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

MINHA

NOV

96



UMA CASA DE NORTE A SUL

Casa Financeira inaugura em Braga a sede da rede

VERSÃO DIGITAL

PUB

PUB



PUB

Dental Light®
MEDICINA DENTÁRIA

ARCADA TOTAL

DESDE
2980€



dentallight.pt
912 060 000

NOVEMBRO

este mês na sua minha



12

MÚSICA

A banda de Barcelos Glockenwise celebra 20 anos de percurso com «Vale tudo para chegar a algum lado». Seis álbuns e um EP depois, a banda continua a explorar novos caminhos sonoros e criativos.

34

EM OFF

Cantor, compositor e figura incontornável da música popular minhota, Augusto Canário revela o homem por detrás da concertina. Uma conversa curta e direta sobre raízes, improviso, histórias de vida e uma filosofia marcada pelo humor e otimismo.

40

CAPA | ENTREVISTA

A Casa Financeira inaugura, em Braga, a sua sede e primeira loja própria. Em entrevista, Fábio Rodrigues, Ricardo Machado e Hélder Ferreira abordam este projeto que integra crédito, seguros e mediação imobiliária, com ambição de crescimento nacional.

46

REPORTAGEM

De 13 a 22 de novembro, Braga recebe a quarta edição do Festival Literário Utopia. Paulo Ferreira, diretor do evento, aborda a programação, o percurso e os desafios de uma iniciativa que celebra a literatura e o pensamento contemporâneo.

52

ESPECIAL CASAMENTOS

Reunimos profissionais e empresas da região que ajudam a dar forma ao casamento ideal. Propostas, serviços e tendências para transformar um dia especial numa experiência memorável.

A edição de novembro da Revista Minha chega com novos motivos para descobrir, conhecer e valorizar o que de melhor acontece na nossa região. Em destaque na capa, a abertura da Casa Financeira, em Braga, que inaugura a sua sede e primeira loja própria, afirmando uma estratégia de crescimento assente na integração do crédito, dos seguros e da mediação imobiliária num único ecossistema. Fábio Rodrigues, Ricardo Machado e Hélder Ferreira revelam-nos, em entrevista, a visão e os objetivos de um projeto que aposta na transparência, na inovação e na proximidade como pilares da sua expansão nacional.

Na rubrica EM OFF, damos voz a Augusto Canário, cantor e compositor minhoto que faz da música popular uma expressão genuína das suas raízes. Entre desgarradas, improvisos e histórias de vida, ficamos a conhecer o homem por detrás da concertina, a sua forma de estar e uma filosofia onde o humor e o otimismo têm sempre lugar.

Na música, assinalamos os 20 anos dos Glockenwise. Nascidos em Barcelos, em 2006, construíram um percurso consistente, marcado pela experimentação e pela procura de novas sonoridades. Com seis álbuns e um EP editados, a banda celebra esta etapa com «Vale tudo para chegar a algum lado», um trabalho que representa novos caminhos criativos e confirma a vontade de continuar a fazer música sem fronteiras definidas.

A literatura volta também a ocupar um lugar central com o regresso do Festival Literário Utopia a Braga, de 13 a 22 de novembro. Na sua quarta edição, o evento reúne autores, artistas e pensadores para dez dias de encontros, conversas e reflexão sobre a cultura e os desafios da atualidade. Nesta edição, entrevistamos Paulo Ferreira, diretor do festival, que nos apresenta a programação, o percurso e a visão para o futuro desta iniciativa.

Dedicamos ainda um especial ao setor dos casamentos, reunindo diferentes profissionais e empresas da região que podem ajudar a transformar um dia especial num momento verdadeiramente memorável. Uma oportunidade para conhecer propostas, serviços e tendências de um setor onde cada detalhe conta.

A cultura, a literatura, a gastronomia, o bem-estar, o desporto e o lazer completam esta edição, mantendo o compromisso de dar visibilidade ao que acontece à nossa volta.

É esta diversidade de temas, aliada à proximidade com as pessoas e à valorização do território, que define a identidade da Revista Minha. Em novembro, voltamos a abrir espaço a histórias que merecem ser contadas e a projetos que fazem a diferença. Porque conhecer melhor a nossa região é também reconhecer o seu valor.

Boas leituras e até à próxima edição da MINHA.

DIRETOR
VASCO ALVES



*96
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:** Luis 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/

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

OFICINAS DE ILUSTRAÇÃO PROMOVEM DESCOBERTA DOS ESPAÇOS VERDES DE BRAGA

Cerca de 50 participantes exploraram a flora e a fauna de Braga através das três oficinas «Caderno de Campo», uma iniciativa que conjugou observação da natureza e expressão artística para reforçar a ligação da população aos parques urbanos. As sessões decorreram nos parques das Sete Fontes, das Camélias e da Ponte, envolvendo público em geral, alunos de Design Gráfico da Escola Profissional de Braga e professores. Orientados por uma ilustradora, os participantes experimentaram técnicas de desenho de observação, representação de sombras e decalque, complementadas pela recolha de elementos naturais e por registos pessoais em cadernos de campo. Cada participante recebeu um conjunto de materiais disponibilizado pela organização. A adesão superou a capacidade inicialmente prevista, evidenciando o interesse por atividades que aproximam a comunidade do património natural. Para Altino Bessa, vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, conhecer os espaços verdes é essencial para os valorizar e preservar. O responsável destaca o contributo do projeto para promover o sentimento de pertença e incentivar uma relação mais próxima com um património coletivo. A dimensão reduzida dos grupos permitiu um acompanhamento individualizado, valorizando a experiência criativa e a descoberta da biodiversidade local.



ESPOSENDE RECEBE QUATRO PROPOSTAS TEATRAIS EM NOVEMBRO

O Auditório Municipal de Esposende acolhe, em novembro, a 16.ª edição do ET – Encontro de Teatros, com quatro espetáculos que cruzam criação contemporânea, memória histórica e reflexão social. A iniciativa é promovida pelo Grupo Amador de Teatro Esposende Rio Cávado (GATERC), com o apoio do Município. A programação começa a 14 de novembro com «Amadeo(s)», uma abordagem cénica à vida e obra de Amadeo de Souza-Cardoso. No dia 21, «Flores de Pão» evoca a ditadura, a resistência e o papel das mulheres na luta pela liberdade. A 28 de novembro, «Filhos de Alguém» aborda a dependência, a pobreza, a marginalização e o abandono social, enquanto «Rambalin», a 30 de novembro, recupera a história de Alberto Alonso Blanco, figura assumidamente homossexual assassinada em 1976, durante a ditadura franquista. O programa inclui ainda «Tudo Era Verde», da Capoeira – Companhia de Teatro de Barcelos, a 22 de novembro, às 15h00. Destinado ao público familiar, o espetáculo acompanha três amigos perante as transformações da natureza e o afastamento entre si. Os espetáculos do Encontro de Teatros têm bilhetes a sete euros. Para «Tudo Era Verde», os preços são de quatro euros para o público em geral e três euros para crianças até aos 12 anos e pessoas com 65 ou mais anos. A programação oferece diferentes perspetivas artísticas e temáticas a públicos de várias idades.



OLARIA DE BARCELOS E BORDADO DE CRIVO CONQUISTAM PROTEÇÃO EUROPEIA

A Olaria de Barcelos e o Bordado de Crivo de São Miguel da Carreira passaram a integrar o Registo da União Europeia das Indicações Geográficas de Produtos Artesanais e Industriais, beneficiando de proteção ao abrigo do Regulamento (UE) 2023/2411. As decisões do Instituto da Propriedade Intelectual da União Europeia (EUIPO), emitidas a 7 e 8 de outubro de 2026, respetivamente, reconhecem o cumprimento dos requisitos estabelecidos pela legislação europeia. A proteção produz efeitos desde 7 de janeiro de 2026, data em que Portugal comunicou à Comissão Europeia a intenção de registar as duas denominações. Este reconhecimento representa um avanço na salvaguarda do património artesanal do concelho, protegendo tradições que refletem a identidade cultural de Barcelos e o conhecimento transmitido entre gerações. A inscrição permite ainda reforçar a notoriedade destas produções e promover a sua valorização nos mercados europeus, contribuindo para a preservação dos métodos tradicionais e para a afirmação da autenticidade dos produtos. Depois do Figurado de Barcelos, cuja inscrição foi decidida em agosto de 2026, estas duas produções juntam-se ao conjunto de referências artesanais do concelho abrangidas pelo novo regime europeu de proteção das indicações geográficas.



FESTIVAL DE TEATRO DE VIANA DO CASTELO DE 13 A 21 DE NOVEMBRO

O Teatro Municipal Sá de Miranda recebe, de 13 a 21 de novembro, a 10.ª edição do Festival de Teatro de Viana do Castelo, organizada pelo Teatro do Noroeste - Centro Dramático de Viana e pelo Município. O programa reúne dez espetáculos em 12 representações, ao longo de nove dias. A edição deste ano destaca a inclusão, com a participação do ator Paulo Azevedo em «O Tamanho das Coisas» (dia 20 às 21h30), uma criação da Terra Amarela – Criação Artística Inclusiva. A acessibilidade continua a ser uma das prioridades do festival, que procura alargar o acesso às artes performativas. Outro destaque é «Só Eu É Que Não Tenho!» (dia 21 às 11h00), que inicia uma digressão pelas escolas do concelho, com 52 representações previstas. A abertura acontece a 13 de novembro, às 21h30, com «A Menina», pelo Teatro do Noroeste. Seguem-se propostas como «O Despertar das Borboletas» (dia 14 às 16h00), «Os Lusíadas» (dia 15 às 19h00), «Veneno» (dia 16 às 21h30), «Ensaio sobre a Lucidez» (dia 17 às 21h30 e dia 18, às 11h00 e 15h30), «Entrelinhas» (dia 18 às 21h30 e dia 19 às 18h30) e «Dolce far niente» (dia 19 às 21h30). A programação inclui ainda «Esta Noite Improvisa-se com Bergman», que encerra o festival a 21 de novembro, às 19h00. Ao longo das nove edições anteriores, o evento apresentou cerca de uma centena de espetáculos de companhias nacionais, galegas e internacionais, registando aproximadamente dois mil espectadores por edição.



PUB

Festival Literário Braga 13 a 22 Nov



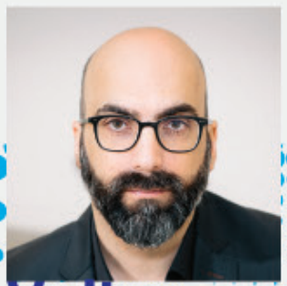
Hugo Van Der Ding



Dino d'Santiago



Patrícia Reis



Valter Hugo Mãe



Rute Cancela



Sofia Vieira



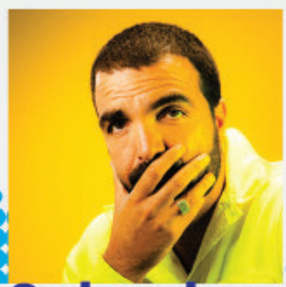
Lázaro Ramos



Ricardo Araújo Pereira



Teolinda Gersão



Salvador Martinha

mais em festival-utopia.pt

Toda a literatura é uma utopia

Promotor
THE BOOK COMPANY

Principal Parceiro
BRAGA

Parceiros e Patrocinadores
dstgroup
F3M
Ponta Delgada
Município de Guimarães
matosinhos
Penguin Random House Grupo Editorial
espaço vita
Rede de Bibliotecas de Braga

Media Partners
EDIGMA
Europa Criativa
ENTALE
IPCA
CONFIAUTO
unlandes
Fernando Pessoa
MUZEU
Diário do Minho
MINHA
LUX

PUB

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+.
**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 30/11/2026, limitada ao stock existente e aplicável às viaturas comercializadas pela Caetano Auto, S.A. Imagem não contratual.

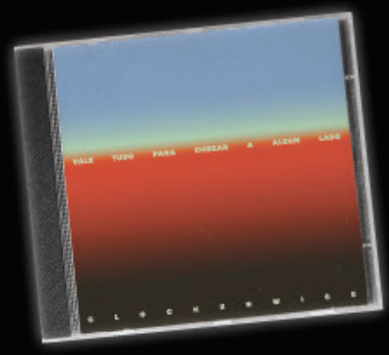
PUB



VISITE-NOS NO CENTRO LEXUS BRAGA

Rua Artur Garibaldi, 4 | 4715-162 Braga

lexus.braga@lexus.pt | +351 253 721 163



Glockenwise

20 anos de música e novos caminhos por descobrir

Nascidos em Barcelos, em 2006, os Glockenwise assinalam duas décadas de percurso, marcadas por uma atividade constante e pela vontade de continuar a fazer música juntos. O que começou durante os anos de escola secundária transformou-se, ao longo do tempo, num projeto sólido, que conta já com seis álbuns e um EP editados, além de concertos um pouco por todo o lado.

Ao longo destes 20 anos, a banda foi crescendo e encontrando a sua própria identidade, acompanhando as experiências e influências que foram surgindo pelo caminho. Atualmente, os Glockenwise vivem uma fase que descrevem como particularmente positiva, com os trabalhos mais recentes a refletirem as vivências acumuladas ao longo dos últimos anos.

É neste contexto que surge "Vale tudo para chegar a algum lado", o mais recente álbum do grupo. Descrito numa palavra pelo membro Rafael Ferreira como "luminoso", o disco representa uma nova etapa na sonoridade da banda. Ao contrário dos trabalhos anteriores, mais centrados na exploração de uma área, ou temática específica, este álbum apresenta mais dúvidas do que respostas, alargando horizontes e abrindo caminho a novas direções musicais.

Entre os temas que ganharam especial importância durante o processo de criação, Rafael Ferreira destaca "Intenção" e "Vai Dar", duas das faixas que considera particularmente marcantes.

Sem criar grandes expectativas em torno do lançamento, os Glockenwise esperam que este novo trabalho seja uma boa porta de entrada para quem ainda não conhece a sua música e, ao mesmo tempo, corresponda às expectativas de quem os acompanha há mais tempo.

Com duas décadas de história, o grupo olha agora para o futuro com a mesma vontade que o trouxe até aqui: levar "Vale tudo para chegar a algum lado" para a estrada e apresentá-lo ao maior número de pessoas possível.



PUB

ONIRODRIGUES
GRUPO ONIRES

Uma nova história está a começar no centro de Braga: a sua!



CARVALHAL | Empreendimento

Marcelino Sá (Diretor Comercial)
966 038 687 (chamada para a rede móvel nacional)

Rui Miranda (Comercial)
962 763 680 (chamada para a rede móvel nacional)

Sede
253 278 170 (chamada para a rede fixa nacional)
Av. da Liberdade, n.º 459
1.º andar Apartado 33
4711-909 Braga

www.carvalhal.com.pt

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE BRAGA
RENOVA IMAGEM E LANÇA NOVO SITE

Uma identidade visual contemporânea, alinhada com mais de cinco séculos de história, assinala uma nova etapa de modernização da instituição.

Com mais de 500 anos de história, a Santa Casa da Misericórdia de Braga continua a adaptar-se aos desafios do presente sem perder de vista os valores que orientam a sua missão. A instituição apresentou publicamente a sua nova identidade visual e o novo site institucional, duas ferramentas que integram o processo de modernização em curso ao longo de 2026.
A renovação pretende traduzir a realidade atual da Misericórdia de Braga, «uma instituição próxima da comunidade, preparada para o futuro e fiel ao compromisso de cuidar de quem mais precisa, com humanidade e competência». Mais do que uma mudança estética, a nova imagem procura uniformizar a comunicação das diferentes áreas de atuação, reforçando a clareza e o reconhecimento da instituição junto de utentes, famílias, parceiros e comunidade.

Evoluir sem esquecer o passado

Honrar o passado sem ficar preso a ele foi o princípio orientador do projeto. Nesse sentido, o brasão histórico mantém-se como símbolo oficial, reservado a cerimónias, atos solenes e à bandeira institucional. A nova identidade passa a assumir um papel central na comunicação quotidiana, conciliando a herança histórica com uma linguagem visual contemporânea.
O trabalho de conceção e desenvolvimento ficou a cargo da PI Creative Studio, agência sediada em Braga, com experiência na criação de identidades visuais para empresas e instituições da região e do país.
A apresentação foi presidida por Bernardo Reis, provedor da Santa Casa da Misericórdia de Braga, que enquadrou esta renovação num percurso marcado por diferentes momentos de transformação. «A Santa Casa viveu muitas fases», recordou, destacando três etapas particularmente relevantes: o período posterior ao 25 de Abril, o ano de 2011, marcado pela entrega do edifício do antigo hospital, e 2026, que considera um ano de reestruturação interna e de requalificação daquele edifício e de todo o complexo.
O provedor salientou ainda o contributo coletivo para este processo, sublinhando que «sem os meus colegas da Mesa Administrativa e os colaboradores, nada disto seria possível».
Também Ana Ferreira, diretora do Departamento de Comunicação, destacou a dimensão humana desta mudança. «Esta nova imagem nasce de quem, todos os dias, cuida e acolhe quem mais precisa. Hoje damos mais um passo de proximidade com a nossa comunidade. Mudámos a forma como nos apresentamos, mas o nosso compromisso mantém-se», afirmou.

Uma instituição mais próxima e acessível

A nova identidade é acompanhada pelo lançamento do site institucional, disponível em www.scmbraga.pt. Concebida como uma plataforma em permanente evolução, a página apresenta novas funcionalidades e será progressivamente enriquecida, facilitando o acesso à informação sobre a instituição, os seus serviços e o trabalho que desenvolve.
A renovação da imagem e dos canais de comunicação integra um ciclo mais abrangente de inovação. A Santa Casa prevê concluir e apresentar, até ao final do ano, outros projetos destinados a reforçar a sua capacidade de resposta às necessidades da comunidade.
Fundada em 1513, a Santa Casa da Misericórdia de Braga desenvolve a sua atividade nas áreas da infância, dos seniores, da saúde, da cultura, do culto e da responsabilidade social. Orientada pelos valores da solidariedade, da dignidade e da proximidade, mantém como referência as Obras de Misericórdia, numa missão que atravessa gerações e continua a projetar-se no futuro.



PUB


ZEEKR | M&COSTAS®
O futuro é dos que procuram mais.
zeekr.mcostas.pt

PUB

HLB consulting

M&A / REAL ESTATE / CAPITAL

Construiu uma empresa.

Vamos preparar o próximo capítulo.

Vender. Adquirir. Encontrar um parceiro para crescer.
Ao seu lado nas decisões que definem o futuro.

Rigor. Proximidade. Confidencialidade.

www.hlbconsulting.pt

PUB

HLB CONSULTING

Decisões estratégicas.
Acompanhamento próximo.

Assessoria independente para empresários, acionistas e investidores, da análise inicial à concretização da operação.

01 Compra e venda de empresas

Apoiamos processos de fusão, aquisição e venda, com avaliação de empresas, negociação e acompanhamento até à conclusão.

02 Investimento imobiliário

Assessoramos a aquisição e venda de ativos, o desenvolvimento de projetos e o reposicionamento de património imobiliário.

03 Estruturação financeira

Desenhamos soluções de capital ajustadas a cada projeto, através de capital próprio, dívida e parcerias de investimento.

O próximo passo começa com uma conversa.

geral@hlb.com.pt

927 813 162

www.hlbconsulting.pt

DSTGROUP LANÇA CLUBE DE LEITURA PARA PROMOVER O PENSAMENTO CRÍTICO E A LIBERDADE INDIVIDUAL







Iniciativa já conta com mais de 200 inscritos e abrange trabalhadores do campus, das obras e das fábricas

O dstgroup lançou o Clube do Espanto e do Encantamento, um projeto cultural que pretende democratizar o acesso à literatura, estimular o pensamento crítico e reforçar a formação humana dos trabalhadores. Com mais de 200 inscritos no arranque, a iniciativa oferece um livro a cada dois meses e promove encontros de leitura, debate e reflexão, abertos à participação presencial e online. Dirigido aos trabalhadores de todas as empresas do grupo, independentemente das funções ou do local de trabalho, o clube assenta numa premissa: a cultura deve chegar a todos. Os livros são oferecidos gratuitamente e passam a integrar as bibliotecas pessoais dos participantes, incentivando a continuidade dos hábitos de leitura.

«Vivemos numa economia que está a ser fundada na imaginação. A ficção é uma forma de construirmos utopias no trabalho», afirma José Teixeira, presidente do Conselho de Administração do dstgroup, que defende a leitura como instrumento de aprendizagem, transformação social e construção de uma sociedade mais justa.

A primeira sessão reuniu mais de uma centena de trabalhadores em torno de O Desencanto, de Beatriz Serrano. A seleção das obras é assegurada por Catarina Ferreira, responsável de Onboarding, Integração e Mentorias, e João Pedro Costa, contabilista do grupo, em articulação com José Teixeira, estando também aberta às sugestões dos participantes.

O projeto dá continuidade a uma estratégia que procura integrar os livros no quotidiano profissional. No campus, em Braga, o grupo dispõe das bibliotecas Clarice Lispector e Bernardo Soares. Nos estaleiros, as bibliotecas em obra, construídas pelos próprios trabalhadores com materiais disponíveis no local, aproximam a leitura de equipas que desempenham funções fora dos espaços convencionais de acesso à cultura.

O clube complementa ainda a atividade da escola dst, que promove formação em áreas como filosofia, neurociência, arte e teatro, entre outras iniciativas culturais e educativas.

Num setor fortemente associado à engenharia e à tecnologia, o dstgroup procura afirmar uma visão de desenvolvimento profissional que ultrapassa as competências técnicas. A leitura surge, assim, como uma ferramenta de autonomia intelectual, curiosidade e liberdade de pensamento, criando oportunidades para confrontar perspetivas, partilhar experiências e compreender melhor o mundo.

PUB

BRAFOGÕES

DESCUBRA O CONFORTO SEM COMPLICAÇÕES



LAREIRA ELÉTRICA: O FOGO À SUA MEDIDA

As lareiras elétricas são a solução ideal para quem procura design moderno e o efeito de uma chama realista, sem necessidade de lenha ou chaminé tradicional. Práticas e versáteis, adaptam-se a diferentes espaços e estilos de decoração.

Na Brafogões, encontra vários modelos para transformar a sua casa. Descubra a nossa gama de lareiras elétricas e encontre o modelo ideal para transformar a sua casa.







www.brafogoes.pt

BRAGA BATE RECORDE DE PEREGRINOS A CAMINHO DE SANTIAGO DE COMPOSTELA

O Caminho da Geira e dos Arrieiros concentra mais de 60% das partidas e impulsiona o crescimento. Braga afirma-se como ponto de partida de um número crescente de peregrinos, oriundos de mais de 40 nacionalidades.

Braga nunca registou tantas partidas de peregrinos rumo a Santiago de Compostela. Ainda com dois meses por contabilizar no ano, o número de certificados de conclusão do percurso atribuídos a quem iniciou a caminhada na Sé de Braga atingiu os 1.259, ultrapassando, a 24 de outubro, o anterior máximo anual de 2022, com 1.258 registos.

O recorde é explicado, sobretudo, pela crescente procura do Caminho da Geira e dos Arrieiros. Segundo o Serviço de Peregrinos da Catedral de Santiago de Compostela, este itinerário foi escolhido por 770 peregrinos, cerca de 61,2% do total. O número representa um crescimento de 35,8% face a 2025 e mais 203 peregrinos do que no conjunto desse ano.

Em sentido contrário, o Caminho Central Português, na variante por Braga, registou menos 101 peregrinos, uma quebra de 18,4%. Ainda assim, o balanço global traduz um aumento de 10,4% relativamente aos 1.140 peregrinos contabilizados no ano anterior.

Uma rota cada vez mais internacional

Os portugueses representam 70,6% das partidas, com 889 peregrinos, seguindo-se os espanhóis, com 10,8%. Destaca-se também a evolução dos peregrinos eslovacos, que passaram de cinco para 46 em dois anos, um crescimento de 820%. Itália, Brasil, Polónia e Alemanha figuram igualmente entre os países mais representados.

A diversidade geográfica estende-se a mais de 40 nacionalidades, provenientes dos seis continentes. Entre os peregrinos registados encontram-se cidadãos da Nova Zelândia, Austrália, Japão, Coreia do Sul, Irão e Afeganistão, além de participantes de vários países africanos e latino-americanos.

Património como fator de atração

Com 239 quilómetros, o Caminho da Geira e dos Arrieiros começa na Sé de Braga, atravessa os concelhos de Amares, Terras de Bouro e Melgaço e entra na Galiza pela Portela do Homem. A rota distingue-se pela ligação entre património histórico e natureza, integrando a Geira Romana e a Reserva da Biosfera Transfronteiriça Gerês-Xurés.

Apresentado em 2017 e reconhecido pela Igreja em 2019, o percurso tem vindo a ganhar projeção institucional e turística. As associações promotoras contabilizam já 9.136 peregrinos, dos quais 4.049 receberam a Compostela, provenientes de cerca de 50 países.

O crescimento confirma a relevância de Braga na rede dos Caminhos de Santiago e evidencia o potencial de um itinerário que alia património romano, paisagem natural e experiência espiritual.



PUB

Audi Q3 SUV e-hybrid
Perfeito. E feito para o dia a dia.

Desde 333€+IVA/mês[1].
Com 4 anos de garantia[2].



A perfeição está mais perto do que imaginamos.
Está na projeção de luz em alta resolução dos faróis digitais LED matrix.
Está nas entradas de ar pronunciadas na frente ou no design soberano da traseira.
E está, agora, nas suas mãos.

Audi Na Vanguarda da Técnica

[1] Campanha em Renting (Aluguer Operacional) para Audi Q3 SUV e-hybrid SE Business S tronic 200 kW (272 cv). 1ª renda de 11.747,00€ + IVA. Contrato para 60 meses e 75.000 km através da marca registada e licenciada Audi Financial Services, comercializado pela Volkswagen Renting Unipessoal, Lda. Acresce 125,00€ de comissão de abertura. Inclui manutenção completa, IUC, IPO, assistência em viagem, linha de apoio ao condutor 24 horas, seguro de avarias e seguro com danos próprios com franquia 8%. Manutenção completa, IUC, IPO, assistência em viagem, linha de apoio ao condutor 24 horas. Serviço de seguros fornecido pelas companhias de seguros a identificar no processo de contratação. Campanha válida para empresas e Concessionários Audi aderentes até 31/12/2026. Limitado ao stock existente. Imagem não contratual.

[2] 4 anos de garantia correspondente a 3 anos de garantia legal, acrescida da extensão de garantia gratuita concedida pela Marca de 1 ano, ou até que o veículo atinja os 80.000 km, consoante o facto que se verifique em primeiro lugar. Esta extensão de garantia encontra-se sujeita à outorga de contrato.

Consumo de combustível combinado em l/100 km: 1,7*. Consumo de energia combinado em kWh/100 km: 13,9*. Emissões combinadas de CO_2 em g/km: 39*.
*Em Ciclo WLTP.

Braga, Guimarães e Viana do Castelo

Siga-nos @jomecsport

audi.mcostas.pt

THE LINCE HOTELS PREPARA O VILLA GARDEN PARA CINCO ESTRELAS

Com início das obras previsto para 2027, o projeto assinala uma nova etapa na evolução do Villa Garden, em Braga. Até lá, a unidade mantém a sua atividade, enquanto o restaurante apresenta uma nova carta assinada pela Chef Júlia Oliveira, que celebra a gastronomia portuguesa numa perspetiva contemporânea.

O Villa Garden, em Braga, prepara-se para um novo capítulo da sua história, no âmbito da estratégia de desenvolvimento do The Lince Hotels. O projeto prevê a transformação da unidade num hotel de cinco estrelas, reforçando o posicionamento do grupo no segmento da hotelaria de excelência e a aposta em experiências diferenciadoras, capazes de valorizar a identidade de cada destino.

Com início previsto para 2027, esta intervenção representa um passo significativo na evolução do Villa Garden e na sua afirmação no panorama hoteleiro de Braga. Até ao arranque das obras, o hotel continuará a funcionar na sua configuração atual, mantendo a atividade e a proximidade com hóspedes e visitantes.



Uma nova carta, a mesma essência portuguesa

Em paralelo com esta perspetiva de evolução, a gastronomia continua a assumir um papel central na identidade do Villa Garden. O restaurante apresenta uma nova carta assinada pela Chef Júlia Oliveira, responsável pelos conceitos gastronómicos de cozinha tradicional portuguesa do The Lince Hotels.

A proposta celebra os sabores e os produtos nacionais, reinterpretando referências da tradição culinária portuguesa através de uma abordagem contemporânea, onde a criatividade, o rigor técnico e o respeito pela autenticidade se encontram.







PUB

01
ESCOLA Nº1



HÁ MAIS DE 65 ANOS A ENSINAR INGLÊS E ALEMÃO

ANO LETIVO 2026/27

IBB 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)

CCVF E GUIDANCE INICIAM NOVO CICLO ARTÍSTICO COM BRUNO DOS REIS E CRISTINA PLANAS LEITÃO AO LEME

O Centro Cultural Vila Flor (CCVF), em Guimarães, inicia uma nova etapa com Bruno dos Reis na direção artística e Cristina Planas Leitão à frente do GUIdance – Festival Internacional de Dança Contemporânea. A coreógrafa assume também a consultoria artística para a programação de dança do CCVF, enquanto Paulo Dumas passa a coordenar a programação de música.

A mudança, promovida pel'A Oficina, pretende reforçar a criação contemporânea, aprofundar a relação com o território e aproximar artistas e públicos. Bruno dos Reis, que assumiu a direção artística do Teatro Oficina em 2025, ficará responsável pelo projeto artístico do CCVF e acompanhará a transição para uma nova direção daquela estrutura.

Para Esser Jorge Silva, presidente executivo d'A Oficina, a escolha «reconhece a visão artística e a capacidade de concretização de Bruno dos Reis. A equipa terá autonomia para definir a programação, no quadro da missão da instituição.

Um centro cultural aberto à cidade

Reconhecendo o contributo do CCVF para a afirmação cultural de Guimarães ao longo de mais de duas décadas, o novo diretor propõe um espaço aberto ao encontro, à experimentação e ao pensamento crítico.

A estratégia prevê uma programação regular, o reforço da criação e da coprodução e uma maior ligação a artistas, escolas, jovens e comunidades. Pretende igualmente reduzir barreiras ao acesso à cultura. Em 2027, estas orientações começarão a concretizar-se numa programação acompanhada por ciclos de reflexão. Entre as iniciativas previstas está o OUPA, programa de bolsas de formação que permitirá a jovens ligados ao território integrar equipas profissionais de criações coproduzidas pelo CCVF.

GUIdance prepara nova etapa

Cristina Planas Leitão encara a edição de 2027 como o início de um novo ciclo para o festival, mantendo a centralidade da dança contemporânea e valorizando a diversidade coreográfica, o cruzamento de disciplinas e a dimensão internacional.

A ligação a Guimarães será progressivamente reforçada, sobretudo a partir de 2028, através de iniciativas que promovam a participação local, a coprodução e a colaboração continuada com artistas e estruturas nacionais e internacionais. A experiência da dança deverá estender-se para além dos espetáculos, através de conversas e encontros.

Na música, Paulo Dumas, até agora assistente da direção artística do CCVF, assume a programação do setor, em articulação com Bruno dos Reis e em alinhamento com o projeto artístico do equipamento.

A nova organização procura, assim, conciliar continuidade institucional e renovação artística, reforçando o papel de Guimarães na criação e programação cultural contemporâneas.



DR



DR

PUB

LA MAFIA

SE SIENTA A LA MESA



1º ANIVERSÁRIO

LA MAFIA SE SIENTA A LA MESA BRAGA

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

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

JUNTA-TE E GANHA

5€ DESC.

PARA DESFRUTAR AGORA MESMO!

Torna-te membro

lamafia.pt/il-club

La Mafia se sienta a la mesa Braga

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

Homem em Catarse levou a Amares a força de cantar sem filtros

O Auditório Conde Ferreira, em Amares, acolheu um concerto de Homem em Catarse, numa iniciativa promovida pela Caixa Negra. O músico barcelense proporcionou uma noite de intensa entrega artística, em que a força da palavra, a proximidade e a dimensão humana da música assumiram o protagonismo.

«Hipoteca», «Gueto da Paz» e «O Tempo Vem Atrás de Nós», do álbum Catarse Natural, estiveram entre os temas que marcaram a atuação, revelando a expressividade de um projeto onde composição e interpretação se fundem numa linguagem singular. A ligação ao território fez-se também ouvir com «Mergulho no Cávado», do disco Guarda-Rios, numa evocação musical de um rio que faz parte da identidade de Amares.

A proximidade com o público deu origem a dois dos momentos mais marcantes da noite. Na interpretação de «Canção de Engate», de António Variações, Homem em Catarse deixou o palco, pegou no ukulele e, sem amplificação, levou a canção para junto dos espectadores. Voz, instrumento e presença bastaram para transformar o auditório num espaço de partilha intimista.

No encerramento, voltou a prescindir do sistema de som para interpretar «Os Vampiros», de José Afonso. A força intemporal da canção de intervenção ganhou nova expressão, com o verso «Eles comem tudo e não deixam nada» a ecoar perante o público. O músico reforçou esta dimensão crítica com um apelo à defesa do bem comum: «não podemos permitir que o país se transforme em propriedade de meia dúzia de pessoas».

Entre a intimidade e a intervenção, o concerto reafirmou a música como espaço de encontro, reflexão e resistência, capaz de ligar memórias coletivas às inquietações do presente.

Com o apoio do Município de Amares e da União de Freguesias de Amares e Figueiredo, a Caixa Negra prossegue a sua missão de dinamização cultural, consolidando o Auditório Conde Ferreira como lugar de encontro entre artistas e comunidade, onde a criação contemporânea dialoga com o território, a memória e a liberdade de expressão.





PUB

30 anos pédegalo
Administração de Condomínios

SEMPRE CONSIGO!



PRAÇA CONDE DE AGROLONGO, 168
4700-312 BRAGA

RUA 25 DE ABRIL, 14
4720-393 AMARES

TELF. 253 270 046

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

12 CAIXAS DE ELETRICIDADE TRANSFORMADAS EM OBRAS DE ARTE EM BARCELOS

Projeto «In The Box» desafia jovens a reinterpretar as artes e ofícios tradicionais do concelho.





Doze caixas de eletricidade do centro histórico de Barcelos foram transformadas em suportes de arte urbana, numa iniciativa que alia criatividade juvenil, valorização do espaço público e preservação da identidade cultural local. A intervenção integra a quarta edição do projeto «In The Box», promovido pelo Município de Barcelos, através da Casa da Juventude, este ano dedicado às «Artes e Ofícios Tradicionais de Barcelos».

A edição registou a participação de 26 jovens, que apresentaram 33 propostas artísticas. Após avaliação, foram selecionados 12 trabalhos, agora distribuídos por quatro arruamentos da cidade. A seleção esteve a cargo de um júri composto pelo professor Artur Durão, pelo artesão Eduardo Barbosa e por Manuel Pimenta, representante da Associação de Artesãos do Galo.

As intervenções estão localizadas na Rua da Palha, com quatro caixas, na Rua Barjona de Freitas e no Largo da Porta Nova, com três cada, e na Rua Cândido dos Reis, com duas. As obras reinterpretam o património artesanal barcelense através de diferentes linguagens visuais, integrando a arte no quotidiano urbano.

A apresentação dos trabalhos decorreu na Casa da Juventude, com a presença do vereador Carlos Eduardo Reis, seguindo-se uma visita aos locais intervencionados. O autarca destacou a importância de criar oportunidades para os jovens desenvolverem e divulgarem o seu talento, sublinhando também o papel destas iniciativas na aproximação das novas gerações às raízes culturais do concelho.

Votação pública com prémio de 250 euros

A edição contou ainda com uma parceria com a empresa SAGOB, que atribuiu um prémio adicional de 250 euros à intervenção mais votada nas redes sociais.

ESCOLA DE MÚSICA DE ESPOSENDE CELEBRA 40 ANOS DE HISTÓRIA, TALENTO E DEDICAÇÃO À COMUNIDADE

A Escola de Música de Esposende (EME) deu início às comemorações do seu 40.º aniversário com um concerto na Igreja do Mosteiro de São Romão de Neiva, que se revelou pequena para acolher todos os que quiseram associar-se a esta data. Quatro décadas depois da sua fundação, a EME celebra um percurso marcado pela formação musical, pela valorização da cultura e pelo crescimento de sucessivas gerações, reafirmando o seu papel na vida cultural do concelho. A noite assinalou também o arranque da nova temporada da Escola Coral de Esposende.

Na abertura, o diretor pedagógico, Carlos Pinto da Costa, homenageou os fundadores António Nogueira e Macau Filipe, evocando a visão de criar em Esposende um espaço dedicado à aprendizagem musical e à cultura. Destacou ainda o percurso de crianças e jovens que cresceram com a escola, alguns hoje seus professores, e renovou o compromisso de continuar a desenvolver um projeto educativo, artístico e cultural de referência.

Atualmente, cerca de 600 alunos frequentam as diferentes valências da EME, que incluem o ensino artístico especializado, os cursos livres, a Escola Coral — com o Coro de Pequenos Cantores, o Ars Vocalis e o Sonus Aura —, as oficinas de teatro e a companhia Boca de Cena. Em parceria com a Câmara Municipal, a escola estende a sua ação pedagógica a cerca de 1600 crianças do pré-escolar e do 1.º ciclo do concelho.

Sob direção coral e criação artística de Helena Venda Lima, acompanhada por Diogo Zão ao piano e Filipe Monteiro na percussão, o espetáculo cruzou diferentes geografias, tradições e sensibilidades musicais. O Ars Vocalis apresentou um repertório que integrou música sacra, poesia galega e sonoridades sul-africanas, abordando temas como o amor, a perda, a solidão e a saúde mental.

O Coro de Pequenos Cantores de Esposende percorreu as raízes musicais portuguesas e repertórios da África do Sul, do Canadá e da tradição espiritual afro-americana, demonstrando como o canto coral preserva a herança cultural e abre novos horizontes às gerações mais jovens.

Inspirada no conceito maori «Whānau», associado à família alargada, a nova temporada celebra a alegria de cantar e criar em conjunto. A mensagem ganhou expressão no final, quando os dois coros se uniram em «Baba Yetu», de Christopher Tin, e «Tshotsholoza», tema tradicional da África Austral, perante uma plateia entusiasta.

Sob o lema «As primeiras notas nunca se esquecem», a EME assinala quatro décadas de dedicação à música e à comunidade, reconhecendo o contributo de professores, alunos e famílias e renovando a ambição de continuar a fazer da arte um espaço de aprendizagem, pertença e crescimento.





Pic: Jorge Ferreira Fotografia

publirreportagem

Soares & Ferreira
Administração de Condomínios
Limpezas Gerais

UMA HISTÓRIA DE FAMÍLIA COM OS OLHOS POSTOS NO FUTURO

Há histórias empresariais que se escrevem ao longo de décadas, mas poucas começam com uma pequena motorizada, um escadote e a vontade de fazer mais e melhor. Em Braga, a Soares & Ferreira nasceu em 1990 pelas mãos de David Soares e Glória Ferreira, numa época em que proximidade, confiança e trabalho eram os principais instrumentos de crescimento. Mais de três décadas depois, a empresa mantém as raízes familiares, mas prepara-se para uma nova etapa, marcada pela expansão, modernização e tecnologia.

Nos primeiros anos, os fundadores percorriam a cidade para assegurar serviços de limpeza e pequenas manutenções de edifícios. Com o crescimento da construção durante a década de 1990, a empresa encontrou novas oportunidades nas limpezas pós-obra, acompanhando a entrega de apartamentos a novos proprietários, muitas vezes com prazos exigentes. Paralelamente, a administração de condomínios ganhou importância e acabaria por se tornar uma das principais áreas de atividade.

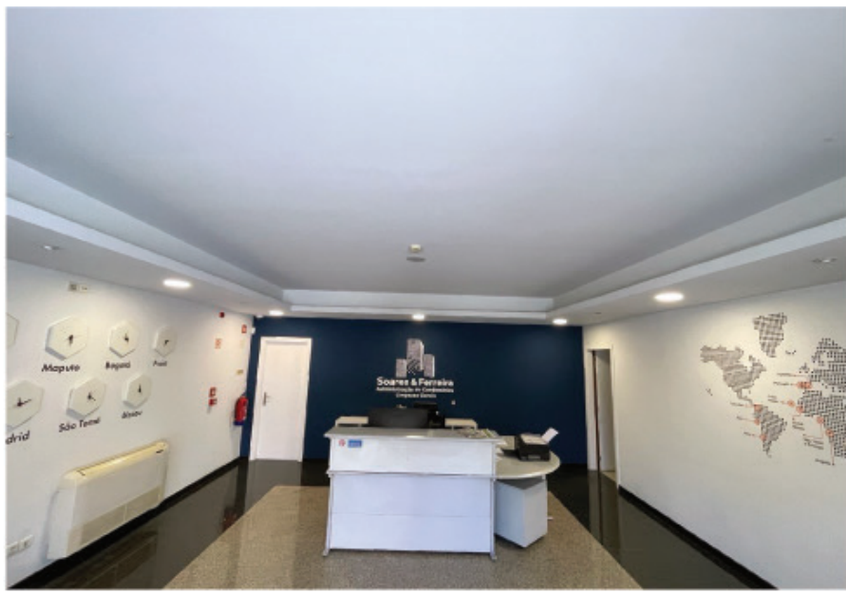


O primeiro escritório funcionou na Rua dos Barbosas, no centro de Braga, seguindo-se dois pequenos armazéns em Real, destinados aos setores da limpeza e manutenção. No início dos anos 2000, a empresa mudou-se para um espaço na Rua António de Mariz, em Lamaçães, que permaneceu como sede durante mais de duas décadas e acompanhou diferentes gerações de colaboradores.

Uma sucessão feita dentro da família

A evolução da empresa caminhou lado a lado com a história da família. Depois de Glória Ferreira ter deixado o trabalho no terreno por motivos de saúde, David Soares manteve a liderança até à reforma, em 2021. A gestão passou então para o neto mais velho, Bruno Mota, que, aos 25 anos, assumiu a responsabilidade pela empresa, já com sete anos de experiência no setor.

Na altura, a Soares & Ferreira contava com cerca de 2.500 clientes e 16 colaboradores. Em 2025, Bruno Mota tornou-se proprietário, dando continuidade ao projeto iniciado pelos avós. No percurso, destaca também a influência do pai, igualmente ligado à administração de condomínios. Apesar de atualmente serem concorrentes, a relação profissional assenta, segundo Bruno Mota, no respeito e no reconhecimento pelo trabalho desenvolvido no setor.







Mais espaço para crescer

2026 trouxe uma mudança estrutural. A Soares & Ferreira instalou-se na Rua 5 de Outubro, na zona da Ponte Pedrinha, reunindo num único imóvel, com mais de 1.000 metros quadrados, os diferentes setores da empresa. A nova sede integra 15 gabinetes privados, salas de arquivo e reprografia, sala de reuniões, auditório com capacidade para 50 pessoas, armazém, espaço para mais de dez viaturas e uma área de convívio.

A mudança traduz uma aposta em melhores condições de trabalho e numa organização preparada para acompanhar o crescimento. Atualmente, a empresa emprega 34 colaboradores, conta com o apoio de mais de 20 empresas prestadoras de serviços especializadas e chega a mais de 6.000 clientes por ano, através das diferentes áreas de atividade.

A administração de condomínios permanece no centro da operação, mas a empresa está também a reforçar as atividades que estiveram na sua origem, nomeadamente as limpezas domésticas e pós-obra. Eletricidade, jardinagem, pinturas e restauro de interiores completam uma oferta orientada para diferentes necessidades relacionadas com imóveis.

Tecnologia sem perder a proximidade

Num setor em transformação, Bruno Mota identifica na informação e na comunicação alguns dos principais desafios. Explicar aos condóminos o verdadeiro papel de uma administração, desde a gestão administrativa e financeira ao acompanhamento dos assuntos do edifício e à execução das decisões das assembleias, é também uma forma de reforçar a relação de confiança.

É nesse contexto que a empresa tem aumentado a sua presença nas redes sociais, procurando disponibilizar informação útil para proprietários, sejam ou não clientes. A par da comunicação, a digitalização assume um papel crescente. A informatização e a inteligência artificial começam a integrar processos e ferramentas destinados a responder a expectativas cada vez mais elevadas.

Em 2025, a Soares & Ferreira iniciou um projeto de modernização pensado para se prolongar por cerca de cinco anos. A ambição é chegar a 2030 com uma das estruturas mais tecnológicas do setor da administração de condomínios, utilizando a tecnologia para ganhar eficiência e rapidez, sem abdicar da dimensão humana.

Mais de 30 anos depois da primeira viagem de motorizada pelas ruas de Braga, a empresa prepara-se para continuar a avançar. A dimensão mudou, os meios evoluíram e os desafios são outros, mas a identidade permanece assente nos mesmos princípios: dedicação, respeito pelas pessoas e vontade de aprender.

Soares & Ferreira
Administração de Condomínios
Limpezas Gerais

Rua 5 de Outubro, nº54

4705-260 Braga | Ponte Pedrinha

geral@soareseferreira.com

253 218 688

soares_e_ferreira.lda

Soares & Ferreira, Lda

A NATUREZA GANHA SOM EM GUIMARÃES

Novo Parque da Imaginação Musical reúne mais de 65 postos musicais e cruza arte, natureza e sustentabilidade, num investimento municipal de cerca de 250 mil euros.

Guimarães inaugurou o Parque da Imaginação Musical (PIM), um novo espaço público que convida a comunidade a descobrir a música através da experimentação, da criatividade e do contacto com a natureza. Nascido de uma proposta dos cidadãos no âmbito de Guimarães 26 - Capital Verde Europeia, o projeto afirma-se como um legado permanente para a cidade.

Idealizado pelo compositor vimaranense Tiago Simães, a partir de uma ideia com 14 anos, o parque propõe uma nova forma de viver a música, fora das salas de aula e dos auditórios. Aqui, qualquer pessoa, independentemente da idade ou dos conhecimentos musicais, pode tocar, ouvir e explorar livremente os diferentes elementos sonoros.

Com mais de 65 postos musicais, o PIM integra equipamentos, percursos e áreas de experimentação numa intervenção artística e arquitetónica concebida para dialogar com a paisagem. A componente ambiental assume também um papel central, com a introdução de 14 novas espécies vegetais, num total de 2.750 exemplares, e a valorização de pneus recolhidos no concelho, reutilizados em elementos como o palco em forma de disco de vinil, numa abordagem assente nos princípios da economia circular.

A cerimónia contou com a presença do presidente da Câmara Municipal de Guimarães, Ricardo Araújo, do diretor-geral adjunto da Comissão Europeia para o Ambiente, Patrick Child, e dos autores do projeto, o músico e compositor vimaranense Tiago Simães e o arquiteto João Mendes, entre outros representantes das entidades envolvidas.

Ricardo Araújo destacou a importância de transformar as ideias da comunidade em projetos concretos, sublinhando que o PIM é «um projeto da comunidade para a comunidade». O autarca salientou ainda a ambição de criar um espaço duradouro, capaz de refletir a identidade de Guimarães e a sua capacidade de conciliar tradição, inovação, cultura e sustentabilidade.

A concretização do projeto, que contou com o contributo da Vitrus Ambiente e do Laboratório da Paisagem, foi assinalada por uma performance musical protagonizada por jovens, que deram vida às várias estações sonoras. A visita da comitiva, guiada por um Nicolino, acrescentou um momento simbólico de ligação entre as tradições vimaranenses e a criatividade contemporânea.

De utilização gratuita, o Parque da Imaginação Musical reforça a valorização dos espaços verdes e aproxima a cultura das pessoas, convertendo uma proposta cidadã num património coletivo. Um convite aberto a todas as gerações para experimentar, imaginar e descobrir novas formas de relação com a música, a natureza e o espaço público.








26
Guimarães 26
Capital Verde Europeia





EM OFF

COM
AUGUSTO CANÁRIO
CANTOR E COMPOSITOR
DE MÚSICA POPULAR PORTUGUESA



Há quem cante a vida e quem faça da vida uma cantiga. Augusto Canário é dos que sabem transformar palavras em música, improvisar versos ao sabor do momento e fazer da tradição popular um palco sem fronteiras. Entre desgarradas, memórias e desafios, o cantor e compositor minhoto revela, em EM OFF, o homem por detrás da concertina: bem-disposto, fiel às suas raízes e com uma filosofia de vida tão simples quanto certeira. Porque, para quem tem sempre uma cantiga na ponta da língua, até os dias menos bons podem rimar com otimismo.

Qual seria o título da sua autobiografia?
Augusto Canário - Uma Vida a Cantar.

Se pudesse viver dentro de um filme, qual escolheria?
Aldeia da Roupa Branca.

Uma palavra que o descreve, atualmente?
Vivendo.

Qual é a sua música preferida?
"Sultans of Swing", de Dire Straits.

Quem gostava de ter como convidado num jantar?
Gostaria de ter estado a jantar com Zeca Afonso, quando estava vivo. Na atualidade, Rui Veloso.

Se só pudesse comer um prato para o resto da vida, qual seria?
Bacalhau com todos. Comia bacalhau com um de cada vez!

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

Qual é a sobremesa que nunca consegue recusar?
Queijo com marmelada (Romeu e Julieta).

Verão ou inverno? E porquê?
Verão, quando o tempo está maravilhoso.

Um livro que o marcou?
A Bíblia.

Qual é a sua cidade de eleição?
Viana do Castelo.

O que não pode faltar na sua mala ou mochila?
Material de higiene pessoal.

Qual seria a sua habilidade superpoderosa?
Compor e escrever cantigas.

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

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

Qual é o seu lema de vida?
Com honestidade, o que tem que ser meu, à minha mão vem ter.

O que faz para se animar num dia mau?
Penso: tirando o que está mal, está tudo bem!

Preferia viajar para o passado ou para o futuro? Porquê?
Para o futuro. O passado assim o ensina.

Viagem de sonho?
Terra Santa (em paz).

Clube do coração?
SL Benfica.

Qual foi a coisa mais inesperada que aprendeu recentemente?
Insubstituíveis, só no cemitério!

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

Qual o maior medo que tem?
De ser sepultado vivo.

Quem é o seu ídolo?
Depende da área... Um dos maiores, Robert Baden-Powell.

Uma memória que nunca esquecerá?
Nascimento das filhas e dos netos.

FRISA RENOVA IMAGEM E REFORÇA PARCERIA COM A HISENSE

A Frisa, empresa bracarense localizada em Celeirós, inicia um novo capítulo da sua história com a renovação da imagem da marca e o reforço da parceria com a Hisense, numa estratégia que alia modernização, inovação e proximidade ao cliente. A nova identidade visual já se reflete no espaço comercial, com a integração da Hisense no letreiro frontal da loja e a apresentação de novos produtos associados à marca.

Também o logótipo da Frisa foi atualizado, através da inversão das cores: as letras e o círculo envolvente passam a azul, sobre fundo branco. Uma alteração que acompanha a evolução da empresa e reforça a sua aposta numa comunicação mais atual, coerente com os objetivos de crescimento e posicionamento no mercado.

A parceria com a Hisense assume particular relevância na área da climatização, com destaque para os equipamentos de ar condicionado e as bombas de calor. A nova gama contempla soluções para os setores residencial, comercial e industrial, procurando responder às diferentes necessidades de conforto, eficiência e desempenho. A colaboração representa, assim, um reforço da oferta disponibilizada aos clientes, sustentado na tecnologia e na complementaridade entre as duas marcas.

Fundada em 1994, a Frisa desenvolve atividade nas áreas do frio industrial, ar condicionado, ventilação e energias renováveis. A empresa tem vindo a consolidar a sua presença num mercado exigente, mantendo o compromisso com a qualidade, o rigor técnico e a satisfação dos clientes. Atualmente, conta com uma equipa de 12 pessoas, distribuídas entre escritório e produção, e apresenta um portfólio de obras realizadas em todo o país, com maior incidência no Norte de Portugal.





Aposta na qualificação técnica e no crescimento sustentado

A qualificação dos profissionais, o investimento em formação e a modernização dos recursos constituem prioridades da empresa. A estas iniciativas juntam-se uma comunicação digital mais ativa, o desenvolvimento da loja online e a adoção de ferramentas de trabalho mais modernas. Para o início de 2027, está prevista a abertura de um novo espaço de armazém, destinado ao acondicionamento de produtos e materiais necessários à atividade.

Com trabalho assegurado até ao final de 2028, a Frisa encara o futuro com perspetivas de crescimento sustentado. A estratégia mantém-se fiel à missão de proporcionar conforto a pessoas e empresas, através de soluções de qualidade, disponibilidade técnica e um serviço pós-venda orientado para a satisfação.

Esta nova etapa traduz a vontade de evoluir da marca, para além de fortalecer parcerias e responder aos desafios do setor. Com a Hisense como parceira reforçada, a Frisa prossegue um percurso assente na confiança, no profissionalismo e na ambição de afirmar a sua posição no mercado nacional.

frisa

Av. São Lourenço 79
4705-444 Celeirós, Braga

253 467 327
936657060

frisa.pt

Frisa

PUB

akuafit













. AVALIAÇÕES FÍSICAS INCLUÍDAS E ILIMITADAS

. CONSULTAS DE NUTRIÇÃO INCLUÍDAS E ILIMITADAS

. SAUNA E BANHO TURCO GRATUITO

. + DE 200 LUGARES DE ESTACIONAMENTO GRATUITOS

. +140 AULAS DE GRUPO SEMANAIS

. AULAS KIDS-BALLET / KARATÉ / KRAV MAGA / KICKBOXING / DANCE KIDS / NATAÇÃO

. TOALHA DE TREINO GRATUITA

. SALA DE MUSCULAÇÃO COM + DE 700 M2 DE TREINO

. PISCINA

. SPA (CURAE)

. TREINO PERSONALIZADO

. 4 ESTÚDIOS AULAS GRUPO

. ELETROESTIMULAÇÃO

PUB

ELETROESTIMULAÇÃO

Aumenta a força muscular e tonifica os músculos

Trabalha 100% fibra muscular

Os treinos são de 30 minutos





PISCINA

Hidroginástica

Natação Bebés

Natação Crianças

Natação Adultos

Akuapilates

Hidroterapia

Hidrobike

TREINO PERSONALIZADO

Temos zonas disponíveis exclusivas para os clientes que têm Treino Personalizado. Consegue com este acompanhamento atingir os objetivos de forma mais eficaz.





CURAE/SPA

Relaxe no nosso Banho-Turco, Sauna, Jacuzzi, Fisioterapia, Massagens terapêuticas, Massagens relaxamento, Massagens pedras quentes e aproveite os nossos tratamentos.

akuafit

Lugar do Pinheiro, Pav. D3 Sequeira Braga

929 043 915

geral@akuafit.pt

www.akuafit.pt

BALNEÁRIOS MODERNIZADOS



CASA FINANCEIRA: A REDE QUE SE QUER MEDIR PELOS CLIENTES QUE VOLTAM

«Não decidimos pelo cliente. Damos-lhe melhores condições para decidir»

A Casa Financeira inaugura em Braga a sede e a Loja Bracara, a primeira loja própria, e dá o arranque a uma rede de norte a sul do país que junta crédito, seguros e mediação imobiliária, com especialistas dedicados a cada área. Fábio Rodrigues (Chief Financial Officer), Ricardo Machado (Chief Commercial Officer) e Hélder Ferreira (Chief Real Estate Officer) explicam à Revista Minha porque querem ser medidos pelos clientes que voltam, e não pelo número de lojas.

Que lacuna identificaram no mercado e que problema concreto pretendem resolver?
Ricardo Machado: A lacuna não está na falta de oferta. Em 2025, segundo o Banco de Portugal, os intermediários de crédito já estiveram em mais de metade dos novos créditos à habitação. O que falta é um modelo à altura dessa responsabilidade. Hoje, a mesma decisão de vida chega às pessoas partida em pedaços: o crédito num sítio, o seguro noutro, a casa noutro, e nem sempre há alguém a olhar para o conjunto. A Casa Financeira junta as três áreas, cada uma com especialistas dedicados, e muda três coisas. O cliente escolhe como quer ser atendido: na loja mais perto de si ou à distância. A tecnologia trata do papel, para o especialista tratar das pessoas. E a rede mede-se pela avaliação dos clientes, e não pelo volume de negócio. Não decidimos pelo cliente. Damos-lhe tudo o que precisa para decidir bem.



«É mais fácil abrir cem lojas do que vinte que se orgulhem da marca»

O que motivou a criação de uma nova marca e em que medida representa uma mudança estrutural?
Fábio Rodrigues: A Proposta Eloquente nasceu em Braga, em 2017, na mediação de seguros, e passou à intermediação de crédito em 2018. Desde então intermediou mais de 300 milhões de euros em crédito e trabalha hoje com onze instituições financeiras parceiras. Essa experiência mostrou-nos duas coisas: que o cliente precisa de alguém ao lado para lá de uma operação, e que o mercado está a mudar mais depressa do que os modelos que o servem. A Casa Financeira não é uma mudança de nome, é uma mudança de modelo: especialistas dedicados a cada área, um CRM próprio nativo em inteligência artificial, uma Academia com formação todos os meses e uma rede que cresce com critério. O mundo está a mudar, o mercado está a mudar e o que as pessoas precisam também. Queremos liderar essa mudança, não ir atrás dela.



O que trazem da experiência da equipa, o que decidiram fazer de forma diferente e que cultura querem preservar?
Hélder Ferreira: A equipa junta duas experiências que raramente se encontram. De um lado, os fundadores, Fábio Rodrigues e Ricardo Machado, que construíram esta operação por dentro e conhecem o cliente e o processo em detalhe. Do outro, quem já criou e fez crescer redes de franchising com mais de cem lojas, e quem traz a mediação imobiliária, as operações, a tecnologia e a formação. A lição que trouxemos é simples: uma rede cresce depressa quando abre muitas lojas e cresce bem quando cada loja se aguenta de pé. Por isso construímos a tecnologia antes de crescer, tornámos a formação mensal e obrigatória e escrevemos as regras pelas quais aceitamos ser avaliados. A cultura que queremos preservar cabe em três ideias: o que exigimos à rede cumprimos primeiro cá dentro; quem reporta um erro a tempo nunca é penalizado; e quem cresce ensina.



O que significa, em concreto, colocar o cliente no centro, e como acompanham a relação depois da primeira operação?
Ricardo Machado: Dizer que se põe o cliente no centro é fácil, por isso preferimos mostrar o percurso. O cliente escolhe como quer ser atendido. O especialista da área analisa o caso e começa pela capacidade financeira, antes de qualquer proposta. A tecnologia verifica o processo antes de seguir para a instituição parceira. Decide sempre uma pessoa. E a relação continua depois da assinatura: queremos uma relação para a vida e estamos cá para as decisões que vierem a seguir. Pelo caminho, dizemos ao cliente quando um valor é alto demais para o seu rendimento ou quando não é o momento, mesmo que isso signifique não haver negócio. E dizemos-lhe quando está tudo bem e não precisa de fazer nada. Medimos a satisfação de forma sistemática, mas o indicador que mais nos diz é quantas pessoas voltam.



Como funciona, na prática, a integração de crédito, seguros e mediação imobiliária, e como garantem que cada proposta é adequada?
Hélder Ferreira: O cliente encontra na mesma Casa três áreas que, na vida real, andam muitas vezes juntas: o crédito, os seguros e a compra, venda ou arrendamento de um imóvel. Decide se recorre a uma, a duas ou às três, e nenhuma depende da outra. Cada área tem especialistas dedicados e habilitados para ela. A Proposta Eloquente, Lda. é intermediário de crédito vinculado, sem regime de exclusividade, registado no Banco de Portugal com o n.º 0004603, e mediador de seguros registado na ASF com o n.º 426593966. A mediação imobiliária é assegurada pela Números Imprescindíveis, Lda., com licença AMI n.º 16782. Nos seguros, vamos muito além do crédito: o seguro de vida, o da casa, o de saúde, o do carro e até o do animal de estimação, com uma oferta alargada de seguradoras, com ou sem crédito. Quanto à adequação, ter mais produtos nunca é razão para propor mais produtos. Cada solução tem de se justificar sozinha, à frente do cliente. Se a melhor decisão for não avançar, dizemo-lo.



Que tarefas já são apoiadas pela inteligência artificial e como garantem a segurança dos dados e que a decisão é sempre humana?
Ricardo Machado: A inteligência artificial está no centro do nosso CRM, desenvolvido com o nosso parceiro tecnológico, a Laika Ventures. Organiza a documentação que o cliente entrega e verifica cada processo antes de chegar à instituição parceira, incluindo a deteção de fraude documental. E cada especialista conta com a Vera, a nossa assistente de inteligência artificial. A Vera responde ao especialista sobre os seus clientes e processos, de crédito, seguros e imobiliário, leva-o ao ecrã certo e deixa preparado o trabalho do dia a dia. A Vera trata do papel e o especialista fica com mais tempo para a pessoa. Três regras não se negoceiam. A Vera não faz nada sozinha: só vê o que o especialista pode ver, e cada alteração que propõe só avança com a aprovação dele. Nenhum algoritmo decide sobre a vida financeira de alguém: a tecnologia prepara e organiza, não aprova nem recusa crédito, e quem acompanha o caso é sempre uma pessoa identificada. E os dados servem o cliente: pedimos o mínimo necessário, cada loja só acede aos seus clientes, e o cliente pode saber o que temos, pedir a correção ou a eliminação e pedir que uma análise automática seja revista por uma pessoa.

Como se organiza a formação dos especialistas e que iniciativas existem para ajudar famílias e empresas a decidir melhor?
Hélder Ferreira: Começamos por dentro. Na Casa Financeira, a formação não se disponibiliza, exige-se. Todos, sem exceção, fazem uma formação de base obrigatória em literacia financeira, para verem o conjunto da vida financeira de cada cliente. Depois, cada especialista forma-se na sua área, com a habilitação que a lei exige, passa pelo onboarding da Academia antes de atender o primeiro cliente e tem formação todos os meses, porque o mercado, os produtos e as regras mudam mais depressa do que a memória de qualquer um. A Academia está em processo de certificação pela DGERT. Para fora, a aposta é traduzir: explicar a taxa de juro, o prazo, os seguros e o custo total até a pessoa conseguir explicar aquilo a outra. Isso passa por simuladores no portal que se usam sem registo e por um programa de bem-estar financeiro para empresas, com sessões de formação, um check-up financeiro individual e confidencial e informação prática em momentos como o IRS. E ensinamos também quem nunca vai ser nosso cliente: se só déssemos informação a quem está prestes a contratar, seria pré-venda.

Não decidimos pelo cliente. Damos-lhe tudo o que precisa para decidir bem

Que mecanismos concretos garantem que cada cliente toma uma decisão informada e adequada à sua capacidade financeira?
Fábio Rodrigues: Começamos pela remuneração, porque é aí que costuma nascer a desconfiança. O serviço de intermediação de crédito não tem custo para o cliente: a Casa Financeira é remunerada pela instituição com quem o contrato vier a ser celebrado, e o cliente recebe essa informação por escrito antes de começarmos. Depois, mostramos as alternativas que analisámos, com condições e custos totais lado a lado, e explicamos porque é que uma delas responde melhor ao caso. Ninguém assina o que não percebe. Por fim, a capacidade financeira vem antes da proposta: analisamos a taxa de esforço, ou seja, o peso das prestações no rendimento, e dizemos com clareza quando um valor é alto demais ou quando o melhor é não avançar.

Qual é a relação com os bancos, as seguradoras e os reguladores, e que papel tem o cumprimento das regras na estratégia da marca?
Ricardo Machado: Os bancos e as seguradoras são parceiros, não adversários. Trabalhamos com onze instituições financeiras e com uma oferta alargada de seguradoras, e queremos ser o parceiro cujos processos chegam certos e completos. A decisão final é do banco e é sempre do cliente. Com o Banco de Portugal e a ASF, a postura é a mesma: porta aberta e respostas diretas. Estar registado é o ponto de partida, não o de chegada, e por isso o compliance tem poder de veto sobre qualquer campanha ou prática de loja. Acreditamos que regras claras não travam o mercado, limpam-no.

Quais são os principais desafios do crescimento, o que procuram em quem se junta à rede e como asseguram padrões consistentes?
Fábio Rodrigues: O maior desafio não é abrir lojas, é abrir as lojas certas. É mais fácil abrir cem lojas do que vinte que se orgulhem da marca. Não queremos ser muitos: queremos franchisados e especialistas que partilhem os nossos valores e princípios. Escolhemos pelo carácter e treinamos a técnica, porque se ensina um produto de crédito em semanas, mas não se ensina integridade. Há uma porta para quem começa do zero e outra para quem já é intermediário e quer crescer. O segundo desafio é manter o mesmo padrão de norte a sul do país, incluindo no interior. Para isso, toda a rede trabalha com a mesma tecnologia, os mesmos processos e a mesma formação mensal, com auditorias e cliente mistério. Cada loja franchisada é uma empresa com registo próprio de intermediário de crédito no Banco de Portugal, e uma loja não cresce à custa de outra: as lojas próprias, em Braga e Sacavém, funcionam com as mesmas regras dos franchisados. E na nossa rede o destaque não vai para quem fatura mais, vai para quem os clientes avaliam melhor. A métrica que interessa não é o número de aberturas, é a saúde de cada loja.

Que significado tem a escolha de Braga e o conceito de loja, e que contributo pretendem dar à comunidade?
Hélder Ferreira: Braga é onde tudo começou. A Proposta Eloquente nasceu na cidade em 2017, e fazia sentido que a sede e a primeira loja própria ficassem onde a operação cresceu. É também um sinal: um projeto nacional não tem de nascer num grande centro, e Braga é o arranque de uma rede de norte a sul do país. Na Loja Bracara, a primeira coisa que se encontra não é um balcão: é um espaço com sofás, café e tempo, porque uma conversa sobre comprar casa ou proteger a família merece ser feita com conforto. Muda o ambiente, não a exigência: o rigor e as regras do Banco de Portugal e da ASF são os mesmos. Para a comunidade, o contributo começa pelo emprego qualificado e pela formação, e continua na relação com empresas, associações e autarquias. Queremos levar a cada concelho, também no interior, o mesmo acompanhamento que se encontra numa grande cidade.

Queremos que a pergunta passe a ser quantas pessoas voltam

Que resultados terão de alcançar para considerar que a Casa Financeira cumpre a sua missão?
Fábio Rodrigues: Queremos que a pergunta deixe de ser quantas lojas temos e passe a ser quantas pessoas voltam. Vamos considerar que cumprimos a missão se a satisfação dos clientes for elevada de forma consistente em toda a rede; se uma parte crescente dos clientes regressar para uma nova decisão; se as reclamações forem raras e resolvidas depressa; se os processos chegarem certos às instituições parceiras; se os franchisados e os especialistas ficarem porque a Casa lhes acrescenta valor; e se a marca for reconhecida de forma espontânea e vista pelo setor e pelo regulador como uma referência no cumprimento. Se a intermediação de crédito em Portugal ficar melhor por causa daquilo que fazemos, valeu a pena.

Casa Financeira é uma marca detida pela Proposta Eloquente, Lda. Proposta Eloquente, Lda. está registada no Banco de Portugal, com o número de registo 0004603, como intermediário de crédito vinculado, sem regime de exclusividade, tendo celebrado contrato com as seguintes entidades: Abanca Corporación Bancaria, S.A., Sucursal em Portugal; Banco BIC Português, S.A.; Banco BPI, S.A.; Banco CTT, S.A.; Banco Santander Totta, S.A.; Bankinter, S.A., Sucursal em Portugal; Caixa Geral de Depósitos, S.A.; Cofidis; Novo Banco, S.A.; SICAM - Caixa Central e Caixas de Crédito Agrícola Mútuo; Unicre - Instituição Financeira de Crédito, S.A. Proposta Eloquente, Lda. está autorizada a: i) apresentação ou proposta de contratos de crédito a consumidores; ii) assistência a consumidores, mediante a realização de atos preparatórios ou de outros trabalhos de gestão pré-contratual relativamente a contratos de crédito que não tenham sido por si apresentados ou propostos; iii) prestação de serviços de consultoria. Mediador de seguros registado na ASF com o n.º 426593966. Mediação imobiliária assegurada pela Números Imprescindíveis, Lda., licença AMI n.º 16782.

PUB

Grupo Pharmc

Lamaçães Adaúfe Mercado



Neste Natal ofereça cuidado!

Veja as nossas sugestões de coffrets de Natal.

PUB

Presentes que cuidam.

Neste Natal, torne cada presente ainda mais especial! 🎄 Descubra os coffrets das suas marcas de dermocosmética favoritas e conte com a nossa ajuda para escolher a surpresa perfeita para quem mais gosta.
Porque a magia do Natal também está nos pequenos gestos de cuidado e amor.



Parfum Lady & Luci

Bow



Cuidado Masculino

Vichy



Thé des Vignes

Caudalie



Antirrugas Hyaluron Activ B3

Avène



Intensive Pro-Collagen+

Esthederm



Rugas & Luminosidade

SkinCeuticals

Grupo Pharma | Farmácia Lamaçães Farmácia Mercado Farmácia Adaúfe

DESCARREGUE JÁ A NOSSA APP

Leia o código QR e acompanhe as nossas novidades deste Natal.

FESTIVAL LITERÁRIO UTOPIA REGRESSA A BRAGA PARA A SUA QUARTA EDIÇÃO

DE 13 A 22 DE NOVEMBRO, A CIDADE VOLTA A RECEBER AUTORES, ARTISTAS E PENSADORES PARA DEZ DIAS DE ENCONTROS EM TORNO DA LITERATURA, DA CULTURA E DAS GRANDES QUESTÕES DA ATUALIDADE.

O Festival Literário Utopia regressa a Braga para a sua quarta edição, de 13 a 22 de novembro, com uma programação que volta a colocar os livros no centro do diálogo entre diferentes áreas do conhecimento e da criação artística. Com o Espaço Vita como principal ponto de encontro, o festival estende-se a livrarias, espaços culturais e outros locais da cidade, com propostas dirigidas a públicos de diferentes idades e interesses.

Nascido em Braga, em 2023, o Utopia consolidou a sua presença na cidade e alargou a sua dimensão geográfica com edições na Colômbia e nos Açores. Em 2026, regressou a Medellín para a sua segunda edição colombiana, integrada na 20.ª Fiesta del Libro y la Cultura, com uma programação que contou também com a presença de Braga, reforçando o diálogo cultural entre Portugal e a América Latina.

A edição deste ano reúne, mais uma vez, nomes de referência da literatura e da cultura, entre os quais Teolinda Gersão, Patrícia Reis, José Eduardo Agualusa, Maria do Rosário Pedreira, Frederico Lourenço, Ricardo Araújo Pereira, Laurie Gilmore, Lázaro Ramos e Dino d'Santiago. Ao longo do festival, conversas, apresentações de livros, entrevistas, espetáculos, ações de formação e atividades para famílias propõem diferentes formas de descobrir a literatura e de refletir sobre o mundo contemporâneo.

Entre as novidades destacam-se o Utopia Júnior, um ciclo dedicado às crianças e famílias, a criação de novos projetos editoriais com o mecenato do dstgroup, o reforço da formação em filosofia e literacia financeira e a estreia de novos formatos de conversa, como a Fotobiografia, conduzida por Patrícia Reis.



CONVIDADOS DESTA EDIÇÃO

Em conversas, apresentações, entrevistas e outros encontros, estes são alguns dos convidados que integram a programação de 2026.


Lázaro Ramos

NOVOS PROJETOS EDITORIAIS: O QUE FICA DO QUE PASSA

A quarta edição do Utopia assinala o lançamento de dois projetos editoriais, ambos com o mecenato do dstgroup, que reforçam a relação do festival com a criação literária, o pensamento e a preservação da memória cultural.
O que fica do que passa é uma nova encomenda anual dirigida a uma personalidade de reconhecido mérito, convidada a apresentar uma reflexão livre sobre o ano anterior. O primeiro texto, da autoria de Onésimo Teotónio de Almeida, inaugura uma série que pretende reunir diferentes olhares sobre o país e o mundo. A apresentação acontece a 14 de novembro no MUZEU - Pensamento e Arte Contemporânea dst.
No mesmo espaço, a 21 de novembro, será apresentado um livro que reúne uma seleção de entrevistas da revista LER, numa edição em parceria com a Quetzal. A publicação revisita quase cinco décadas de literatura através das vozes dos seus protagonistas. Será apresentada numa conversa com Francisco José Viegas, diretor da revista, e o escritor José Eduardo Agualusa.


Teolinda Gersão

FOTOBIOGRAFIA: UMA VIDA CONTADA ATRAVÉS DE IMAGENS

A Fotobiografia é um dos novos formatos desta edição do festival. Conduzida pela escritora e jornalista Patrícia Reis, propõe uma entrevista de vida a partir de fotografias pessoais e de arquivo, numa viagem pelas memórias e acontecimentos que marcaram o percurso do convidado.
O primeiro protagonista será Valter Hugo Mãe, numa conversa que convida o público a conhecer outras dimensões da vida e do universo criativo do escritor (21 de novembro | 18h00 | Capela Imaculada do Espaço Vita).


Onésimo Teotónio de Almeida

UTOPIA JÚNIOR: UM FESTIVAL PARA TODA A FAMÍLIA

O Festival Utopia reforça este ano a programação dedicada aos mais novos com a criação do Utopia Júnior, um novo ciclo especialmente concebido para crianças e famílias. Ao longo dos dois fins de semana do festival, os Claustros do Espaço Vita acolhem um programa de oficinas criativas, apresentações de livros, leituras e sessões performativas.
A iniciativa pretende integrar as famílias na vida do festival e reforçar a importância de construir, desde cedo, uma relação próxima e contínua com os livros e a leitura.
A programação reúne autores, ilustradores e projetos de mediação da leitura, entre os quais Sofia Vieira, Rute Cancela, Ana Sousa Martins, Christian Inaraja, Maria Inês Graça, Catarina Pedro e Carlo Giovani.


Patrícia Reis


Valter Hugo Mãe







FORMAÇÃO E PENSAMENTO CRÍTICO GANHAM DESTAQUE NO UTOPIA

Em parceria com a Associação Portuguesa de Ética e Filosofia, o Utopia reforça também a presença da filosofia através de ações de formação para educadores e professores, dedicadas ao uso das histórias na aprendizagem e à relação entre filosofia e humor. A programação integra ainda Pequenas Utopias - Filosofia em Família, um encontro entre crianças, pais e avós, e Utopias Digitais, uma reflexão aberta sobre inteligência artificial, novas tecnologias e os desafios éticos que se colocam à sociedade.

ENTRE A LITERATURA, A MÚSICA E A DANÇA

O Utopia continua a explorar o encontro entre a literatura e outras linguagens artísticas, com propostas que alargam a experiência do festival para além das conversas e apresentações de livros.
A 22 de novembro, o Auditório do Espaço Vita recebe Quase Predicados, um espetáculo da Ent'Artes inspirado em Vale Abraão, de Agustina Bessa-Luís.
A programação inclui ainda um concerto de Manel Cruz, no Theatro Circo, a 20 de novembro, com o apoio do dstgroup.

OS LIVROS COMO PONTO DE PARTIDA PARA GRANDES CONVERSAS

A programação do Utopia Braga 2026 volta a reunir escritores, jornalistas, artistas e outras personalidades para discutir questões que atravessam a literatura e a sociedade contemporânea.
Entre os encontros em destaque está a apresentação de «A Bíblia Adaptada para Jovens - Antigo e Novo Testamento», a nova obra de Frederico Lourenço, numa sessão que contará com Ricardo Araújo Pereira, Padre Paulo Terroso e Padre Rui Santiago, com moderação de Maria João Costa.
A presença das mulheres na literatura será também tema de reflexão numa conversa com Déa Paulino, Maria do Rosário Pedreira e Teolinda Gersão. Já José Eduardo Agualusa, João Tordo e Dino d'Santiago encontram-se para pensar a língua portuguesa enquanto território comum entre diferentes geografias, memórias e identidades.
O festival recebe ainda Lázaro Ramos para uma entrevista de vida, conduzida por Maria João Costa, com o apoio do dstgroup, e promove uma conversa entre Afonso Cruz e Bruno Vieira Amaral sobre a influência dos percursos pessoais na criação literária.

OS JANTARES LITERÁRIOS REGRESSAM AO UTOPIA

Depois da introdução deste formato na edição anterior, o Festival Utopia volta a reunir literatura e gastronomia em dois jantares que proporcionam um encontro mais próximo entre autores e leitores. Uma fórmula de sucesso que se repete.
O restaurante Cozinha da Sé recebe Fernando Ribeiro, a 18 de novembro, e João Tordo a 20 de novembro, para duas experiências em que a conversa literária decorre à mesa. Num ambiente de proximidade, os participantes terão a oportunidade de conhecer outras dimensões do percurso e do universo criativo dos convidados.

Para proceder às inscrições:

- https://www.queroir.pt/evento/jantar-literario-com-joao-tordo
- https://www.queroir.pt/evento/jantar-literario-com-fernando-ribeiro

O ESPAÇO VITA VOLTA A SER O PONTO DE ENCONTRO DO FESTIVAL

Durante os dois fins de semana do festival, o Espaço Vita é a casa primordial do Utopia. Entre o Auditório, a Capela Imaculada e os Claustros, o público poderá participar em conversas, apresentações, atividades infantis e encontros com autores.

Os Claustros terão um papel particularmente importante na programação dedicada às famílias, com sessões de histórias, oficinas de ilustração e apresentações de livros ao longo dos dias 14, 15, 21 e 22 de novembro.

A programação estende-se também a outros espaços da cidade, entre os quais o MUZEU - Pensamento e Arte Contemporânea dst, o Theatro Circo, a Livraria Centésima Página e a Livraria Noah, reforçando a ligação do festival ao tecido cultural de Braga.





DE BRAGA PARA O MUNDO: O PERCURSO INTERNACIONAL DO UTOPIA

Criado em Braga em 2023, o Festival Literário Utopia desenvolveu um percurso de crescimento que ultrapassou as fronteiras da cidade e do país. As primeiras edições em Braga reuniram autores portugueses e internacionais, consolidaram novos públicos e estabeleceram uma programação que cruza literatura, pensamento e diferentes expressões artísticas.

Em 2025, o festival concretizou a sua primeira edição internacional na Colômbia, com iniciativas em Bogotá e Medellín, abrindo novas oportunidades de intercâmbio cultural entre Portugal e a América Latina.

Em 2026, o Utopia alargou a sua presença aos Açores, com uma edição em Ponta Delgada, no âmbito da Capital Portuguesa da Cultura, e regressou a Medellín para integrar a 20.ª Fiesta del Libro y la Cultura. A participação de Braga na comitiva desta edição colombiana reforçou a ligação entre a cidade onde nasceu o festival e os novos territórios que hoje integram o seu percurso.

A quarta edição em Braga representa, assim, o regresso ao lugar de origem de um projeto que procura aproximar diferentes geografias e comunidades através dos livros, da cultura e da circulação de ideias.

PAULO FERREIRA

DIRETOR DO FESTIVAL LITERÁRIO UTOPIA

«O livro é sempre o ponto de partida, num festival que quer ser marca literária de grande alcance»

TXT: VASCO ALVES



Com uma programação de dez dias, cerca de uma centena de convidados e novas propostas, o Festival Literário Utopia reforça a sua ambição de afirmação nacional e internacional. Paulo Ferreira, diretor do festival, destaca a importância do livro como ponto de partida para o diálogo cultural.

Quais são as principais novidades da edição de 2026 do Festival Literário Utopia, que decorre de 13 a 22 de novembro em Braga, e o que a distingue das anteriores?

A edição de 2026 tem dez dias de programação, mais de 100 horas de programação e cerca de uma centena de convidados. Traz novos projetos e reforça áreas que já fazem parte do Utopia. Destaco «O que fica do que passa», uma encomenda anual a uma personalidade para refletir sobre o ano anterior, que começa com Onésimo Teotónio Almeida e a publicação, em parceria com a Quetzal, de um volume de entrevistas da revista LER. O Utopia começa assim a ter edições próprias. O Utopia Júnior aumenta as horas de programação infantil, com destaque para o espetáculo conjunto de Sofia Vieira, da Aqui Há Gato, e Rute Cancela. Reforçamos a formação e a presença da filosofia, em parceria com a Associação Portuguesa de Ética e Filosofia, e criamos um Dia de Literacia Financeira, com a Casa de Investimentos. A componente digital ganha novos braços, com uma conversa em direto com Laurie Gilmore, a partir de uma nova livraria de Braga, a Noah. Há também novos espaços, como o MUZEU, o restaurante Cozinha da Sé, e uma extensão programática a Guimarães. A edição distingue-se pela variedade de propostas e por projetos que prolongam a relação do festival com os livros para lá dos dias de programação.

Que autores e personalidades estarão em destaque este ano e quais foram os critérios que orientaram a escolha dos convidados?

Entre os convidados estão Lázaro Ramos, Frederico Lourenço, Ricardo Araújo Pereira, Teolinda Gersão, Valter Hugo Mãe, Patrícia Reis, Sofia Vieira, Hugo Van der Ding, Salvador Martinha, entre muitos outros. A seleção parte de uma pergunta: o que pode cada convidado trazer a um verdadeiro encontro com os leitores? Procuramos diversidade de percursos, linguagens e áreas, com propostas capazes de gerar conversas que continuem para lá da sessão.

O que o Utopia gostaria de concretizar nesta edição?

Queremos intensificar a presença do Utopia na vida cultural, ao longo do ano, e afirmar o festival como uma marca literária de âmbito nacional e internacional, com impacto regional. Isso implica aprofundar a relação com Braga e com os outros territórios, e manter uma ligação continuada a leitores, escolas, instituições e agentes culturais. É um trabalho que exige tempo. Os resultados não aparecem todos no imediato; constroem-se com continuidade. Esta edição é mais um passo nesse caminho.

Num festival que reúne tantas vozes e perspetivas, como se define o tema ou a ideia central que orienta cada edição?
O livro está sempre no centro. A partir dele, procuramos perceber que perguntas do presente podem ganhar profundidade através da literatura e do diálogo com outras áreas. Nesta edição, damos particular atenção ao tempo: ao tempo necessário para compreender, refletir e avaliar. Essa preocupação atravessa projetos como «O que fica do que passa», que propõe uma reflexão sobre o ano anterior, e Fotobiografia, que revisita um percurso através de fotografias e memórias.

Que preocupações ou debates da atualidade estarão particularmente presentes na programação de 2026?
A memória e a forma como interpretamos o passado estão presentes em «O que fica do que passa» e na edição de entrevistas da revista LER. A programação aborda também a ansiedade, a importância de ler mulheres, a relação com o futuro, a filosofia e a literacia financeira. São temas que surgem em conversas, livros e atividades para diferentes idades. O festival cria espaço para os discutir sem os reduzir a uma única leitura.

Como se escolhem convidados capazes de surpreender o público e de gerar conversas que vão além dos livros?
Procuramos pessoas com percursos e perspetivas que possam abrir novas conversas. A surpresa pode nascer do próprio convidado, mas também do encontro entre duas vozes ou entre a literatura e outra área do conhecimento. O essencial é que a proposta tenha uma razão e que o livro continue a ser o ponto de partida.

Num tempo de opiniões rápidas e polarização, que espaço deve ocupar a literatura no debate público?
A literatura permite que o pensamento seja escutado com profundidade. Num livro, uma ideia pode ser acompanhada, questionada e confrontada com contradições. Isso não elimina o conflito nem exige que todos cheguem à mesma conclusão. Ajuda-nos a resistir à resposta instantânea e a manter abertas perguntas que o debate público tende a fechar depressa.

Os festivais literários conseguem efetivamente criar novos leitores ou chegam sobretudo a quem já lê regularmente?
Podem criar novos leitores, mas não de forma automática. Um festival oferece portas de entrada: uma conversa, uma sessão numa escola, uma história contada, um espetáculo ou um encontro com um autor. Algumas pessoas já chegam como leitoras; outras podem descobrir um livro ou uma voz que as acompanha depois. O efeito não se mede apenas pelo número de visitantes nem se revela todo no momento.

Como se pode aproximar a literatura das gerações mais jovens sem simplificar os livros nem desvirtuar a experiência da leitura?
Criando formas de aproximação adequadas às idades e mantendo o livro e o texto no centro. No Utopia Júnior há sessões de histórias, apresentações, oficinas e propostas que cruzam a palavra com a música e a imagem. Há também trabalho nas escolas. Estas linguagens podem abrir a porta à leitura; não substituem a experiência de ler, que cada criança constrói ao seu ritmo.

Que importância têm os encontros inesperados entre escritores, leitores e outras áreas artísticas na construção da identidade do Utopia?
São importantes porque mostram que a literatura não é um circuito fechado. O livro pode ser ponto de partida para conversas com a filosofia, a música, as artes visuais ou outras áreas do conhecimento. Estes encontros dão ao festival uma identidade própria e podem conduzir leitores a autores e temas que talvez não procurassem de outra forma.

Até que ponto a afirmação de um festival literário depende dos grandes nomes que consegue atrair ou das ideias que deixa no público?
Os nomes e as ideias trabalham em conjunto. Um convidado pode atrair a atenção do público; a curadoria dá contexto ao encontro e ajuda a transformar essa atenção numa conversa com sentido. A afirmação do festival depende da qualidade das propostas e do que fica depois: uma pergunta, uma descoberta, um livro que alguém decide ler.

Como diretor, que decisões são mais difíceis de tomar na construção de um festival desta dimensão?
É difícil equilibrar ambição, coerência e condições de produção. Há propostas interessantes que não cabem numa edição, por razões de tempo, espaço ou recursos. Também é preciso cuidar da proximidade entre autores e público à medida que o festival cresce. Cada escolha deve contribuir para a identidade do Utopia e para a qualidade dos encontros.

Se o Utopia pretende afirmar-se para além de um evento anual, o que falta ainda construir para que esse objetivo se concretize?
O Utopia já tem presença nos Açores e na Colômbia, uma componente digital, projetos editoriais e relações com diferentes territórios. Queremos dar maior continuidade a estas frentes, com parcerias duradouras e projetos que mantenham a relação com leitores e comunidades entre edições. Para isso, é preciso tempo e trabalho continuado. Não basta estar em mais lugares; é preciso construir relações em cada um deles.

Que pergunta gostaria que os visitantes levassem consigo no final da edição de 2026 e para a qual não tivessem ainda uma resposta?
Cada edição do Utopia é também um exercício de memória. Reunimos livros, vozes e ideias no presente, sabendo que, com o tempo, outros voltarão a este momento e o lerão a partir das suas próprias perguntas. Não controlamos aquilo que ficará, mas podemos escolher o que registamos, o que partilhamos e o que entregamos ao futuro. Talvez a pergunta que fica seja simples: que parte deste presente merece ser compreendida por quem ainda não chegou?


ESPECIAL
Casamentos

CASAR É PARTILHAR

DIREITOS, DEVERES E ESCOLHAS QUE FAZEM A DIFERENÇA

O casamento é um compromisso afetivo, mas também estabelece direitos e responsabilidades perante a lei. Em Portugal, o Código Civil determina que os cônjuges têm direitos e deveres iguais, desde a organização da vida familiar à contribuição para as despesas do lar. Conhecer estas regras é importante para quem pretende casar e compreender as consequências jurídicas desta decisão.



Direitos e deveres na vida a dois

A legislação portuguesa estabelece cinco deveres recíprocos entre os cônjuges: respeito, fidelidade, coabitação, cooperação e assistência. Estes princípios traduzem-se no apoio mútuo, na consideração pela outra pessoa e na responsabilidade partilhada perante as necessidades da família.
A direção da família compete a ambos, devendo as decisões ser tomadas de comum acordo. A escolha da residência familiar também deve resultar de entendimento entre o casal, tendo em conta os interesses de cada um e dos filhos, quando existam.

Três regimes de bens, diferentes consequências

Uma das decisões importantes antes do casamento é a escolha do regime de bens, que determina, em termos gerais, como se organiza o património do casal. Em Portugal, existem três regimes tradicionais: comunhão de adquiridos, comunhão geral e separação de bens.
Na comunhão de adquiridos, o regime aplicado por defeito quando não existe escolha diferente, os bens que cada pessoa já possuía antes do casamento permanecem, em regra, próprios. Os bens adquiridos a título oneroso durante o casamento integram geralmente o património comum, enquanto heranças e doações são, em princípio, bens próprios.
Na comunhão geral, os bens anteriores e posteriores ao casamento podem integrar o património comum, embora existam exceções legais. Este regime não pode ser escolhido por quem tenha filhos, mesmo maiores ou emancipados, que não sejam comuns do casal.
Já na separação de bens, cada cônjuge mantém, em princípio, a propriedade dos seus bens. Ainda assim, é possível adquirir património em conjunto e existem regras específicas para proteger a casa de morada da família. Uma escolha que exige informação.
Quem pretenda adotar um regime diferente do regime supletivo deve celebrar uma convenção antenupcial, antes do casamento. A decisão deve considerar a situação patrimonial, os projetos futuros e as responsabilidades familiares.
Conhecer os direitos, os deveres e as regras patrimoniais, ajuda a prevenir equívocos e a tomar decisões informadas. Porque construir uma vida em comum também significa compreender as responsabilidades que a lei atribui a cada um.



PUB





BRAGA | LAGOS | VILA REAL | VILA DO CONDE

+351 253 108 223 | +351 928 140 012

geral@casamedeirosinteriores.com

www.casamedeirosinteriores.com

O AMOR VOLTOU A DESFILAR NO FORUM BRAGA

A 23.ª edição da BragaNoivos voltou a afirmar o Forum Braga como ponto de encontro de referência para quem prepara o casamento. Com 145 expositores e cerca de 30 iniciativas, o certame reuniu propostas que cruzam tradição, criatividade e inovação, reforçando a sua posição no setor nupcial do Norte do país. A próxima edição realiza-se de 22 a 24 de outubro de 2027.

Planear um casamento implica cada vez mais escolhas personalizadas, atenção ao detalhe e procura de experiências diferenciadoras. Da moda à decoração, passando pela gastronomia e pela animação, os casais procuram soluções que reflitam a sua identidade. Foi neste contexto que a BragaNoivos voltou a reunir profissionais, marcas e futuros noivos, conjugando inspiração, aconselhamento e oportunidades de negócio.

No balanço da edição, a organização destacou a diversidade da oferta e a capacidade de acompanhar a evolução do mercado. Para Jorge Ferreira, da Best Events, o objetivo passa por «proporcionar aos visitantes não só acesso aos produtos e serviços necessários à organização do casamento, mas também contacto com novas ideias, tendências e soluções».

Com 145 expositores, a feira voltou a evidenciar a sua importância enquanto plataforma de ligação entre profissionais e consumidores, permitindo conhecer fornecedores, comparar propostas e encontrar opções ajustadas a diferentes estilos e orçamentos.









Um setor em transformação

A tradição mantém-se presente no universo nupcial, mas a personalização e a inovação assumem um papel crescente. Entre as novidades desta edição esteve uma startup minhota que apresentou um alcoolímetro digital, associando entretenimento à sensibilização para a segurança rodoviária. A oferta incluiu ainda um conceito de bar de perfumes, apresentado por uma empresa francesa com vista à sua introdução no mercado nacional, e serviços de massagens de relaxamento para os convidados.

Estas propostas refletem a crescente aposta em experiências diferenciadoras, nas quais cada detalhe contribui para tornar a celebração mais pessoal e memorável.







Da inspiração à preparação do grande dia

A componente expositiva foi complementada por cerca de 30 iniciativas, incluindo desfiles de moda, palestras temáticas, demonstrações de cortes e penteados, sessões de showcooking e atividades de animação infantil. A programação permitiu abordar diferentes aspetos da organização do casamento, desde a escolha do fato de noivo aos cuidados com a imagem e à adequação da animação aos convidados.

O contacto direto com especialistas constituiu uma oportunidade para esclarecer dúvidas, conhecer alternativas e apoiar decisões informadas, reforçando a dimensão prática e de aconselhamento do certame.

Um dos momentos mais emotivos foi a iniciativa «Vista-se Noivo Outra Vez», que reuniu dez casais recém-casados para voltarem à passarela com os trajes usados no casamento. A recriação das danças e emoções daquele dia proporcionou um momento de celebração das memórias e da experiência vivida.

Uma referência com os olhos postos em 2027

A relação com os profissionais do setor continua a ser um dos indicadores da consolidação da BragaNoivos. A taxa de fidelização dos expositores ronda os 70%, refletindo a confiança no certame enquanto espaço de promoção de marcas, contacto com potenciais clientes e criação de oportunidades comerciais. Segundo a organização, vários participantes reservaram os seus espaços para a próxima edição ainda durante a realização da feira. A próxima edição está marcada para os dias 22, 23 e 24 de outubro de 2027, novamente no Forum Braga.







MATRIMONIUS

22 ANOS A REALIZAR SONHOS

Há nomes que ficam na memória e histórias que se guardam para sempre.
Teresa Cunha é já um rosto familiar para muitas noivas que, ao longo destes 22 anos, encontraram na MATRMONIUS em Braga, o vestido com que sempre sonharam.
Com dedicação, profissionalismo e uma sensibilidade especial para compreender os desejos de cada noiva, esta excelente equipa tem contribuído para tornar os dias de matrimónio ainda mais especiais e inesquecíveis.
Porque o dia do casamento é um dos momentos mais marcantes da vida, cada detalhe conta, e o vestido, pensado e confecionado para corresponder aos sonhos de cada noiva, transforma-se numa recordação única, que continuará a despertar emoções e sorrisos ao longo dos anos.
Ao celebrar 22 anos de história, a MATRIMONIUS renova o mesmo compromisso de sempre: trabalhar com paixão, empenho e dedicação, para que cada noiva se sinta única, confiante e verdadeiramente feliz.

















MATRIMONIUS

Há 22 anos a vestir sonhos e a criar memórias para toda a vida.

Rua Gabriel Pereira de Castro, 49
4700-385 Braga

+351 253 275276
+351 966 855526

www.matrimonius.com

publirreportagem

PRAIA VERDE
EVENTOS



MOMENTOS ESPECIAIS

A beleza indescritível do exterior é um respirar de frescura



Na Quinta da Praia Verde, a brisa suave do Rio Homem sussurra histórias de celebração e união. Instalada no coração de uma paisagem que rouba o fôlego, promete oferecer um serviço personalizado e de qualidade. Apresenta um recanto de serenidade, dedicado exclusivamente a quem quer criar e imaginar momentos especiais.

Os seus jardins e os salões internos foram pensados para oferecer o máximo de requinte.

Conta com décadas de sabedoria culinária, onde a gastronomia é uma ode ao tradicional, servida com um toque de modernidade, prometendo deleitar até os mais refinados gourmets.

Mais do que um lugar, a Quinta da Praia Verde é uma experiência – onde a emoção, o sabor e a natureza se unem num só encanto.







PRAIA VERDE
EVENTOS

Quinta da Praia Verde

Av. Rio Homem, 11 Sabariz Vila Verde, 4730-430

253 322 000 | 969 494 903

info@quintadapraiaverde.com

quintadapraiaverde.pt

CARLA SILVA PREPARA UMA ACADEMIA PARA VESTIR O FUTURO DA MODA

A estilista bracarense Carla Silva prepara-se para concretizar um sonho antigo: abrir, até ao final de 2026, a Academia Carla Silva, um projeto que pretende formar jovens talentos e aproximar diferentes áreas do universo da moda. Mais do que ensinar a arte da costura, quer transmitir conhecimento, estimular a criatividade e projetar Braga no panorama da moda.

Há sonhos que começam muito antes de se transformarem em profissão. No caso de Carla Silva, nasceram entre tecidos, linhas e peças de roupa que ganhavam uma nova vida através da imaginação de uma menina que já via na costura muito mais do que uma atividade manual. Trinta e cinco anos de percurso depois, a estilista bracarense prepara-se para dar um novo ponto ao fio da sua história: a criação da Academia Carla Silva, um projeto que pretende abrir até ao final de 2026 e que representa a concretização de uma ambição antiga.

«Nasci numa família humilde e muitas vezes davam roupa à minha mãe. Eu desmanchava muitas peças e criava novas com a minha criatividade», recorda. O talento encontrou nos pais os primeiros aliados. «Foram os meus principais suportes. Nessa altura, o meu pai ofereceu-me uma máquina de costura para me ajudar a concretizar o meu sonho», conta, lembrando o apoio que ajudou a transformar uma vocação precoce num caminho profissional.

Com um percurso construído entre a determinação, a independência e a paixão pela criação, Carla Silva tornou-se uma referência bracarense na moda, com especial destaque para os vestidos de noiva e de cerimónia. Em 2009, abriu a sua primeira loja no centro da cidade e, em 2023, inaugurou um novo atelier no Centro Comercial da Estação, reforçando a aposta num conceito personalizado, pensado para valorizar a identidade e a singularidade de cada mulher.

Ao longo destas décadas, a sua assinatura criativa tem sido acompanhada por uma convicção: a moda não se limita à técnica, é também uma forma de expressão, liberdade e afirmação pessoal. Agora, quer que esse conhecimento ultrapasse as portas do atelier e chegue às novas gerações.



Um legado que se ensina

A formação não é uma ideia recente na vida da estilista. Carla Silva já acolheu estagiários de instituições como o IPCA, a Esprominho e a Escola de Moda do Porto, além de jovens provenientes de diferentes países europeus. «Tenho tido no meu atelier várias estagiárias vindas de vários países, como a Polónia, Letónia, Finlândia, Itália, Roménia. Neste momento, tenho comigo duas jovens da Hungria», revela.

Esta experiência reforçou a vontade de criar uma estrutura dedicada à aprendizagem, onde o saber fazer possa conviver com a experimentação e a descoberta de novas vocações. A Academia Carla Silva pretende assumir a costura como eixo central, mas ambiciona ir mais longe, integrando outras áreas ligadas ao universo da moda, como a representação, os desfiles e a fotografia, através de parcerias com profissionais e entidades interessados em associar-se à iniciativa.

A proposta passa por construir uma oferta formativa complementar, capaz de abrir portas a diferentes percursos profissionais. «Tenho muita vontade de ensinar. Dá-me imenso gosto aconselhar os jovens. Muitos sabem desenhar vestidos, mas falta-lhes a base. Costurar, adaptar, reformular na prática uma peça. E eu quero mudar isso para que possam ser, verdadeiramente completos, nas suas artes», afirma. Para a criadora, formar significa também reconhecer potencial, incentivar a autonomia e ajudar cada pessoa a descobrir novas possibilidades.

Ao longo do seu caminho, já testemunhou o impacto que esse acompanhamento pode ter. Entre os exemplos que guarda com orgulho está Isabel Santos, hoje empresária de sucesso na área da decoração de interiores, cuja trajetória ilustra como a orientação e a partilha de experiências podem abrir horizontes para além da área de origem.





Braga como ponto de partida para o mundo

A Academia Carla Silva nasce, assim, da vontade de transformar experiência em legado. Num setor onde a criatividade exige conhecimento técnico, persistência e capacidade de adaptação, Carla Silva quer contribuir para que os jovens encontrem oportunidades e desenvolvam o seu próprio caminho, sem perderem a identidade.

A ambição é clara e não se esgota na formação. «Com esta Academia, quero colocar Braga no topo do Mundo da Moda», declara, assumindo um objetivo que passa por valorizar o talento local e criar novas oportunidades numa cidade que sempre escolheu para desenvolver a sua atividade, apesar de propostas para trabalhar noutros destinos, incluindo França.

O lançamento do projeto coincide com a celebração de 35 anos de carreira, um marco que a estilista pretende assinalar também com um desfile inovador, previsto para o final de novembro, em Braga, reunindo várias noivas que vestiu e acompanhou ao longo do seu percurso.

Será uma celebração de histórias, criações e memórias, mas também um olhar sobre o futuro. Porque, para Carla Silva, o verdadeiro sucesso não se mede apenas pelos vestidos criados ou pelos sonhos concretizados, mas também pelas oportunidades que deixa a quem começa. Depois de décadas a desenhar e costurar para os outros, prepara-se agora para ajudar uma nova geração a desenhar o seu próprio futuro. E quer fazê-lo a partir de Braga, com a mesma determinação com que, um dia, transformou pedaços de tecido numa profissão e numa vida.

PUB



MAMIE COCO

Jóias únicas para noivas únicas

HÁ JOIAS QUE COMPLETAM UM VESTIDO E HÁ AS QUE GUARDAM UMA HISTÓRIA.

Para **Laura Porcher**, **joalheira e fundadora** da *Mamie Coco Atelier*, a joalharia é uma forma de expressão pessoal, capaz de eternizar momentos e acompanhar quem a escolhe muito para além de uma ocasião especial.

Finalista dos prestigiados *UK Jewellery Awards 2025,* Laura inspira-se nas flores, na natureza e na beleza dos pequenos detalhes, para criar jóias delicadas, românticas e inteiramente feitas à mão no seu atelier em Braga. Neste processo artesanal, pedras naturais, pérolas e metais preciosos compõe jóias originais e com identidade própria.



Brincos **Éclosion no. 1** com Pérolas Barrocas
Um *bestseller* entre noivas da Mamie Coco



Brincos **Héritage no. 16**, com pérolas naturais



Anel **Lueur no. 7**, com pérolas naturais, peridotos e zircon roxo



JÓIAS PERSONALIZADAS, HISTÓRIAS ÚNICAS

Para noivas que procuram algo verdadeiramente seu, Laura oferece a possibilidade de desenvolver jóias inteiramente personalizadas.
Desde uma peça que incorpora uma memória especial a um desenho que reflete a personalidade de quem a usa, cada criação é uma oportunidade de contar uma história.

Mamie Coco cria jóias de noivas com o intuito de que voltem a ser usadas repetidamente, acompanhando novos momentos e tornando-se guardiãs de recordações preciosas ao longo da vida.
As criações podem ser realizadas em diferentes materiais, incluindo ouro laminado de 14 quilates, ouro maciço de 9, 18 ou 19,2 quilates e prata de lei.



Mais do que jóias para um dia especial, Laura cria peças para serem vividas, recordadas e transmitidas.



Brincos **Éclosion no. 6**, com pérolas, Labradorite e Zircon Branco

ONLINE EM MAMIECOCO.COM E EM BRAGA, NA MARGARIDA OLIVEIRA - JÓIAS E ARTE

O atelier Mamie Coco situa-se no coração de Braga, na Rua do Souto, no mesmo edifício da ourivesaria **Margarida Oliveira – Jóias e Arte**, representante exclusiva e oficial da marca em Portugal.
Além dos modelos de catálogo disponíveis em loja, encontram-se aqui também frequentemente edições limitadas e exclusivas e é também possível reunir com Laura e trabalhar numa jóia totalmente feita por medida e personalizada.

MAMIECOCO.COM MAMIECOCOATELIER MARGARIDA OLIVEIRA - JÓIAS E ARTE, R. DO SOUTO 13, 4700-329 BRAGA

publirreportagem

oboé
by Lu Marinho

CASAMENTO

A ALEGRIA DE CELEBRAR E PERTENCER



Quando os noivos preparam a festa de casamento, pensam no melhor que podem proporcionar. Escolhem o lugar, as flores, a música, o que servir à mesa. Imaginam a chegada dos convidados e a emoção da cerimônia. Em cada escolha existe uma vontade muito bonita: repartir a felicidade com aqueles que amam.

Essa alegria transborda a história do casal. Chega aos pais, aos avós, aos irmãos, aos amigos. Pessoas que participaram do caminho até ali e que agora se reúnem para testemunhar uma nova etapa. Existe uma felicidade muito particular em olhar à nossa volta e encontrar os nossos.

Gente que conhece a nossa história, vibra com as nossas conquistas e sente prazer na nossa companhia. É a alegria de pertencer. Em Braga, onde as igrejas e o som dos sinos fazem parte da identidade da cidade, falar de casamento é também falar de fé e dos rituais que marcam a nossa trajetória. A cerimónia dá forma a uma escolha: diante de Deus e das pessoas que amamos, assumimos o compromisso de compartilhar a vida e constituir uma nova família.

Gosto de pensar na delicadeza de colocar uma aliança no dedo de quem escolhemos para caminhar ao nosso lado. Um gesto breve que carrega uma intenção imensa: o amor que desejamos viver, vibrando num círculo de ouro que não tem começo nem fim. Apenas a união.

As roupas especiais, as bênçãos, as músicas escolhidas e as flores ajudam a dar expressão ao que sentimos. Cada casal encontra a sua maneira de celebrar, de acordo com as suas possibilidades, os seus valores e a história que deseja contar. Uma receita de família ou uma canção que atravessou gerações pode ter um significado imenso naquele dia.

E tudo ganha uma força especial quando é vivido de perto. O beijo dos pais, o abraço demorado dos avós, a mão apertada de um amigo. O olhar de quem se emociona ao ver os noivos. Até o encontro das taças tem o seu encanto: cada pessoa aproxima a sua, oferece um desejo e participa daquele som, quase como um pequeno sino anunciando a alegria de estarmos juntos.

Esses gestos ficam ligados àquele dia, àquelas pessoas, àquela celebração. Podemos voltar ao mesmo lugar e ouvir a mesma música, mas aquele instante, exatamente como aconteceu, não volta. Talvez seja por isso que uma fotografia consiga despertar tantas lembranças: recordamos uma voz, uma gargalhada, a sensação de ter alguém querido por perto.

Vejo também nesse desejo de convivência um sentido especial para o destination wedding. Escolher Braga para reunir familiares e amigos permite imaginar uma celebração que começa antes da cerimónia e se prolonga em conversas, passeios e refeições compartilhadas.

O pre-wedding abre espaço para essa proximidade. As famílias convivem, os amigos conhecem-se e os noivos aproveitam a companhia de quem chegou para celebrar com eles. Há tempo para retomar uma conversa, apresentar pessoas queridas e criar novas afinidades.

Para viver tudo isso com tranquilidade, os preparativos precisam de organização. Deixar as decisões encaminhadas e dividir responsabilidades ajuda os noivos a entregarem-se ao momento. Deleguem a um familiar, a um amigo de confiança ou a um cerimonialista a tarefa de acompanhar o evento e cuidar dos imprevistos. Aquele dia é para ser vivido.

Um bouquet pode chegar diferente do imaginado. Uma pérola pode-se soltar do vestido. É compreensível sentir alguma frustração depois de tanto cuidado, mas esses acontecimentos precisam encontrar o seu verdadeiro tamanho diante do que está a ser celebrado. A união é muito maior do que qualquer detalhe. Um dia pode ser perfeitamente imperfeito e guardar algumas das lembranças mais bonitas da nossa vida.

Com o tempo, essas lembranças passam a fazer parte da história da família. As fotografias são revisitadas, os episódios são contados, os nomes são lembrados. As novas gerações descobrem de onde vieram e conhecem os laços que também fazem parte de quem são. O amor encontra maneiras de continuar.

Por isso, acredito tanto na importância de celebrar o casamento. Do jeito que fizer sentido para vocês, com as bênçãos de Deus e a presença daqueles que desejam a sua felicidade. Agradecendo pelo encontro e pelas pessoas que a vida nos deu o privilégio de amar.

Celebre, sempre. O amor merece ser vivido de perto.

Por Lu Marinho









oboé
by Lu Marinho

Rua Dr. Gonçalo Sampaio, 16/18
4700-308 Braga Portugal

961 081 400

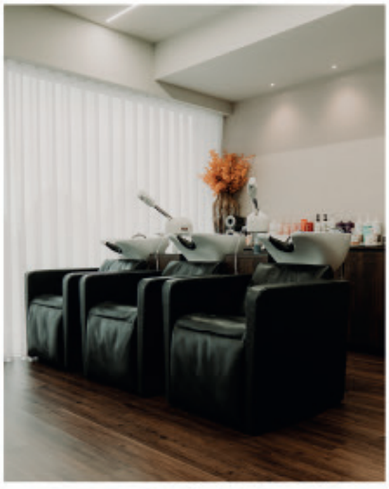
PUB

CF



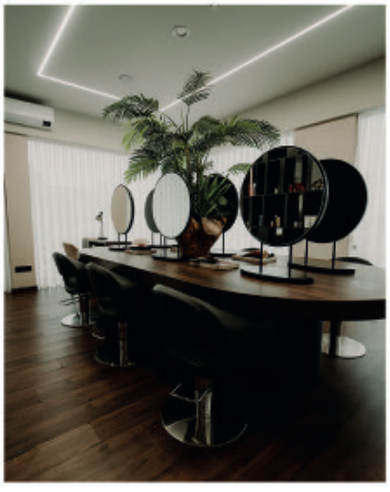
This is not just about hair.

it's glow time.









WWW.CF-CABELEIREIRO.PT

Os nossos *serviços*

- Styling
- Cor
- Corte
- Técnicos
- Tratamentos
- Aplicações & Outros
- Penteados
- Massagens
- Tratamento de Rosto & Corpo
- Manicure & Pedicure
- Epilação
- Maquilhagem

INSTAGRAM / @cf.cabeleireiroo
TELEMÓVEL / +351 962 902 306
MORADA / Rua Vitor de Sá, 59, Braga, Portugal 4715-213

PUB







Fátimalbiza
Flores são Diamantes

A ARTE FLORAL DE ETERNIZAR EMOÇÕES

Há emoções que não se explicam por palavras. Revelam-se numa cor, num perfume ou na delicadeza de uma composição floral. Na Florista Fátima Ibiza, transformam-se flores em narrativas visuais, criando peças que celebram histórias pessoais e dão forma aos momentos que merecem permanecer.

Mais do que uma florista, afirma-se como um atelier de criação floral, onde cada composição nasce de uma seleção criteriosa de espécies, cores, texturas e fragrâncias. Flores locais e sazonais convivem com variedades exóticas e raras, numa combinação que permite explorar novas possibilidades e dar vida a arranjos singulares, pensados para surpreender e emocionar.

Fátima Machado encontra nas flores uma forma de contar histórias. Cada criação parte de uma intenção e procura traduzir sentimentos, personalidades e momentos especiais. O resultado são composições que conciliam harmonia visual e significado, porque um ramo pode ser muito mais do que um presente: pode guardar uma história, celebrar uma conquista ou expressar aquilo que as palavras não conseguem dizer.



Flores que contam histórias

É nos momentos marcantes da vida que esta linguagem ganha particular significado. Nos casamentos, as flores assumem um papel central na construção da atmosfera e da identidade visual da celebração. Cada escolha é pensada para refletir a essência dos noivos, traduzindo a sua história em cores, formas e detalhes.

Dos arranjos aos elementos decorativos, tudo contribui para criar um ambiente coerente e envolvente, onde a beleza se alia à emoção. As flores tornam-se, assim, testemunhas silenciosas de um novo capítulo, permanecendo na memória muito depois de terminar a celebração.

Mas a arte floral da Florista Fátima Ibiza não se limita às grandes ocasiões. Um ramo pode assinalar um aniversário, celebrar uma conquista, surpreender alguém especial ou simplesmente transformar um dia comum num momento memorável. Em cada circunstância, a atenção ao detalhe e a sensibilidade artística procuram dar significado ao gesto.



A beleza que permanece

Na Florista Fátima Ibiza, cada composição é concebida para criar uma ligação entre quem oferece e quem recebe. A escolha das flores, a conjugação das tonalidades e a delicadeza de cada elemento fazem parte de uma linguagem visual que desperta sensações e evoca recordações.

No final, não se leva apenas um arranjo floral, mas uma mensagem que ganha forma através da natureza. Porque as flores podem ter uma beleza efémera, mas as emoções que despertam permanecem.

É nessa capacidade de transformar instantes em memórias que reside a essência da Florista Fátima Ibiza: a arte de celebrar a vida, uma flor de cada vez.









Fátimalbiza

Praça padre Ricardo Rocha n.º 2 Braga

962 831 378

Fatimaibiza/Facebook

PUB

HOTÉIS DO
BOM JESUS



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

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

Monte do Bom Jesus , Braga, Portugal grupos@hoteisbomjesus.pt +351 966 163 763 www.hoteisbomjesus.pt

PUB

HOTÉIS DO BOM JESUS

HOTEL ELEVADOR



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

elevador@hoteisbomjesus. +351 253 603 400

HOTEL DO LAGO



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

lago@hoteisbomjesus.pt + 351 253 603 020

HOTEL DO PARQUE



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

parque@hoteisbomjesus.pt +351 253 603 470

TEMPLO HOTEL & SPA



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

templo@hoteisbomjesus.pt +351 253 603 610

HOTEL JOÃO PAULO II



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

joaopaulo2@hoteisbomjesus.pt +351 253 603 620

PUB

COLUNATA EVENTOS











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

comercial@hoteisbomjesus.pt + 351 253 603 400

PANORÂMICO
RESTAURANTE








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

elevador@hoteisbomjesus.pt + 351 253 603 400

MIGUEL HANDEL

DIRETOR DE COMUNICAÇÃO DA DENTAL LIGHT

«A Dental Light não precisa de atores para contar a sua história. Precisa de mostrar as pessoas que fazem parte dela»



Com o conceito "It's All About People", a Dental Light apresenta uma nova campanha de comunicação exterior que dá protagonismo aos seus colaboradores e pacientes. Uma aposta na autenticidade, na proximidade e numa identidade de marca construída a partir de histórias reais. Miguel Handel, Diretor de Comunicação da Dental Light, explica à Revista MINHA o conceito por detrás da campanha e a importância de comunicar uma marca de saúde com verdade.

A Dental Light lançou recentemente uma nova campanha de outdoors com o conceito "It's All About People". Como surgiu esta ideia?
Na verdade, este conceito traduz aquilo que a Dental Light sempre foi. Somos uma empresa de pessoas, feita por pessoas e para pessoas. Parece uma frase simples, mas representa muito da nossa identidade. Quando começámos a trabalhar nesta campanha, quisemos fugir à comunicação tradicional do setor da medicina dentária, muitas vezes centrada exclusivamente em tratamentos, equipamentos ou imagens de sorrisos perfeitos. Queríamos mostrar quem somos verdadeiramente. E percebemos que não precisávamos de procurar muito longe. As melhores pessoas para representar a Dental Light já estavam connosco: os nossos colaboradores e os nossos pacientes. Foi assim que nasceu esta campanha, com uma ideia muito clara: colocar as pessoas reais no centro da nossa comunicação.

O que distingue esta campanha das campanhas habituais do setor?
A principal diferença é a autenticidade. Todas as pessoas que aparecem nos nossos outdoors têm uma ligação verdadeira à Dental Light. São colaboradores que fazem parte da nossa equipa ou pacientes que confiaram em nós. Não recorremos a modelos profissionais nem a imagens de bancos de fotografias. Quisemos que cada rosto tivesse uma história e que cada imagem representasse uma relação real com a marca. Acredito que, atualmente, as pessoas valorizam cada vez mais a verdade na comunicação. Estamos constantemente expostos a imagens perfeitas, muitas vezes artificiais, e sentimos que era importante seguir um caminho diferente. A nossa campanha não pretende mostrar pessoas perfeitas. Pretende mostrar pessoas reais. E isso, para nós, tem muito mais valor.

"It's All About People" é apenas o conceito desta campanha ou representa uma nova forma de comunicar a Dental Light?
É muito mais do que uma campanha. É uma forma de olhar para a marca e para a maneira como queremos comunicar. A Dental Light está numa fase de grande crescimento, mas queremos garantir que a nossa identidade acompanha essa evolução. Podemos abrir novas clínicas,

chegar a novas cidades e aumentar a nossa dimensão, mas não podemos perder aquilo que nos distingue: a proximidade com as pessoas. Este conceito permite-nos construir uma comunicação consistente, humana e transversal a diferentes plataformas, desde os outdoors às redes sociais, passando pelos nossos conteúdos institucionais. Queremos que alguém que veja uma campanha da Dental Light reconheça imediatamente a nossa identidade, não apenas pelo logótipo ou pelas cores, mas sobretudo pela forma como comunicamos.

Dar protagonismo aos próprios colaboradores também é uma forma de valorizar a equipa?
Sem dúvida. E essa é uma das dimensões de que mais gosto nesta campanha. Muitas vezes, quando pensamos numa marca de saúde, pensamos nos médicos, nas instalações ou nos tratamentos. Mas uma experiência positiva começa muito antes de alguém entrar num consultório. Começa na pessoa que atende o telefone, que recebe um paciente, que esclarece uma dúvida ou que acompanha alguém durante um tratamento. Na Dental Light, todas essas pessoas são importantes e fazem parte da experiência que proporcionamos diariamente. Ao colocarmos os nossos colaboradores nos outdoors, estamos também a dizer-lhes que são eles que dão vida à marca. Não são apenas pessoas que trabalham na Dental Light. São a Dental Light.

E qual é a importância de incluir os pacientes nesta comunicação?
É fundamental, porque são os pacientes que dão sentido ao nosso trabalho. A medicina dentária tem uma componente técnica e clínica muito importante, mas também tem uma dimensão profundamente humana. Estamos a falar de confiança, autoestima, qualidade de vida e, muitas vezes, de mudanças muito significativas na vida das pessoas. Ter pacientes reais nas nossas campanhas permite-nos transmitir essa dimensão de uma forma muito mais próxima. Naturalmente, todas estas participações são feitas com o conhecimento e a autorização das pessoas envolvidas. Queremos que se sintam confortáveis e, acima de tudo, orgulhosas por fazerem parte da nossa comunicação.

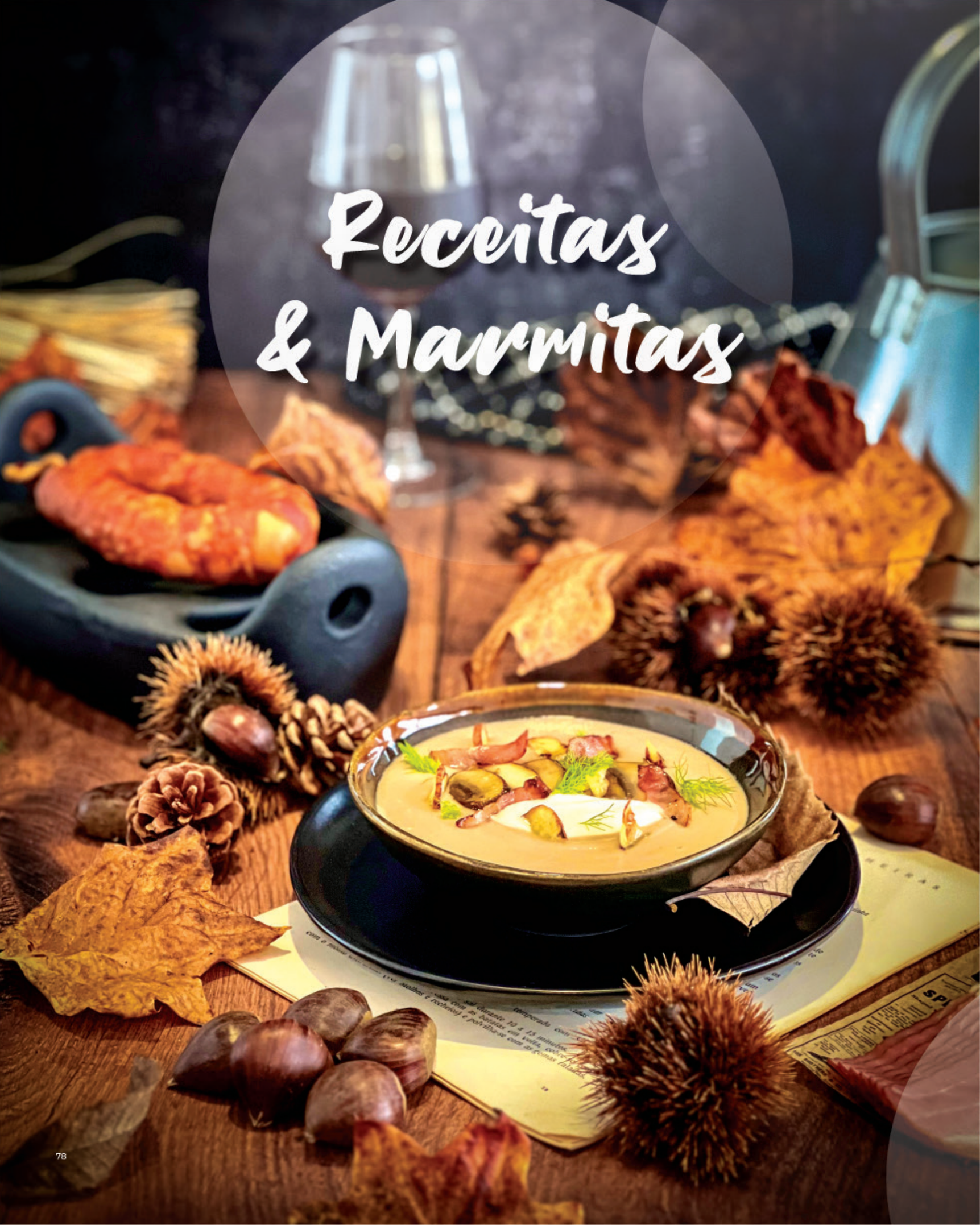
A campanha está presente nas ruas de Braga. Que importância tem esta cidade para a Dental Light?
Braga tem um significado muito especial para a Dental Light. É uma região com uma ligação muito forte à nossa história e onde temos vindo a consolidar a nossa presença. A abertura da nossa nova sede e clínica em Braga foi um marco importante para o grupo, não apenas pela dimensão e qualidade das instalações, mas também pelo que representa para o futuro da empresa. Esta campanha é mais uma oportunidade de reforçarmos a proximidade com a comunidade. Queremos que as pessoas de Braga olhem para os nossos outdoors e sintam que estão perante uma marca próxima, feita de pessoas que conhecem, que vivem na região e que fazem parte da sua comunidade. Para nós, a comunicação local não deve ser apenas publicidade. Deve ajudar a construir relações.

Num momento em que a Dental Light tem um plano de expansão ambicioso, como se mantém esta identidade humana?
Esse é um dos nossos grandes desafios enquanto equipa de comunicação. A Dental Light tem como objetivo chegar às 70 clínicas em Portugal até 2034. É um projeto ambicioso, mas que queremos desenvolver sem perder a cultura e os valores que nos trouxeram até aqui. Quanto maior é uma empresa, maior é também a responsabilidade de garantir que a comunicação não se torna distante ou impessoal. Acredito que uma marca forte não se constrói apenas através da sua dimensão ou notoriedade. Constrói-se através da confiança, da consistência e da capacidade de criar relações duradouras. É precisamente isso que queremos preservar à medida que crescemos.

Enquanto Diretor de Comunicação, qual é a sua visão para o futuro da marca Dental Light?
Quero que a Dental Light seja reconhecida não apenas como um dos grandes grupos portugueses de medicina dentária, mas também como uma marca com personalidade, valores e uma identidade muito própria. A comunicação tem de acompanhar a evolução da empresa, mas deve fazê-lo de uma forma coerente e verdadeira. Acredito numa comunicação que não se limita a vender serviços. Uma comunicação que conta histórias, aproxima pessoas, valoriza equipas e cria relações emocionais com a marca. Temos a sorte de trabalhar numa área onde o impacto na vida das pessoas é muito concreto. E isso dá-nos histórias extraordinárias para contar. O nosso trabalho é encontrar a melhor forma de lhes dar voz.

Que mensagem gostaria que as pessoas retirassem desta campanha?
Gostava que percebessem que, por detrás de cada clínica, de cada consulta e de cada sorriso, existem pessoas. Pessoas que trabalham diariamente para cuidar de outras pessoas. Pessoas que confiam em nós e que nos deixam fazer parte das suas vidas. Se alguém passar por um dos nossos outdoors e sentir que a Dental Light é uma marca mais próxima, mais humana e mais verdadeira, então conseguimos aquilo a que nos propusemos. No fundo, é uma ideia muito simples: a Dental Light pode continuar a crescer, mas as pessoas serão sempre o centro de tudo aquilo que fazemos. It's All About People.




Receitas
& Marmitas



A minha receita

Graciela Macedo (Grace)

CREME DE CASTANHA, COGUMELOS E FUNCHO

Uma pitada de São Martinho, com o uso da Castanha, num creme perfumado de funcho. Porque por aqui temos o costume de usar o funcho, também conhecido por erva doce e encontrado nas bermas, para cozer com as castanhas e um pouco de sal. Neste creme, vão sentir esta tradição e combinação imperdível, anisada, com o uso do bolbo do próprio funcho e a junção de cogumelos para aveludar ainda mais esta sopa de Outono. Finaliza com bacon estaladiço, castanha tostada e crème fraîche para quebrar toda a força de sabor que todos estes ingredientes juntos trazem ao palato. Aqui vai a receita!

INGREDIENTES

250 g Castanhas cozidas + 4 Castanhas Cruas laminadas

250 g Cogumelos Marron

150 g Bacon fatiado (usei da Salsicharia Limiana)

1 Cebola laminada

1 Bolbo de Funcho

3 colheres de sopa de Manteiga

Crème Fraîche

Tomilho, azeite, sal e pimenta preta

RECEITA EM VÍDEO

PREPARAÇÃO

1. Refogar num fio de azeite, a cebola, a castanha cozida, os cogumelos e o funcho. Juntar 2 colheres de manteiga, temperar com sal e pimenta preta moída no momento e deixar refogar bem.

2. Acrescentar caldo de legumes ou carne (caseiro), na falta, acrescentar água a ferver, tapar e deixar cozinhar os ingredientes.

3. Depois de cozinhados, triturar todos os ingredientes até ficar com um creme aveludado. Acrescentar mais caldo ou água se necessário. Acertar o sal e reservar quente.

4. À parte tostar as castanhas laminadas, temperar com sal e reservar. Saltear os cogumelos numa colher de manteiga, tomilho, temperar com sal e reservar. Tostar o bacon numa frigideira ou forno e reservar.

5. Por fim, servir o creme com todos os ingredientes no topo e finalizar com uma colherada de crème fraîche por cada dose. Bom apetite!

TRILHOS

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

TRILHO DO URZAL E CICLO DO PÃO (ARCOS DE VALDEVEZ)



É um percurso pedestre denominado de Pequena Rota (PR), cuja marcação e sinalização cumpre as diretrizes internacionais. Este percurso localiza-se no extremo oeste do concelho de Arcos de Valdevez e envolve o território da freguesia de Rio Frio, percorrendo parte dos lugares de Grijó, S. Vicente e Vila Franca.

Partindo do local de estacionamento junto ao bucólico lugar de Grijó, iniciamos este trilho por um caminho agrícola, bastante lajeado. À medida que caminhamos, no sentido descendente, vamos observando uma peculiar paisagem, na qual se destaca o vale do Urzal e mais distante o vale do Vez, assim como uma extensa malha de campos agrícolas de montanha, armados em socalcos, onde se pratica uma agricultura tradicional de subsistência, destacando-se, pela sua importância, o cultivo de variedades regionais de milho, branco ou amarelo, com os quais se produz a famosa Broa de Milho Tradicional de Arcos de Valdevez.

Seguindo o trajeto, penetramos num vasto carvalhal constituído por carvalho-alvarinho (Quercus robur). Nesta mancha florestal inserida em pleno Vale do Urzal, podemos observar e sentir o esplendor deste ecossistema, ao nível dos seus 3 estratos principais: arbóreo, arbustivo e herbáceo. Presenciamos, para além dos já referidos carvalhos, castanheiros (Castanea sativa), amieiros (Alnus glutinosa), azevinho (Ilex aquifolium), gilbardeira (Ruscus aculeatus) e os fetos (pertencentes ao grupo pteridophyra). A diversidade faunística, tem também uma forte e diversificada presença.

Não menos espetacular, são as inúmeras quedas de água que ao longo do percurso vamos observando. Sempre pela margem esquerda do Rio Frio, podemos acompanhar as suas bravas e cristalinas águas, que no seu percurso rumo ao Rio Vez, são responsáveis pela força motriz que põe em funcionamento um impressionante complexo de moinhos, outrora fundamentais para a subsistência da pequena agricultura familiar.

Deixando para trás este éden autóctone e transitando por uma pequena área florestal de produção (eucaliptal), alcançamos o lugar de S. Vicente. Aqui, o trilho faculta-nos uma visita a um moinho de rodízio, banhado pelo Rio Frio, onde visualizamos as diferentes partes que o constituem e descobrimos os segredos das técnicas de moagem, transmitidas de geração em geração ao longo de séculos de história. Depois de observarmos este engenho de água, palmilhamos o caminho de uma forma ascendente e circulamos novamente por uma mancha de campos agrícolas até atingir as imediações do lugar de Vila Franca. Tal como nos campos atrás citados, nestes também se destaca o cultivo de milho regional, uma atividade laboriosa e dotada de várias fases, tais como: preparação do terreno, sementeira, sacha, monda, rega, colheita, desfolhada e secagem nos tradicionais espigueiros. Aqui, a probabilidade de observarmos magníficos exemplares de raças autóctones em pastoreio livre pelos caminhos e campos é grande, destacando-se os bovinos da raça barrosã, os caprinos da raça bravia e os ovinos da raça bordaleira de Entre Douro e Minho.

Gradualmente vamos abandonando o lugar, até encontrarmos o trilho onde teve início este percurso pelo ciclo do pão, precisamente no lugar de Grijó, local onde é possível assistir ao fabrico de broa de milho e saborear um dos pròdutos mais emblemáticos da Região Minhota.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,4 km
Tempo 03h00m
Dificuldade Fácil

PONTOS DE INTERESSE

- Lugar de Grijó e Capela de Santa Luzia
- Capela
- Vale do Urzal
- Bosque de Carvalhos
- Campos Agrícolas em Socalcos
- Lugares Tradicionais de Rio Frio
- Paisagem sobre o Vale do Vez



“Comer é uma celebração da vida”



TABERNA DA FONTE

Portuguesa | Braga

Descrição: No coração do centro histórico de Braga, a Taberna da Fonte cruza a tradição minhota e os sabores da região de Barroso com uma abordagem contemporânea. Fundado em 2021, o espaço destaca-se pelas tapas e petiscos para partilhar, pratos portugueses reinventados, sobremesas caseiras e uma criteriosa seleção de vinhos, num ambiente acolhedor e com serviço atento.

Praça do Município, 34 | 929 434 407
Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00.



REPASTO DAS LAGOAS

Tradicional | Ponte de Lima

Descrição: À entrada da Quinta Pedagógica de Pentieiros, em plena Paisagem Protegida das Lagoas de Bertiandos e S. Pedro de Arcos, o Repasto das Lagoas alia gastronomia regional e contacto com a natureza. Entre as especialidades destacam-se o arroz de sarrabulho, o cabrito assado, o cozido à portuguesa e os pratos de bacalhau. Uma proposta para desfrutar em família, complementada por diárias económicas durante a semana.

Rua de Pentieiros, 119 | 258 113 963
Horário: De segunda a domingo, das 08h00 às 22h00, e das 19h00 às 22h30.



LAGOA VERDE

Tradicional | Monção

Descrição: Distingue-se pela cozinha tradicional, pelas doses generosas e pelas especialidades preparadas na brasa. O bacalhau com broa, o polvo grelhado, a picanha e os cortes de carne são algumas das opções mais apreciadas, a par do cordeiro à moda de Monção. Com serviço simpático e preços razoáveis, é uma escolha a considerar para refeições em família, a dois ou em grupo.

Lugar da Gandra | 251 648 285
Horário: De terça a sábado, das 10h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Aos domingos, das 10h00 às 15h00.



TABERNA SOLAR DE ATIM

Portuguesa | Vizela

Descrição: Neste espaço bonito, tranquilo e com uma vibração tão positiva, a receita é simples: boa comida, bom ambiente e momentos em festa. Experimente os famosos ovos rotos ou as asinhas de frango na entrada, e como prato principal, a distinta francesinha, o prego de lombo ou o irresistível cachorro da casa. Se preferir, descubra a suculenta carne de alcatra. É tão macia e saborosa. Verdadeiras explosões de sabor à mesa. Há cervejas internacionais e bons vinhos para acompanhar.

Estrada Nacional, 106, 513 Infias | 937 761 315
Horário: Às terças, das 19h00 às 24h00. Segundas, quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 24h00. Sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 01h00.

PASSION RUTH



COM RENATO COSTA, AUTOR DA CONTA DE INSTAGRAM @BARTENDINGMOVE.WORLD E PRESENÇA REGULAR NESTA RUBRICA, VISITAMOS O BAR ESTÚDIO 22, EM BRAGA, PARA VOS PRESENTEAR COM UM COCKTAIL PERFEITO PARA AFTER DINNER. COM A ASSINATURA DO BARMAN ANDRÉ, É A ESCOLHA IDEAL PARA QUEM PROCURA FECHAR A NOITE EM GRANDE. UMA PROPOSTA DE ELEGÂNCIA INDISCUTÍVEL QUE EQUILIBRA FRESCURA E SUAVIDADE NUM COPO, PERFEITA PARA SABOREAR CALMAMENTE. BONS BRINDES, MAS SEMPRE COM MODERAÇÃO!

COMO FAZER...

Num shaker, juntar 5 cl de Pisco 1615, 3 cl de Triple Sec Giffard, 3 cl de polpa de maracujá, 3 cl de sumo de lima, 2 cl de clara de ovo e 8 folhas de manjericão fresco. Efetue dry shake. Depois juntar o gelo e agitar muito bem de forma a criar uma espuma consistente e integrar os aromas. Passar para um copo previamente arrefecido, obtendo uma textura sedosa e uma apresentação limpa. Decorar com uma folha de manjericão e um pouco de polpa de maracujá.



Galeria 101

Rua Dom Frei Caetano Brandão, 101 | Braga

Situado no coração do centro histórico de Braga, o Galeria 101 distingue-se pela decoração cuidada, ambiente acolhedor e cocktails de autor. Com música selecionada e um serviço atencioso, convida a desfrutar de bons momentos entre amigos. As noites temáticas, como os quizzes, acrescentam dinamismo a um espaço que alia descontração e criatividade.

Padaria Bar

Largo Domingos Assunção, 1 | Fão - Esposende

Destino obrigatório para noites divertidas. A festa é garantida há mais de 26 anos, num espaço de referência para os locais e para os milhares que fazem férias nesta região, principalmente, no verão. Nesta altura, enche facilmente e a animação é uma constante. Com festas temáticas, é habitual haver música ao vivo ou momentos de karaoke. É bar, mas também um local de memórias e sentimentos, de amigos para amigos. De pessoas que vêm e nunca deixaram de vir.



Fronteira Gastrobar

Avenida de Espanha | Valença

Em Valença, no último bar português que encontramos ao longo do Caminho de Santiago, o Fronteira Gastrobar assume-se como um espaço de encontro e partilha. Entre tapas, vinhos, gins e propostas de cafetaria, destaca-se pela apresentação cuidada dos pratos, sabores marcantes e ambiente acolhedor. A simpatia da equipa, a música e a elegância do espaço completam uma experiência gastronómica que convida a regressar.



ATIVA O TEU MÁXIMO

FORÇA E RESISTÊNCIA COM UM TREINO FULL BODY

O treino Full Body é uma excelente opção para quem procura melhorar a força, desenvolver a resistência muscular e otimizar o tempo disponível para treinar. Ao envolver diferentes grupos musculares na mesma sessão, este método permite trabalhar o corpo de forma equilibrada, contribuindo para a melhoria da condição física geral. O treino deste mês vai permitir desafiar-te e ao teu corpo.





DEADLIFT

- Segure na barra com os braços estendidos, colocando os pés à largura da anca;
- Incline o tronco para a frente enviando a Anca para trás, mantendo a coluna reta e a zona dorsal ativa;
- Deve descer o tronco e a barra até chegar a meio da canela (sempre com a barra junto ao corpo), sentindo o alongamento dos posteriores da coxa;
- No final, deve ativar os gluteos e os posteriores da coxa para regressar à posição inicial.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

LUNGES ALTERNADOS

- Fique em pé com os pés na largura do quadril e o core ativado;
- Dê um passo largo à frente com uma perna e flexione os joelhos até formar um ângulo de cerca de 90 graus, mantendo o tronco ereto;
- Empurre o calcanhar da perna da frente para retornar à posição inicial;
- Imediatamente dê um passo à frente com a outra perna, repetindo o movimento;
- Continue alternando as pernas em uma sequência fluida e controlada.



REMADA COM HALTERES



- Posicione-se com os pés afastados na largura dos ombros e os joelhos levemente flexionados;
- Incline o tronco para frente em um ângulo aproximado de 45 graus, mantendo a coluna neutra e o core ativado;
- Segure um haltere em cada mão com as palmas voltadas uma para a outra (pegada neutra), braços estendidos em direção ao chão;
- Puxe os halteres em direção a anca, flexionando os cotovelos e mantendo-os próximos ao corpo, contraindo as escápulas para maximizar a ativação dos músculos das costas;
- Evite que os cotovelos se abram para os lados para manter o foco no dorsal e evitar sobrecarga do deltóide posterior;
- Desça os halteres controladamente até a posição inicial, mantendo a coluna alinhada.

FLEXÕES

- Posicione as mãos no chão, ligeiramente afastadas à largura dos ombros;
- Estenda as pernas para trás, apoiando-se nas pontas dos pés, formando uma linha reta dos calcanhares à cabeça;
- Mantenha o abdómen e glúteos contraídos, para que o corpo se mantenha estável;
- Baixe o corpo, dobrando os cotovelos até que o peito fique próximo do chão;
- Empurre o corpo de volta para cima, estendendo completamente os braços.



SIT UPS



- Deite-se de costas no chão com joelhos dobrados, pés plantados no solo à largura da anca e mãos atrás da cabeça ou cruzadas no peito;
- Contraia o core e levante o tronco até o peito alcançar os joelhos ou coxas, mantendo pés no chão;
- Desça controladamente, rolando a coluna vértebra por vértebra até tocar as omoplatas no chão;
- Repita até completar o número de repetições estabelecidas.

MARCHA ATLÉTICA

A ARTE DE CAMINHAR DEPRESSA SEM CORRER

À primeira vista, pode parecer uma caminhada acelerada. Mas, na marcha atlética, cada passo exige técnica, resistência e concentração. Integrada no atletismo, esta modalidade transforma um gesto quotidiano numa disciplina competitiva, na qual a velocidade tem de respeitar regras rigorosas. Além da resistência, os praticantes precisam de desenvolver coordenação, mobilidade, força muscular e capacidade para manter a técnica ao longo de toda a prova. Os juízes acompanham os movimentos dos atletas e assinalam eventuais infrações, como a perda de contacto com o solo ou a flexão indevida da perna de apoio. A técnica pode, por isso, ser tão decisiva como a velocidade: não basta chegar primeiro à meta, é necessário cumprir as regras.

A modalidade tem também uma história consolidada no desporto internacional. A marcha atlética masculina integrou os Jogos Olímpicos em 1908, enquanto a competição feminina estreou-se em 1992, em Barcelona.

Para além da vertente competitiva, a prática regular de atividade física contribui para a saúde cardiovascular e para a melhoria da resistência. Quem pretende experimentar a modalidade deve começar progressivamente e, idealmente, contar com acompanhamento técnico. Na marcha atlética, cada passada é um exercício de controlo e precisão. Uma disciplina que prova que caminhar depressa pode ser muito mais exigente do que parece.





DIA MUNDIAL DA BONDADE

Nem sempre é preciso fazer muito para mudar o dia de alguém. Um sorriso, uma palavra amiga ou um gesto de solidariedade podem ter um impacto maior do que imaginamos. É esta a mensagem do Dia Mundial da Bondade, assinalado a 13 de novembro.

A data surgiu em 1998, em Tóquio, no Japão, no âmbito do Movimento Mundial pela Bondade (World Kindness Movement), que reúne organizações de diferentes países com o objetivo de promover a empatia, a solidariedade e a compreensão entre as pessoas. A iniciativa pretende destacar o impacto positivo das boas ações nas comunidades e incentivar a construção de um mundo mais humano.

Num quotidiano marcado pela pressa, nem sempre damos valor aos gestos mais simples. Ajudar um vizinho, telefonar a um familiar, doar roupa ou participar numa iniciativa de voluntariado são formas de transformar boas intenções em ações concretas.

Mais do que uma data comemorativa, este dia é um convite a praticar a empatia e a tratar os outros com respeito e compreensão. Nem sempre é preciso encontrar soluções para os problemas de alguém. Por vezes, basta estar presente e saber ouvir.

O desafio é simples: escolha um gesto de bondade para praticar hoje. Ligue a alguém de quem tem saudades, ajude quem precisa ou ofereça um sorriso a quem se cruza consigo. Porque a mudança começa em cada um de nós e qualquer dia é bom para fazer a diferença.

EKA KURNIAWAN

ESCRITOR DE NOVEMBRO

Nascido a 28 de novembro de 1975, em Tasikmalaya, na ilha de Java, na Indonésia, Eka Kurniawan é uma das vozes mais reconhecidas da literatura contemporânea do Sudeste Asiático. Escritor, romancista e argumentista, estudou Filosofia na Universidade Gadjah Mada, em Yogyakarta, onde concluiu, em 1999, um trabalho académico sobre Pramoedya Ananta Toer, uma das grandes referências da literatura indonésia.

A sua obra cruza a história política e social do país com o folclore, a violência, o humor negro e o fantástico. A influência das tradições orais indonésias é particularmente visível na forma como introduz fantasmas, crenças populares e acontecimentos sobrenaturais em narrativas que abordam questões profundamente humanas. A crítica ao colonialismo, à desigualdade, à repressão política e à violência exercida sobre as mulheres atravessa vários dos seus livros.

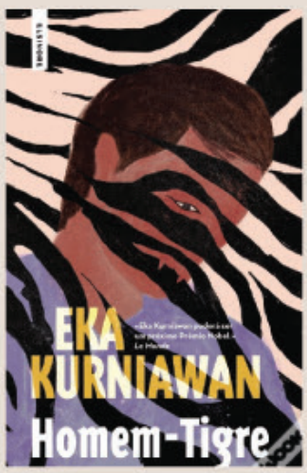
O reconhecimento internacional chegou com A Beleza é uma Ferida (Cantik Itu Luka), o seu romance de estreia, publicado originalmente em 2002. A obra ganhou projeção internacional através das traduções e consolidou a reputação do autor como um renovador da ficção indonésia. Em 2016, Eka Kurniawan tornou-se o primeiro escritor indonésio a integrar a lista de nomeados ao Man Booker International Prize, com Homem-Tigre (Lelaki Harimau). Em 2019, recebeu o Prince Claus Fund Award, na categoria de literatura.

A título de curiosidade, durante a infância, numa pequena localidade sem livraria, o autor lia os livros a que conseguia ter acesso, desde histórias de terror e romances populares a narrativas de artes marciais. Também ouvia histórias fantásticas contadas por familiares e conhecidos, uma experiência que ajuda a compreender a presença recorrente da tradição oral na sua escrita.

Com livros traduzidos em dezenas de línguas, Eka Kurniawan constrói uma literatura que não separa o extraordinário do quotidiano. Através de personagens marcadas por destinos extremos, transforma as contradições da sociedade indonésia em histórias de alcance universal.



aconselhamos
A LEITURA
176 páginas



"HOMEM-TIGRE"

Margio, um jovem marcado pela violência doméstica, confessa ter matado Anwar Sadat, um homem casado e mulherengo. Alega, porém, que foi um tigre branco sobrenatural dentro de si. O crime revela uma história de sofrimento, desejo e vingança familiar.



LIVROS NOVEMBRO

SE UM DIA VOLTARMOS

María Dueñas
448 páginas



Aos 17 anos, Ana Cecilia Belmonte foge de Espanha e refugia-se em Orán, na Argélia francesa. Entre trabalhos precários, perdas e alianças inesperadas, a jovem luta por sobreviver e construir um futuro, num cenário marcado pela guerra e pela opressão.

INVENTÁRIO DA SOLIDÃO

João Tordo
368 páginas



Quase quarenta anos depois, antigos colegas de faculdade reencontram-se na Irlanda para se despedirem de Rebecca Connelly, cuja morte inesperada reabre feridas antigas. Entre eles, o homem que a amou, agora sexagenário, revisita o passado à procura de respostas para a sua solidão.

UM POR UM

Freida McFadden
256 páginas



Claire parte com o marido e quatro amigos para uma semana de descanso na floresta. Quando uma avaria os deixa isolados e perdidos, o grupo enfrenta um perigo crescente: os amigos começam a morrer um a um, enquanto a suspeita de traição abala a confiança entre todos.

O ESTRANHÃO – NINGUÉM DIGA QUE ESTÁ BEM!

Álvaro Magalhães
192 páginas



Fred enfrenta uma sucessão de peripécias: é enganado num beijo, luta com a Matemática, adota uma aranha e aventura-se no namoro virtual. Entre uma missão assustadora e um longo apagão elétrico, até os dias mais banais se transformam em desafios inesperados.

m.tv



14

A Vingança

TvCine Action

Dr. Paul Kersey é um cirurgião que só vê as consequências da violência de Chicago quando estas entram nas urgências do seu hospital, até a sua mulher e a filha serem violentamente atacadas. Ansioso por vingança, Paul decide perseguir os agressores.



19

Manas

TvCine Edition

Marcielle, uma jovem de 13 anos da Ilha do Marajó, enfrenta um ambiente marcado pela violência e abuso sexual na sua família e comunidade. Determinada, ela desafia este ciclo para proteger as mulheres à sua volta.



30

Batman

SciFi

Quando o Riddler, um sádico assassino em série, começa a assassinar as principais figuras políticas de Gotham, Batman é forçado a investigar a corrupção na cidade e a questionar o envolvimento da sua família.



M. Séries

LUPIN

Netflix
2026
+16
Crime / Comédia

Na 4.ª temporada, Assane Diop, quatro anos após ser preso, planeia reformar-se e recomeçar a vida com a família, mas um perigoso imitador estraga os seus planos. O impostor usa tecnologia avançada para incriminar o protagonista por uma nova onda de assaltos a museus em Paris.

A LESTE DO PARAÍSO

Baseada na obra de John Steinbeck e protagonizada por Florence Pugh, é um drama de época focado na rivalidade entre duas gerações de uma família na Califórnia. A trama explora temas como o pecado, a moralidade e o livre-arbítrio, recriando o mito bíblico de Caim e Abel através de intensas manipulações emocionais.

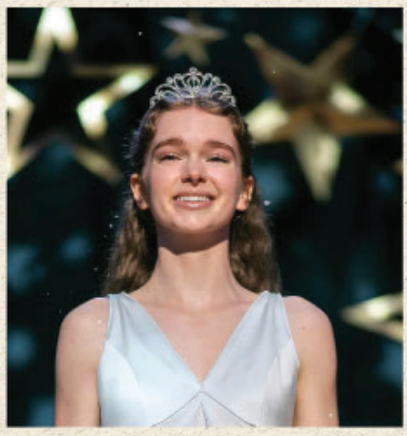
Netflix
2026
+16
Drama

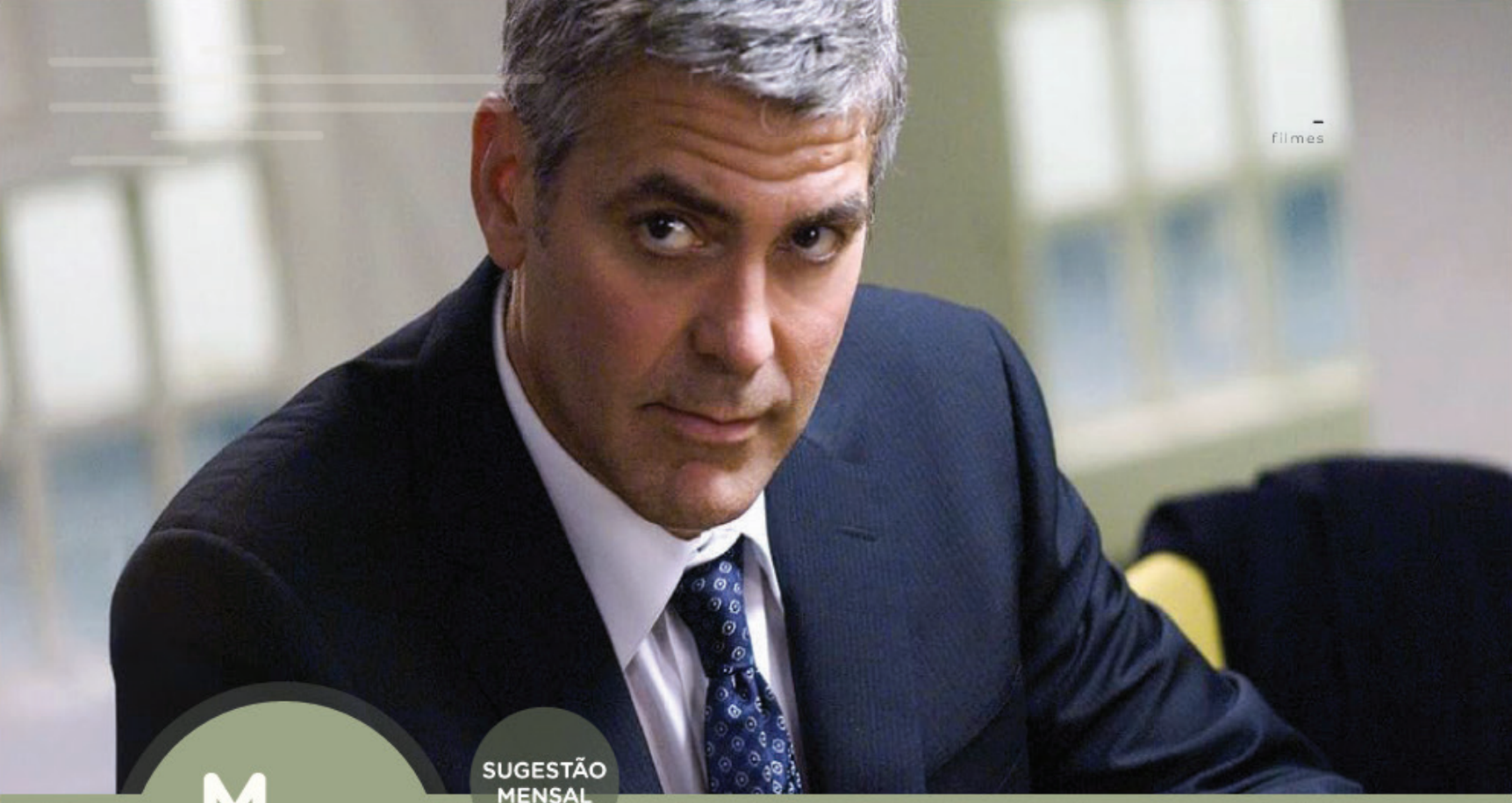


CARRIE, A ESTRANHA

Acompanha Carrie White, uma adolescente de 16 anos forçada a frequentar a escola pública pela primeira vez após a morte do pai. Vítima de um bullying moderno e cruel amplificado pelas redes sociais, a jovem tenta sobreviver à hostilidade dos colegas enquanto descobre que possui poderes telecinéticos devastadores e fora de controlo.

Prime Video
2026
+16
Terror / Drama Adolescente





SUGESTÃO MENSAL

M. Fil-mes

Michael Clayton - Uma Questão de Consciência

M12 (2007)

Género: Drama, Thriller
Título Original: Michael Clayton
Realizador: Tony Gilroy
Atores: George Clooney, Tilda Swinton, Sydney Pollack, Tom Wilkinson, Michael O, Ken Howard, Denis O'Hare, Merritt Weve

Duração (minutos): 119

Um advogado especializado em resolver problemas para um poderoso escritório de advogados enfrenta um dilema moral quando descobre uma conspiração empresarial. Um thriller intenso sobre corrupção, ética e consciência.

Sobrevivência

M16 (2026)

Género: Thriller
Título Original: Animals
Realizador: Ben Affleck
Atores: Ben Affleck, Kerry Washington, Gillian Anderson, Steven Yeun, Méndez Luiz Gerardo, Adriana Paz, Taylor Cooper, Chris Gann

Duração (minutos): 106

Um sequestro coloca em risco a família e a carreira de um candidato à presidência da câmara de Los Angeles. Realizado por Ben Affleck, este thriller acompanha uma corrida contra o tempo, marcada por decisões extremas e segredos comprometedores.



Coyote vs. Acme

M6 (2026)

Género: Animação, Comédia
Título Original: Coyote vs. Acme
Realizador: Dave Green
Atores: John Cena, P. J. Byrne, Will Forte, Lana Condor, Zoe Buchansky, James Gunn, Eric Bauza, Martha Kelly, Luis Guzmán, Jeff Bergman, Tone Bell

Duração (minutos): 103

Cansado das falhas dos produtos da Acme, o Coyote decide levar a empresa a tribunal. Nesta comédia que combina animação e imagem real, uma batalha judicial promete humor e uma nova perspetiva sobre a eterna perseguição ao Papa-Léguas.



PATUDOS PROTEGIDOS

COMO ENFRENTAR O FRIO E A HUMIDADE



Nesta edição, decidimos abordar a chegada dos dias frios e chuvosos, altura em que cães e gatos precisam de cuidados redobrados. Do local onde dormem aos passeios à chuva, há pequenos gestos que ajudam a garantir o seu conforto e bem-estar durante os meses de inverno.

Ter pelo não significa estar imune ao frio. Tal como acontece com as pessoas, os animais de estimação também sentem os efeitos da descida das temperaturas e da humidade, embora a sua resistência varie consoante a idade, o tamanho, o tipo de pelagem e o estado de saúde. Os cachorros, os animais idosos, os de pelo curto e os que apresentam problemas de saúde podem precisar de uma atenção especial nesta altura do ano.

UMA CAMA QUENTE E SECA

Um dos primeiros cuidados passa por preparar um espaço confortável para descansar. A cama deve ficar num local abrigado, longe de correntes de ar, portas exteriores e zonas húmidas. Uma manta macia pode ajudar a conservar o calor, mas é importante garantir que se mantém seca e limpa. A humidade acumulada nos tecidos pode comprometer o conforto do animal e favorecer irritações na pele.

Sempre que possível, os animais devem permanecer dentro de casa durante os períodos de maior frio e chuva. Se tiverem acesso ao exterior, precisam de um abrigo adequado, protegido do vento e da precipitação, com um chão isolado da humidade. Uma casota não deve ser encarada como proteção suficiente se deixar entrar água ou não conservar o calor.

PASSEIOS À CHUVA EXIGEM CUIDADOS EXTRA

Os passeios continuam a ser importantes para os cães, mesmo nos dias menos convidativos. No entanto, pode ser necessário adaptar a duração e o horário, privilegiando os períodos menos frios e chuvosos. Para os animais mais sensíveis, um casaco confortável e impermeável pode ser uma boa ajuda, desde que não limite os movimentos nem provoque desconforto.

No regresso a casa, há um hábito que faz toda a diferença: secar bem o animal. Com uma toalha, deve retirar-se a água do pelo e prestar especial atenção às patas, à barriga e às orelhas. Também convém verificar os espaços entre os dedos, onde podem ficar retidos água, sujidade e pequenos resíduos. Se o pelo permanecer húmido durante muito tempo, aumenta o desconforto e podem surgir irritações cutâneas.

PELO CUIDADO, PELE SAUDÁVEL

Durante os meses frios, importa evitar banhos desnecessários e secar sempre muito bem o animal quando estes forem indispensáveis. A escovagem regular ajuda a manter o pelo em boas condições e a identificar alterações na pele, como vermelhidão, feridas ou zonas de queda de pelo. Tosquias demasiado curtas devem ser evitadas quando retiram uma parte importante da proteção natural contra o frio.

A roupa também não é necessária para todos os animais. Cães de pelo curto, de pequeno porte ou mais velhos podem beneficiar de uma camada extra, sobretudo no exterior. O importante é escolher peças adequadas ao tamanho do animal, mantê-las limpas e secas e retirá-las se provocarem irritação ou sinais de desconforto.

ATENÇÃO AOS SINAIS DE ALERTA

Tremer, encolher o corpo, procurar insistentemente locais quentes ou mostrar relutância em sair à rua podem ser sinais de que o animal está com frio. Uma apatia fora do habitual, fraqueza ou dificuldade em movimentar-se justificam uma avaliação veterinária, sobretudo se surgirem após exposição prolongada a baixas temperaturas.

Também a alimentação e a hidratação merecem atenção. A água fresca deve estar sempre disponível, mesmo quando o tempo está frio. Não é aconselhável aumentar a quantidade de comida por iniciativa própria: as necessidades energéticas variam de animal para animal e qualquer alteração significativa da dieta deve ser avaliada com o médico veterinário.

No caso dos gatos, que muitas vezes procuram refúgio em locais inesperados para se aquecerem, é importante verificar motores e rodas dos automóveis antes de arrancar. Garagens, arrecadações e outros espaços fechados também devem ser inspecionados antes de serem encerrados.

Proteger o seu pet do frio e da humidade não exige grandes mudanças, mas sim atenção aos pequenos detalhes do dia-a-dia. Uma cama seca, passeios adaptados e alguns minutos dedicados a secar o pelo podem fazer a diferença para que os nossos companheiros de quatro patas atravessem a estação fria com mais conforto e segurança.



ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(PÓVOA DE VARZIM)

TXT: **José Carlos Ferreira**

O mês de novembro é tradicionalmente dedicado aos nossos antepassados que, já faleceram, sendo nesta altura que os recordamos com especial carinho.

No património são várias as expressões que encontramos relacionadas com as Almas e que, neste mês, ganham particular dimensão.

No concelho da Póvoa de Varzim, a capela de Santo André, na freguesia de Aver-o-Mar, é das mais conhecidas e das mais antigas deste território, não se sabendo, contudo, quando terá sido edificada. Conta a lenda que por ali passou Santo André, tendo a sua pegada ficado marcada num penedo que é conhecido exatamente pelo penedo da pegada do santo.

Aqui, nesta capela, o povo acredita que Santo André ajuda na safra da sardinha, que ele é santo casamenteiro e que, acima de tudo, ele é, não só um pescador de almas, como também o barqueiro que as conduz até ao Criador.

A sua celebração é a 30 de Novembro e na sua capela, construída à beira mar na freguesia de Aver-o-Mar, a festa acontece sempre no domingo mais próximo. Nesta romaria, é tradição as raparigas novas atirarem pedrinhas para cima do telhado para verem se voltam no ano seguinte casadas. Se a pedra ficar no telhado é bom sinal, caso contrário, mantém-se solteira.

Ao Santo André o pescador poveiro também pede boa safra de sardinha para que tenha o seu "Janeiro" e, não seja obrigado a maior privação. Por isso, no cântico conhecido por "Santo André das Almas" o coro entoa o verso "Santo André das Almas / Pedi ao Senhor / Que dê sardinhinha / Pelo seu amor".



Mas, a tradição maior, e a mais antiga também, conta que Santo André é o barqueiro que resgata e transporta as almas para junto de Deus. «Quando morre uma pessoa, normalmente os familiares vêm aqui encomendar a alma da pessoa falecida para que Santo André ajude a sua passagem para a eternidade feliz», afirma o pároco de Aver-o-Mar.

Seguindo explica, esta é uma tradição que não é apenas das pessoas da terra, mas também do povo de outras freguesias. Joaquim Moreira Amorim afirma que este encomendar da alma não obedece a nenhum ritual específico. «As pessoas rezam o Terço enquanto andam à volta da capela e encomendam a alma da pessoa a Santo André para que a leve para o Céu», conta, acrescentando que esta é uma tradição que continua hoje muito vincada nas pessoas. «Na freguesia de Aver-o-Mar quase todas as pessoas vêm cá encomendar e de fora da freguesia, vemos cá também muitas pessoas vestidas de preto, com a mesma razão», acrescenta.

Ainda segundo o padre Joaquim Moreira Amorim, consta que antigamente havia homens que, na noite dos Fiéis Defuntos, ou no próprio dia, iam ao cemitério com lençóis brancos e dirigiam-se depois à capela de Santo André, tocando às campainhas das pessoas dizendo que estavam a resgatar os mortos. Ninguém sabia que eles eram, porque traziam o rosto coberto, e todos tinham por estes homens um grande respeito quando passavam.

A festa em honra de Santo André acontece no dia 30 de Novembro, ou no domingo mais próximo desta data, sendo aqui, neste local, uma romaria que já vem relatada nas Inquirições de 1736 e nas Memórias Paroquiais de 1758. O pároco afirma que nesse dia há missa solene de manhã e procissão à tarde, que percorre o recinto da capela.

Contudo, realça o padre Joaquim Moreira Amorim, as movimentações começam sempre dois dias antes da festa, ou seja, na sexta-feira. «Há um dia que é dedicado ao povo de Vila do Conde. Os vilacondenses vêm aqui encomendar os mortos, sobretudo aqueles que faleceram no mar. Vêm grupos de 20 ou 30 pessoas a rezar por todo o caminho, encomendando os seus mortos. Chegam aqui, fazem a sua romaria e depois vão embora», afirma, realçando que este é conhecido por ser o dia das vileiras. Depois, acrescenta, «no dia anterior ao de Santo André, ou mesmo no dia dele, vêm os da Póvoa de Varzim» e, por isso, é conhecido por ser o dia das poveiras. «Vêm as pescadeiras todas vestidas, normalmente, de preto. Vêm rezar por aqueles que morreram no mar», conta. Por fim, no dia da festa também é realizada uma peregrinação à noite que junta pessoas da Póvoa de Varzim e da freguesia de Aver-o-Mar. Segundo o sacerdote, estas pessoas, caminhando pela praia, chegam à capela de Santo André pelas 20h00, sempre encomendando aqueles que faleceram no mar.





M. even-tos

HUMOR

MAIOR FÃ × TIAGO ALMEIDA

Espaço Vita | Braga
27 de novembro
21h00
15 €

É o primeiro espetáculo a solo de stand-up comedy de Tiago Almeida, conhecido pelos seus podcasts de sucesso como Intrusivos e Fora da Lei. A premissa do espetáculo parte da ideia de que "toda a gente é a maior fã de alguma coisa", com o humorista a confessar-se fã de tudo um pouco: desde ovos e histórias quotidianas até coincidências e levar a própria almofada para hotéis.



MÚSICA

FINGERTIPS

Centro Cultural | Viana do Castelo
27 de novembro
21h30
17,5-30 €

Depois de mais de duas décadas a construir um percurso emocional e transversal a várias gerações, os Fingertips transformam a maior sala de Viana do Castelo numa verdadeira pista de dança, onde emoção, nostalgia e futuro colidem numa só noite. O espetáculo cruza os grandes êxitos que marcaram a carreira do grupo, canções que fazem parte da banda sonora da vida de milhares de pessoas, com o novo álbum de originais, apresentado aqui numa grande estreia.



MÚSICA

FÉLICIA ATKINSON

Gnration | Braga
28 de novembro
18h00
12 €

Natural de Paris, a compositora eletroacústica dedica grande parte do seu trabalho a avivar estas vozes mudas, colocando-as em diálogo com a sua. Recorrendo a técnicas de colagem sonora, muitas introduzidas pelo também francês Pierre Schaeffer e o seu Groupe de Recherches Musicales (GRM), Atkinson combina gravações de campo, instrumentação MIDI, distorção, excertos de textos e ensaios e, principalmente, poesia.



M. agen- da Kids

FEIO: O MUSICAL

Forum Braga | Braga
15 de novembro | 15h00
Presencial
13-17,50 €

Adaptação do clássico intemporal de "O Patinho Feio", de Hans Christian Andersen, que nos convida a acompanhar a viagem emocionante de um patinho diferente de todos os outros, em busca do seu lugar no mundo. Através da música, da dança e de personagens cativantes, o espetáculo aborda temas como a aceitação, a amizade e a descoberta da verdadeira identidade, celebrando a importância de sermos fiéis a quem somos.



JOVENS + SOCIAIS
TORNEIO DE JOGOS DE TABULEIRO & PLAYSTATION

Biblioteca Municipal | VN Cerveira
25 a 27 de novembro (14h30-16h30)
Presencial
Gratuito

Queres pôr à prova a tua estratégia, concentração e espírito de equipa e, claro, divertir-te? Junta uma equipa de 4 amigos, participa nos desafios mensais e acumula pontos. Ao longo da temporada, há um ranking das equipas, por isso cada jogada conta! Convida os teus amigos, conhece novas pessoas e vive uma experiência diferente, onde a competição saudável, o convívio e a diversão estão sempre presentes. Não importa se és mestre das cartas, das peças, do teclado ou do comando - o importante é participares, divertires-te e deixares a tua marca no torneio!



ORU KAMI

Theatro Circo | Braga
28 de novembro (10h30 e 11h30)
Presencial
3 € (criança até aos 3 anos) - 4 € (adulto)

ORU KAMI parte do papel que se dobra, do gesto que ganha corpo, do som que o papel produz e da imagem que se manipula. Inspirado na arte japonesa do origami, este espetáculo oferece um universo em que o mais simples se percebe essencial, onde cada vinco guarda um segredo, cada forma um significado e cada folha uma mensagem por desvendar.



Jodie Foster



“Normal não é algo a que se deve aspirar, é algo de que se deve fugir”

Alicia Christian Foster nasceu a 19 de novembro de 1962, em Los Angeles, Califórnia, e começou a trabalhar ainda criança, primeiro em anúncios publicitários e, a partir de 1968, na televisão. Conhecida mundialmente como Jodie Foster, ganhou projeção internacional aos 12 anos, com Taxi Driver (1976), de Martin Scorsese, no qual contracenou com Robert De Niro. A interpretação valeu-lhe uma nomeação para o Óscar de Melhor Atriz Secundária, quando tinha apenas 14 anos.

Ao contrário de muitas estrelas infantis, Jodie Foster procurou construir uma identidade para além do cinema. Estudou no Lycée Français de Los Angeles e frequentou a Universidade de Yale, onde se licenciou em Literatura Inglesa, em 1985, com distinção. A formação académica refletiu uma faceta menos conhecida de uma atriz que sempre valorizou a autonomia intelectual.

A consagração chegou com Os Acusados (1988), drama em que interpretou uma sobrevivente de violência sexual, papel que lhe garantiu o primeiro Óscar de Melhor Atriz. Em 1991, conquistou a segunda estatueta pela interpretação da agente do FBI Clarice Starling em O Silêncio dos Inocentes, ao lado de Anthony Hopkins.

Nesse mesmo ano, estreou-se na realização de longas-metragens com Mentes Brilhantes (Little Man Tate), sobre uma criança sobredotada. Em 1992, fundou a produtora Egg Pictures, reforçando o controlo sobre os projetos que pretendia desenvolver. Mais tarde, realizou filmes como Um Novo Despertar (2011) e Jogo do Dinheiro (2016), demonstrando interesse por narrativas que cruzam conflitos pessoais e questões sociais.

A sua filmografia inclui ainda Contacto (1997), Sala de Pânico (2002) e Nyad (2023), que lhe valeu uma nova nomeação para o Óscar. Em 2024, regressou à televisão como protagonista de True Detective: Night Country, desempenho distinguido com um Emmy e um Globo de Ouro.

Casada desde 2014 com Alexandra Hedison, fotógrafa e atriz, Jodie Foster é mãe de dois filhos, Charlie e Kit, que teve com a antiga companheira Cydney Bernard. Ao longo dos anos, preservou deliberadamente a intimidade familiar, mantendo-a afastada da exposição mediática.

Entre as curiosidades da sua trajetória está o facto de ser fluente em francês e de ter estudado numa instituição universitária de referência enquanto continuava a trabalhar como atriz.

PULSEIRAS E GELO INTELIGENTE

CIÊNCIA ENTRA NA DISCOTECA PARA TRAVAR OS AGRESSORES

Durante muito tempo, a adulteração de bebidas pareceu pertencer ao imaginário dos crimes raros e distantes. Hoje, a submissão química é uma preocupação real, sobretudo em contextos de diversão noturna, onde uma bebida pode transformar-se numa oportunidade para abusar da vulnerabilidade alheia. A prevenção tornou-se urgente, e a ciência começa a apresentar soluções que procuram dar às potenciais vítimas mais uma ferramenta de defesa.



Filipe Silva
Informático

O debate ganhou novo destaque internacional após um caso trágico em Nova Iorque, envolvendo duas estudantes universitárias expostas a fentanilo (que consumiram acreditando ser outra substância). Uma das jovens morreu e a outra sofreu uma intoxicação quase fatal. Segundo a acusação das autoridades norte-americanas, uma das vítimas foi também violada enquanto estava inconsciente. O caso expõe a brutalidade destes crimes e a necessidade de reforçar a prevenção.

Uma das respostas tecnológicas é o dispositivo em formato de pulseira conhecido como **Sensor Celentis,** associado à investigação desenvolvida por equipas portuguesas e espanholas na deteção de substâncias usadas na submissão química. O sistema permite testar uma bebida bastando colocar uma gota do líquido em contacto com o papel sensor. Segundo a informação divulgada, o teste deteta várias substâncias em poucos segundos e muda de cor em caso positivo. A tecnologia é impulsionada em Portugal pela startup **Nanoarts**, sendo um exemplo de como a investigação científica pode sair do laboratório e chegar a contextos do quotidiano.

Outra inovação que tem despertado atenção é a **NarXcube**, criada pela startup espanhola NarXcup. Com o aspeto de um cubo de gelo, esta membrana inteligente é colocada diretamente no copo. Quando deteta determinadas substâncias, o dispositivo reage: a bebida muda de cor para azul, adquire um sabor amargo e transforma-se numa massa gelatinosa densa. A alteração radical pretende alertar para a adulteração e impedir fisicamente que a bebida continue a ser consumida. A empresa prepara agora a expansão da distribuição para farmácias, após testes-piloto bem-sucedidos em Espanha.

Também em Portugal o projeto **Cindy-UP**, desenvolvido por alunas do Colégio de Santa Doroteia, em Lisboa, criou tiras biodegradáveis que identificam substâncias em bebidas através de uma reação fluorescente. Uma ideia simples e portátil que nasceu no ambiente escolar e mereceu destaque em competições europeias de empreendedorismo jovem, respondendo a problemas sociais concretos. Com preços que, consoante o produto e as condições de compra, podem rondar os 2 a 8 euros, estas ferramentas procuram tornar a prevenção mais acessível. Uma pulseira, uma tira de teste ou um cubo colocado no copo representam uma camada adicional de proteção. Mas importa não confundir uma ajuda tecnológica com uma garantia absoluta: nenhum destes dispositivos deve ser considerado infalível, e um resultado negativo não prova, por si só, que uma bebida é totalmente segura.

A tecnologia pode ajudar a detetar uma ameaça, mas o combate à submissão química exige também o compromisso dos estabelecimentos e das autoridades na fiscalização e na criação de canais rápidos de denúncia, garantindo que nenhum comportamento suspeito passe impune.

Num mundo ideal, não precisaríamos destas soluções. Até lá, informar, prevenir e investir em ferramentas de deteção pode fazer a diferença. Queremos que as nossas filhas e os nossos filhos possam sair, dançar e conviver sem medo. A tecnologia pode dar-lhes mais um instrumento de defesa, mas a obrigação de não agredir - e de proteger quem está em risco - continua a ser de todos.



CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

HORÁRIO:

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

PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

www.ctib.pt

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

1º Pensamos na Segurança

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

Inspeções:
Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
Extraordinárias*

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB

LABORATÓRIO



VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

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

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

www.mclab.pt

O NEGÓCIO CRESCE QUANDO A GESTÃO ACOMPANHA

Carina Meireles
(Mentora em Finanças e Negócios
e fundadora da InRise Business Academy)

Ter talento, conhecer bem uma atividade e prestar um bom serviço são pontos de partida importantes para criar um negócio. Mas, à medida que chegam os clientes, aumentam também as decisões: quanto cobrar, onde investir, como comunicar, que oportunidades aceitar e como garantir dinheiro para cumprir os compromissos.

É nesse momento que muitas empreendedoras e empresárias sentem a dificuldade de gerir o negócio como um todo. Dominam aquilo que fazem, mas precisam de desenvolver outras competências para que o seu trabalho se traduza em resultados e crescimento sustentável.

No dia a dia, é fácil concentrar a atenção no que parece mais urgente. Se faltam clientes, procura-se vender mais. Se a visibilidade é reduzida, reforçam-se as redes sociais. Se o dinheiro não chega, tentam-se cortar despesas. Cada uma destas ações pode fazer sentido, mas precisa de estar ligada às restantes decisões do negócio.



Vender mais, por exemplo, nem sempre significa ganhar mais

Uma campanha pode trazer novos clientes e, ao mesmo tempo, reduzir demasiado a margem. Um aumento de encomendas pode exigir pagamentos a fornecedores antes de o dinheiro das vendas entrar. Uma comunicação eficaz pode gerar procura que a empresa ainda não tem capacidade para acompanhar.

Por isso, gerir exige olhar para as relações entre as diferentes áreas. As finanças ajudam a perceber o que é possível fazer. As vendas transformam a proposta de valor em receita. A comunicação ajuda o mercado a compreender essa proposta. O posicionamento influencia os clientes que se atraem e os preços que se conseguem praticar. E a capacidade de apresentar ideias e negociar pode abrir portas a novas oportunidades.

Quando estas áreas são trabalhadas em conjunto, torna-se mais fácil definir prioridades e perceber o impacto de cada decisão.

Conhecer os números para orientar as escolhas

Uma das bases desta visão global é a gestão financeira. Saber quanto se fatura é importante, mas não chega. É necessário perceber quanto se recebe, quais são os custos, que margem fica e quanto dinheiro será necessário nas próximas semanas.

Essa informação permite responder a perguntas concretas: posso contratar? Tenho margem para fazer este desconto? Este investimento faz sentido nesta fase? O negócio consegue pagar-me de forma regular?

Conhecer os números ajuda também a avaliar o esforço comercial e a comunicação. Se uma ação atrai clientes, mas deixa pouca margem, precisa de ser revista. Se um serviço é rentável, mas pouco conhecido, pode justificar maior atenção na divulgação.

Os números tornam-se mais úteis quando ajudam a decidir o que fazer a seguir. Aprender, aplicar e ter com quem pensar

Para quem está à frente de um negócio, o desafio passa também por encontrar tempo e orientação. Existe muita informação disponível, mas nem sempre é fácil perceber o que se aplica à sua realidade ou por onde começar.

Uma formação pode esclarecer uma dúvida. Uma ferramenta pode facilitar uma tarefa. Uma conversa com um especialista pode ajudar a identificar um problema que

estava a passar despercebido. O valor aumenta quando estes recursos fazem parte de um percurso com continuidade, espaço para colocar questões e acompanhamento na aplicação.

Foi com esta preocupação que criei a InRise Business Academy, apresentada publicamente a 28 de outubro: reunir, num único espaço, competências que precisam de trabalhar em conjunto para ajudar empreendedoras e empresárias a gerir melhor os seus negócios.

A Academia junta seis mentores fundadores — Carina Meireles, Carla Ascenção, Pedro Caramez, Tiago Gonçalves, Carlos Carvalho e José Carlos Pereira — e cruza finanças, vendas, negociação, comunicação, LinkedIn, marca pessoal, vídeo, oratória e assessoria de imprensa.

No lançamento, disponibiliza 30 aulas práticas de cerca de 20 minutos, ferramentas e conteúdos novos todos os meses. O percurso começa com o Diagnóstico InRise, que ajuda cada participante a identificar as prioridades do seu negócio.

Consoante o plano escolhido, o acompanhamento inclui sessões ao vivo com os mentores, o encontro mensal InRise 360° e o Hot Seat, dedicado à análise de desafios reais das participantes. A partilha estende-se aos casos de negócio comentados, à comunidade privada e ao podcast quinzenal «O Que Não Se Conta», com convidados e temas atuais com impacto na vida empresarial.

Com os planos Essencial e PRO, e subscrições a partir de 19 euros por mês, a proposta é criar condições para aprender com continuidade e transformar esse conhecimento em ações concretas e ter os especialistas certos.

Porque fazer crescer um negócio exige mais do que responder às urgências de cada dia. Exige compreender o que está a acontecer, escolher onde concentrar esforços e acompanhar os resultados dessas escolhas.

Foi para ajudar a construir essa capacidade que nasceu a InRise.

Conheça a InRise Business Academy em https://inriseacademy.pt/.



PREPARAR O INVERNO

COMO PROTEGER AS CRIANÇAS DAS INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS



Alexandra Vilas Fabião
Médica Pediatra da ULS Braga



Augusta Gonçalves
Médica Pediatra da ULS Braga

Com a chegada do tempo frio, aumentam as infeções respiratórias nas crianças. Nesta altura do ano, passamos mais tempo em espaços fechados, onde os vírus respiratórios se transmitem com maior facilidade. A tosse, o nariz entupido e a febre tornam-se, assim, queixas frequentes em muitas famílias. Na maioria dos casos, estas infeções são ligeiras e melhoram espontaneamente. No entanto, os bebés e as crianças pequenas são mais vulneráveis e apresentam um maior risco de desenvolver complicações.

A **bronquiolite aguda** é uma infeção viral dos bronquíolos (pequenas vias aéreas pulmonares), transmitida por gotículas respiratórias, que afeta crianças com menos de 2 anos. O principal agente responsável pela bronquiolite é o Vírus Sincicial Respiratório (VSR). Os primeiros dias são semelhantes a uma constipação banal, contudo, por volta do 3.º/5.º dia, pode haver um agravamento dos sintomas. Devido à acumulação local de muco, o ar passa com maior dificuldade e a criança apresenta uma respiração rápida associada a esforço respiratório, sibilos/chiadeira e cansaço com a alimentação. O tratamento é de suporte, nomeadamente através de lavagens nasais com soro fisiológico, reforço da hidratação oral, fracionamento das refeições e medicação antipirética, se a febre estiver presente. Atualmente, em Portugal, existe uma proteção específica contra o VSR: o nirsevimab. Trata-se de um anticorpo administrado por via intramuscular, na maternidade, no centro de saúde ou no hospital, que fornece ao organismo proteção direta contra o vírus (imunização passiva), a qual persiste durante 5-6 meses. Diminui o risco de doença grave e de internamento por VSR. O **nirsevimab** pode ser administrado em conjunto com outras vacinas, desde que em locais de injeção diferentes e continua a ser recomendado mesmo em bebés com infeção prévia por VSR. A campanha nacional gratuita de imunização contra o VSR realiza-se entre 16 setembro 2026 a 31 março 2027 e destina-se a:

- Todos os bebés nascidos entre 1 abril 2026 e 31 março 2027;
- Prematuros ≤ 33 semanas e 6 dias, nascidos de 1 janeiro a 31 março 2026, que ainda não tenham sido imunizados;
- Crianças com fatores de risco (cardiopatias ou doenças pulmonares, neuromusculares ou do sistema imunitário) e com menos de 24 meses a 30 de setembro de 2026.

A **gripe** é outra infeção respiratória frequente no Inverno. Pode provocar febre, tosse, dores no corpo, dor de cabeça e um mal-estar significativo. Embora muitas crianças recuperem sem complicações, a gripe pode causar otites, pneumonia e outras situações que necessitam de internamento, mesmo em crianças saudáveis. O risco é particularmente relevante nas crianças com menos de 5 anos. A **vacinação anual,** apesar de não evitar todas as infeções, reduz o risco de gripe e das suas complicações e ajuda a diminuir a circulação do vírus na comunidade. De 30 setembro 2026 a 31 março 2027 todas as crianças dos 6 meses aos 4 anos (inclusive) podem ser vacinadas gratuitamente com a vacina injetável intramuscular. As crianças dos 6 aos 23 meses que nunca foram vacinadas previamente necessitam de realizar 2 doses, com intervalo de 4 semanas, enquanto na maioria das restantes está recomendada apenas uma dose única. A partir dos 5 anos a vacina é gratuita para crianças com doenças de risco (ex: asma sob tratamento com corticóides, doenças do coração, rins ou fígado, entre outras) ou que vivam em centros de acolhimento ou lares residenciais. Existe ainda uma vacina intranasal contra a gripe, constituída por vírus vivos atenuados e aprovada para crianças e adolescentes dos 2 aos 17 anos. É uma alternativa à vacina injetável para quem reúne as condições clínicas necessárias, mas não está incluída na campanha gratuita do Serviço Nacional de Saúde (SNS). Requer receita médica e deve ser administrada por um profissional de saúde. Em caso de dúvida sobre a vacina mais adequada para o seu filho, fale com o médico assistente ou com o enfermeiro de família.

Durante o inverno, para além do VSR e da gripe, circulam muitos outros vírus respiratórios, como o SARS-CoV-2, rinovírus, adenovírus ou metapneumovírus. Para a grande maioria destes vírus não existe uma vacina específica, com exceção do SARS-CoV-2, responsável pela COVID-19. O essencial é aliviar os sintomas e vigiar sinais de alarme que motivem observação médica urgente, nomeadamente respiração muito rápida ou com esforço, lábios azulados, pausas respiratórias, recusa alimentar ou poucas fraldas molhadas, sonolência excessiva ou febre em bebés com menos de 3 meses.

Por fim, para reduzir o risco de infeções durante o inverno é essencial cumprir as regras de etiqueta respiratória (tossir ou espirrar para o antebraço ou para um lenço descartável), lavar as mãos frequentemente, promover o aleitamento materno sempre que possível, privilegiar espaços arejados e atividades ao ar livre, evitar ambientes com fumo do tabaco ou o contacto com pessoas doentes. Estas medidas simples são fundamentais para reduzir o risco de doença grave nas crianças e nas suas famílias, embora não substituam a imunização quando a mesma está indicada. O melhor ponto de partida para entrar no Inverno com o pé direito é estar informado e, em caso de dúvida, contactar o pediatra ou o médico assistente.

À BEIRA MAR PLANTADO

ALIMENTAR MELHOR E DESPERDIÇAR MENOS



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

O Dia Mundial da Alimentação, assinalado a 16 de outubro, é uma boa oportunidade para pensar não apenas no que comemos, mas na forma como produzimos, escolhemos, consumimos e valorizamos os alimentos. Em 2026, a FAO escolheu como tema "Inovar hoje. Alimentar amanhã", lembrando que a transformação dos sistemas alimentares depende da ciência e da tecnologia, mas também das escolhas quotidianas, do conhecimento local e da capacidade de envolver as comunidades.

Há dois temas muito concretos, onde esta reflexão se torna particularmente evidente e que profissionalmente me dizem muito: o desperdício alimentar e a alimentação nas escolas.

Os números mostram a dimensão do problema. Segundo os dados mais recentes do Eurostat, em 2023 Portugal gerou cerca de **181 kg de desperdício alimentar por habitante**, bastante acima da média da União Europeia, de **130 kg**. Mais preocupante é o que acontece dentro das nossas casas, os agregados familiares portugueses foram responsáveis por **122 kg por habitante**, o valor mais elevado registado na UE nesse ano, quando a média europeia foi de 69 kg. Não estamos, portanto, perante um problema distante ou exclusivamente associado à produção, distribuição ou restauração. Uma parte muito significativa do desperdício acontece depois dos alimentos chegarem a nossas casas. E é precisamente aí que escolhas aparentemente pequenas como planear compras, conservar corretamente, aproveitar sobras ou voltar a saber cozinhar com aquilo que temos, podem fazer diferença.

Estes números mostram que reduzir o desperdício não depende apenas de grandes soluções tecnológicas. Começa também no planeamento das compras, na conservação, no aproveitamento e, sobretudo, na educação.

É precisamente aqui que as novas *Orientações para Ementas e Refeitórios Escolares 2026* ganham destaque. O refeitório deixa de ser visto apenas como o local onde se fornece uma refeição nutricionalmente equilibrada. É também um espaço educativo, social e de sustentabilidade. As orientações defendem maior diversidade alimentar, produtos sazonais e, sempre que possível, locais, cadeias curtas, redução do desperdício e uma relação mais próxima entre alimentação, território e comunidade.

Há aqui uma mudança importante de perspetiva, uma cantina escolar pode ser também uma ferramenta de política alimentar local. Pode aproximar as crianças dos produtos da época, valorizar produtores, introduzir novos sabores, recuperar práticas culinárias e ensinar que a comida tem origem, recursos associados e valor.

Os municípios têm, por isso, uma responsabilidade crescente, as próprias orientações recomendam parcerias com pequenos produtores, ações de educação alimentar, monitorização do desperdício e integração das refeições escolares em políticas mais amplas de sustentabilidade.

No Alto Minho, parte deste caminho está já a ser trabalhado através do projeto europeu CIBUS. Coordenado territorialmente pela CIM Alto Minho, o projeto procura prevenir e reduzir perdas e desperdícios alimentares envolvendo municípios, escolas, instituições, setor agroalimentar e organizações sociais. Depois de uma primeira fase de diagnóstico e aprendizagem, o trabalho está a avançar para a experimentação territorial, com ações ligadas à alimentação escolar, educação alimentar, recuperação de excedentes e metodologias participativas de Food Design Thinking.

Talvez seja essa uma das mensagens mais importantes deste Dia Mundial da Alimentação, alimentar melhor não começa apenas no prato. Começa na forma como organizamos o sistema que o torna possível.

E desperdiçar menos pode ser um excelente ponto de partida.



Instagram

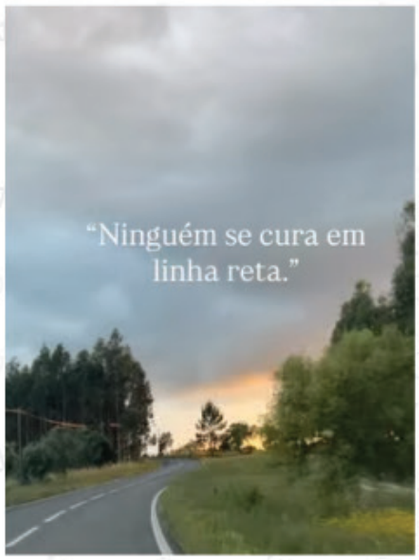


@carlacorreia_psicologa

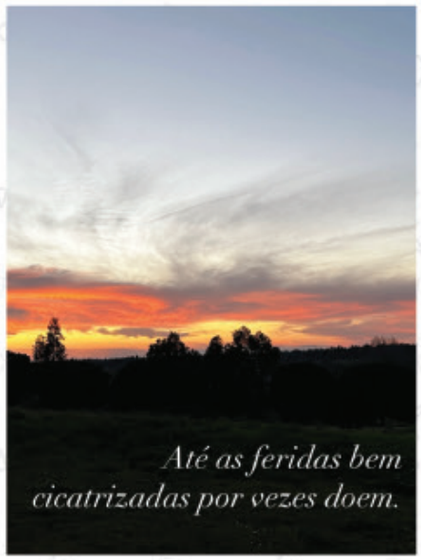








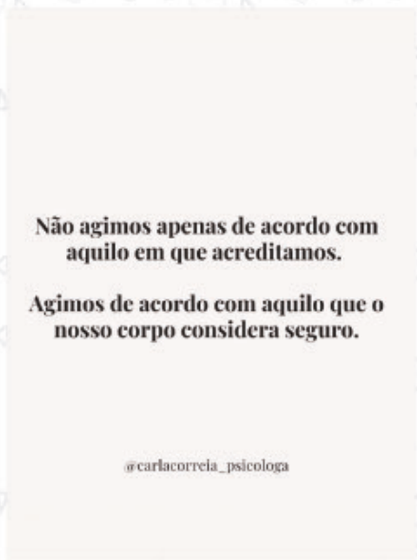




Na sua página do Instagram, a psicóloga clínica Carla Lucas Correia desmistifica a saúde mental e incentiva ativamente a procura de ajuda especializada. Através de conteúdos psicoeducativos focados em temas como a ansiedade, regulação emocional e relações, o perfil serve de guia para quem procura o bem-estar psicológico. Este trabalho de partilha ganhou recentemente uma nova dimensão com o lançamento do seu livro, "O que ainda não sei sobre mim", uma obra dedicada ao autoconhecimento e à autoconsciência emocional ao longo da vida.







PUB

RE/MAX

move.pt

AGÊNCIA DO ANO 2025

NORTE LITORAL

RE/MAX PORTUGAL

11 LOCALIDADES

+100 CONSULTORES

+4.000 IMÓVEIS VENDIDOS

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

PUB
move.pt

alma HOUSES



A tornar a casa possível e humana outra vez!

Queremos tornar **uma boa casa mais acessível.** Estamos a explorar modelos normalizados e processos com menos desperdício, com atenção ao custo, à arquitetura e aos materiais.

almahouses.pt

PUB

