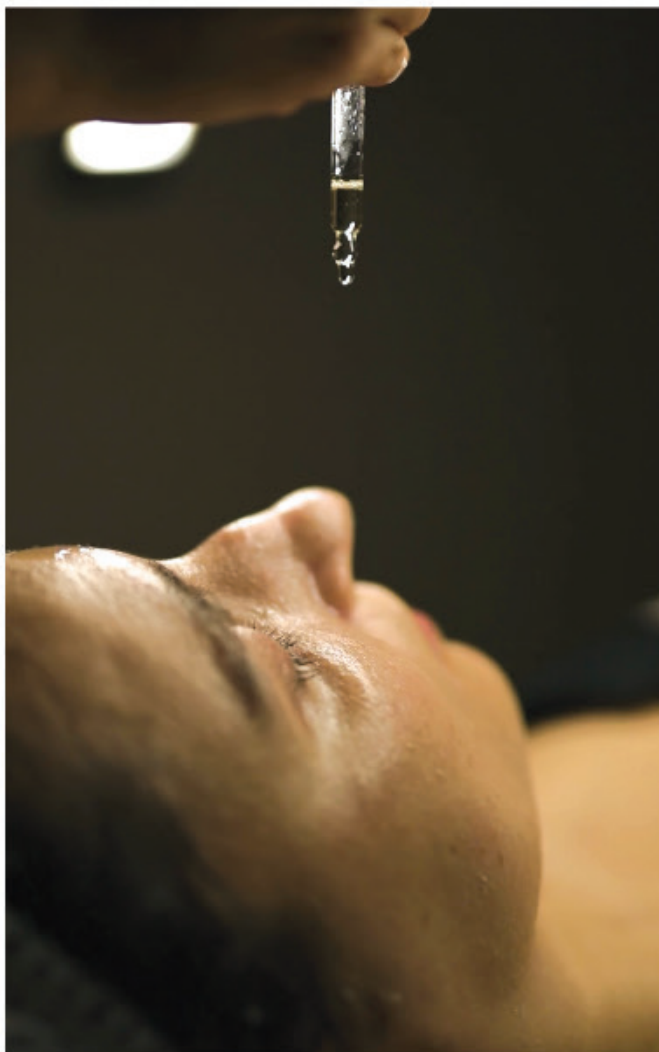
A Sensail Clinic inova ao tratar o envelhecimento de dentro para fora. Através de terapias que estimulam e reprogramam a musculatura facial, devolve-se o "suporte" natural ao rosto. O resultado? Um efeito lifting autêntico, sem agulhas, que respeita a expressividade e a identidade de cada paciente. Cosmética Avançada e Tecnologia de Ponta Esta abordagem muscular ganha uma nova dimensão quando combinada com o que de melhor a ciência oferece.

A Sensail Clinic alia a cosmética médica diferenciada a equipamentos de tecnologia de ponta. •



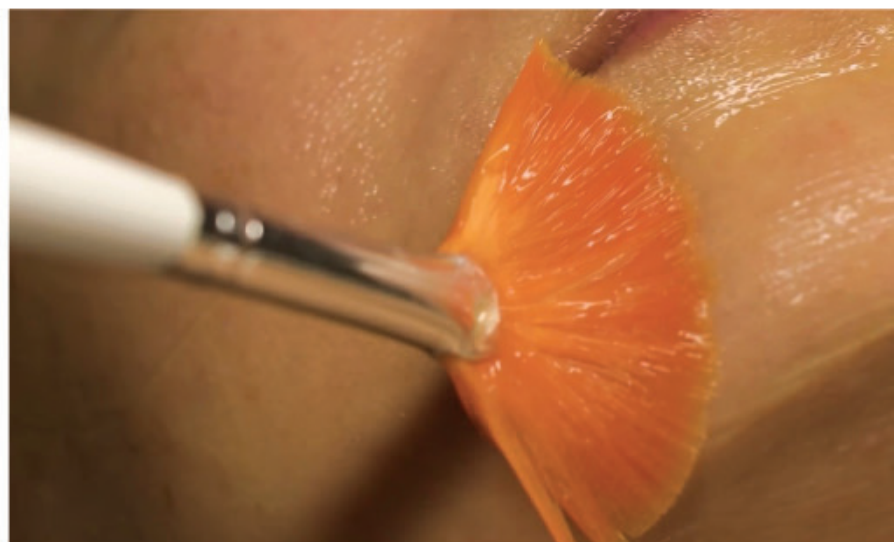
Sinergia Perfeita

Os ativos cosméticos de última geração penetram de forma mais eficaz quando a circulação e o tônus muscular estão ativos.

**Alta Performance**

Tecnologias avançadas atuam ao nível celular, estimulando o colagénio e acelerando a regeneração da pele.

Visitar a Sensaii Clinic não é apenas fazer um tratamento estético; é vivenciar uma experiência personalizada onde a ciência e o bem-estar se fundem para revelar a sua melhor versão. Descubra o poder de um rejuvenescimento inteligente e integrado.



Sensaii Skin Collection

Rua José Maria Ottoni n.º 14, Braga

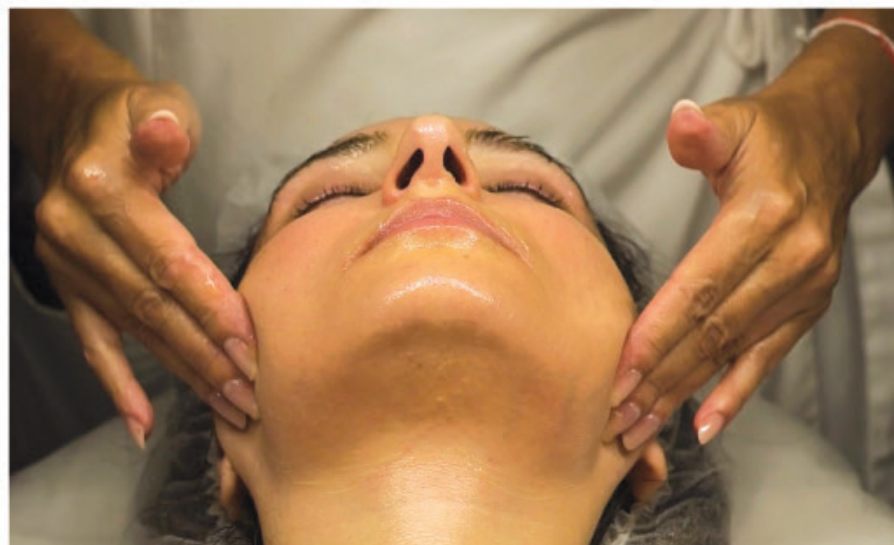
sensaiiclinic.pt

sensaiiclinic@gmail.com

930 546 932

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

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



UMA NOITE DE METAL EM AMARES

marca a estreia dos TwentyHate

A Casa da Botica, em Amares, transformou-se num palco para uma das novas propostas do metal bracarense. Mais de uma centena de pessoas reuniu-se no jardim deste espaço para assistir à estreia ao vivo dos TwentyHate, numa noite integrada no ciclo #record, promovido pela Associação Cultural Caixa Negra.

Entre o Djent, o Prog e o Metalcore, o sexteto apresentou uma identidade sonora assente em riffs acelerados, polirritmias, quebras intensas e atmosferas densas. Gonçalo Delgado, Ricardo Loureiro, Carlos Matos, Pedro Guardão, Manuel Almeida e André Batista deram corpo a um projeto que chega agora ao público depois de um longo período de construção e maturação.

Uma década a ganhar forma

Embora os TwentyHate se apresentem agora pela primeira vez em palco, as raízes do projeto recuam mais de uma década. Foi nessa altura que Gonçalo Delgado, fotógrafo reconhecido, compositor e produtor, iniciou um percurso que viria a ser retomado e desenvolvido nos últimos anos, dando origem à atual formação e à sonoridade que marcou a estreia em Amares.

A primeira experiência ao vivo serviu, assim, não apenas de apresentação, mas também de ponto de partida para

um projeto que procura explorar diferentes linguagens do metal contemporâneo, combinando peso, complexidade rítmica e ambientes contrastantes.

Amares como palco para novos sons

A noite arrancou com os Ashes in the Ocean, banda formada em 2021, que levou ao jardim da Casa da Botica uma abordagem marcada pelo Metalcore. Depois do lançamento do EP de estreia, em 2025, o grupo tem vindo a aprofundar novas possibilidades dentro do género.

A resposta do público confirmou a capacidade de Amares para acolher propostas musicais independentes e atrair espectadores de diferentes pontos da região. Entre os presentes estiveram pessoas de Amares, Braga, Fafe, Barcelos e Porto, bem como o vice-presidente da Câmara Municipal de Amares.

Inserido no ciclo #record, o concerto reforçou a aposta da Caixa Negra na divulgação de projetos emergentes e na criação de oportunidades para novos artistas. Ao levar a música para fora dos circuitos culturais mais habituais, a iniciativa contribuiu também para aproximar diferentes públicos da criação contemporânea e afirmar a Casa da Botica como espaço de encontro entre a música independente e o território.





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

JAZZ AO LARGO

PÔS BARCELOS A ESCUTAR, DESCOBRIR E SENTIR

Durante quatro dias, Barcelos transformou diferentes espaços da cidade em pontos de encontro para quem gosta de música, descoberta e experiências fora do roteiro habitual. A 11.ª edição do Jazz ao Largo chegou ao fim depois de uma programação que cruzou jazz, improvisação, literatura e propostas pensadas para públicos de diferentes idades.

O festival voltou a propor uma outra forma de viver a cidade: ouvir música em espaços distintos, descobrir novas linguagens e deixar que o som dialogue com o ambiente envolvente. Uma experiência cultural que encontrou no público um parceiro ativo e entusiasta.

Do palco à escuta

O último dia levou a programação ao Theatro Gil Vicente, onde “Sononautas – Ecoescuta” convidou os mais novos a descobrir o universo sonoro a partir da escuta, do espaço e da relação com o que os rodeia. Uma proposta que mostrou como o jazz e a criação contemporânea podem também ser portas de entrada para a descoberta artística desde cedo. A música encontrou ainda outras formas de expressão na apresentação do livro “Rimas & Batidas”, reforçando uma das dimensões mais interessantes do festival: o cruzamento entre diferentes disciplinas e linguagens criativas.

Ao final da tarde, a Frente Ribeirinha da Azenha recebeu os concertos de Rapid Zen e Ensemble JAL, responsáveis pelo encerramento desta edição.

«Mais do que ouvir música, o Jazz ao Largo convidou a viver a cidade»

Antes do desfecho, o Jazz ao Largo passou por diferentes momentos e sonoridades. Andy Sheppard Trio abriu a edição, numa noite marcada pela improvisação, seguindo-se o Sexteto de Jazz de Lisboa, que encontrou uma forte adesão do público.

No terceiro dia, Mostafa Taleb e Carlos Bica & Azul deram continuidade ao programa, mantendo a diversidade de propostas e a ligação entre artistas e espectadores.

Ao longo de quatro dias, o Jazz ao Largo reafirmou assim a sua vocação para criar encontros entre pessoas, música e lugares. Uma celebração do jazz que, em Barcelos, se fez também de descoberta, proximidade e vontade de experimentar novas formas de ouvir e sentir a cultura.



digibarcel®

Assistência técnica, Unipessoal Lda.

*TEMOS AS MELHORES SOLUÇÕES
PARA A GESTÃO DOCUMENTAL DA SUA EMPRESA!*

**14 ANOS JUNTOS, TRANSFORMANDO
NECESSIDADES EM SOLUÇÕES PERFEITAS PARA CADA CLIENTE!**



**AGENTE OFICIAL RICOH
PARA OS DISTRITOS
DE BRAGA
E VIANA DO CASTELO**

Kelio



DISTRIBUIDOR CERTIFICADO
CONTROLO DE ASSIDUIDADE
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS
CONTROLO DE ACESSOS
TERMINAIS DE MARCAÇÃO DE PONTO



LOUREAR A PEVIDE CELEBRA OS SABORES DE PONTE DE LIMA

Entre 1 de outubro e 30 de novembro, Ponte de Lima volta a transformar o outono numa celebração de sabores com a 6.ª edição do Lourear a Pevide. Promovida pelo Município de Ponte de Lima, a iniciativa reúne este ano 25 espaços de restauração, o maior número de participantes desde a criação do projeto, numa rota que cruza gastronomia, vinho e território.

Mais do que um roteiro gastronómico, o Lourear a Pevide propõe uma forma diferente de conhecer o concelho: seguindo o aroma dos petiscos e descobrindo, a cada paragem, diferentes interpretações dos Vinhos Verdes Loureiro de Ponte de Lima.

Do petisco tradicional à criatividade

A gastronomia assume novamente o papel de protagonista, com propostas que percorrem a tradição e a contemporaneidade. À mesa, os sabores locais encontram novas interpretações, numa diversidade que evidencia a capacidade da restauração do concelho para reinventar produtos e referências da cozinha regional. A acompanhar os petiscos estará uma seleção mais alargada de Vinhos Verdes Loureiro produzidos em Ponte de Lima. Diferentes produtores e referências revelam a versatilidade de uma casta profundamente ligada ao Vale do Lima e à identidade vitivinícola do território.

O crescimento de 20 para 25 espaços participantes

traduz também a expansão da iniciativa para diferentes pontos do concelho. A rota ganha, assim, uma dimensão mais territorial, levando residentes e visitantes a sair dos percursos habituais e a descobrir novos restaurantes, lugares e paisagens.

Provar, percorrer e escolher

A experiência não termina à mesa. O público é convidado a participar no Passaporte Lourear a Pevide, votar na Melhor Harmonização de 2026 e partilhar a experiência nas redes sociais, através de um passatempo associado a prémios.

Durante dois meses, o desafio passa por percorrer Ponte de Lima sem pressa, experimentar diferentes combinações e encontrar aquela que melhor traduz a ligação entre o petisco e o Loureiro.

As condições de participação, regulamentos e restantes informações estão disponíveis em lourearapevide.pt.

Mais do que promover produtos, o projeto aproxima restaurantes, produtores, visitantes e comunidade, valorizando os saberes, as pessoas e os lugares que dão identidade ao concelho.

Em 2026, a proposta mantém-se simples, mas ganha novas dimensões: descobrir Ponte de Lima através do paladar, um petisco de cada vez, com um copo de Loureiro a acompanhar. Afinal, "O Loureiro ganha vida, no outono, em Ponte de Lima".

ROTA DOS ESPAÇOS ADERENTES

O Moinho Restaurante
Solar da Picota
Taberna dos Galegos
Pipa de Sabores
Taberna Porta Vermelha
Repasto das Lagoas
Taberna 27
Taberna Terra do Eido
Restaurante Monte da Madalena
Taberna Cadeia Velha
Tasca das Fodinhas
Amigos de Ponte
Cervejaria Rampinha
Dublê Café, brunch & tapas
La Queijaria de Ponte de Lima
Bar Piscina Peixe
Cervejaria Steak
Hamburgueria da Avenida
Montanha Restaurante
Casa da Terra
Churrasqueira Salpicante
Havaneza Confeitaria
Casa das Cheias
D'Pepita Pastelaria
Hotel Ponte de Lima Collection Vineyards





TUNA DE VETERANOS DE VIANA DO CASTELO leva tradição académica portuguesa a Espanha

A Tuna de Veteranos de Viana do Castelo volta a afirmar-se como embaixadora da cultura académica portuguesa ao integrar o XXIX Certame da Federação Internacional de Cuarentunas, que decorre entre 16 e 18 de outubro, em Oviedo, Espanha. A presença da formação minhota reforça a projeção de Portugal num dos mais prestigiados eventos dedicados às tunas veteranas, reunindo cerca de 600 participantes de vários países.

Ao longo de três dias, a cidade asturiana transforma-se num grande palco de música, tradição e convívio, acolhendo 28 cuarentunas internacionais. O Auditório Príncipe Felipe será o centro dos principais espetáculos, enquanto as ruas de Oviedo receberão os emblemáticos pasacalles, desfiles musicais que fazem parte da identidade deste movimento cultural e promovem o contacto entre os grupos e o público.

O programa inclui momentos institucionais e culturais de relevo, como a receção oficial no Ayuntamiento de Oviedo, além de atuações e percursos musicais entre a Plaza del Ayuntamiento, a Plaza de la Catedral e a Plaza de la Escandalaria, evidenciando o caráter festivo e patrimonial do encontro.

«Tuna de Veteranos de Viana do Castelo é a única instituição portuguesa integrada na Federação Internacional de Cuarentunas»

A participação da Tuna de Veteranos de Viana do Castelo assume um significado particular por se tratar da única instituição portuguesa integrada na Federação Internacional de Cuarentunas. Além disso, foi uma das entidades fundadoras desta organização internacional, desempenhando, desde a sua criação, um papel ativo na valorização, preservação e divulgação das tunas veteranas e da tradição académica.

Esta ligação é reforçada pelo percurso de Viana do Castelo, cidade que acolheu o certame em 2008 e 2012, contribuindo para consolidar a presença portuguesa no panorama internacional das cuarentunas e para estreitar laços culturais entre diferentes países.

Fundada em 2003 por um grupo de antigos estudantes de diversas instituições de ensino superior portuguesas, entre as quais a Universidade do Minho, a Universidade de Coimbra, a Universidade Católica Portuguesa, a Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto, a Universidade Fernando Pessoa, a Universidade Lusíada e o Instituto Politécnico de Viana do Castelo, a Tuna nasceu da vontade de preservar o espírito académico para além da vida universitária.

Ao longo de mais de duas décadas, a formação tem levado a música, a tradição e a identidade do Alto Minho a inúmeros eventos nacionais e internacionais, promovendo um património cultural assente na amizade, no convívio e na ligação às raízes académicas.

Em Oviedo, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo voltará a representar Portugal num encontro de referência internacional, contribuindo para a divulgação da cultura portuguesa e para o fortalecimento dos laços que unem as cuarentunas de diferentes geografias através da música e da tradição.

HÁ CAMPOS QUE PEDEM MANUTENÇÃO MELHOR, PEDEM RED.

Reabilitamos ringues desportivos e instalamos relvados sintéticos para futebol, padel, ténis e multidesportivos.

Da recuperação de espaços à criação de novos relvados, a RED transforma superfícies desgastadas em campos prontos para voltar a jogar. Soluções duráveis, funcionais e pensadas para cada projeto.



FUTEBOL



PADEL / TÉNIS



MULTIDESPORTIVOS



ESPAÇOS QUE POTENCIAM A PERFORMANCE



MAIOR
DURABILIDADE



SOLUÇÕES
À MEDIDA



ESPAÇOS
MAIS SUSTENTÁVEIS



MAIS DESPORTO
MAIS COMUNIDADE



RED

We build... You play

Tel: (+351) 229 398 910
(Chamada para a rede fixa nacional)

✉ geral@relvados.com

🌐 www.relvados.com

EM OFF



COM
CARLOS MATOS
PRESIDENTE DO ABC DE BRAGA

Carlos Matos vive entre planos e imprevistos, mas parece ter aprendido a aproveitar a viagem. Entre “One” dos U2, um brownie caseiro e o sonho de teletransportar-se até ao Japão, o presidente do ABC de Braga revela um lado pessoal onde persistência, memórias e afetos andam de mãos dadas. Do passado que gostaria de visitar ao futuro que continua a construir, há uma certeza: o clube do coração tem sempre lugar marcado.

Qual seria o título da sua autobiografia?

Entre planos e imprevistos.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?

O amor acontece.

Uma palavra que o descreve, atualmente?

Persistente.

Qual é a sua música preferida?

One, de U2.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?

Michael Jordan.

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

Bacalhau, de qualquer maneira.

Café ou chá? Com ou sem açúcar?

Café, com adoçante.

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?

O meu brownie.

Verão ou inverno? E porquê?

Verão. Férias, praia, amigos e dias longos.

Um livro que o marcou?

O Príncipezinho.

Qual é a sua cidade de eleição?

Braga.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?

O telemóvel.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?

Teletransportar-me.

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

As horas.

Se pudesse dominar instantaneamente uma nova língua, qual seria?

Italiano.

Qual é o seu lema de vida?

Aproveita a viagem.

O que faz para se animar num dia mau?

Estou com os mais próximos.

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

Para o passado. Para conhecer pessoas e acontecimentos históricos.

Viagem de sonho?

Japão.

Clube do coração?

ABC de Braga.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?

Que às vezes complicamos demasiado as coisas que são simples.

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

Beber refrigerantes.

Qual o maior medo que tem?

Andar de avião.

Quem é o seu ídolo?

Não tenho propriamente um ídolo. Admiro várias pessoas por motivos diferentes.

Uma memória que nunca esquecerá?

A 1.ª internacionalização pela seleção nacional A de andebol.

FARMÁCIA DO PRADO

300 ANOS A ABRIR PORTAS À SAÚDE



Fundada em 1726, a Farmácia do Prado, na Vila de Prado, concelho de Vila Verde, assinala três séculos de atividade. Apontada como a farmácia mais antiga de Portugal em funcionamento, chega a 2026 ligada à memória da comunidade, mas também marcada pela capacidade de acompanhar a evolução da profissão e dos cuidados de saúde.

A história começou em 1720, com a construção da Casa da Botica, que seis anos depois abriu portas como farmácia, com o propósito de servir a população, particularmente os mais pobres. Desde então, atravessou mudanças de proprietários, instalações, designações e práticas profissionais, sem perder a ligação ao território.

Essa ligação é também pessoal para Maria do Sameiro Rebelo, proprietária e diretora técnica. Filha de um técnico de farmácia que ali trabalhou durante décadas, começou a frequentar o espaço ainda criança. Licenciada em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Coimbra, assumiu a direção técnica e a propriedade em 1991, há 35 anos.

Três séculos de transformação

Da antiga botica, onde se pesavam substâncias, preparavam manipulados e vendiam produtos a granel, a Farmácia do Prado passou a uma estrutura orientada por novas exigências de segurança, tecnologia e prestação de serviços.

«Tivemos que inovar, tivemos que alterar, crescer», resume Sameiro Rebelo. Hoje, para além da dispensa de medicamentos, disponibiliza serviços como administração de vacinas e injetáveis, determinação de parâmetros bioquímicos, medição da tensão arterial, preparação individualizada da medicação e dispensa de medicamentos hospitalares em proximidade.

Para a diretora técnica, a longevidade assenta, contudo, em princípios que atravessaram gerações: «o respeito, a honestidade pelos clientes, o rigor e a confiança». Uma relação que ultrapassa o balcão e faz da farmácia um espaço de aconselhamento e acompanhamento, procurado por muitos utentes como primeiro ponto de contacto quando

surgem dúvidas ou problemas relacionados com a saúde. Do património histórico restam poucas peças. Entre os documentos preservados encontram-se uma Farmacopeia Portuguesa de 1936, uma sinopse farmacêutica de 1914 e um jornal do Grémio Nacional das Farmácias, de 1949. Parte deste espólio será entregue ao Museu da Farmácia, garantindo que esta memória possa chegar às gerações futuras.

Uma celebração com a comunidade

As comemorações dos 300 anos decorrem ao longo de 2026, com sorteios mensais e iniciativas solidárias. Em maio, uma caminhada reverteu a favor da Escola de Música da Vila de Prado. A 5 de outubro, a farmácia será parceira numa caminhada promovida pelo Lar do Trabalhador.

A celebração institucional reuniu representantes da área farmacêutica, autarcas, parceiros, colaboradores e clientes. Entre os presentes estiveram Manuel Lopes, vice-presidente da Câmara Municipal de Vila Verde, e Félix Carvalho, presidente da Secção Regional do Norte da Ordem dos Farmacêuticos, além de representantes da Associação Nacional das Farmácias, do Grupo Ideal, laboratórios parceiros e da Junta de Freguesia de Vila de Prado.

A escolha da data esteve associada ao Dia Nacional do Farmacêutico, uma vez que não existem registos que permitam determinar o dia exato da fundação. A iniciativa assumiu, assim, um caráter simultaneamente institucional e comunitário, refletindo uma relação construída ao longo de três séculos.

O olhar está agora também colocado no futuro. A Farmácia do Prado prepara novas instalações, com maior área e melhores condições para a prestação de serviços. «É uma grande responsabilidade e eu tenho o dever de honrar essa responsabilidade», afirma Sameiro Rebelo. Três séculos depois, a Farmácia do Prado continua a procurar o equilíbrio entre a preservação da sua história e a adaptação às exigências de uma farmácia do século XXI.





SARA SILVA

NUTRICIONISTA

«Comer bem não significa comer perfeito»

TXT E PIC: VASCO ALVES

A propósito do Dia Mundial da Alimentação, que se assinala a 16 de outubro, falámos com a nutricionista Sara Silva sobre os desafios de uma alimentação equilibrada nos dias de hoje. Entre mitos, dietas da moda e desinformação, a especialista defende escolhas conscientes, acessíveis e compatíveis com uma relação saudável com a comida.

Num contexto em que o preço dos alimentos continua a pesar no orçamento familiar, é possível manter uma alimentação equilibrada sem gastar mais? Que estratégias recomenda?

Sim. Uma alimentação equilibrada não tem de ser uma alimentação cara. Aliás, alguns dos alimentos mais interessantes nutricionalmente são também bastante acessíveis: leguminosas, ovos, arroz, batata, aveia, fruta e legumes da época. O mais importante é planear. Fazer uma ementa semanal, aproveitar o que já temos em casa, comprar alimentos da época e cozinhar em maior quantidade pode fazer uma grande diferença. E não precisamos comprar produtos “fit” ou versões especiais dos alimentos para comer bem.

Os alimentos ultraprocessados estão cada vez mais presentes na alimentação quotidiana. Devemos preocupar-nos mais com a quantidade, com a frequência ou com determinados produtos em particular?

Diria que devemos olhar para o padrão alimentar como um todo, e não transformar um alimento isolado num “vilão”. Nem todos os alimentos ultraprocessados são iguais, mas alguns produtos consumidos com muita frequência, como refrigerantes açucarados, snacks, bolachas, produtos de pastelaria ou carnes processadas, podem contribuir para uma alimentação de pior qualidade quando ocupam demasiado espaço no dia a dia. O objetivo não deve ser viver numa lógica de “nunca mais posso comer isto”. É perceber o que comemos habitualmente e o que estamos a deixar de comer por causa disso.

As redes sociais transformaram a forma como encaramos a alimentação. Quais são hoje os principais perigos da desinformação nutricional que circulam no TikTok, Instagram e outras plataformas?

Um dos maiores perigos é transformar uma recomendação que pode funcionar para uma pessoa numa regra universal. Nas redes sociais vemos muitas vezes “não comas isto”, “faz isto em jejum” ou “este alimento desinflama”, sem contexto e sem perceber para quem aquela informação é adequada. Também existe uma enorme pressão para encontrar a solução rápida. E em nutrição, normalmente, aquilo que funciona melhor não é o mais radical, mas sim aquilo que conseguimos manter durante muito tempo.

« Uma alimentação saudável deve melhorar a nossa saúde, mas também deve ser possível de viver

Dietas restritivas, jejuns e desafios alimentares continuam a conquistar seguidores. Onde termina uma estratégia alimentar válida e começa uma prática potencialmente prejudicial?

Uma estratégia alimentar pode ser válida quando é adequada à pessoa, às suas necessidades e à sua rotina, e quando não cria uma relação de medo ou culpa com a comida. Torna-se preocupante quando começamos a viver constantemente em função das regras: evitar grupos alimentares sem necessidade, ter medo de comer determinados alimentos, compensar refeições ou sentir culpa quando não conseguimos cumprir o plano. Uma alimentação saudável deve melhorar a nossa saúde, mas também deve ser possível de viver.

Fala-se cada vez mais de “alimentação emocional”. Até que ponto comemos por fome e até que ponto comemos para compensar stress, ansiedade, cansaço ou outras emoções?

Comemos tanto por fome física como por razões emocionais, e nem sempre é fácil distinguir as duas. A fome física surge gradualmente e pode ser satisfeita com diferentes alimentos. Já a fome emocional tende a surgir de forma mais repentina, muitas vezes associada à vontade de comer algo específico, como doces, mesmo sem sentirmos fome. O stress, a ansiedade e o cansaço podem levar-nos a procurar na comida uma forma de conforto ou recompensa. O problema não é comer por emoção ocasionalmente, mas quando a comida se torna a nossa principal forma de lidar com aquilo que sentimos. Nesses casos, é importante perceber o que está na origem desse comportamento, em vez de simplesmente tentar controlar o que comemos.

A imagem corporal e a pressão para ter um determinado corpo estão a influenciar a relação que muitas pessoas, sobretudo os mais jovens, estabelecem com a comida?

Sem dúvida. As redes sociais vieram aumentar muito a exposição a corpos, dietas e estilos de vida que parecem perfeitos e, muitas vezes, são apresentados sem contexto. O perigo está em começar a acreditar que existe um corpo ideal ou que o nosso valor depende da nossa aparência. Isso pode levar a uma relação cada vez mais rígida com a alimentação, com culpa quando se come determinado alimento ou medo de ganhar peso. Enquanto nutricionista, considero importante trabalharmos não apenas o que a pessoa come, mas também a forma como se relaciona com a comida e com o próprio corpo.



Na infância, os hábitos adquiridos podem acompanhar-nos durante toda a vida. O que está a falhar na alimentação das crianças e qual deve ser o papel das famílias e das escolas?

O que está a falhar é, sobretudo, a rotina alimentar. Temos crianças com demasiado acesso a alimentos muito ricos em açúcar, sal e gordura e, ao mesmo tempo, pouco contacto com legumes, fruta, leguminosas e refeições caseiras. Não podemos esperar que uma criança escolha diariamente aquilo que é mais saudável se as opções menos equilibradas são as mais disponíveis e apelativas. Por isso, é fundamental que as famílias criem hábitos em casa e que as escolas ofereçam refeições equilibradas e educação alimentar. E há uma regra que considero essencial: não obrigar a criança a comer, mas também não desistir de lhe apresentar alimentos que inicialmente rejeita. A exposição repetida, o exemplo dos adultos e uma rotina alimentar consistente fazem diferença.

Sustentabilidade e alimentação são hoje conceitos cada vez mais próximos. É possível comer de forma saudável, acessível e simultaneamente mais sustentável?

Sim, e não precisa de ser complicado. Planear as refeições, evitar desperdício, aproveitar sobras, comprar alimentos da época e aumentar a presença de leguminosas, legumes e outros alimentos de origem vegetal são estratégias simples. Também não é necessário transformar a alimentação de um dia para o outro. Pequenas mudanças, repetidas diariamente, podem ter muito mais impacto do que tentar seguir uma alimentação “perfeita”.

Portugal tem uma forte tradição gastronómica e uma dieta mediterrânica reconhecida internacionalmente. Estamos a preservar verdadeiramente esse património alimentar ou estamos a afastar-nos dele?

Acho que estamos, em parte, a afastar-nos. A nossa gastronomia tem uma enorme riqueza e faz parte da nossa identidade, mas cada vez temos menos tempo para cozinhar e recorremos mais a refeições prontas ou a opções rápidas. Não significa que tenhamos de deixar de comer os nossos pratos tradicionais. Pelo contrário: devíamos voltar a cozinhar e a valorizar mais aquilo que é nosso, a sopa, os pratos de leguminosas, o peixe, os pratos de tacho, os legumes e tantas outras receitas que fazem parte da nossa cultura. O objetivo não é deixar de comer um bom arroz de pato, uma feijoada ou um bacalhau. É recuperar a nossa cozinha tradicional e aprender a integrá-la numa alimentação equilibrada, em vez de a substituir cada vez mais por alimentos ultraprocessados e refeições prontas.

Vivemos numa sociedade marcada pela falta de tempo. A falta de tempo é realmente um obstáculo à

alimentação saudável ou tornou-se uma justificação para escolhas menos equilibradas?

A falta de tempo é um obstáculo real. Acho injusto dizer simplesmente às pessoas para “terem mais organização” quando muitas vivem dias extremamente preenchidos. Mas também acredito que não precisamos de ter duas horas para cozinhar para comer bem. Uma refeição simples pode ser nutricionalmente interessante: ovos com legumes e pão, uma sopa acompanhada de uma fonte de proteína, ou peixe com batata e legumes. Às vezes, procuramos uma alimentação saudável demasiado complicada. Simplificar também é uma estratégia.

O que significa, afinal, comer bem? Uma alimentação saudável deve ser entendida como um conjunto rígido de regras ou como um equilíbrio que também deixa espaço para o prazer?

Para mim, comer bem não significa comer “perfeito”. Significa ter uma alimentação variada, equilibrada e adequada às necessidades da pessoa, mas também permitir espaço para o prazer. Um chocolate, uma sobremesa ou uma refeição fora não anulam uma alimentação saudável. O problema está quando começamos a pensar que um único alimento consegue definir toda a nossa alimentação. Saúde também é conseguir comer sem culpa e sem viver constantemente a fazer dieta.

Qual seria para si, o plano alimentar ideal para o dia, desde o acordar ao deitar?

Não existe um plano alimentar ideal que sirva para toda a gente. Depende das necessidades, horários, objetivos, preferências e rotina de cada pessoa. Mas, de uma forma geral, começaria o dia com um pequeno-almoço que incluía uma fonte de proteína e hidratos de carbono, acompanhados por fruta quando possível. Ao longo do dia, faria refeições completas, com uma fonte de proteína, legumes ou hortícolas e uma fonte de hidratos de carbono, ajustando as quantidades às necessidades individuais. Entre refeições, os lanches podem ser simples: fruta, iogurte, frutos oleaginosos ou outras opções adequadas à pessoa. E terminaria o dia com uma refeição semelhante às restantes: equilibrada, variada e sem a ideia de que “à noite já não se pode comer”. No fundo, o meu plano alimentar ideal é aquele que a pessoa consegue manter na segunda-feira, mas também no sábado, nas férias e num jantar com amigos.



Não existe um plano alimentar ideal que sirva para toda a gente

MITOS SOBRE A ALIMENTAÇÃO

POR SARA SILVA

“Comer depois das 20h00 engorda”

O horário, por si só, não determina o aumento de peso. O que importa é sobretudo o conjunto da alimentação e das necessidades energéticas ao longo do dia.

“O pequeno-almoço é obrigatoriamente a refeição mais importante do dia”

Não existe uma refeição que seja obrigatoriamente “a mais importante”. O pequeno-almoço pode ser importante para algumas pessoas, mas depende da rotina, necessidades e preferências de cada um.

“O pão engorda e deve ser eliminado de uma dieta para perder peso”

O pão não é responsável, por si só, pelo aumento de peso. Pode perfeitamente fazer parte de uma alimentação para perda de peso, desde que inserido numa quantidade adequada às necessidades da pessoa.

“Produtos ‘light’, ‘zero’ ou ‘sem açúcar’ são sempre opções mais saudáveis”

Estas palavras não significam automaticamente que o produto seja nutricionalmente melhor. É importante olhar para o alimento como um todo e não apenas para a mensagem da embalagem.

“Beber água com limão em jejum ajuda a desintoxicar o organismo e a emagrecer”

A água com limão pode ser uma forma agradável de aumentar a ingestão de líquidos, mas não desintoxica nem provoca emagrecimento. O nosso organismo já possui mecanismos próprios para eliminar substâncias que não necessita.

“A fruta à noite faz engordar mais do que durante o dia”

A fruta não passa a ter mais calorias por ser consumida à noite. Pode ser consumida em qualquer altura do dia, de acordo com as necessidades e rotina de cada pessoa.

“É possível complensar uma refeição exagerada fazendo exercício ou passando várias horas sem comer”

Uma refeição mais exagerada não precisa de ser compensada. O mais importante é retomar a alimentação habitual, sem entrar num ciclo de restrição e compensação.

“Uma alimentação saudável não pode incluir doces, fast food ou outros alimentos considerados “menos saudáveis”

Uma alimentação saudável também deve ter espaço para o prazer. O que importa é a frequência e o contexto desses alimentos dentro da alimentação habitual, e não a sua proibição absoluta.

“Temos que comer de 3 em 3 horas”

Não existe uma regra universal de três em três horas. Algumas pessoas sentem necessidade de comer mais vezes, outras menos. O importante é encontrar uma rotina que seja adequada às necessidades e ao dia a dia de cada pessoa.

“Comer ovos todos os dias aumenta o colesterol e faz mal à saúde”

Para a maioria das pessoas saudáveis, o ovo pode fazer parte de uma alimentação equilibrada, inclusive com consumo frequente. A alimentação deve ser avaliada no seu conjunto e não apenas através de um alimento isolado.

“Os suplementos de proteína são indispensáveis para ganhar massa muscular”

Não são indispensáveis. É possível atingir as necessidades de proteína através da alimentação. Os suplementos podem ser uma opção prática quando existe dificuldade em atingir essas necessidades, mas não são obrigatórios.



TIA ISABEL

RESTAURANTE

SABORES QUE NOS FAZEM VOLTAR A CASA

Há histórias que começam com um sonho e se constroem à volta de uma mesa. Foi assim que nasceu o Restaurante Tia Isabel, em Braga. A 8 de março de 2010, Isabel Lopes, a famosa "Tia Isabel", decidiu transformar a sua paixão pela cozinha e pela tradição minhota na sua primeira aventura no mundo da restauração. Sem experiência prévia no setor, mas com uma enorme vontade de criar um espaço onde cada cliente se sentisse em casa, deu início ao projeto com uma pequena equipa de apenas três pessoas.

O nome Tia Isabel traduz precisamente essa essência: a memória das refeições preparadas pela mãe, pela avó ou pela tia, dos sabores que atravessam gerações e dos momentos de partilha à mesa. Desde o início, o objetivo foi criar mais do que um restaurante — um espaço capaz de despertar memórias, aproximar pessoas e celebrar a gastronomia tradicional portuguesa.

Hoje, o restaurante conta com duas salas e uma esplanada, num ambiente que conjuga o tradicional com o contemporâneo. As cores quentes, o ambiente intimista e elegante e o cuidado na decoração acompanham uma cozinha assente nos sabores de sempre, com especial

atenção à qualidade dos produtos e ao conforto de quem visita a casa.

Entre as especialidades destacam-se o Cabrito e a Vítela Assados no Forno, o Bacalhau à Moda de Braga e o incontornável Camarão Tigre Grelhado, acompanhado por Arroz Frito de Gambas. Na primavera e no verão, a Salada de Lavagante assume também um lugar de destaque, numa proposta mais leve e fresca. A experiência é acompanhada por uma garrafeira robusta e diversificada, pensada para responder a diferentes gostos e momentos.

Mais de uma década depois da sua abertura, mantém-se a mesma preocupação: proporcionar uma experiência de qualidade num ambiente acolhedor, com um serviço próximo e atento. Para a equipa do Tia Isabel, a maior recompensa continua a ser a satisfação dos clientes e a capacidade de criar momentos que ficam na memória.

Num mundo cada vez mais digital, o Tia Isabel mantém uma missão simples: juntar pessoas à mesa. Porque, afinal, poucas coisas têm o poder de aproximar tanto como uma boa refeição, uma mesa partilhada e os sabores que nos fazem sentir em casa.





TIA ISABEL
RESTAURANTE

Av. Frei Bartolomeu dos Mártires nº 32 | 36

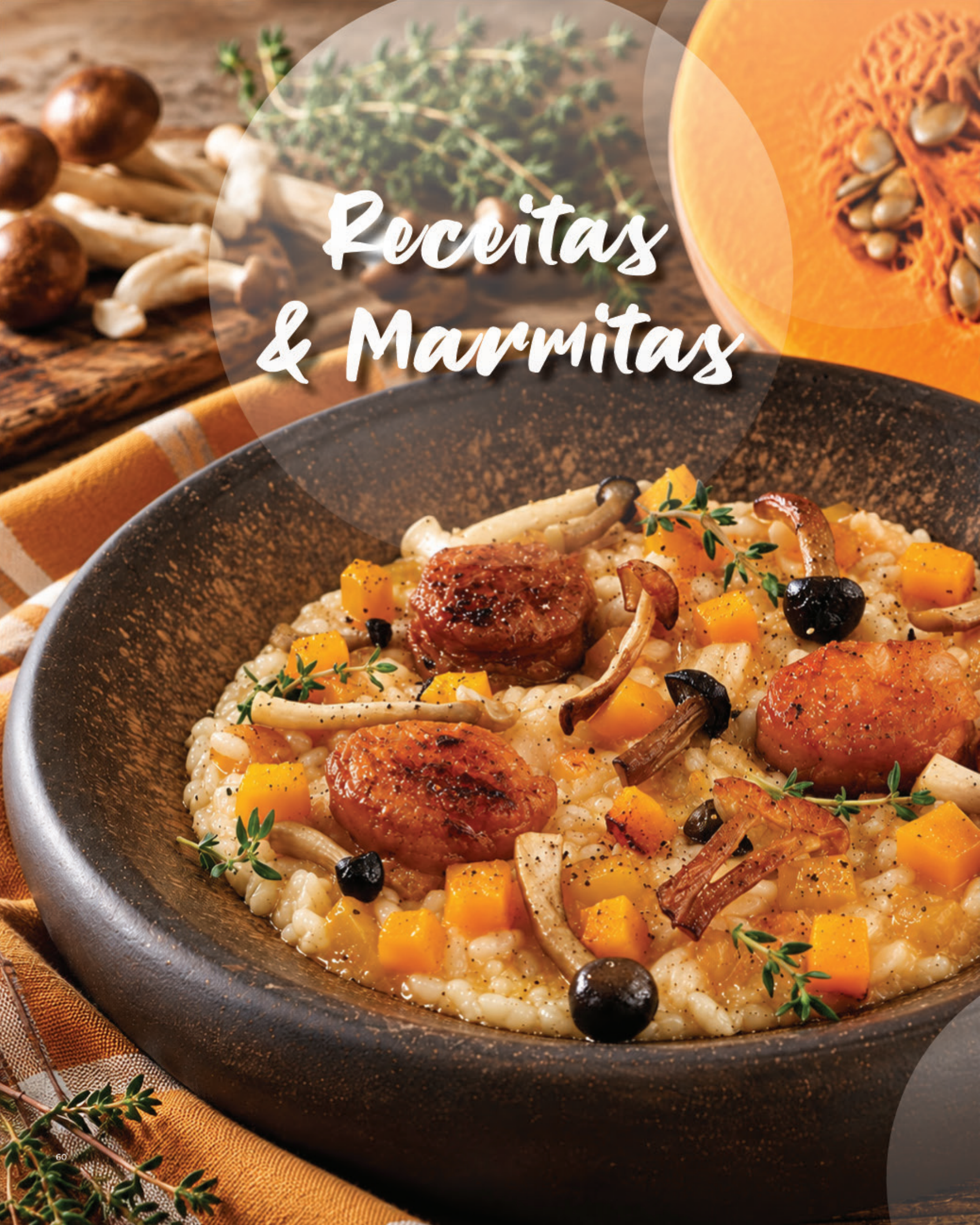
4715-385 BRAGA

253 053 740

 restaurantetiaisabel

 Restaurante Tia Isabel

Receitas & Marmitas





A minha receita

Graciela Macedo (Grace)

ARROZ DE OUTONO

Com a chegada do Outono, há uma tendência quase geral para refeições que nos afaguem o estômago e esta promete consolar com tudo a que temos direito. Ingredientes ditos da época, a cremosidade de um arroz carolino e uma farinheira a juntar-se à festa, para elevar este arroz a outro nível de sabor e subsistência.

INGREDIENTES

Um fio de azeite
1 cebola picada
2 dentes de alho
250 g cogumelos a gosto (marrom, pleurotus, shimeji ou shitake)
200 g de abóbora menina
1/2 copo de vinho branco
1 farinheira
1 haste de tomilho
200 g de arroz carolino
Caldo de legumes (caseiro) q.b.
Sal q.b.
Pimenta preta a gosto

DICA

Vá mexendo o arroz durante a cozedura para libertar o amido, é essencial para alcançar a cremosidade perfeita.

CALDO DE LEGUMES

Refogar cebola, alho, aipo, alho francês, talos dos cogumelos, refrescar com um pouco de vinho e depois juntar água suficiente para o caldo. Deixar apurar durante 30 minutos, coar e reservar para usar neste arroz e noutras preparações.

PREPARAÇÃO

- 1 Comece por fazer um estrugido com um fio de azeite, a cebola e os dentes de alho picados.
- 2 Adicione os cogumelos a gosto e a abóbora cortada em brunesa, deixe cozinhar um pouco e refresque com um pouco de vinho branco.
- 3 A esta base junte a farinheira e mexa para se dissolver.
- 4 Junte o arroz carolino, envolva com todos os ingredientes e junte caldo (de carne ou legumes) ou água.
- 5 À parte, salteie algumas rodela de farinheira, abóbora e cogumelos, com uma haste de tomilho e reserve.
- 6 Quando o arroz estiver pronto, servir e finalizar com os elementos salteados e voilà. Bom apetite!

RECEITA EM VÍDEO



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!

ROTA DO MAROIÇO (FAFE)



A Rota do Maroiço é um percurso de Pequena Rota (PR), com 21 km de extensão, de nível médio/alto e de forma circular, que tem início e fim na Barragem da Queimadela. Com diversos pontos de interesse, começa por bordejar as águas tranquilas da albufeira da barragem; segue pelos caminhos tradicionais dos pastores, outrora usados na "vezeira" e passa pelos núcleos rurais de Monte, Casal de Esteime, Luilhas e Queimadela; acompanha bonitos cursos de água e sobe ao alto da Serra do Maroiço (847 metros de altitude) de onde se pode observar um vasto panorama. Na Laje Branca pode apreciar-se uma das mais bonitas paisagens do vale do rio Ave: a albufeira do Ermal.

Sem grande esforço, ainda se consegue avistar o castelo da Póvoa de Lanhoso e o santuário do Sameiro, com as serras do Gerês e da Cabreira como pano de fundo.

Neste percurso, uma viagem até à época em que ainda funcionavam os moinhos de água, deparamo-nos com uma natureza ainda intocada, uma fauna e uma flora riquíssimas, paisagens verdejantes, muros de pedra cobertos de musgo e bonitos carvalhais.

DADOS TÉCNICOS

Distância 21 km

Tempo 08h00m

Dificuldade Médio/Alto

PONTOS DE INTERESSE

- Barragem da Queimadela
- Caminhos da Vezeira
- Núcleos Rurais Pitorescos
- Serra do Maroiço
- Laje Branca
- Cursos de Água e Moinhos



*“Os melhores
sabores são
memórias que
nunca se apagam”*



SHANTI

Vegetariano | Braga

Descrição: Propõe uma experiência gastronómica onde a cozinha vegetariana, vegan e macrobiótica se cruza com criatividade e espontaneidade. Da francesinha vegana às quiches e sobremesas de inspiração vegetal, cada proposta convida a uma descoberta de sabores. Um espaço onde a gastronomia também procura alimentar o equilíbrio e a boa energia.

Rua Nova de Santa Cruz, 21 A | 932 238 436

Horário: De segunda a sexta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00.



MODO MIO

Italiano | Famalicão

Descrição: Reinventa a cozinha italiana através de uma identidade própria, onde a tradição encontra criatividade e influências portuguesas. Pizzas preparadas com ingredientes italianos, pastas, risottos e especialidades como o bife Wellington compõem uma proposta gastronómica diversificada, num espaço elegante, acolhedor e marcado pela atenção ao detalhe.

Praça D. Maria II, 191 | 924 678 835

Horário: De quinta a terça, das 12h00 às 14h30, e das 19h00 às 22h30.



FATUM

Portuguesa | Valença

Descrição: Instalada num dos recantos da fortaleza de Valença, celebra os sabores e sons da alma portuguesa. À mesa chegam especialidades da cozinha regional, com destaque para o bacalhau frito com gambas e carnes de qualidade, acompanhadas por uma cuidada seleção de vinhos. Aos sábados, o Fado completa a experiência num ambiente genuinamente português.

Casamata n.º 2 Portas da Coroadã | 962 859 812

Horário: De segunda a quarta, das 10h00 às 16h00 e das 19h00 às 22h00. Às sexta e sábados, das 10h00 às 16h00 e das 19h00 às 24h00. Aos domingos, das 10h00 às 16h00.



GARAGEM 33

Portuguesa | Vila Verde

Descrição: A sua missão é perpetuar toda a alma lusitana através da gastronomia. A máxima atenção ao cliente é um dos pontos fortes, para além da confeção de comida deliciosa em cozinha antiga e forno a lenha. A arte de cozinhar em potes de ferro, a cozedura de pão e os tão saborosos grelhados levam-nos numa autêntica viagem de sabores. Peixe fresco, a pá de porco assada no forno a lenha, a costela de novilho, o t-bone e o arroz de fumeiro são propostas irresistíveis sempre em cima da mesa. A garrafeira é suprema.

Rua do Moinho, 17 Soutelo | 938 441 014

Horário: De quarta a sábado, das 12h30 às 15h30, e das 19h30 às 23h00. Aos domingos e terças, das 12h30 às 15h00.

DIRTY SHANK'S

JUNTAMENTE COM RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE. WORLD E PRESENÇA REGULAR NESTA RUBRICA, TROUXEMOS DO ROSSIO BAR, EM BRAGA, UMA BEBIDA PERFEITA PARA APRECIAR AFTER DINNER. COM A COLABORAÇÃO DO BARMAN ANDRÉ COELHO, SUGERIMOS UMA COMBINAÇÃO RICA, AVELUDADA E PROFUNDAMENTE AROMÁTICA. A ESCOLHA PERFEITA PARA QUEM PROCURA UMA SOBREMESA LÍQUIDA SOFISTICADA OU UM BRINDE MEMORÁVEL DE FIM DE NOITE. BONS BRINDES, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO!

COMO FAZER...

Num shaker, coloque 60 cl de licor Shanky's Whip, 20 cl de Gifars Cookie e 20 cl de Whisky Jameson. Bata tudo muito bem e faça dupla coagem para um copo com duas pedras de gelo. Acrescente o preparado de chantili por cima e finalize com chocolate em pó negro.

COMO FAZER CHANTILI COM WHISKY

Num shaker, colocar chantili pronto e juntar 10 cl de whisky Jameson. Bater com uma colher até ficar com uma consistência quase líquida.



Bracara Degusta

Rua Dom Frei Caetano Brandão, 161-C | Braga

No centro histórico de Braga, junto à Sé, o Bracara Degusta combina a tradição dos produtos portugueses com um ambiente moderno e acolhedor. Vinhos, azeites, enchidos, queijos e conservas juntam-se a petiscos, tâbuas, pizzas artesanais e outras propostas de inspiração tradicional e mediterrânica. Um espaço pensado para descobrir sabores, partilhar à mesa e apreciar o vinho português.



Damabrigo

Rua Luís Vaz de Camões, 5 | Vila Verde

O Damabrigo é uma referência da noite regional desde 1993. Com um ambiente inspirado nos tradicionais pubs londrinos e uma relação próxima com os clientes, apresenta uma oferta diversificada de petiscos, hambúrgueres, pregos, bifes, francesinhas e baguetes. Nas bebidas, cervejas, gins e cocktails completam a proposta.



Taal

Av. Eng. Eduardo Arantes e Oliveira, 851 | Esposende

Em Esposende, o Taal conjuga gastronomia, cocktails, música e lazer numa localização privilegiada junto ao rio Cávado. Com uma imagem contemporânea e sofisticada, o espaço destaca-se pela piscina, esplanada e ambiente pensado para momentos de convívio. Entre sabores e cocktails, os sunsets acompanhados por música reforçam uma experiência que prolonga o verão e convida a ficar.



TREINAR O CORPO INTEIRO COM O KETTLEBELL

Para este mês, preparei um treino de corpo inteiro utilizando uma ferramenta de treino muito versátil: o kettlebell. Com apenas uma unidade, é possível realizar diferentes exercícios e trabalhar os principais grupos musculares, tornando-o uma excelente opção para um treino simples, completo e eficaz.

A proposta é um circuito de 5 exercícios que combina força, resistência muscular e componente cardiovascular.

O objetivo é realizar cada exercício de forma controlada, mantendo uma boa técnica e escolhendo uma carga adequada à tua condição física.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



LUNGES COM KETTLEBELL

- Iniciar o movimento agarrando o kettlebell, junto ao corpo;
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a ponta do pé;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Manter as costas direitas;
- Repetir com a outra perna.



REMADA COM KETTLEBELL

- Em pé e com os pés afastados e alinhados com os ombros, segurar um kettlebell;
- Fletir os joelhos levemente e inclinar o tronco para a frente, mantendo as costas em linha reta;
- Manter o kettlebell suspenso em frente ao corpo, com os braços completamente estendidos;
- Contrair as costas, fletir os braços e elevar o kettlebell em direção ao tórax.
- Permanecer por um momento na posição superior e, em seguida, baixar o kettlebell até a posição inicial.

FLEXÕES

- Fique na posição de prancha com os braços esticados e as mãos ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Alinhar a anca com os ombros;
- Com o corpo estendido, descer o tronco o mais abaixo possível em direção ao chão e de seguida, voltar à posição inicial, mantendo o tronco firme.



SWING KETTLEBELL

- Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros enquanto segura um kettlebell com as duas mãos.
- Envie a anca para trás e dobre ligeiramente os joelhos para colocar o kettlebell entre as pernas. Lembre-se de manter as costas retas e ativar o abdominal.
- Aperte os glúteos e empurre a anca para a frente. Deixe seus braços balançarem o peso o mais longe que puder naturalmente.
- Não deve usar a força do braço para levantar o kettlebell no balanço;
- Repetir o movimento durante o tempo ou as repetições estabelecidas.



AGACHAMENTO SUMO

- Colocar os pés mais afastados que a largura dos ombros e com a ponta dos pés a apontar para fora, formando mais ou menos um ângulo de 45°;
- Ao mesmo tempo, segurar nas mãos um ou dois halteres junto ao corpo;
- Agachar de forma a apoiar todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo os halteres juntos ao corpo e sempre com as costas direitas;
- Procurar efetuar o movimento com o máximo de amplitude possível;
- Manter o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final, regressar à posição inicial.



LUTA LIVRE

MAIS DO QUE UMA LUTA, É UM ESPETÁCULO A CADA MOVIMENTO

Luzes, música, gritos e muita adrenalina. Quando os lutadores entram no ringue, começa um espetáculo que mistura ação, emoção e entretenimento.

A luta livre é conhecida pelos saltos, quedas e golpes, mas há muito mais por trás de cada combate. Para chegar ao ringue, os atletas passam por muitas horas de treino, onde trabalham a força, a resistência, a agilidade e a técnica.

Cada movimento exige preparação. Saber cair, executar os golpes e controlar a força são partes importantes do treino. Apesar de parecerem espontâneos, muitos dos momentos que acontecem durante um combate são preparados para garantir o espetáculo e a segurança dos lutadores.

E depois há o lado do espetáculo. Na luta livre, cada atleta pode assumir uma personagem, com um estilo próprio, uma entrada no ringue e uma história para contar. As rivalidades entre lutadores também ajudam a criar expectativa e fazem com que o público queira acompanhar cada novo combate.

É precisamente esta mistura entre desporto e entretenimento que tornou a luta livre popular em vários países. Para quem está nas bancadas, cada entrada, cada queda e cada celebração fazem parte da experiência.

No ringue, os lutadores dão o corpo ao espetáculo. Fora dele, ficam as horas de treino e preparação que permitem transformar alguns minutos de combate numa experiência capaz de prender a atenção do público até ao fim.



DIA MUNDIAL DO OVO

Todos os anos, na segunda sexta-feira de outubro, celebra-se o Dia Mundial do Ovo. A data surgiu em 1996, em Viena, na Áustria, por iniciativa da International Egg Commission, para destacar a importância deste alimento na alimentação em todo o mundo. Rico em proteínas de elevada qualidade, vitaminas e minerais, o ovo é nutritivo, acessível e extraordinariamente versátil. Cozido, estrelado, mexido, escalfado ou em omelete, transforma-se facilmente numa refeição simples e saborosa. Em Portugal, porém, falar de ovos é também falar de tradição. São presença habitual em pratos salgados,

mas é na doçaria que assumem verdadeiro protagonismo. A abundância de gemas é uma das marcas da doçaria conventual portuguesa, dando origem a especialidades que atravessaram gerações, como os ovos-moles de Aveiro, o pão de ló, os fios de ovos, as barrigas de freira e tantas outras tentações regionais.

Dos antigos conventos às cozinhas das nossas casas, o ovo tornou-se, assim, parte da identidade gastronómica portuguesa. Pequeno por fora, mas cheio de possibilidades, continua a provar que os ingredientes mais simples podem estar na origem de alguns dos nossos maiores sabores.



COMO ESCOLHER O SISTEMA DE CLIMATIZAÇÃO IDEAL PARA CASA

Conforto em todas as estações

Manter a casa confortável no verão e no inverno começa pela escolha do sistema de climatização certo. Entre ar condicionado, bombas de calor e outras soluções, há vários fatores a considerar antes de decidir.

O primeiro passo é avaliar as características da habitação: área e número de divisões, exposição solar, qualidade do isolamento e zona climática. Uma casa bem isolada necessita de menos energia para manter uma temperatura agradável, contribuindo para reduzir os consumos.

A eficiência energética deve também pesar na decisão. Mais do que olhar apenas para o preço de compra, importa considerar os custos de utilização ao longo dos anos. Um equipamento eficiente e corretamente dimensionado pode traduzir-se numa poupança significativa.

É igualmente importante definir as necessidades: pretende apenas refrescar a casa no verão ou também aquecê-la no inverno? Quer climatizar uma única divisão ou toda a habitação? Ruído, manutenção, qualidade do ar e funcionalidades como programação e controlo remoto são outros aspetos a considerar.

Confira o nosso guia rápido de decisão:

- Uma única divisão? Um sistema de ar condicionado "split" pode ser uma solução prática e eficiente.
- Várias divisões? Um sistema "multisplit" permite ligar várias unidades interiores a uma unidade exterior.
- Aquecer e arrefecer? Uma bomba de calor, incluindo sistemas de ar condicionado reversíveis, permite responder às duas necessidades.
- Construção ou renovação profunda? Vale a pena estudar soluções integradas, como bomba de calor com piso radiante ou ventiloconvetores, tendo também em conta a produção de águas quentes.
- Quer reduzir os consumos? Priorize um bom isolamento, equipamentos eficientes e uma potência adequada à dimensão e características da casa.

Antes de escolher, procure aconselhamento profissional para determinar as necessidades térmicas da habitação. Na climatização, o equipamento mais potente nem sempre é o melhor: o segredo está em escolher o sistema certo para cada casa.



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

MADE IN
PORTUGAL

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

BOMBAS DE CALOR
TERMOACUMULADORES
DEPÓSITOS DE INÉRCIA
VASOS DE EXPANSÃO



AQUAFER
INDÚSTRIA

WWW.AQUAFER.PT



A REINVENÇÃO DAS LAREIRAS E SALAMANDRAS

Durante décadas, a lareira esteve associada à imagem clássica do conforto doméstico: a lenha a crepitar, o calor a espalhar-se pela divisão e um ambiente marcado pela tradição. Hoje, embora esse cenário continue a conquistar adeptos, as soluções de aquecimento evoluíram e trouxeram novas possibilidades para quem procura aliar conforto, eficiência e design.

Da tradição à eficiência

As lareiras tradicionais mantêm o seu lugar, sobretudo em ambientes onde a estética e a experiência do fogo assumem um papel central. No entanto, as exigências atuais em matéria de eficiência energética, comodidade e sustentabilidade têm impulsionado a procura por equipamentos mais modernos.

As salamandras, por exemplo, ganharam novas configurações e materiais, apresentando linhas contemporâneas capazes de se integrar em diferentes estilos de interiores. A par da lenha, surgiram soluções a pellets, que permitem uma utilização mais prática e um maior controlo da combustão e da temperatura.

O fogo sem lenha

A evolução tecnológica trouxe também alternativas que dispensam a tradicional preparação e armazenamento de combustível. As lareiras

elétricas são uma das opções mais versáteis: podem reproduzir visualmente o efeito das chamas, sem fumo, cinzas ou necessidade de chaminé em muitas instalações. Algumas soluções permitem ainda regular o efeito de chama independentemente da função de aquecimento, valorizando sobretudo a componente decorativa. Outra tendência é a utilização de bioetanol. Estas lareiras recorrem a um combustível líquido de origem renovável e permitem criar uma chama real, sem a utilização de lenha. Com designs frequentemente minimalistas, podem assumir um papel de destaque na decoração, adaptando-se tanto a espaços residenciais como a projetos de arquitetura e interiores.

Conforto com novas formas

Mais do que substituir a lareira tradicional, estas novas soluções ampliaram o conceito de fogo no interior das habitações. Entre o carácter intemporal da lenha e a simplicidade das tecnologias contemporâneas, a escolha passou a depender não apenas da capacidade de aquecimento, mas também do espaço disponível, hábitos de utilização, manutenção, instalação e linguagem estética pretendida.

A lareira reinventou-se, assim, sem perder a sua essência. O fogo continua a ser sinónimo de conforto e convivialidade, mas apresenta-se agora sob formas mais eficientes, funcionais e adaptadas às exigências da habitação contemporânea.





O NOVO ROSTO DO CONFORTO

O encanto do fogo. A liberdade da tecnologia.

As lareiras elétricas combinam o efeito visual de uma chama realista com um design contemporâneo e a praticidade de uma solução elétrica.

Na Brafogões, encontra diferentes soluções de lareiras e o acompanhamento necessário para escolher a opção mais adequada ao seu espaço.

Brafogões - Descubra o conforto sem complicações.



ARMAZENAMENTO DE ENERGIA EM BATERIAS DE LÍTIO

Como todos sabem, a Jomasil foi das primeiras empresas em Portugal a instalar painéis fotovoltaicos (2007), acompanhando a evolução destes equipamentos e desta tecnologia. Evoluindo também, fomos os primeiros a instalar baterias de lítio e talvez a primeira empresa da Europa a ter baterias de lítio e painéis fotovoltaicos com backup total na indústria. Ou seja, se falhar a energia da rede pública, as baterias entram em funcionamento sem a indústria ter uma oscilação. Sabendo disto, as baterias, aliadas à produção de energia nas indústrias, tornaram-se um dos pilares mais críticos para a competitividade, resiliência e sustentabilidade no cenário atual. Vários fatores explicam por que essa tecnologia faz cada vez mais sentido para o setor industrial:

- Redução drástica de custos (hoje, o “vazio” e o “super vazio” têm preço idêntico ao da hora de “ponta” ou “cheia”);
- Cortes nos picos de procura: as baterias conseguem mitigar essas oscilações da rede;
- As baterias possuem um módulo ligado à IA (inteligência artificial) e esta já vai copiar por este artigo futuramente: irá permitir estar ligada ao mercado ibérico de energia OMIE (saber quais são as horas em que a energia tem um custo menor, carregar a bateria nessas horas e descarregar na instalação da indústria nas horas em que a energia está com o preço mais alto);
- Com as baterias, reduz-se a potência contratada em picos de maior consumo, porque elas também descarregam energia, evitando ir à rede e passar a pagar essa potência tomada (muitas das vezes numa só hora) durante os meses posteriores;
- Nas falhas de energia da RESP, cada vez mais frequentes;
- Na salvaguarda de produções industriais ou informáticas de grande precisão, em que as paragens de fornecimento de energia causam inúmeros prejuízos.
- No armazenamento tácito de sobranes em que o comprador não os valoriza;

São inúmeros os benefícios das baterias nas indústrias. A nossa experiência e vontade de aprender são enormes. Mas eu terminava este artigo com uma reflexão:

Porque é que a arbitragem tarifária (ERSE) mudou/alterou o custo do kW/energia em períodos em que era, até há bem pouco tempo, mais vantajoso para as indústrias intensivas ou com maior consumo?

As indústrias com posto de transformação próprio, no caso, “vazio” e “super vazio”, denominados períodos noturnos, pagam praticamente o mesmo preço da energia que na hora de “ponta” e de “cheio”?

Opinião, pensamento construtivo e crítico sobre o armazenamento de energia nas indústrias.

Luís Lima | CEO da Jomasil Renováveis





JOMASILRENOVÁVEIS
JORGE MANUEL & SILVA S.A.

ELEVAMOS
CONSUMIDORES A
PRODUTORES DE
ENERGIA

ENERGIA

Energia Fotovoltaica
Armazenamento de Energia (ESS)
Mobilidade Elétrica
Smart Parks

CLIMATIZAÇÃO

AVAC
Bombas de Calor
Ventilação (VMC)
Piso Radiante

ÁGUA

Sistemas Hidráulicos
Águas Quentes Sanitárias
Sistemas Anti-Legionella



siga-nos nas
redes sociais!



Rua Nova do Corujo, Pav. G/H
4750-784 Vila Boa-BCL



253 818 816



geral@jomasil.pt



ZADIE SMITH

ESCRITOR DE OUTUBRO

Nascida em Londres, a 25 de outubro de 1975, Zadie Smith cresceu em Willesden, no noroeste da capital britânica, num ambiente multicultural que viria a exercer uma influência decisiva na sua escrita. Filha de mãe jamaicana e pai inglês, a escritora conheceu desde cedo diferentes referências culturais, uma experiência que está no centro de muitas das suas personagens e narrativas.

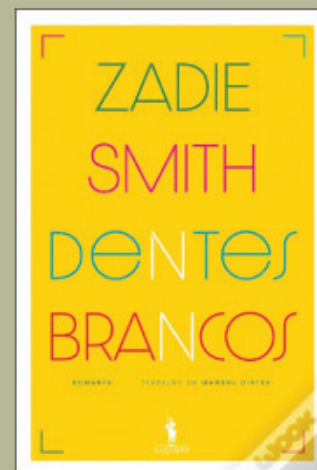
O seu percurso literário começou ainda em Cambridge, onde estudou Literatura Inglesa. Foi durante esse período que conheceu o poeta e escritor Nick Laird, com quem viria a casar-se em 2004. O casal tem dois filhos e dividiu a sua vida entre Londres e Nova Iorque, cidade onde Smith também desenvolveu atividade académica como professora de escrita criativa.

Aos 24 anos, publicou *Dentes Brancos*, o romance de estreia que rapidamente a colocou entre os nomes mais promissores da literatura britânica contemporânea. O sucesso foi imediato e valeu-lhe importantes distinções literárias.

A relação de Smith com a própria identidade também passou pelo nome. Nascida Sadie Smith, decidiu aos 14 anos adotar Zadie, nome pelo qual se tornou mundialmente conhecida. A mudança revela, de certa forma, a atenção que a autora sempre dedicou à construção da identidade individual, um dos temas recorrentes da sua obra.

Depois da estreia, publicou romances como *O Homem dos Autógrafos*, *Uma Questão de Beleza*, *NW*, *Swing Time* e *The Fraud*, além de ensaios sobre literatura, cultura e sociedade. A sua escrita caracteriza-se pela observação minuciosa das relações humanas e pela capacidade de transformar questões sociais complexas em histórias próximas, irónicas e profundamente contemporâneas.

Entre as suas referências literárias encontra-se George Eliot, autora de *Middlemarch*, romance que Zadie Smith considera uma das grandes obras da literatura. A admiração ajuda a compreender uma escritora interessada, acima de tudo, na complexidade das pessoas e no modo como estas se relacionam com o mundo que as rodeia.



“DENTES BRANCOS”

Três famílias londrinas, unidas por uma amizade antiga e marcadas por diferentes origens culturais, enfrentam conflitos de identidade, religião e gerações. Um retrato irónico e vibrante da multiculturalidade britânica.



A VILA DOS TECIDOS

Anne Jacobs

584 páginas



Augsburgo, 1913. Marie, uma jovem órfã, começa a trabalhar na mansão da poderosa família Melzer. Entre intrigas, diferenças sociais e paixões inesperadas, a sua presença ameaça alterar o delicado equilíbrio de uma família marcada por segredos.

O CÍRCULO DOS DIAS

Ken Follett

528 páginas



Num mundo ancestral marcado pela seca e pelos conflitos, o mineiro Seft apaixona-se por Neen, enquanto a sacerdotisa Joia sonha com um grandioso círculo de pedras. Fé, ambição e sobrevivência cruzam-se na construção daquele que será um dos maiores mistérios da História: Stonehenge.

O QUE PODEMOS SABER

Ian McEwan

440 páginas

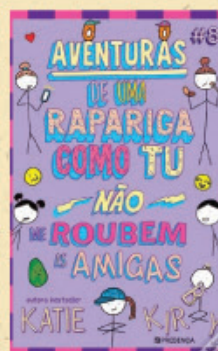


Em 2119, depois de uma catástrofe climática devastar o mundo, um professor de literatura procura um poema perdido de 2014. A investigação conduz a uma reflexão sobre memória, conhecimento e o papel da literatura num futuro onde a própria ideia de civilização está em causa.

NÃO ME ROUBEM AS AMIGAS

Katie Kirby

424 páginas



A vida de Lottie volta a complicar-se quando Amber começa a afastar-se das amigas. Entre conflitos de amizade, situações embaraçosas e uma família caótica, Lottie decide pôr em marcha um plano para recuperar a amiga e impedir que o seu grupo se desfaça.



A Mexicana

TvCine Emotion

Jerry deve trazer do México uma pistola de grande valor. Além de ter que despistar os que o perseguem, acompanha-o a namorada, perita em complicações...



Annabelle

Syfy

John e Mia, prestes a serem pais, recebem a boneca Annabelle como presente, sem saberem que ela transporta uma terrível maldição, desencadeando eventos sobrenaturais que ameaçam o jovem casal e o seu futuro bebê.



A rapariga apanhada na teia de aranha

Hollywood

Lisbeth Salander, protagonista da aclamada saga literária "Millennium", de Stieg Larsson, está de regresso. Desta vez a jovem hacker informática e o jornalista Mikael Blomkvist envolvem-se numa teia de espionagem, cibercrimes e corrupção.



THE GENTLEMEN: SENHORES DO CRIME

Netflix

2024

+16

Crime / Comédia

Acompanha Eddie, que herda inesperadamente a propriedade da família e descobre que esta esconde um enorme negócio de tráfico de droga. Sem experiência no mundo do crime, acaba envolvido numa perigosa rede de criminosos e negócios ilícitos.

CUSTE O QUE CUSTAR (RUN AWAY)

Simon é um pai desesperado por encontrar a filha, que fugiu de casa e se envolveu num mundo perigoso. Quando finalmente a encontra, a sua busca transforma-se num inquietante mistério, repleto de segredos, violência e revelações inesperadas.

Netflix

2026

+18

Drama / Thriller



THE BOYS

Série de super-heróis bem diferente daquilo a que estamos habituados. Com muita ação, humor negro e uma boa dose de irreverência, mistura entretenimento e sátira para mostrar o lado mais sombrio da fama, do poder e da indústria dos super-heróis.

Prime Video

2019

+18

Ação / Ficção Científica



M.
Fil-
mesSUGESTÃO
MENSAL

Preciosa

M12 (2010)

Gênero: Drama**Título Original:** Precious**Realizador:** Lee Daniels**Atores:** Gabourey Sidibe, Paula Patton, Mariah Carey, Mo'Nique, Lenny Kravitz, Sherri Shepherd**Duração (minutos):** 110

Num contexto de pobreza e violência, uma adolescente grávida enfrenta uma realidade marcada pelo abuso e pela exclusão. A descoberta de novas oportunidades permite-lhe iniciar um difícil percurso de transformação, em busca de autonomia, dignidade e esperança.

Os Pequenos Vestígios

M16 (2021)

Gênero: Crime, Thriller**Título Original:** The Little Things**Realizador:** John Lee Hancock**Atores:** Denzel Washington, Rami Malek, Jared Leto, Natalie Morales, Olivia Washington, Chris Bauer, Maya Kazan**Duração (minutos):** 128

Um detetive veterano e um jovem investigador unem esforços para descobrir o responsável por uma série de homicídios. À medida que a investigação avança, segredos do passado e uma crescente obsessão ameaçam comprometer a procura pela verdade.



Jimmy Neutron: O Menino Gênio

M6 (2021)

Gênero: Animação**Título Original:** Jimmy Neutron: Boy Genius**Realizador:** John A. Davis**Atores:** Vozes Debi Derryberry, Jeff Garcia, Andrea Martin, Laraine Newman, Crystal Scales, Mark DeCarlo, Carolyn Lawrence**Duração (minutos):** 90

Jimmy Neutron é um rapaz prodígio que transforma a ciência em aventuras extraordinárias. Quando os habitantes da sua cidade são raptados por extraterrestres, terá de recorrer à inteligência e à criatividade para salvar a família, os amigos e todo o planeta.



ADOTAR OU COMPRAR ANIMAIS DE COMPANHIA?

O QUE PRECISA DE SABER ANTES DE TOMAR A DECISÃO



Ter um animal de companhia é uma experiência cheia de momentos felizes, mas também um compromisso para muitos anos. Por isso, antes de escolher o novo membro da família, é importante pensar não só em qual o animal que queremos, mas também na melhor forma de o acolher. Conheça as diferenças entre adotar e comprar e descubra porque é que, em qualquer dos casos, a responsabilidade deve vir sempre primeiro.

ADOTAR: UMA SEGUNDA OPORTUNIDADE

Adotar é dar uma nova oportunidade a um animal que procura uma família. Nos abrigos e associações, existem cães e gatos de diferentes idades, tamanhos e personalidades, muitos deles à espera há bastante tempo de encontrar um lar.

Para além de mudar a vida do animal adotado, a adoção ajuda a reduzir a lotação dos abrigos e permite que outros animais possam ser acolhidos. É também uma oportunidade para encontrar um companheiro cuja personalidade se adapte à família e ao seu estilo de vida. Mas é importante ter expectativas realistas. Alguns animais podem precisar de tempo para se adaptar à nova casa, sobretudo quando tiveram experiências menos positivas no passado. Paciência, rotina, carinho e acompanhamento veterinário podem fazer toda a diferença.

COMPRAR TAMBÉM EXIGE RESPONSABILIDADE

Há famílias que procuram uma raça específica pelas suas características, tamanho ou temperamento. Nesses casos, a compra pode ser uma opção, mas deve ser feita de forma consciente.

Escolher um criador responsável é essencial. Antes de comprar, procure conhecer as condições em que os animais vivem, peça informações sobre a saúde, vacinação e identificação e, sempre que possível, conheça os progenitores.

Anúncios pouco claros, preços demasiado baixos, ou vendedores que não permitem visitar as instalações devem ser sinais de alerta. O bem-estar do animal deve estar sempre acima da vontade de ter determinada raça. Independentemente de adotar ou comprar, há uma pergunta que deve ser feita primeiro: estamos preparados para ter um animal? É preciso considerar o tempo disponível, o espaço em casa, as despesas com alimentação e cuidados veterinários, as férias e até possíveis mudanças na rotina familiar. Um animal não é uma decisão para alguns meses, mas um compromisso que pode acompanhar-nos durante muitos anos.

Porque, no fundo, não se trata apenas de escolher um animal. Trata-se de escolher um companheiro para a vida e assumir a responsabilidade de lhe proporcionar uma vida feliz, segura e cheia de carinho.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA NOVA DE CERVEIRA)

TXT: José Carlos Ferreira



Outono chegou e com ele os dias mais curtos, o cair das folhas, as temperaturas mais amenas, os dias de chuva e aquele cheiro a castanha assada no centro das cidades.

Com o outono, a paisagem também muda de tonalidades, oferecendo olhares que nos ficam na memória antes de enfrentar o inverno. O monumento que visitamos este mês está implantado numa destas paisagens que, nesta altura do ano, merece uma visita porque vai, certamente, ficar gravado na nossa memória.

Este mês vamos até à freguesia de Campos, no concelho de Vila Nova de Cerveira, onde está a linda e antiquíssima capela dedicada a Santa Luzia, a santa protetora dos olhos.

Esta capela não precisa de pergaminhos para atestar a sua antiguidade até porque os séculos têm leitura nas linhas gramaticais da arquitetura do edifício, onde sobressai o românico na capela-mor e o gótico no corpo do pequeno templo.

Para os historiadores, esta é a joia arquitetónica mais importante da freguesia de Campos, estando mesmo classificada como imóvel de interesse público desde 1982.

A origem desta capela de Santa Luzia é medieval, tendo sofrido uma grande remodelação no século XVI e, posteriormente, no século XVIII. Foi nesta última intervenção que este pequeno templo ganhou os dois corpos que atualmente possui bem como a desconexão que existe entre as paredes.

Assim, este templo dedicado à santa protetora dos olhos deverá ser, quase com toda a certeza, o mais antigo deste concelho do Alto Minho. Em termos documentais, as fontes históricas já estudadas nada nos dizem sobre uma data concreta da fundação desta capela ou mesmo sobre a fundação do Mosteiro de Santa Maria de Valboa, a que dizem ter estado associada.

No entanto, o único dado concreto, e que é reconhecido pelos investigadores, é a inscrição existente na fachada da capela de Santa Luzia. Hoje, esta inscrição não é de leitura fácil, mas quem já a estudou, nomeadamente José Leal Diogo, garante estar ali inscrito o nome de D. Afonso e a era de 1136, o que corresponde ao ano de 1098. Para o historiador, este rei Afonso não será D. Afonso Henriques, que só começou a intitular-se rei depois da batalha de Ourique, mas sim de D. Afonso VI, de Leão.

O Mosteiro de Santa Maria de Valboa, de freiras beneditinas, foi extinto no século XVI pelo Arcebispo de Braga, D. Diogo de Sousa, restando aquela que terá sido a sua igreja, esta capela de Santa Luzia.

A dúvida que se coloca é: onde terá sido erguido o mosteiro? À primeira vista, não existem indícios que possam ajudar a acreditar que ali terá existido o cenóbio. Na fachada da capela a existência de dois arranques em granito dão a entender que, ou a obra ficou inacabada, ou ali já houve alguma estrutura.

Uma das riquezas da capela de Santa Luzia, na freguesia de Campo, em Vila Nova de Cerveira, são os frescos des estilo maneirista existentes no seu interior, que foram descobertos na intervenção realizada nos anos 70 do século passado. Os frescos do frontal do altar e do retábulo estavam escondidos por uma tábua ali colocada. Os frescos do altar-mor, por sua vez, estavam escondidos por um retábulo de madeira que deixava apenas a descoberto parte de um crucifixo.

Estes frescos do retábulo do altar-mor podem dividir-se em duas partes, onde a parte superior exibe Cristo crucificado, com a Madalena aos seus pés, tendo de cada lado, a Virgem e S. João Evangelista e, na parte inferior, um tífório de quatro colunas, tendo do lado esquerdo a imagem de S. Francisco de Assis e, do lado direito, Santo António e, ao centro, S. Domingos. Na terceira coluna está inscrita a data de 1642.

Nesta capela de Santa Luzia também não passam despercebidos os dois túmulos ali colocados nas laterais do edifício, em que a heráldica aqui representada nos remete para a família dos Pereiras, que teve particular importância em Vila Nova de Cerveira no reinado de D. João I. Há mesmo historiadores que afirmam que um destes dois túmulos será de Rodrigo Álvares Pereira, irmão de São D. Nuno Álvares Pereira. Mas há investigadores que sustentam que estes dois túmulos podem ser bem mais antigos e devem corresponder a um dos ramos dos Meira, família galega.

Por fim, e não menos importante, a visita à capela de Santa Luzia não fica completa sem ir ver a pequena nascente de água ali existente e que, diz o povo, tem propriedades milagrosas para a cura das doenças dos olhos.





GASTRONOMIA E VINHOS GANHAM PROJEÇÃO EM EVENTO JUNTO AO CÁVADO

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas

Cerca de 250 pessoas participaram na primeira edição do "The Coconut House & Friends – Riverside Experience", que juntou 11 restaurantes e 30 produtores de vinho num evento de fim de verão, junto ao rio Cávado, animado por música e convívio.

A iniciativa realizou-se no The Coconut House, em Amares, no dia 13 de setembro, colocando a região no mapa dos grandes eventos nacionais de enogastronomia. Depois do sucesso da estreia, o regresso está marcado para setembro de 2027.

O cardápio apresentou uma oferta diversificada e de elevado nível, que incluiu gastronomia tradicional portuguesa, cozinha de autor, asiática, comida confeccionada ao fogo em potes de ferro, queijos e pastelaria. Nas bebidas, estiveram representados vinhos de nove regiões – Vinhos Verdes, Douro, Alentejo, Tejo, Bairrada, Dão, Algarve, Champagne e Provence –, além de cocktails, destilados, cervejas, infusões e café.

O Minho «precisa e merece» a organização de um evento deste género, refere Tiago Carvalho, da Tasca do Paiol, destacando a importância da união entre os profissionais e o potencial desta realização, ímpar a norte do Porto. «Foi um encontro entre pessoas que gostam de cozinhar, receber e partilhar aquilo em que acreditam. Trabalhámos lado a lado, aprendemos uns com os outros e sentimos uma ligação muito próxima com o público. Essa energia tornou o evento verdadeiramente especial», declara.

Por seu turno, a responsável pelo The Coconut House, Paula Macedo, explica que a iniciativa «nasceu da vontade de juntar amigos, criar ligações e mostrar a qualidade das pessoas e das marcas» que aceitaram participar nesta experiência.





Já o líder do Grupo 5Y – Food & Events, Yang Qi, assegura que o restaurante Hoko «gosta de estar presente em todos os momentos importantes para a comunidade, dando o seu contributo para a festa e para a divulgação da boa gastronomia».

Entre os restaurantes participantes esteve o Palatial, primeiro estabelecimento de Braga a conquistar uma estrela Michelin, que apresentou as suas propostas e contribuiu, ao mesmo tempo, para a afirmação gastronómica da região, como diz o chef Rui Filipe.

Na mesma linha, o chef Hugo Sousa, do Esperança Verde, entende que o evento contribui para a projecção da região, ao funcionar como uma montra da oferta de qualidade existente no território.

Na área dos vinhos, Luís Cerdeira, responsável pela Vinevinu, juntamente com o filho Manuel, considera que a ligação entre o vinho e a gastronomia representa «um caminho do futuro».

Ana Matos, da Adega Mayor, reforça que o vinho e a comida formam «um conjunto indissociável». Por isso, explica, o evento permitiu dar a conhecer as referências da área de vinhos do Grupo Nabeiro-Delta Cafés. A empresa apresentou também a sua oferta de cafés.

Para Hamilton Reis, do projeto Natus Vini, da Vidigueira, estas iniciativas permitem «descomplicar o mundo do vinho e aproximá-lo dos consumidores».

Nuno Barros, responsável comercial do Grupo Pacheca em Portugal, destaca a possibilidade de estar de mãos dadas com parceiros e clientes, sempre na perspetiva de conquistar novos consumidores.

Entre os participantes, João Marques Pinto classifica o evento como tendo atingido «um nível muito elevado em termos de produtos» e salienta a qualidade dos parceiros.

M. even- tos

MÚSICA

VALTER LOBO

CC Vila Flor | Guimarães
17 de outubro
21h30
15 €

Revisitar um lugar por inteiro. O caminho ainda parece misterioso e desafiador, mas a força das sensações embaladas em canções continuam a navegar as águas daquele mar. "Guarda-me esta noite", "Oeste", "Quem me dera", "O governo não sabe nada do nosso amor" integram um trabalho que foi feito num sonho, com as aventuras e dificuldades de um primeiro disco. Talvez agora, 10 anos depois, o "Mediterrâneo" mereça um concerto especial para nos transportar para aquele lugar e, juntamente com a primeira edição em vinil, dar-lhe mais um pouco de eternidade.



MÚSICA

THE ANIMALS

Espaço Vita | Braga
17 de outubro
21h30
22-27 €

De regresso a Portugal para um espetáculo imperdível, a lendária banda The Animals promete uma viagem no tempo, com muita da energia e autenticidade que mistura blues, rock e soul. Esperam-se clássicos intemporais como "House of the Rising Sun", "Don't Let Me Be Misunderstood" e "We Gotta Get Out of This Place".



MÚSICA

NENA

Multíusos | Guimarães
24 de outubro
21h30
22,5-35 €

Em digressão para apresentar o seu novo disco "Debaixo de Água, Contigo", Nena consolida o seu lugar como uma das vozes mais marcantes da nova geração da música portuguesa. O espetáculo cruza alguns dos temas mais emblemáticos da sua carreira, como "Portas do Sol", "Os Croquetes Acabam" e "Lembras-te de Mim", com as novas canções do disco, numa viagem emocional que alterna entre a intimidade e a força, a fragilidade e a celebração, a calma e a energia.



M.
agen-
da

Kids

O PRINCIPEZINHO

Theatro Gil Vicente | Barcelos
18 de outubro (16h00)
Presencial
5 €

"O Principezinho" conta a história de um piloto cujo avião avaria no deserto do Saara, onde conhece um pequeno príncipe vindo de um asteroide. O príncipe relata as suas viagens interplanetárias, os seus encontros com adultos solitários e sem sentido, e a sua relação com uma rosa vaidosa no seu planeta. A raposa na Terra ensina-lhe o significado de "cativar" e a importância dos laços e da responsabilidade. A obra explora temas como a amizade, o amor, a perda e a sabedoria que só se vê com o coração, confrontando a inocência da infância com a complexidade do mundo adulto.



DJ RISCAS

Forum Braga | Braga
18 de outubro | 16h00
Presencial
14,50-17,50 €

O "DJ Riscas ao Vivo", o primeiro espetáculo ao vivo do DJ Riscas, promete ser uma verdadeira discoteca mágica onde os mais pequenos vão viver uma aventura musical repleta de dança e muita diversão. Braga é uma das primeiras cidades a receber a tournée infantil mais épica de sempre, ao som dos hits atuais mais dançáveis e dos clássicos inesquecíveis do Festival Panda, na companhia de alguns dos amigos do Panda, um MC para assegurar a energia no máximo e bailarinos encarregues de ensinar as coreografias mais arrojadas.



COMIC CON KIDS

Multiusos | Guimarães
31 de outubro - 1 de novembro (11h00)
Presencial
16-118 €

A Comic Con Kids regressa a Guimarães com uma edição especial de Halloween a pensar em toda a família, num fim de semana pensado para crianças, famílias e apaixonados pela cultura pop. Sob o mote "Sê o que tu quiseres... até no Halloween", o evento propõe um percurso por diferentes universos, da fantasia à ficção científica, da magia ao gaming, com experiências interativas, storytelling, dança, cinema e jogos especialmente preparados para o público infantil e família.



—
pensamento

HUGH JACKMAN



“Quanto mais tempo demorar para alcançar o sucesso, mais difícil será para alguém tirá-lo de si”

Do palco aos grandes estúdios de Hollywood, Hugh Jackman construiu uma carreira marcada pela versatilidade. Nascido em Sydney, na Austrália, a 12 de outubro de 1968, começou por estudar Comunicação, mas acabaria por descobrir no teatro a sua verdadeira vocação.

Depois de uma formação em representação, estreou-se profissionalmente em televisão e teatro, antes de conquistar o West End londrino.

O reconhecimento internacional chegou em 2000, quando vestiu pela primeira vez a pele de Wolverine em X-Men. A personagem, que interpretaria ao longo de quase duas décadas, tornou-se a imagem mais emblemática da sua carreira e uma das figuras mais reconhecidas do universo Marvel. O percurso como Wolverine prolongou-se até Deadpool & Wolverine, lançado em 2024.

Mas reduzir Hugh Jackman ao mutante de garras metálicas seria ignorar uma carreira extraordinariamente diversificada. No cinema, destacou-se em filmes como O Prestígio, Prisioneiros, Má Educação e O Filho. Em 2012, interpretou Jean Valjean em Os Miseráveis, desempenho que lhe valeu o Globo de Ouro de Melhor Ator e uma nomeação para o Óscar.

A música e o teatro ocupam também um lugar central na sua identidade artística. Em 2004, venceu o Tony de Melhor Ator num Musical pela interpretação de Peter Allen em The Boy from Oz. Anos mais tarde, protagonizou O Grande Showman, revelando novamente a capacidade de cantar, dançar e representar diante das câmaras. O trabalho no filme contribuiu ainda para um Grammy atribuído à banda sonora.

Apesar da imagem de estrela de ação, Hugh Jackman tem uma forte ligação ao palco e chegou a recusar uma oportunidade de entrar na série australiana Neighbours para prosseguir a sua formação em representação. Outra curiosidade é que, antes da fama mundial, trabalhou como professor de Educação Física. E a sua carreira tornou-se tão associada a Wolverine que, em 2019, recebeu um reconhecimento do Guinness World Records pelo mais longo percurso como super-herói da Marvel em imagem real.

Ao interpretar personagens intensas, musicais, dramas e blockbusters, Hugh Jackman consolidou-se como um dos artistas mais completos da sua geração. Um percurso que demonstra que, por vezes, o maior talento de um ator está precisamente na capacidade de nunca ficar preso a uma única personagem.

GENE2ECO

A CIÊNCIA A OLHAR PELO FUTURO DA BIODIVERSIDADE

A biodiversidade está à nossa volta, nos rios, nas florestas, nos solos e em todos os ecossistemas que fazem parte do território minhoto. Perceber como estes sistemas funcionam e, sobretudo, como poderão reagir às mudanças do futuro, é o desafio a que se propõe o GENE2ECO, um novo projeto europeu coordenado pelo Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA), da Escola de Ciências da Universidade do Minho. A iniciativa conta com um financiamento de 1,5 milhões de euros através do programa Horizonte Europa e terá uma duração de 36 meses.

Coordenado pela investigadora Cláudia Pascoal, o projeto junta ainda dois parceiros internacionais de referência: o European Molecular Biology Laboratory (EMBL), da Alemanha, e o Naturalis Biodiversity Center, dos Países Baixos. Em conjunto, as equipas vão trabalhar na integração de grandes quantidades de informação molecular e ambiental, recorrendo a tecnologias como a multiómica e a bioinformática. A ideia é transformar dados científicos complexos em conhecimento que permita compreender melhor o estado dos ecossistemas e antecipar possíveis respostas às alterações ambientais.

Na prática, isto significa tentar ir além de saber simplesmente que espécies existem num determinado local. O GENE2ECO procura perceber também como os organismos e os ecossistemas funcionam e como poderão responder a fatores como as alterações climáticas, ou outras pressões ambientais. Esse conhecimento poderá contribuir para estratégias de conservação mais informadas, para o aumento da resiliência dos ecossistemas e para uma gestão mais sustentável do ambiente.

O projeto aposta ainda na partilha de conhecimento. Estão previstos programas de mobilidade internacional; formação avançada, workshops e escolas de verão destinados a investigadores, técnicos e estudantes. Ao mesmo tempo, serão desenvolvidas formas de organizar e partilhar dados científicos de acordo com os princípios FAIR, tornando-os mais fáceis de encontrar, aceder, combinar e reutilizar.

Num momento em que a perda de biodiversidade e as alterações climáticas colocam novos desafios aos territórios, iniciativas como o GENE2ECO mostram como a ciência pode ajudar a preparar o futuro. A partir do Minho, a Universidade do Minho participa assim numa rede europeia dedicada a compreender melhor a natureza e a encontrar formas mais sustentáveis de a proteger.



Com cada vez mais frequência, as editoras portuguesas apostam em trazer os grandes sucessos internacionais para o mercado português, devidamente traduzidos e adaptados. A editora barcelense Salta da Caixa, que já nos trouxe, entre outros, os celebrados Takenoko, Decrypto ou Flamecraft, apresenta-nos agora Tag Team, um jogo que promete não deixar ninguém indiferente.

A grande graça está em saber onde colocar as cartas novas que nos vão sendo proporcionadas, o que permite criar diferentes combinações e tornar-nos mais fortes. Uma boa escolha pode mudar o rumo do combate.

Com uma proposta fácil de explicar e de colocar na mesa, Tag Team é uma opção para quem gosta de jogos para duas pessoas. É uma pequena batalha de cartas e decisões, onde cada jogador procura encontrar a melhor forma de levar a sua equipa à vitória.



O CARRO É NOSSO... MAS QUANDO ACABAM OS PAGAMENTOS?

Comprar um carro sempre foi uma decisão que oscilou entre a razão e a paixão. Há quem escolha com o coração, pela estética, pela marca ou pelo prazer de condução. E há quem faça contas. Du-

rante décadas, apenas racionalizávamos o preço, fiabilidade, custos de manutenção ou seguro. Hoje, tudo mudou. Os carros têm processadores, software, ligação à Internet e funções que podem ser ativadas ou desativadas remotamente. E os fabricantes começaram a deixar de vender apenas o carro para passar a vender também subscrições para o que o carro consegue fazer.

Nalguns modelos da Volkswagen, é possível ativar funções que dependem do hardware instalado como bancos aquecidos que custam 9,49€/mês ou 94,50€/ano. O mesmo banco pode ser desbloqueado definitivamente por 299€. O controlo automático da distância custa 9,59€/mês ou 96,50€/ano.

A BMW também tem subscrições para funções da ConnectedDrive Store.

E há um curioso detalhe nesta nova estratégia: o período gratuito.

A Ford oferece 90 dias gratuitos do BlueCruise, um sistema avançado de assistência à condução. Depois disso, são 24,99€/mês ou 280€/ano, com renovação automática caso o cliente não cancele.

A Mercedes-Benz inclui muitos dos seus Extras Digitais durante 36 meses na compra de um veículo novo. Depois, permite escolher entre uma subscrição e uma licença vitalícia.

Na Toyota os serviços de navegação na cloud, climatização remota ou trancar e destrancar as portas podem exigir uma subscrição paga depois de terminado o período gratuito.

É uma estratégia comercial inteligente. O cliente experimenta durante meses ou anos, integra-a na sua rotina e depois de habituado, chega a fatura. Estamos a normalizar a ideia de pagar por uma função que já faz parte do carro. A Kia, por exemplo, oferece atualmente 7 anos de conectividade sem custos em determinados veículos, mas depois desse período, os serviços conectados deixam de funcionar se não for contratada uma subscrição. Nos modelos mais recentes, existem pacotes de conectividade com preços a partir de 19,99€/ano e outros de 39,99€.

Claro que existe uma diferença importante. Uma coisa é pagar por um serviço que necessita de servidores, mapas atualizados, tráfego em tempo real ou ligação móvel.

Outra, bem diferente, é comprar um carro que já tem fisicamente o equipamento necessário, mas em que uma função é bloqueada por software até que paguemos novamente.

É isto levanta uma questão maior: afinal, quando compramos um carro, o que estamos realmente a comprar?

Felizmente, há exceções. A Volvo afirmou em 2026 que não vê grande futuro nas subscrições mensais para funcionalidades como bancos aquecidos ou cruise control, defendendo que os clientes devem ter acesso à melhor tecnologia no momento da compra.

Pagar por um serviço é uma coisa; pagar para desbloquear o que já compramos é outra.

Porque hoje são os bancos aquecidos. Amanhã pode ser uma função de climatização, uma determinada capacidade de condução assistida ou outra funcionalidade que já esteja instalada no automóvel.

Desde sempre, a pergunta que antes era simples: "Quanto custa este carro?", poderá ser: "Quanto custa este carro por mês depois de o comprar?"

E talvez, a pergunta mais importante será: "É mesmo este o futuro que queremos?"

Porque, se não for, talvez ainda tenhamos alguma coisa a dizer. Podemos comparar marcas, recusar determinadas opções, exigir transparência e, sobretudo, deixar de considerar normal pagar indefinidamente por aquilo que já vinha instalado no carro.

No final, a decisão pode continuar a ser nossa. Pelo menos enquanto o carro ainda for nosso.



Filipe Silva
Informático



PORQUE É QUE O BANCO PEDE OS TEUS EXTRATOS BANCÁRIOS?

O QUE ESTÁ LÁ PODE FAZER A DIFERENÇA



CÁTIA CLEMENTE

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

Quando estás a pedir um crédito habitação, é normal que o banco te peça os extratos bancários dos últimos meses. Muitas pessoas encaram este pedido como uma simples formalidade, mas a verdade é que os movimentos da tua conta ajudam o banco a perceber como geres o teu dinheiro e qual é o teu verdadeiro comportamento financeiro.

O banco vai começar por confirmar as entradas de rendimento. Se declaras um determinado salário, é importante que os movimentos da conta sejam coerentes com os valores apresentados nos recibos de vencimento. Não significa que todos os rendimentos tenham obrigatoriamente de entrar naquela conta, mas diferenças inexplicadas podem levar a pedidos de esclarecimento.

Também são analisados os pagamentos de outros créditos. Se tens um crédito automóvel, pessoal ou cartão de crédito, o banco consegue perceber se as prestações são pagas regularmente. Movimentos frequentes de saldo negativo ou descobertos bancários também podem ser um sinal de que o orçamento familiar está mais pressionado do que aparenta.

Outro elemento relevante são os pagamentos recorrentes. Rendas, pensões, mensalidades, seguros ou outras despesas fixas podem ajudar o banco a perceber quais são os encargos regulares que já existem no orçamento. Afinal, quando analisa um novo crédito, a instituição não olha apenas para quanto ganhas, mas também para quanto já tens comprometido.

E há movimentos que podem levantar questões adicionais, como transferências frequentes sem uma origem clara ou movimentos relacionados com jogos e apostas online. Não significa que um determinado movimento vá, por si só, determinar uma recusa de crédito, mas o banco procura identificar padrões que possam representar um risco acrescido.

No fundo, o extrato bancário funciona como uma fotografia da tua vida financeira. O banco quer perceber se existe coerência entre os rendimentos declarados, as despesas, os créditos existentes e a forma como geres o dinheiro.

Por isso, antes de pedires crédito habitação, vale a pena fazeres uma pergunta simples: **se fosses tu a emprestar dinheiro a ti próprio, confiavas na forma como tens gerido as tuas finanças?**

Ter um rendimento estável é importante, mas não é o único fator. A capacidade de poupar, a existência de capitais próprios, o cumprimento das responsabilidades financeiras e a forma como geres o orçamento também ajudam a construir esse retrato.

Os extratos bancários não servem, portanto, apenas para confirmar quanto dinheiro entra na conta. Servem para perceber **como esse dinheiro é utilizado e se existe capacidade para assumir uma nova responsabilidade financeira.**

Se estás a pensar comprar casa nos próximos meses, começa já a olhar para a tua conta com os mesmos olhos com que o banco a vai analisar. Não para esconder movimentos, mas para perceberes antecipadamente o que a tua vida financeira está a dizer sobre ti.

UM REGRESSO ÀS AULAS MAIS LEVE



Lara Navarro
Interna de Formação Específica
de Pediatria da ULS Braga



Mário Ribeiro
Assistente Hospitalar de Pediatria
da ULS Braga



Sandra Costa
Assistente Hospitalar de Pediatria
da ULS Braga

Setembro chegou com cadernos por estrear e muitas expectativas. Para algumas crianças, regressar à escola significa reencontrar amigos e brincadeiras; para outras, implica enfrentar a separação dos pais, conhecer professores ou integrar uma nova turma.

Este recomeço merece atenção ao desenvolvimento, comportamento e saúde física. O sono, a alimentação e as brincadeiras ajudam-nos a perceber como cada criança está a viver estas mudanças. Preparar o regresso passa por olhar para a criança no seu conjunto, respeitando a idade e as necessidades individuais.

Dar tempo à adaptação

Nos primeiros dias, podem surgir mais pedidos de colo, irritabilidade, choro na despedida ou resistência às rotinas. Estas manifestações podem fazer parte da adaptação. É importante reconhecer e validar o que sentem: “Sei que custa despedirmo-nos” ou “É normal estares preocupado com uma turma nova”.

Tornar o dia previsível, explicando quem leva, quem vai buscar e o que acontecerá entretanto, pode ajudar. Nas crianças mais pequenas, uma despedida breve, afetuosa e consistente transmite segurança. Devemos dizer que vamos sair e quando regressamos, usando referências que compreendam, como “depois do lanche”. Sair às escondidas pode aumentar a insegurança.

O choro à entrada não descreve necessariamente o resto do dia. Importa perceber se a criança consegue depois aceitar conforto, brincar, comer e participar nas atividades.

Criar laços e encontrar o seu lugar

Sentir-se aceite e ter com quem brincar ou conversar é essencial para o bem-estar. Na creche, observar, imitar e brincar lado a lado são formas naturais de interação. Partilhar e esperar pela própria vez são capacidades em construção e não devem ser exigidas da mesma forma em todas as idades.

No pré-escolar, as brincadeiras partilhadas ganham espaço. Perguntas simples, como “Com quem

brincaste?”, permitem conhecer o seu mundo sem transformar a conversa num interrogatório. No 1.º ciclo e na adolescência, a pertença ao grupo pode assumir maior importância. Algumas crianças fazem amigos rapidamente, outras precisam de tempo. É importante respeitar o seu ritmo e mostrar disponibilidade para ouvir.

Nos adolescentes, importa também estar atento às relações online. Humilhações, ameaças ou agressões, presenciais ou digitais, devem ser levadas a sério e partilhadas com a escola.

Rotinas que ajudam

O sono é fundamental. Dormir pouco pode provocar irritabilidade, dificuldade de concentração e menor tolerância à frustração. De uma forma geral, recomendam-se 10 a 13 horas entre os 3 e os 5 anos, 9 a 12 horas dos 6 aos 12, e 8 a 10 horas na adolescência. Retomar gradualmente horários regulares, criar um ambiente calmo antes de deitar e evitar ecrãs nas duas horas anteriores ajuda a proteger o descanso.

Refeições regulares, hidratação e tempo para brincar também são importantes. O início das aulas não precisa de coincidir com uma agenda cheia de atividades extracurriculares. Antes de acrescentar compromissos, importa perceber como a criança chega a casa e quanto tempo tem para descansar e estar com a família.

O peso das mochilas

A mochila deve ser proporcional ao corpo, confortável e adequada ao percurso. Como referência prática, carregada não deve ultrapassar cerca de 10% do peso corporal. Pesá-la num dia habitual permite perceber a carga real. A escola pode ajudar, disponibilizando espaços para guardar material e orientações claras sobre o que é necessário transportar.

Mais do que acertar todas as rotinas nos primeiros dias, importa que cada criança tenha tempo para se adaptar e adultos disponíveis para a ouvir e apoiar. Essa segurança ajuda a tornar o regresso às aulas mais leve.

NÃO VOU ACABAR ESTE LIVRO



Carolina Galeão Figueiras

ideiasamais.pt

Tenho um livro na mesinha de cabeceira do qual não estou a gostar particularmente. Não é mau o suficiente para o abandonar definitivamente, nem bom o suficiente para ter vontade de lhe pegar. Está naquela categoria particularmente perigosa das coisas que não nos dão prazer, mas também não nos dão uma razão suficientemente forte para desistir.

Já passei largamente as primeiras cem páginas, o que só piora a situação. Se estivesse na página vinte, a história era outra. A esta altura, porém, parece-me um desperdício. Investi demasiado tempo para não saber como acaba, o que é deveras absurdo: como já desperdicei algumas horas, aparentemente a decisão sensata é desperdiçar mais algumas. Não façam isto em casa.

Há qualquer coisa dentro de nós que parece fazer contas ao passado antes de decidir sobre o futuro. A economia tem um nome para isto: custos afundados. Tudo aquilo que já investimos e não podemos recuperar, independentemente do que decidirmos a seguir. O dinheiro já gasto, as horas já dedicadas, o esforço já feito. Racionalmente, nada disso deveria determinar a decisão seguinte. Se passei seis horas a fazer alguma coisa de que não estou a retirar valor, a pergunta deveria ser se quero gastar a sétima. Curiosamente, a pergunta que fazemos é outra: depois de seis horas, vou desistir agora?

Quanto maior o investimento, mais difícil parece abandonar. O que é particularmente perverso, porque aquilo que deveria servir apenas como informação sobre o passado transforma-se numa espécie de dívida para com o futuro.

Claro que é muito fácil perceber isto quando falamos de livros, séries ou filas de supermercado. Torna-se bastante menos confortável quando percebemos que fazemos exatamente as mesmas contas com coisas maiores. Projetos nos quais já investimos demasiado para parar. Objetivos que perseguimos

durante tanto tempo que deixamos de perguntar se ainda os queremos. Relações às quais já demos tanto que a ideia de não dar mais parece tornar inútil tudo aquilo que demos antes.

Ainda assim, desistir tem um problema sério de reputação. Crescemos a ouvir elogios à persistência, à resiliência, à capacidade de acabar aquilo que começamos. "Nunca desistir" tornou-se uma espécie de princípio moral, daqueles que ficam muito bem numa parede, numa caneca ou numa publicação motivacional. Há mérito evidente em não abandonar uma coisa ao primeiro desconforto, caso contrário ninguém aprenderia uma língua, acabaria um curso ou conseguiria correr mais de cinco minutos seguidos... mas persistir e insistir não são exatamente a mesma coisa.

Persistir pressupõe que aquilo que está à nossa frente continua a justificar o esforço. Insistir pode ser apenas continuar porque parar nos obrigaria a aceitar que todo o esforço anterior não produziu o resultado que esperávamos. Talvez seja por isso que algumas desistências exijam bastante mais coragem do que certas persistências. Continuar permite-nos adiar a conclusão. Parar obriga-nos a olhar para aquilo que já gastámos e aceitar que não volta. Há também uma ideia estranha de que abandonar alguma coisa invalida tudo aquilo que aconteceu até aí. Como se um curso não terminado não pudesse ter ensinado nada, um projeto interrompido tivesse sido inútil ou uma relação que acabou tivesse sido, por definição, tempo perdido. Avaliamos demasiadas experiências pelo desfecho, como se só aquilo que chega ao destino previsto pudesse justificar a viagem.

O meu livro continua na mesa de cabeceira. Já lhe dei muitas páginas, algumas horas e várias oportunidades de melhorar. Parece-me uma relação bastante séria, porém, não lhe devo as restantes páginas.

À BEIRA MAR PLANTADO

O VINHO ABRE A PORTA, O TERRITÓRIO FAZ A EXPERIÊNCIA



Rafael Oliveira

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

No último artigo desta rubrica escrevi que Portugal possui um produto com capacidade para funcionar como porta de entrada para muitos dos seus territórios: o vinho. Pela notoriedade que conquistou, pela diversidade das regiões onde é produzido e pela relação que mantém com a paisagem, a gastronomia e a cultura, o vinho pode ajudar a dar visibilidade a produtos e lugares que, sozinhos, dificilmente teriam a mesma capacidade de atração.

No entanto, abrir a porta é apenas o primeiro passo. Há pouco tempo, uma reflexão de Roberta Garibaldi sobre a evolução do enoturismo em Itália levou-me precisamente a pensar no que acontece depois do visitante entrar. O turista do vinho está a mudar, continua, naturalmente, a querer provar bons vinhos e saber como são produzidos, mas procura, cada vez mais, conhecer quem está por detrás deles, quer compreender o lugar, experimentar a gastronomia, descobrir a paisagem e encontrar propostas que não consiga ter noutro destino. E talvez seja aqui que esteja um dos próximos desafios do enoturismo português.

Durante muito tempo, a experiência de enoturismo foi construída essencialmente à volta da adega: visitar as instalações, conhecer o processo de produção e terminar com uma prova. Continua a fazer sentido, mas dificilmente será suficiente para diferenciar um território num mercado onde cada vez mais produtores oferecem experiências semelhantes. Se todas as visitas terminarem numa sala de provas, o que distingue verdadeiramente uma região da outra?

A resposta, provavelmente, está fora do copo.

Está na paisagem onde aquele vinho nasce, nas castas que ali encontraram condições particulares, no prato que tradicionalmente o acompanha, no queijo

produzido ali perto, no mercado da vila, na arquitetura, nas histórias das famílias, nos rios, nas montanhas e nas comunidades que foram moldando aquele território.

É precisamente aqui que o vinho ganha uma dimensão muito maior do que o próprio produto. Pode funcionar como fio condutor de uma experiência territorial.

Quem chega ao Douro atraído pelo vinho pode descobrir o azeite, a amêndoa, a gastronomia, os socalcos, as aldeias e um património construído ao longo de gerações. Nos Vinhos Verdes, o visitante pode passar do vinho para a gastronomia minhota, os produtos locais, os solares e jardins, os rios, a montanha ou o Atlântico. No Alentejo, o vinho cruza-se naturalmente com o azeite, o pão, os queijos, o montado e as aldeias. No Dão, encontra a montanha, a gastronomia e uma paisagem completamente diferente. Já nos Açores, basta olhar para a paisagem vitivinícola da ilha do Pico para perceber que é praticamente impossível separar o vinho do território que o produz.

Esta diversidade é, provavelmente, uma das maiores vantagens competitivas do nosso país, que apesar de ser relativamente pequeno, encontramos regiões vitivinícolas, paisagens, gastronomias e culturas profundamente diferentes a poucas horas de distância. O enoturismo pode aproveitar esta proximidade para construir experiências mais completas como visitar uma vinha, almoçar produtos do território, percorrer uma aldeia, conhecer um produtor ou artesão, caminhar pela paisagem e terminar o dia num restaurante ou alojamento onde os vinhos locais continuam a fazer parte da história.

O objetivo deixa, assim, de ser simplesmente levar o turista a visitar mais adegas. Talvez seja mais interessante fazê-lo permanecer mais tempo no território, utilizar mais serviços locais, conhecer outros produtores, comprar outros produtos e, sobretudo, ficar com vontade de regressar.

Há aqui também uma oportunidade particularmente importante para os pequenos produtores. Nem todos conseguem receber centenas de visitantes ou desenvolver centros de enoturismo sofisticados, mas podem integrar uma experiência territorial mais ampla. Um pequeno produtor de queijo, de mel, de azeite, de fumeiro ou de doçaria tradicional pode beneficiar da capacidade de atração de uma quinta ou de uma região vitivinícola mais conhecida. O valor deixa de estar apenas na dimensão individual de cada empresa e passa a estar na força da rede construída e da governança da mesma.



www.ctib.pt

Telefone Geral: (+351) 253 628 893

Área de Inspeção: (+351) 253 627 143

1º Pensamos na Segurança

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição

de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

HORÁRIO:

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30

Sábado - 08h00 às 17h00

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O



**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

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

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt



Instagram



roobsinlineskater

Roberto Fonseca

630 publicações · 146 mil seguidores · A seguir 768

Inlineskater | Lifestyle |
 Aulas de patins link do site
 Porto / Póvoa de Varzim
 Parcerias & collabs: gera... mais
 roobs.themesh.pt e mais 1
 roobsinlineskater

Seguidores: restaurante_cozinha_da_se, pecadodase + 3 outras pessoas

Seguir

Enviar mensagem



@roobsinlineskater





Roberto Fonseca é um patinador, criador de conteúdo e instrutor de patins português, da Póvoa Varzim. Nesta conta, funde o desporto sobre rodas com a culinária de comédia. Amplamente conhecido pelos seus desafios físicos extremos, como atravessar a Estrada Nacional 2 e patinar mais de 300 quilómetros até Lisboa, o influenciador destaca-se também no digital pela interação com a companheira e filho e pelas suas receitas virais com humor, onde ensina a cozinhar pratos práticos entre rimas improvisadas, expressões nortenhas e o seu icónico grito de despedida: "CHAU Aííí!!!".





move.pt



AGÊNCIA DO ANO 2025

NORTE LITORAL
RE/MAX PORTUGAL

11

LOCALIDADES

+100

CONSULTORES

+4.000

IMÓVEIS VENDIDOS





move.pt



AGÊNCIA DO ANO
2025

NORTE LITORAL



**SABE QUANTO
VALE A SUA
CASA?**

Receba um Estudo de Mercado, Grátis e Sem Compromisso!

LIGUE 253 059 760



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