

NOV

•MÍNHA•

*12

— www.revistaminha.pt · Dir. Flávia Barbosa · mensal · gratuita · ano 1 · 2019 —

ENTREVISTA

ANA GARCIA MARTINS

A Pipoca Mais Doce



DESENVOLVA O SEU PARA NEGÓCIOS

Gestão Financeira na Vida e nos Negócios

Esta formação tem como objetivo ensinar quais são os pensamentos, hábitos e cuidados que todas as pessoas que têm prosperidade financeira possuem. Além disso, vamos mostrar porque a maioria das pessoas ficam escravas do dinheiro e não aprendem nunca a cuidar do seu dinheiro. E, por fim, vamos revelar como fazer o dinheiro trabalhar para si e não o contrário.

**+ 8 Horas de Curso
Material de Apoio**

Nesta formação de 8 horas, o participante sairá com material de apoio de um ano, para quebrar o ciclo do endividamento na sua vida e construir o ciclo da riqueza.

Produtividade e Sucesso Construindo um Futuro Extraordinário

Nesta formação de 8 horas, teremos a apresentação das ferramentas mais atuais para torná-lo mais produtivo alcançando resultados extraordinários. Você jamais deixará de cumprir as suas metas e objetivos. Vamos ensiná-lo a comprometer-se com a sua saúde, com a sua empresa e com a sua carreira. Você vai determinar o seu destino e o seu futuro.

**+ 8 Horas de Curso
Material de Apoio**

Nesta formação de 8 horas, ofereceremos um material rico para ser usado num plano de 90 dias, que deve ser repetido por mais quatro períodos de 90 dias, totalizando um ano de Produtividade e Sucesso.

**CANSADO DE VER O SEU NEGÓCIO
NO MESMO LUGAR!? VOCÊ PODE IR MUITO
MAIS LONGE COM ESSE CONHECIMENTO
APLICADO NA SUA VIDA E NEGÓCIOS!**



Data desta formação
14 DEZ 2019

Data desta formação
18 JAN 2020



Valor de cada
formação

€390

INSCREVA-SE HOJE MESMO!

Os 10 primeiros leitores recebem
um super desconto!

+351 968 055 629

alex@recomendoemusa.com

POTENCIAL

Participe nas nossas formações

A Arte de Empreender Que tal deixar de ser empregado e tornar-se o patrão?!

Esta formação de 8 horas é dedicada a quem pensa em empreender no futuro, ou aqueles que já empreendem, mas não estão a ter o resultado esperado. Prepare-se para o sucesso! Aprenda a descobrir o seu nicho de mercado, pesquisar o seu mercado e os seus concorrentes, entender o ciclo de vida de uma empresa, entender a sua vocação e habilidades, elaborar um plano de negócios, como precificar o seu produto ou serviço, descobrir qual o retorno do seu investimento. Você vai entender como transformar o seu negócio numa franquia ou descobrir como multiplicar os ganhos com sócios, parceiros e funcionários.

Nesta formação, todos os participantes receberão o guia da venda perfeita, o guia do cliente ideal e o guia das metas cumpridas.

**+ 8 Horas de Curso
Material de Apoio**

Data desta formação
15 FEV 2020

Data desta formação
21 MAR 2020

Vendas & Vendas Como Tornar-se num Vendedor de Sucesso.

As melhores práticas e técnicas de vendas serão mostradas nesta formação de 8 horas. Você e a sua equipa compreenderão o passo-a-passo de uma venda bem feita. Aprenderá a abordagem inicial, irá descobrir porque compramos, entender como são elaboradas as objeções e o que fazer neste momento. Vai aprender a ouvir, preparação para uma venda bem feita, hábitos do vendedor de sucesso e o poder das conexões.

Nesta formação, todos os participantes receberão o guia da venda perfeita, o guia do cliente ideal e o guia das metas cumpridas.

**+ 8 Horas de Curso
Material de Apoio**

Estamos presentes
nos Estados Unidos,
Brasil e em Portugal.



www.recomendoemusa.com
Siga-nos
[@RecomendoPortugal](https://www.facebook.com/RecomendoPortugal)

PARA MAIS INFORMAÇÕES:

+351 968 055 090
 +1 407 906-1019
alex@recomendoemusa.com

Centro de Negócios Ideia Atlântico
CX 100, sala 17
4719-005 Braga - Portugal

este
mês

na sua
minha

NOV

14

TECNOLOGIA

Com a *Black Friday* e a *Ciber Monday* aí à porta mostramos-lhe algumas das boas práticas que deve seguir quando compra pela *Amazon*.

36

COMPRAS

A Manteiguiz é o projeto, a cara e o coração de Beatriz Figueiredo: 100% português, 100% artesanal, 100% solidário!



42

ENTREVISTA

Ana Garcia Martins

Mulher, mãe, *blogger*, escritora e agora humorista... Chama-se Ana Garcia Martins, é conhecida como "A Pipoca Mais Doce" e não para um segundo.

64

DICAS

Em vez de deitar logo fora, vamos aprender a reutilizar? Há muita coisa em sua casa à espera de uma segunda vida!

72

BELEZA

Já ouviu falar de *Cut Crease*? É uma técnica que promete revolucionar a forma como realçamos o nosso olhar. A Ana Pereira guia-nos nos primeiros passos para uns olhos de sonho!



Mulheres de fibra"

Quando soubemos que a Ana Garcia Martins vinha a Braga, quisemos de imediato entrevistá-la. A Ana – ou “Pipoca Mais Doce” – é um daqueles casos que se “ama” ou “odeia”. Há quem lhe elogie o sarcasmo, há quem lhe aponte o dedo à frontalidade. Há quem diga que ultrapassa limites, há quem se queixe que ultimamente está mais retraída. Não podemos agradar a todos, já sabemos. E por muito bem que façamos determinada coisa, havemos sempre de merecer a crítica de alguém. Ainda assim, se há coisa que ninguém pode apontar à Ana é falta de “fibra”. Tudo o que tem e é, conquistou a pulso. Trabalhou muito para ser – mesmo que não fosse esse o seu objetivo – uma das mulheres mais influentes do país, como aponta o site “Executiva”. Esse mérito ninguém lho pode tirar.

Não sei se sou feminista – tenho muitas dúvidas sobre as acepções atuais desta palavra –, mas acredito na igualdade de direitos e de oportunidades. Espero que um dia o meu sonho seja uma realidade para todas as pessoas, independentemente do seu género. Temos, portanto, uma edição mais feminina, em homenagem às muitas mulheres que não desistem de fazer valer os seus direitos e valor. Temos a Ana, mas também a Beatriz, a Catarina, a Emma e outras mulheres talentosas que nos falam de filmes, livros, receitas, projetos, redes sociais, psicologia ou infância.

FLÁVIA BARBOSA
DIRETORA DE INFORMAÇÃO

No dia 25 de novembro assinala-se o Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres. **Esta edição é dedicada à Gabriela e a todas as Gabrielas que nunca poderemos esquecer.**

*12
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. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor Financeiro:** Pedro Botelho. **Diretora de Informação:** Flávia Barbosa. **Redação:** Vasco Alves. **Sede da redação:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Fotografia:** Ana Marques Pinheiro. **Design e ilustração:** Romão Figueiredo. **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

f @revista.minha.pt

📷 @revista.minha

Basílica dos Congregados ilumina-se de vermelho

Na quarta-feira, dia 27 de novembro, às 19h30, a Basílica dos Congregados vai iluminar-se de vermelho para lembrar e alertar sobre a situação dos cristãos perseguidos no mundo. Esta iniciativa internacional da Fundação Ajuda à Igreja que Sofre (AIS) pretende combater a indiferença e chamar a atenção da opinião pública sobre a questão da liberdade religiosa.

"Como todos fazem": um stand up igual a todos os outros

Rui Cruz está de volta e tem um gato para alimentar. O humorista está farto de tentar ser diferente e agora só quer ganhar muito dinheiro. Por isso, desta vez chega a Braga com um espetáculo de *Stand-Up Comedy* como todos os outros. Uma ode a uma sociedade que apregoa a diferença e a originalidade, mas que valoriza o "mais do mesmo". O espetáculo é uma sátira à sociedade e está cheio de *clichés*, ironias e muito cinismo, que retratam o que todos fazem e resulta. Este espetáculo de comédia atual chega ao Espaço Toca no dia 09 de novembro, os ingressos têm um custo de 8€ e estão disponíveis na bilheteira *online* e nos locais habituais.



Mini Circuito: Variações de Variações

O programa "Variações", dedicado à vida e obra de António Variações, traz mais uma atividade para assinalar os 35 anos da sua morte e 75 do seu nascimento. Este *workshop*, que integra o programa da Braga Cultura 2030, vai decorrer no sábado, 9 de novembro, e vai estar dividido em duas sessões de uma hora, onde terá oportunidade de explorar uma experiência musical inspirada na visão e música de um ícone da cultura portuguesa. Nesta oficina dirigida a toda a família pode aproveitar para descobrir e fazer música com fusões e misturas de novos e inusuais sons. O *workshop* é gratuito e as inscrições podem ser feitas através do e-mail circuito@bragamediaarts.com

Vamos todos à Expo Animal 2019!

Sábado e domingo, 9 e 10 de novembro 2019, das 10h00 às 19h00, todos os caminhos vão dar ao Altice Forum Braga. A 6.ª edição da Expo Animal é um evento dedicado a todos os animais de companhia, onde toda a família vai desfrutar de cães, gatos e animais exóticos em exposição. Aqui também encontra um leque diversificado de expositores com uma vasta gama de produtos para animais. O evento é adequado para crianças.

AutoFix[®]

37 anos
DESDE 1982

Automóveis de Qualidade



APROVADO
QUALIDADE AUTOFIX

O futuro que se faz no presente!



**GARANTIA
TOTAL** ///



www.Autofix.pt

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 S. PAIO D'ARCOS 4705-162 BRAGA

Tel. 253 684 936 / 962 757 179 / 917 538 135

Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

DECORAÇÃO

Natalícia

Ainda não chegamos a dezembro, mas já cheira a Natal e as lojas já contam com muita oferta para a época. Como sabemos que mal acaba o verão já há quem tenha vontade de tirar o pó ao pinheiro, decidimos começar já este mês com as nossas sugestões de decoração natalícia. Mais tradicionais ou arrojadas, para todos os gostos. Começamos com algumas sugestões nesta edição, mas prometemos continuar na próxima. Deixe-se inspirar!

VEADO
7,95€
CASA SHOPS



PRESEPIO
19,95€
CASA SHOPS



ANJO
6,99€
VIVA



COMBOIO
MUSICAL

29,99€

ZARA HOME



MOTIVOS
DE NATAL

6€

IKEA



DECORAÇÃO
MADEIRA

7€

PRIMARK



ÁRVORES
LANTEJOULAS

8€

PRIMARK



CORREIO
CRIANÇAS

25,99€

ZARA HOME



Desporto no inverno?

O frio não é desculpa!

Sim, sabemos que ainda não estamos no inverno, mas o frio já chegou e parece ter vindo para ficar. A preguiça instala-se e a vontade de ficar junto à lareira é superior à de treinar. Só em inícios de janeiro, carregados de resoluções, é que parecemos ganhar nova vontade de pôr o corpo a mexer. Mas a verdade é que o frio não tem de ser desculpa! Em novembro damos-lhe boas razões para espantar a preguiça.



MAIS CALORIAS?

Há estudos que defendem uma maior perda de calorias se correr no tempo frio. O corpo faz um esforço maior para se manter quente, aumentando a sensação de calor. Estas mudanças causadas pelo frio acabam por potenciar os efeitos do exercício no organismo! De qualquer forma, sempre gasta mais calorias do que sentado no sofá, certo?

MAIS ENERGIA?

Uma lareira, uma manta fofinha, um chá quente... Quanta preguiça e que bem sabe! E depois para nos levantarmos? Todos já experimentamos esta sensação: quanto mais “preguiçamos”, parece que menos energia temos. Praticar exercício vai despertá-lo, restituir a energia em falta e fazê-lo “deitar mãos à obra”!

MENOS DORES?

Há quem sofra muito com dores nas articulações. Quando o frio se instala, parece que as dores aumentam. Se praticar exercício ao longo de todo o ano, não descurando o inverno, vai fortalecer os músculos, prevenindo dores nas articulações.

MAIS ALEGRIA?

O inverno pode ser mais tristonho para uns do que para outros. O tempo frio, o céu cinzento e a chuva logo pela manhã tiram-nos a vontade de sair da cama. Mas, se fizer um esforço e praticar exercício físico, irá aumentar a produção de endorfinas, o que irá levar a um maior bem estar. Acredite em nós, é possível ser tão feliz no inverno quanto no verão!

Dicas

- 1.** Hidratação: tal como no tempo quente, beba muita água antes, durante e depois do exercício. Apesar de estar mais frio, não deixa de transpirar e perder líquidos.
- 2.** Extremidades: as extremidades do nosso corpo são os locais por onde perdemos mais calor. Assim sendo, não se esqueça das luvas, gorro e até protetor de orelhas!
- 3.** Camadas: vista-se em camadas de forma a poder adequar as peças de roupa à temperatura que experimenta. A primeira camada deve ajudar a evitar a humidade no corpo, a segunda deve cumprir a função de o aquecer e a última deve ter em conta condições atmosféricas como o vento. Não se esqueça do calçado impermeável!
- 4.** Protetor: as queimaduras solares também acontecem no inverno, por isso não dê dispensa ao protetor com SPF 30 ou superior em todas as partes de pele exposta. Não se esqueça dos lábios e aposte num bom bálsamo.
- 5.** Aquecimento: faça calor, faça frio, nunca deve esquecer o aquecimento. Esta fase de preparação irá aquecer ativamente o corpo, melhorando a elasticidade dos tecidos.





TXT ISABEL MARTINS

APROVEITE PARA COMPRAR
ONLINE SEM FICAR NO



O DIA DOS GRANDES DESCONTOS
OS SEUS GADGETS FAVORITOS AO MELHOR PREÇO

JÁ CHEGOU A *BLACK FRIDAY*... NOVEMBRO É O MÊS DE PROMOÇÕES E DESCONTOS E COM ELE CHEGA O MOMENTO PERFEITO PARA COMEÇAR A PENSAR NOS PRESENTES DO NATAL. ESTA FAMOSA FESTA, ORIGINÁRIA DOS ESTADOS UNIDOS, COMEÇA NO DIA 29 E INAUGURA A TEMPORADA DE COMPRAS NATALÍCIAS. ESTE DIA É SEGUIDO DE PERTO PELO *CYBER MONDAY*, UM DIA EXCLUSIVO PARA COMPRAS *ONLINE*, QUE ESTE ANO DECORRE NA SEGUNDA-FEIRA, DIA 2 DE DEZEMBRO, E QUE FOI CRIADO EM 2005 DEVIDO AO AUMENTO DAS VENDAS NA SEGUNDA-FEIRA A SEGUIR À "SEXTA-FEIRA NEGRA". COM A AJUDA DAS NOVAS TECNOLOGIAS, ESTAS POPULARES FESTIVIDADES ESPALHARAM-SE RAPIDAMENTE PELO MUNDO E AS LOJAS PORTUGUESAS JÁ ADERIRAM A ESTE GRANDE ACONTECIMENTO BASEADO NO MODELO AMERICANO. PORTANTO, PODE FAZER UMA VISITA ÀS SUAS LOJAS FAVORITAS, MAS SE PREFERIR EVITAR AS FILAS À PORTA DAS LOJAS E DOS CENTROS COMERCIAIS, JÁ SABE: NESTE MOMENTO QUASE TODAS AS LOJAS OFERECEM A MODALIDADE DE COMPRAS *ONLINE*. COMO GOSTAMOS DE FACILITAR A SUA VIDA, DEIXAMOS AQUI ALGUMAS SUGESTÕES DE LOJAS *ONLINE* ONDE PODE ENCONTRAR OS MELHORES DESCONTOS EM *GADGETS* ELETRÔNICOS. APROVEITE E ADIANTE AS COMPRAS DE NATAL!

SMARTPHONE

407,21€

EBAY



SMART TV

499,99€

FNAC



CONSOLA

359,99€

FNAC



TABLET

188,86€

AMAZON



NOTEBOOK

899,00€

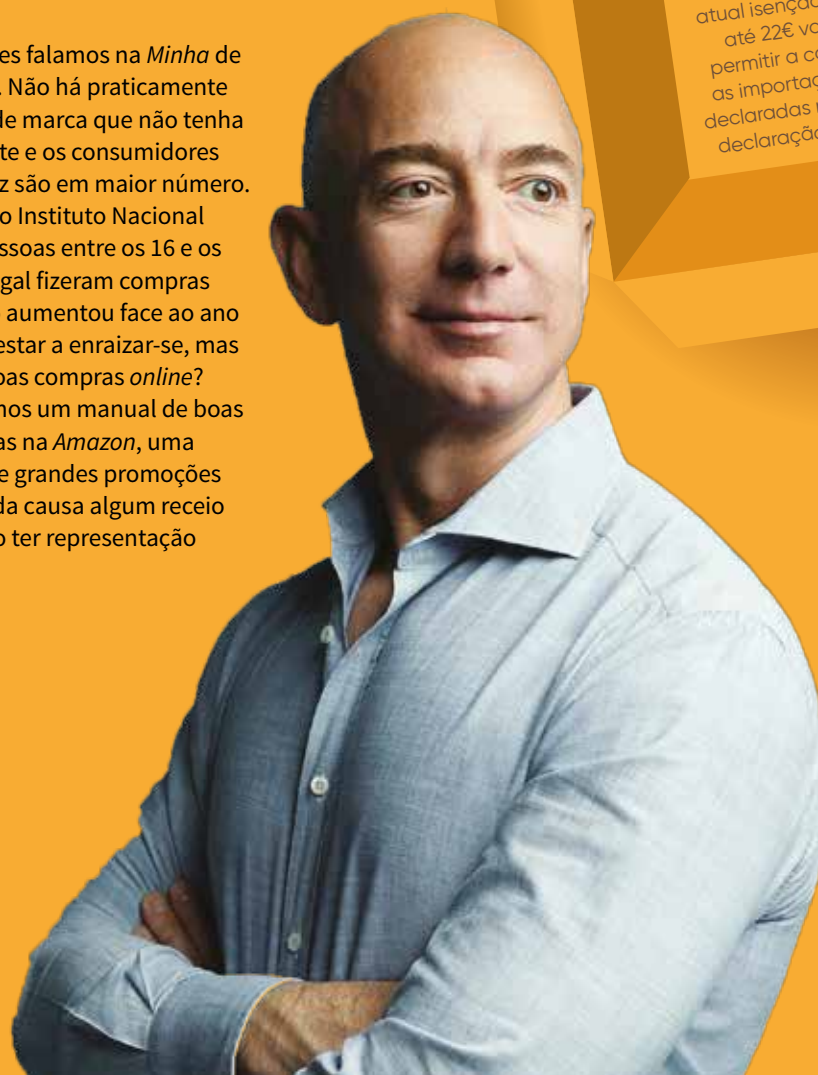
AMAZON



Comprar na amazon

Simple e seguro

J á por várias vezes falamos na *Minha* de compras *online*. Não há praticamente nenhuma grande marca que não tenha esta componente e os consumidores digitais cada vez são em maior número. De acordo com o Instituto Nacional de estatística, 37% das pessoas entre os 16 e os 74 anos a residir em Portugal fizeram compras *online* em 2018. O número aumentou face ao ano anterior. O hábito parece estar a enraizar-se, mas será que sabemos fazer boas compras *online*? Para esta edição preparamos um manual de boas práticas para fazer compras na *Amazon*, uma plataforma onde consegue grandes promoções e descontos, mas que ainda causa algum receio nos consumidores por não ter representação portuguesa.



O INÍCIO

A *Amazon* foi criada por Jeff Bezos em 1994, mas vendia apenas livros. Atualmente a *Amazon* tem de tudo: vestuário, *gadgets*, brinquedos, decoração... a oferta é infundável. A plataforma envia produtos para quase todos os países do mundo, incluindo Portugal. Apesar de não existir (ainda) *Amazon* Portugal, há formas de encomendar e receber os seus produtos com segurança e sem pagar portes.

Há pelo menos duas formas de não pagar portes na altura de comprar pela *Amazon*. Se o custo da sua encomenda for superior a 29€, o preço da entrega é a custo 0. Em alternativa pode subscrever o “Prime”, um plano que lhe permite portes gratuitos e outras vantagens como entregas rápidas, acesso a vídeos, imagens ou *e-books* *Amazon*.

VENDEDORES E SEGURANÇA

Quando faz uma compra através da *Amazon*, há um pormenor que pode fazer toda a diferença, ditando até a segurança da sua encomenda. Verifique na coluna com os detalhes de produto se este é gerido pela plataforma. Se assim for, pode encomendar com segurança absoluta: significa que é a *Amazon* a vender ou a mediar todo o processo, responsabilizando-se totalmente pelo produto em questão. Se tiver de o devolver, ou se a sua encomenda não for entregue por alguma razão, a *Amazon* trata de o compensar. Se, pelo contrário, não vir a indicação que referimos, significa que está a comprar “diretamente” a um vendedor. Em caso de extravio da encomenda, por exemplo, a plataforma não se irá responsabilizar.

MÚLTIPLOS PAÍSES

A *Amazon* encontra-se dividida por vários países, sendo os Estados Unidos o mais popular (*amazon.com*). No entanto, não compensa encomendar a partir daqui: as taxas alfândegárias são mais altas e corre mesmo o risco de ver o seu produto retido na alfândega indefinidamente. Para piorar as coisas, se até agora havia isenção de IVA para compras até 22€, este “limite” vai desaparecer em 2021. Ou seja, todas as compras vão ser sujeitas às burocracias da alfândega.

Além disso, encomendar em países cuja moeda não seja o euro geralmente não compensa sequer devido à conversão. O mais simples será, à partida, encomendar a partir de um qualquer país europeu. Tem o exemplo da *Amazon* Espanha (*amazon.es*). Mal entrar no site verá, no canto superior esquerdo, a opção de envio para Portugal.

DICA: em sites como o *Keepa* (www.Keepa.com) consegue comparar o preço de um produto nas diversas *Amazon*. Com gráficos intuitivos e simples, consegue perceber se lhe compensa mais encomendar um telemóvel a partir de Espanha ou Itália, por exemplo.



passos essenciais para uma compra com sucesso

1.

Deve estar registado e ter um cartão de crédito. Se não possui um, pode criar um cartão de crédito virtual/temporário via *MB Way* ou no *homebanking* da sua entidade bancária (alguns bancos ainda não permitem este serviço). Já o registo na *Amazon* é bastante simples, o procedimento é muito semelhante ao registo na plataforma de uma outra qualquer marca. Os seus dados nunca serão fornecidos aos vendedores independentes com que a *Amazon* trabalha.

2.

Verifique a avaliação do vendedor a quem irá comprar um produto. Todos os vendedores são avaliados. Se clicar no perfil de um vendedor verá a sua classificação. Dificilmente terá problemas com um vendedor que tem uma classificação excelente.

3.

Não utilize nenhuma outra plataforma que não a *Amazon* para efetuar as suas compras, isto é, não forneça os seus dados – como telemóvel ou e-mail – aos vendedores. Tudo o que precisa de tratar com eles pode ser agilizado através da plataforma *Amazon*.

4.

Tenha atenção ao endereço de envio! Por muito estranho que pareça, há muitas pessoas a enganar-se na altura de escrever o endereço de faturação. Se cometer um erro, corre o risco de nunca mais ver a sua encomenda: a *Amazon* não irá responsabilizar-se.

RECEITAS & MARMITAS SAUDÁVEIS

Quem não gosta de pizza? Pizza de vez em quando não faz mal nenhum, mas se a pudermos tornar mais saudável, melhor ainda! Sem corantes, sem conservantes adicionados... tanto melhor! Decidimos fazer mini pizzas porque são mais fáceis para transportar na lancheira, mas pode fazer uma única em tamanho XL, basta adequar as quantidades. O recheio é sempre a gosto: nós damos uma sugestão, mas pode escolher os seus ingredientes preferidos... seja criativo!



Mini Pizzas de Batata Doce

Ingredientes para a base:

- Batata doce cozida;
- Flocos de aveia;
- 1 ovo;
- Sal
- Pimenta
- Alho em pó
- 1c. sopa de azeite

Recheio:

- Molho de tomate (preferencialmente caseiro);
- pimentos;
- fiambre em cubos
- cogumelos
- queijo mozarella
- orégãos

1. Num processador de alimentos misture os ingredientes todos da base até obter uma massa consistente.

2. Molde bolinhas com a massa e espalme-as até ficarem com cerca de 1 centímetro. Disponha-as num tabuleiro, pinceladas com um pouco de azeite, e leve ao forno a 180° durante cerca de 25 minutos.

3. Retire-as, deixe arrefecer e vire as bases ao contrário. Pincele novamente com o azeite e leve ao forno por mais cinco ou dez minutos, até ficar com aspeto crocante.

4. Deixe arrefecer e espalhe o molho de tomate em cada uma das mini pizzas. Disponha os ingredientes a gosto.

5. Polvilhe com mozarella e orégãos.

6. Leve ao forno até o queijo derreter.





Comércio de Equipamentos de
Frio e Ar Condicionado, Lda.



Panasonic

Distribuidor oficial Panasonic

Conheça toda a gama de Ar Condicionado nas nossas instalações

Avenida de Sequeira, 64 a 68 | 4705-629 Braga Portugal

Tel: 253 691 938 | geral@fritempo.pt

www.fritempo.pt

Siga-nos em:



Magia? É na Disney!

Dezembro está aí à porta e com ele instala-se a magia do Natal. E falar de magia é quase impossível sem referir a *Disney*, aquele sítio que faz brilhar os olhos de crianças e adultos. No caso de ainda ter férias para gozar, porque não fazer a surpresa de uma vida aos pequenos lá de casa? Se é a primeira vez que viaja para o mundo da fantasia, saiba que há alguns aspetos a ter em conta. Nesta edição reunimos algumas dicas para quem viaja até à *Disneyland Paris*!

CHEGAR

Aquilo que pode parecer complicado por ser novo é, afinal de contas, relativamente simples. Se chegar de avião, pode apanhar o “shuttle” da *Disneyland Paris*. O recinto fica a 32km de Paris e é facilmente acessível pela A4 (*Autoroute de l’Est*). Para os Parques e Hotéis *Disney* deverá sair na saída 14 (*Parcs Disney / Bailly – Romainvilliers*). Para o *Disney’s Davy Crockett Ranch* deverá sair na saída 13 (*Provins*). Para os hotéis situados no *Val d’Europe*, deverá sair na saída 12.1 (*Val d’Europe*). Se optar pelo metro ou autocarro, a *Disney* também lhe deixa várias dicas: a partir de Paris, deve apanhar a linha A do RER (*Réseau Express Régional*) e em apenas 35 minutos chega à estação *Marne-la-Vallée / Chessy*, situada a dois minutos a pé da entrada dos Parques *Disney*. O bilhete pode ser comprado em qualquer estação. Do centro de Paris poderá também apanhar o RER em *Châtelet-Les-Halles*, *Gare de Lyon* e *Nation* em direção a *Marne-La-Vallée / Chessy*.

ALOJAMENTO

Hoje em dia há várias hipóteses no que diz respeito ao alojamento de curta duração. *Hostels*, *Air Bnb*, hotéis, pensões... Cada uma diferente no que diz respeito aos estragos no bolso! Nós aconselhamos os Hotéis da *Disney*, que acabam por ter várias vantagens. Uma delas é a entrada na *Disneyland* antes dos outros visitantes, evitando assim as longas filas de espera. Também pode utilizar esse tempo para abraçar e pedir autógrafos às suas personagens preferidas!

FOTOGRAFIAS

As *selfies* podem ser muito giras, mas há de querer ter uma recordação em que apareçam todos os elementos da família sem um de vocês aparecer “cortado”. Com o *Disney PhotoPass* fica com um álbum digital de todas as fotografias capturadas durante a sua visita, seja nas atrações equipadas com o sistema *PhotoPass*, como outras tiradas pelos fotógrafos da *Disney*! Pode adquirir o seu *PhotoPass+* em lojas selecionadas e mesmo *online*, quando reservar a sua viagem.

CELEBRAR O ANIVERSÁRIO A RIGOR

Haverá coisa mais especial do que celebrar o seu aniversário na *Disneyland Paris*? Tenha atenção que os restaurantes rapidamente enchem, por isso não deixe de reservar antecipadamente o seu lugar. Pode fazê-lo com dois meses de antecedência através do contacto +33 1 60 30 40 50 ou na receção do hotel a qualquer momento. Se ficar nos hotéis *Disney* também há um *pack* com bolo de aniversário a preceito.



Michele Bergami (Unsplash)

Tomáš Nožina (Unsplash)



FASTPASS

Quem gosta de esperar dez minutos que sejam na fila, ainda por cima quando está frio? Adquira um *Fastpass* e torne a sua experiência muito mais confortável! Pode adquirir um destes passes logo à entrada das atrações. Terá uma hora indicada e até essa altura pode aproveitar outras diversões. Regresse à hora marcada e em minutos tem lugar na sua atração favorita através da entrada especial *Fastpass*.

MOBILIDADE REDUZIDA

Fruto da experiência dos milhões de visitantes que já recebeu, a *Disneyland Paris* tem vindo a fazer uma série de alterações no recinto de forma a tornar a magia realmente acessível a todos. Todos os parques de estacionamento têm lugares reservados para os visitantes com mobilidade reduzida e os quartos dos hotéis – excetuando o *Disney's Davy Crockett Ranch* e o *Hotel L'Elysée Val d'Europe* – são adaptados a todas as necessidades. As casas de banho do recinto também são adaptadas, algumas permitindo até a entrada de um acompanhante.



wdvnt.com



miss tourist.com

McDonald's abriu as portas à comunidade para celebrar Dia do Fundador



McDonald's em Maximinos abriu as portas à comunidade bracarense para celebrar o Dia do Fundador. A franchisada Maria Teresa Soares deu as boas-vindas a todos os presentes e mostrou as instalações a amigos e instituições, como a União das Freguesias de Maximinos, Sé e Cividade e a Cerci Braga, para que pudessem percorrer o outro lado do balcão, vivenciando um pouco do universo criado por Ray Kroc. A ação foi assinalada a nível global por esta cadeia de restauração, com as respetivas equipas em vários pontos mundiais e teve como lema principal “retribuir à comunidade parte daquilo que ela nos dá”, um dos legados que o seu fundador deixou e que ainda, hoje em dia, é lembrado, defendido e visto como um exemplo. Ao longo de toda a cerimónia ficou a conhecer-se a vida e obra do fundador da McDonald's, as metodologias e procedimentos utilizados no dia a dia pela equipa do restaurante, para além de todas as áreas desconhecidas dos consumidores, desde a cozinha, aos armazéns e área de descanso dos funcionários.

Maria Teresa Soares destacou a grande preocupação na segurança alimentar que a cadeia assume ao longo do seu funcionamento diário, evidenciando ainda a responsabilidade social que a McDonald's desenvolve ao longo de todo o ano com diversas instituições em Braga, entre as quais a Cerci. “Temos cá duas pessoas da Cerci Braga a trabalhar connosco. Apesar das suas limitações,

assumem a sua atividade profissional com grande empenho e sentem-se úteis”, frisou.

A responsável fez questão ainda de referir que a McDonald's apoia outras instituições como a Proteção Civil ou a Fundação Ronald McDonald, esta última, uma casa que, desde que foi criada em 2013, já acolheu gratuitamente centenas de famílias de crianças que se deslocam da sua residência habitual para receberem tratamento no Centro Hospitalar S. João ou no IPO-Porto. Muitas destas famílias apoiadas são oriundas dos distritos de Braga e Viana do Castelo.

Refira-se que a McDonald's “é líder mundial” na área da restauração de serviço rápido, com 38 mil restaurantes, em 120 países. Em Portugal é responsável por mais de 6500 postos de trabalho, em mais de 170 restaurantes, dos quais cerca de 85 por cento são geridos por empresários locais.



McDonald's (Maximinos)
Quinta das Portas, R. de Abraão Lote 1, 4705-076 Braga
t. 253 145 178 • [mcdonaldsmaximinos](https://www.mcdonaldsmaximinos.com)



EU SOU MALALA



Foi a pessoa mais jovem de sempre a receber o Nobel da Paz e se um da perseverança houvesse, certamente o receberia também. Em 2012 Malala foi baleada quando regressava a casa da escola. Nem por isso deixou de lutar pelo direito à educação sob o regime talibã, como sempre havia feito. Símbolo do protesto pacífico, mostra-nos que devemos sempre lutar pelas

nossas convicções e sonhos.

Número de Páginas: 240

PORQUÊ ESTE MUNDO



Clarice nasceu em 1920, numa Ucrânia devastada pela Primeira Guerra Mundial e a Revolução Bolchevique. A família foi forçada a emigrar e os pais de Clarice sofreram horrores inimagináveis. Surpreendentemente, a menina floresceu em talento, criatividade e beleza, tornando-se um ícone no Brasil. Clarice filha, Clarice esposa, Clarice escritora, Clarice do mundo: uma

biografia viva e inspiradora que vai querer mesmo ler.

Número de Páginas: 664

FRIDA KAHLO



O nome é conhecido por todos e a verdade é que grande parte da biografia também. Cresceu rodeada de mulheres, mas foi sempre muito próxima do pai. O acidente que por pouco não lhe tirou a vida dotou-a de um novo e eterno amor: a pintura. Agora a sua vida e obra estão retratadas neste livro que não é mais do que uma obra de arte dentro de

outra obra de arte.

Número de Páginas: 160

A MINHA HISTÓRIA



Já foi a Primeira-Dama dos Estados Unidos da América, mas continua a ser muito mais do que isso. Michelle Obama é uma “menina” de Chicago que estudou e trabalhou muito para ser alguém. Esposa e mãe dedicada, fez da Presidência Obama bandeira da inclusão, criou iniciativas solidárias e sociais diversas e lutou sempre pelos direitos das mulheres. Do berço à

Casa Branca, conheça verdadeiramente Michelle.

Número de Páginas: 400

Lycia Beauty

TRATAR DA
BELEZA COM
DELICADEZA



As técnicas adquiridas em França com a melhor formadora de Paris são as características que marcam o novo projeto de Laetitia Dias. Em busca de um sonho, a jovem luso-francesa de 24 anos decidiu vir para Portugal e abriu recentemente um salão de beleza em Braga que promete cuidar da beleza das senhoras com delicadeza e diferenciação. De França trouxe



o seu *know-how* e a sua inspiração. Laetitia Dias encontra em Salyma Beauty, considerada uma das melhores profissionais da Europa, a sua maior referência, com a qual aprendeu as melhores técnicas. Com um leque diversificado de serviços, o salão Lycia Beauty oferece ao público feminino uma experiência única de bem estar e renovação de beleza. Nas opções incluem-se microblading, extensão de pestanas, tintura sobancelha, maquilhagem, unhas, limpeza de pele, massagens e depilação, serviços efetuados com elevada paixão e inspiração, capazes de transformar o estado de espírito de quem por lá passa. Apaixonada pela área da beleza, Laetitia Dias procura sempre estar a par de todas as grandes tendências, apostando ainda em produtos de elevada qualidade, com a assinatura de marcas conceituadas como Salyma Beauty (extensão de pestanas) ou PhiAcademy (microblading). A beleza do espaço, com diversos apontamentos que lembram Paris, é também uma mais-valia, com ambientes privativos que convidam ao relaxamento. O branco, o verde e o rosa são as cores predominantes e transmitem a serenidade e modernidade necessárias para que as clientes se sintam em casa. Crescer e ser conhecida no país é um dos objetivos de Laetitia Dias. Franchisar a marca, um sonho. E como a melhor parte do sonho é quando percebemos que é possível realizá-lo, a jovem continuará o seu caminho, apostando na qualidade, na dedicação e no atendimento personalizado. Segredos deste novo espaço localizado na loja 68 do centro comercial Cruz de Pedra. Agende e venha conhecer!



Lycia Beauty
R. da Cruz de Pedra – Centro comercial Cruz de Pedra, loja 68, 4700-219 Braga
t. 914 209 521 • [f](#) [i](#) [i](#) [i](#) LyciaBeauty

EÇA DE QUEIROZ

ESCRITOR DE NOVEMBRO

José Maria Eça de Queiroz nasceu a 25 de novembro do ano 1845, na Póvoa de Varzim. Foi um escritor, advogado e jornalista português de fama internacional, destacado pelas suas obras carregadas de críticas sociais e psicológicas da sociedade portuguesa. Em 1867, uma vez finalizados os seus estudos de Direito na Universidade de Coimbra, Eça de Queiroz deu os seus primeiros passos no mundo literário com os seus trabalhos publicados na *Gazeta de Portugal*, compilados postumamente no livro *Prosas Bárbaras* (1903). Em 1871, o escritor foi um dos participantes das chamadas *Conferências do Casino*. Anos mais tarde ingressou na carreira diplomática, sendo nomeado cônsul de Portugal em Havana. Entre os anos 1874 e 1878 foi transferido para a Inglaterra, onde exerceu o cargo de cônsul em Newcastle e Bristol, período tido como um dos mais produtivos da sua carreira literária. Posteriormente mudou-se para Paris, onde exerceu o cargo de cônsul de Portugal. Entre as suas obras mais famosas encontramos: *O Primo Basílio* (1878), *O Mandarim* (1880), *A Relíquia* (1887), *Os Maias* (1895) e *O Crime do Padre Amaro* (1875). Eça de Queiroz faleceu na sua casa em Neuilly-sur-Seine, na França, no dia 16 de agosto de 1900. As suas ideias estão fortemente marcadas pelo retrato crítico, irónico e satírico sobre a condição humana. Atualmente é considerado o melhor escritor português de romances realistas do século XIX.



ACONSELHAMOS
A LEITURA

56 páginas

SINGULARIDADES DE UMA RAPARIGA LOURA

Luísa tem um sorriso tímido e o cabelo loiro como o sol. Luísa, a dócil Luísa, é por quem o jovem Macário se apaixona. Por ela, o modesto rapaz é capaz das maiores loucuras. Até que percebe que a tímida, dócil e loira Luísa também é muito singular...

Paularte

50 anos



Influenciadores

O IMPÉRIO DAS VIDAS EDITADAS NO



INSTAGRAM

A geração milenar trouxe um novo perfil de famosos que, em pouco mais de uma década, fizeram da Internet e das redes sociais o seu próprio império. São figuras que atraem milhões de seguidores com as suas personalidades, estilos, gostos, temas de interesse, críticas, estratégias de *marketing* e promoção de produtos. São pessoas como a italiana Chiara Ferragni que, desde 2009, com o seu blog de moda *The Blonde Salad*, já atingiu mais de 110 mil visitas diárias e construiu um império milionário partilhando a sua vida, gostos e interesses.

TXT ISABEL MARTINS

Para além de Ferragni, quando entramos no mundo das redes sociais, especialmente no *Instagram*, encontramos um número interminável de personagens: além de influenciadores digitais, vemos um sem fim de reconhecidos músicos e atores que exercem um enorme poder de influência e opinião dentro e fora do mundo digital. São pessoas que simplesmente não têm limites na hora de expor os seus estilos de vida surpreendentemente glamorosos; roupas da última moda que criam tendências; viagens extravagantes a lugares com paisagens paradisíacas; tudo através de fotos com poses e cenários preparados e cuidados milimetricamente.

Na atualidade, ser *influencer* não é nenhum jogo. Ser *influencer* é uma grande oportunidade de negócio que pode ser muito lucrativa, mas nem todos podemos ser considerados influenciadores só pelo facto de partilharmos fotografias no *Instagram*. Isto requer toda uma série de bases estratégicas, como ser especialista em gerar conteúdos que sejam criativos, únicos e relevantes para uma audiência que, além de exigente, também pode ser extremamente crítica e cruel. Os *influencers* são aquelas pessoas capazes de gerar um elevado nível de magnetismo, o que faz com que outras pessoas desejem imitar ativamente os seus estilos de vida. Este desejo pode ser perigoso, em especial para os adolescentes e adultos jovens, a principal audiência atraída por este fenómeno digital, que nem sempre tem resultados positivos.

O *Instagram* está cheio de corpos e vidas aparentemente “perfeitos” que levam as pessoas, principalmente os mais jovens, a acreditar que tudo o que veem na internet é real. De acordo com a psicóloga Marta Parreira, “no que toca à adulteração da realidade, poderão, de facto, ser criadas expectativas irrealistas”. No universo das redes sociais, fazer comparações é injusto, já que “ao não ter acesso a muitos aspetos das vidas das outras pessoas, as vidas realizadas em contexto digital passam a adquirir um carácter ainda mais injusto”. Por isso, é importante saber diferenciar as realidades, já que “a comparação entre uma vida real de altos e baixos com uma vida com filtros, em que os altos predominam e os baixos são editados ou ocultados, pode levar a um sentimento de frustração face à impossibilidade de alcançar expectativas irrealistas e exageradamente elevadas”, diz.

Na verdade, todos estes corpos visualmente atrativos e admirados por muitos não são mais do que uma simples realidade alternativa, desenhada exclusivamente para vender e competir no impiedoso universo da internet, onde não existem limites para alcançar resultados. “As redes sociais incitam a uma comparação injusta de vivências, não só por parte dos mais novos, mas também noutras gerações. Em vez de uma estimulação

do narcisismo, diria que as redes sociais promoveram um aumento da insegurança e de sentimentos de inferioridade. De facto, o foco na imagem, identidade, falhas e defeitos, assim como uma comparação constante, gera uma autoperceção de inferioridade em relação aos outros, promovendo o autocriticismo e afetando a autoestima dos envolvidos”, avança a psicóloga.

Além disso, em alguns casos “as redes sociais podem funcionar como uma forma de evitamento de interações sociais reais”, uma vez que constituem um espaço seguro onde é possível controlar o como queremos ser vistos. Por outro lado, o elevado grau de reflexão que é envolvido na construção das publicações implica que apenas seja mostrado o tão falado melhor lado. Esta forma de fugir ao



Thought Catalog (Unsplash)

mundo real poderá contribuir para “o isolamento e para os sentimentos de inferioridade já mencionados”. Esta face das redes sociais é uma realidade que se torna cada vez mais tangível e que, sem darmos conta, representa uma problemática que afeta cada vez mais a saúde mental das pessoas, incluindo os próprios *influencers* e celebridades.

Atualmente são muitas as pessoas que sofrem de alguma patologia relacionada com a saúde mental. Sabemos que a depressão, a ansiedade, os problemas de autoestima, os transtornos alimentares e os sintomas de ideação suicida são uma realidade tangível que afeta as vidas de um grande número de pessoas, e o papel que as vidas editadas que vemos no *Instagram* desempenha nos padrões de autoimagem é cada vez maior. Nesses casos “é necessário procurar imediatamente acompanhamento a nível médico e/ou psicológico”. No que diz respeito à separação entre o mundo real e o mundo virtual,

Marta Parreira recomenda uma melhor gestão a nível dos sentimentos de inferioridade.

“Por exemplo, se seguimos uma conta que frequentemente desperta sentimentos de desesperança e frustração, então uma estratégia adequada poderá passar por eliminar esta conta do nosso *feed*. É necessário, também, fomentarmos a consciência de que as publicações são editadas e não representam a realidade. Por fim, estimular o contacto social real é sempre aconselhável”, afirma.



Sandrachille (Unsplash)

Vivemos num mundo onde nos sentimos aceites numa rede social através dos tão desejados *likes*. A pressão constante por conseguir a foto perfeita, por vezes, pode converter-se numa odisséia perigosa. E a dificuldade em não conseguir lidar com os elogios, nem com as críticas, pode converter-nos em marionetas vazias, seres humanos sem personalidade, nem capacidade de gestão de emoções. “Existe um medo de não pertencer (*fear of missing out*), o que incita a uma partilha que, em casos em que não existem limites bem definidos, poderá ser desmedida. No entanto, se esta oportunidade for usada de forma equilibrada, os benefícios são evidentes, permitindo a partilha e discussão de conteúdos com os quais nos identificamos”, diz a psicóloga.

É importante não esquecer as críticas negativas que podemos receber por parte dos chamados *haters* e ter noção de que algumas vezes assumimos nós próprios esse papel, conscientemente ou não. São situações onde “a crítica desenfreada, mal intencionada e sem um propósito definido é fácil de fazer a partir do conforto das nossas casas”, lugar que faz com que nos sintamos protegidos contra as repercussões que os nossos atos podem ter. Muitas vezes não existem consequências face a estes comportamentos

e, as que existem, não podem nunca assumir os moldes que poderiam assumir num contexto real. Por outro lado, à frente de um ecrã torna-se impossível perceber qual o impacto real que as nossas palavras têm no outro.

“A empatia, processo através do qual estamos capazes de sentir o que o outro sente, nomeadamente o sofrimento e a tristeza, requer que essa mesma pessoa esteja colocada à nossa frente, que estejamos conscientes das suas reações emocionais. Ora, sem esta consciência torna-se mais fácil magoar o outro”, afirma Marta.

As pessoas que agem sem reparar nas consequências que pode gerar esse círculo vicioso, onde podemos chegar a sentir que nos afogamos, refugiam-se assim atrás de uma falsa fachada de segurança.

“Evitando a generalização, certos indivíduos que se refugiam neste tipo de comportamentos revelam alguma falta de confiança e assertividade, pois face a uma incapacidade de expressão no mundo real, a Internet constitui-se numa plataforma em que a expressão de opiniões se torna mais fácil. Não querendo tirar também, como é óbvio, o papel importante da discussão e da crítica – quando construtiva – tanto em contexto real como virtual”, explica a psicóloga.

Marta Parreira adianta ainda que a melhor forma de lidar com as críticas despropositadas é evitar fornecer aquilo que os críticos procuram: atenção. Para além disso, sublinha o facto de nem tudo nas redes sociais ser nocivo. “Um uso inteligente e respeitoso das redes sociais representa uma valiosa oportunidade nesta era tecnológica, onde as redes sociais criam a oportunidade de expressão da identidade individual. Se, por um lado, facilitam a manifestação e partilha de emoções, sentimentos, ideais e valores, também criam a necessidade – e por vezes pressão – de afirmação de uma identidade pessoal”, explica.

No caso de pessoas da terceira idade, o fenómeno não deixa de ser curioso, já que existem estudos que demonstram que as redes podem chegar a ser uma grande companhia e uma ferramenta de contacto e comunicação que as afasta da solidão e os faz sentir um bocadinho mais jovens.

“As redes sociais nesta faixa etária constituem uma plataforma que promove a interação social e combate o isolamento – problemática tão frequentemente associada a esta população –, permitindo o contacto, por exemplo, com familiares e amigos, que de outra forma não seria possível. Em casos em que os utilizadores são expostos a atividades de leitura e escrita, pode também funcionar como uma forma de estimulação cognitiva”, conclui a psicóloga. As redes sociais são ferramentas que não compreendem idades, nível cultural ou aquisitivo. Todos nós temos liberdade para usá-las e deveríamos seguir o exemplo das comunidades seniores, quando as usam como uma saída emocional saudável que envolve muitos benefícios.

Eu acredito que é meu direito ser remunerada da mesma forma que meus colegas de trabalho que são homens. Eu acredito que é direito das mulheres estarem envolvidas e representarem-me na política e nas decisões que irão afetar a minha vida. Eu acredito que socialmente tenha direito ao mesmo respeito que os homens.

EMMA WATSON

Mulher independente e de carácter multifacetado, atriz, modelo, filantropa e ativista de origem britânica. Assim é Emma Charlotte Duerre Watson, que nasceu em Paris a 15 de abril de 1990, onde morou até aos 5 anos de idade, época em que os seus pais se divorciaram e se mudou com a sua mãe e o seu irmão para Oxford, Inglaterra. No ano 2000, Emma iniciou a sua carreira cinematográfica quando foi escolhida para interpretar *Hermione Granger* na série de filmes de *Harry Potter*, personagem que a tornou mundialmente conhecida e a fez merecedora de vários prémios. Finalizados os filmes de *Harry Potter*, Watson participou em vários filmes de Hollywood, entre os quais se destacam *My Week With Marilyn* (2011) e *Noah* (2012). Em 2015 foi escolhida para mergulhar na pele de *Bela*, na versão *live-action* do filme da Disney, *Beauty and the Beast* (2018), onde interpretou uma princesa independente, feminista, curiosa, compassiva e com mente aberta, que desafia o *status quo* do lugar onde vive. Características que combinam na perfeição com a personalidade da atriz que, tal como a sua personagem *Hermione*, é muito inteligente, curiosa e estudiosa. Em 2014 graduou-se em Literatura inglesa pela Universidade de Brown. Desde esse ano que atua como Embaixadora da Boa Vontade da ONU Mulheres e promove a campanha *#HeForShe*, que propaga a liberdade e a igualdade entre os géneros. A faceta feminista de Emma tem tido um impacto muito forte nas diferentes gerações de mulheres, inspiradas pelos discursos da atriz, que usa a sua influência para participar ativamente na luta contra as desigualdades salariais que existem entre homens e mulheres. Em 2016, Watson criou um clube de leitura feminista aberto a todos os fãs. O clube, chamado *Our Shared Shelf*, tem mais de 200 mil membros e é parte do projeto da atriz para incentivar a leitura em comunidade através de um grupo virtual onde os seus seguidores podem partilhar ideias com a estrela de Hollywood. Para participar só é preciso ler as obras que são sugeridas mensalmente.

COMO COMBINAR AS CORES

TXT IZABELLA MUNIZ

Na última edição sugerimos algumas dicas para criar um armário cápsula. Partindo do princípio de que menos é mais, também acreditamos que as cores precisam de ser aproveitadas de melhor forma e utilizadas sem medo. Para isto, trouxemos algumas dicas para sair do óbvio e montar *looks* coloridos e diferentes! Aproveite!

Antes de iniciar as combinações, é importante conhecer o círculo cromático. Composto por 12 cores diferentes, entre elas três cores primárias (vermelho, amarelo e azul), três cores secundárias (as misturas das primárias) e seis cores terciárias (a mistura das primárias e secundárias), o círculo de cores é composto por várias famílias, entre tons claros e escuros.

COMBINAÇÕES MONOCROMÁTICAS

Esta é uma ótima forma de começar a apostar nas cores. As combinações monocromáticas são compostas, como o próprio nome denuncia, por apenas uma cor e funcionam como ótimas “telas em branco” para apostar em acessórios e “pintar” o *look* como desejar. Para tornar a indumentária mais interessante, vale a pena apostar em peças com tecidos e texturas diferentes. A escolha da combinação monocromática ajuda a alongar a silhueta, pois o mesmo tom cria a impressão de unidade. Esta é uma ótima opção para quem gosta de parecer mais alta! A combinação em apenas uma cor é elegante e, em eventos formais, nada mais sofisticado do que apostar em cores sóbrias, como preto, branco, azul marinho e bege. Ao variar entre os tons, o *look* monocromático torna-se mais fácil e interessante de montar.

COMBINAÇÕES ANÁLOGAS

A combinação análoga é composta por tons que estão lado a lado no círculo cromático, como o rosa e o

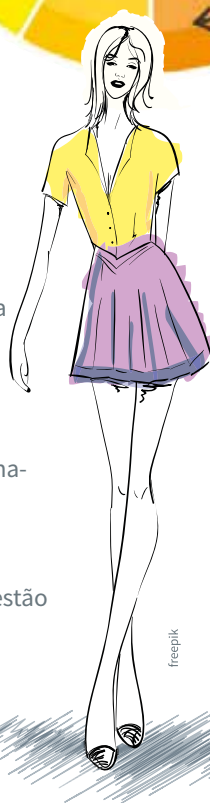
vermelho, ou o verde e o azul. Esta combinação é um passo em direção aos *looks* mais ousados, mas ainda é harmônica e fácil de combinar. Por envolver cores vivas e muitas vezes de diferentes tons, esta combinação costuma ser mais alegre e dinâmica do que a monocromática. Se estiver em busca de uma produção de maior impacto, pode montar o *look* com uma parte de cima de uma cor e uma parte de baixo de outra. Se lhe faltar segurança, pode explorar apenas uma cor nas roupas e trazer a outra cor nos acessórios, deixando a combinação mais sutil.

COMBINAÇÕES COMPLEMENTARES

Um pouco mais complexa, a combinação de cores complementares acontece quando se juntam duas cores que estão em lados totalmente opostos do círculo de cores. Por serem contrárias, o nível de ousadia e energia nestas combinações é muito maior e, por estarem em completos opostos, têm diferentes temperaturas, sendo uma quente e outra fria, como por exemplo o roxo e amarelo, ou o rosa e o verde. Ótima para mulheres mais altas, as misturas complementares dividem a silhueta e diminuem alguns centímetros. Esta combinação de cores é bastante apelativa e um bom truque para harmonizar o *look* é misturar tons mais vibrantes com outros mais fechados.

COMBINAÇÕES TRIÁDES

A mais complexa das combinações: as cores tríade são a junção de tons igualmente distantes no círculo de cores, como o laranja, o roxo e o verde. Este tipo de produção é bastante irreverente e recebeu o nome de *Color Blocking*. Ousado, alegre e invulgar, não é para todos os estilos mas, para tornar o *look* menos despojado ou desconfortável aos olhos, vale a pena apostar em tons mais suaves das cores escolhidas e fazer uso das peças de alfaiataria.



**Menu
de Natal**
p/grupos

— a partir de —
20 € p/pessoa*
(empresa ou particular)

*para grupos
de 15 ou mais pessoas

**BUFFET
À DISCRICÃO**
5,00€
P/ PESSOA
DE 2ª A 6ª FEIRA

**NOITE DAS
MULHERES**
10,00€
P/ PESSOA
RODIZIO DE CARNES
PREÇO P/ TODAS AS MULHERES

**RODIZIO
EXECUTIVO**
10,98€
P/ PESSOA
DE 2ª A 6ª FEIRA
DAS 12H ÀS 15H00, EXCETO FERIADOS
RODIZIO DE CARNES À DISCRICÃO

**Fogo^{de}
Chão**

CHURRASCARIA
STEAKHOUSE

RESERVAS EM BRAGA@FOGODECHAO.PT

T.253 670 900

JANTARES DE GRUPO E MÚSICA AO VIVO



WWW.FOGODECHAO.PT/BRAGA

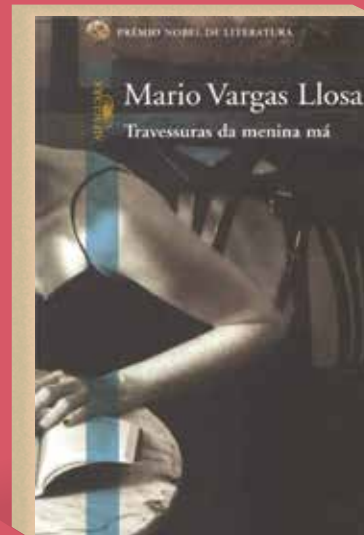
NA RUA PROFESSOR HENRIQUE DE BARROS, EM BRAGA

FOGO DE CHAO EUROPA | BRAGA | MATOSINHOS | CASCAIS | LISBOA | AMADORA | PORTIMÃO



SUGESTÃO DE LEITURA

Travessuras da Menina Má de Mario Vargas Llosa



Este mês venho propor a leitura de um romance que atravessa o mundo na segunda metade do século XX. É da autoria do Nobel da Literatura Mario Vargas Llosa que nos encanta, sem remorsos, com descrições sobre as maiores cidades do mundo e passagens sobre a natureza do homem e, sobretudo, do amor.

Ricardo Somocurcio é um menino peruano com o sonho de viver em Paris quando conhece Lily, uma chilena, que lhe rouba o coração. Lily não o ama de volta, não se chama Lily nem sequer é chilena. Ainda assim, o amor persiste no coração de Ricardo que vem a encontrar a sua chileninha ou menina má, como ele a apelida, muitos anos depois em Paris. Os dois envolvem-se e Ricardito, perdido de amores, planeia uma vida a dois. O problema é que a menina má é ambiciosa e teima em não aceitar a simplicidade e a mediocridade da vida que o seu pobre apaixonado lhe quer dar. Por conseguinte, a menina aparece e desaparece da vida de Ricardo conforme as suas vontades e necessidades. De todas as vezes, Ricardo ama-a com a mesma intensidade com que ela lhe parte o coração. Dizem as línguas viperinas que *Travessuras da Menina Má* é uma ficção levemente autobiográfica do autor. Confesso que não imaginava Vargas Llosa no papel do nosso narrador porque Ricardo é a personagem mais ingénua que eu já tive o prazer de ler. Como ele próprio nos diz, era tão boa pessoa que toda a gente o chamava de Ricardito. E, talvez, por isso se tornou presa fácil da menina má que, por contraposição, é interesseira e egoísta. O fascínio de Ricardo pela menina



má é difícil de perceber, mas, de alguma forma, o leitor não consegue deixar de torcer para que aquela relação dê certo. De todas as vezes que a menina má aparece na vida de Ricardo, o leitor sabe que, uma manhã qualquer, ela vai desaparecer, mas isso não o impede de desejar, com todas as forças, que tal não aconteça. Esta dinâmica prendê-lo-á ao longo dos vários capítulos e, a certa altura, a repulsa pelo comportamento da menina má será tanta que continuará a ler na expectativa de ver Ricardo tomar, definitivamente, uma posição. Tudo isto se passa na segunda metade do século XX em vários pontos do mundo – desde a Paris boémia dos anos 50 a Madrid dos anos 2000, passando pela explosão de cultura de Londres dos anos 70 e pelo Japão dos anos 90. Vargas Llosa escreve com mestria e apresenta-nos o mundo pelos seus olhos utilizando Ricardo e a sua menina má numa das histórias mais apaixonantes que ele, alguma vez, escreveu. Deixo-o com uma citação de *Travessuras da Menina Má*, para se deliciar e ficar com vontade de correr já para a livraria. “Na segunda metade dos anos 60, Londres destronou Paris como cidade das modas que, partindo da Europa, se espalhavam pelo mundo. A música substituiu os livros e as ideias como centro de atração dos jovens, sobretudo a partir dos Beatles, mas também de Cliff Richard, dos Shadows, dos Rolling Stones com Mick Jagger e outros grupos e cantores ingleses e dos hippies e da revolução psicadélica dos flower children.” Boa Leitura!

Daniela Guimarães

Blogger de Literatura  @portasetenta / www.portasetenta.pt

BERÇONOIVAS₃ das

Aqui nascem as Noivas de Portugal



Comprometemo-nos a transformar o Vestido de Sonho
de cada Noiva numa realidade inesquecível...

BRAGA > V. N. FAMALICÃO > GUIMARÃES

www.bercodasnoivas.com

Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa.
Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.

Ricardo Reis

Manteiguiz

com o coração e nas pontas dos pés

TXT FLÁVIA BARBOSA | PIC ANA MARQUES PINHEIRO



Beatriz,
com 3 anos,
a “ajudar”
a mãe na
cozinha.

Beatriz Figueiredo tem 23 anos, mas o olhar é de quem já viveu muitos mais. O tom com que fala é seguro, quase melódico e só entrecortado por várias gargalhadas espontâneas e sinceras. Licenciada em História e apaixonada por factos, também é uma contadora de histórias nata e uma eterna apaixonada pela dança. Beatriz é o equilíbrio perfeito entre racionalidade e criatividade. As suas opções de vida refletem isso mesmo: está a fazer o Mestrado em História Contemporânea, com uma dissertação sobre Dança no século XX. Ao mesmo tempo fundou e gere a Manteiguiz: vende manteigas de frutos secos, granolas e farinhas. Tudo completamente artesanal, tudo completamente português e tudo completamente... solidário.

HISTÓRIA DO CORAÇÃO

Tudo começou por um desafio. A família de Beatriz é muito dada às manualidades: neta de padeiros e cozinheiras “de mão cheia”, sobrinha de artesãs, prima de uma produtora de mel... Começou cedo à volta de tachos e panelas. Gostava de brincar ao ar livre, onde fazia “pães” com terra e água que depois coziavam ao sol. Em casa, um tacho com “massinhas” fazia a alegria de Beatriz que, com três anos, já gostava de “ajudar” a mãe a cozinhar (*ver fotografia*). Com quatro anos fez o seu primeiro bolo de canela. Já fazia manteiga de amendoim em casa há muito tempo quando, em setembro de 2018, uma tia (artesã) lhe lançou o desafio de vender a manteiga numa Feira Medieval.

“A minha tia ia lá vender as suas coisinhas e perguntou-me se não queria ir também. Disse que não, claro! Achei que não ia vender nada, fiquei muito insegura. Dei a desculpa de nem ter frascos. O problema é que uma prima minha, produtora de mel, ouviu a conversa e arranjou-me logo os frasquinhos... Fiquei sem desculpa e tive que ir!”, conta, rindo.

Beatriz vendeu apenas um frasco de manteiga de amendoim durante um fim de semana inteiro. Chegou a casa desanimada, mas a mãe tratou de espantar o desânimo, dizendo-lhe que não podia esperar vender tudo “logo à primeira”. Além disso, Beatriz não podia dar o tempo como perdido: enquanto esperava por clientes durante a Feira, criou uma página de *Instagram* para o seu produto. Assim nascia a Manteiguiz.

“As pessoas pensam que houve um grande processo de planeamento da marca, mas a verdade é que não. Tinha de aproveitar aquele tempo morto! Nesse dia consegui dez seguidores e achei uma coisa incrível. Talvez valesse a pena continuar!”, explica. A cliente que lhe comprou o primeiro frasco seguiu-a de imediato. Tudo o que se seguiu aconteceu com naturalidade e “aos poucos”. A melhor publicidade da Manteiguiz foi o “passa a palavra”: as pessoas começaram a seguir, a encomendar e a recomendar os produtos. Atualmente a página conta com mais de três mil seguidores e Beatriz já deu várias entrevistas a órgãos de comunicação de todo o país para falar da sua marca. O segredo? Não há.

“Não há mesmo segredo nenhum. Qualquer pessoa pode fazer manteiga de amendoim em casa, basta ter um processador. Também não ponho pós de perlímpimpim nos frascos!... Acho que sou

simplesmente eu e isso acaba por cativar as pessoas. Às vezes achamos que a simplicidade não cativa, mas não é bem verdade. A Manteiguiz é muito do que eu sou, ponho muito de mim na marca. Só isso. Sempre ouvi dizer que devemos pôr tudo o que somos até no mínimo que fazemos”, diz.

Percebemos o que nos quer dizer – Beatriz prima realmente pela simplicidade – mas também conseguimos perceber alguns dos ingredientes que levam ao sucesso desta marca. Para além de ser muito flexível, atendendo a vários pedidos e sugestões dos clientes, “Bia” ainda os mima a cada encomenda, seja com um bilhete escrito por si, uma mensagem personalizada ou mesmo um abraço em primeira pessoa.

“Sempre que posso, tento entregar em mãos no Porto ou Lisboa. Gosto de conhecer as pessoas e de estar com elas. Gosto de lhes dar um abraço! E, quando isso não é possível, faço questão de escrever um «bilhetinho». Se por alguma razão não o mando, os clientes já estranham! Agora arranjei também uns ímans para as pessoas poderem pôr os bilhetes no frigorífico”, conta, sorridente.

FAMÍLIA DO CORAÇÃO

De braço dado com a flexibilidade de Beatriz está também a sustentabilidade dos produtos. A maioria é cultivada nos terrenos dos já falecidos avós. Sem

produtos químicos, sem tratamentos adicionais. E se é verdade que algumas manteigas são enviadas em recipientes de plástico, também é verdade que a fundadora da Manteiguiz pede sempre aos clientes que os reutilizem. É o que “Bia” faz com as cascas dos frutos secos, que têm uma segunda vida como fertilizantes.

“As cascas servem para fertilizar os terrenos dos meus avós. E quando tenho excedente levo-as comigo para Lisboa e dou-as a floristas ou produtores locais que agradecem sempre. Quando tiverem cascas em casa, já sabem, não as deem fora!”, pede.

A variedade dos produtos da Manteiguiz é imensa.

Se pensa que as manteigas só vão bem com pão, desengane-se. Algumas das manteigas são irresistíveis com saladas, queijos, tostas integrais ou uma boa posta. Beatriz já encontrou quem lhe tenha dito que não gostava de uma variedade e tenha mudado de opinião depois de a provar com alimentos sugeridos pela jovem. As manteigas de pistácio com chocolate branco, a de avelã com chocolate, a de amêndoa com canela e a de caju com pimenta rosa parecem ser as preferidas dos clientes. Há quem prefira combinações mais crocantes, com Filipinos ou Oreo, por exemplo. Neste momento há 25 variedades a provar e Beatriz está sempre disposta a aconselhar os clientes tendo em conta os seus gostos.





e continuam a ajudar colaborando com as experiências no laboratório – “são as cobaias!” –, a apanhar os frutos secos, a descascá-los e a triturá-los. Mas a maior ajuda é mesmo o apoio que lhe dão diariamente. “Eu ainda sou muito ingénua em algumas coisas. Há pessoas que às vezes olham para mim como uma «coitadinha», acham que vou levar muito para trás. A minha mãe sempre nos disse para sermos genuínos, para não fingirmos coisas que não somos. As boas pessoas são estrelinhas no meio de um corredor escuro, sempre me disse. É como a borboleta que não vai a um jardim feio e seco... Vai sempre a um bonito e colorido. É nisso que penso quando por vezes também me apetece desistir. Acredito que se fizermos o bem, o bem vem ter connosco”, afirma.

COZINHA DO CORAÇÃO

O lado solidário da Manteiguiz veio ao de cima quando Beatriz se deparou no *Instagram* com uma publicação que pedia ajuda para uma família chegada de Angola. A família encontrava-se com muitas dificuldades e tinha necessidades básicas: comida, vestuário, eletrodomésticos. Beatriz não conseguiu ficar indiferente. Já com milhares de seguidores na altura, decidiu lançar o apelo na sua própria página. “Só três pessoas é que me ajudaram, mas um dos quartos de minha casa ficou cheio com doações delas. Conseguimos comida, eletrodomésticos, brinquedos, uma quantidade enorme de coisas. Foram dois carros a abarrotar ter com aquela família, tive oportunidade de os conhecer e abraçar... foi incrível! Tive mesmo a sensação de conseguir fazer a diferença. Acho que não podemos deixar de fazer as coisas por achar que

“A manteiga de amendoim com curcuma fica muito bem com uma omeleta. A manteiga com sementes de abóbora vai muito bem com queijo. A de caju com pimentão doce liga muito bem com uma posta... Não faltam usos para dar e algumas combinações improváveis são mesmo sugeridas pelos próprios clientes que partilham as suas experiências comigo!”, diz, rindo.

Para encomendar ou esclarecer alguma dúvida sobre os produtos da Manteiguiz, basta entrar em contacto com a Beatriz pela página de *Instagram* ou *Facebook*. A família é o grande suporte de Beatriz, que não se cansa de referir o apoio dos pais e dos irmãos. Uma das coisas que nos revela é que o pai faz anos a 1 de novembro. “Querida muito dedicar-lhe esta entrevista!”, pede-nos. E nós assentimos, perante o que nos diz a seguir. Os pais ajudaram-na a não desistir da Manteiguiz





não vamos conseguir nada. Vamos sempre fazer alguma coisa, nem que seja ficar na história das pessoas! Mais uma vez a história... é uma vertente tão bonita da vida”, diz, suspirando.

Algum tempo depois, outra publicação mudava a vida de Beatriz. O *Instagram* fazia-lhe chegar a história de Carolina Gil, uma jovem bailarina a quem foram diagnosticados vários tumores malignos nos ossos, pulmão e cérebro. Carolina precisava de ajuda financeira para conseguir lidar com as várias despesas médicas. Beatriz contactou-a e disse-lhe que uma só doação seria insuficiente: durante um mês, metade das receitas da Manteiguiz seriam para ajudar a bailarina. O mês já terminou e as vendas continuam a reverter a favor de Carolina. E assim será, por tempo indeterminado.

“O caminho é duro e difícil, mas não me posso queixar de nada. Ainda outro dia no Porto Canal me diziam que com metade das vendas para fins solidários acabo por não ganhar nada... Eu ganho muito! Se não fossem estas causas, a minha vida social seria uma miséria, por exemplo. Conheci a Carolina, uma lição de vida que absorvo todos os dias, tornei-me melhor pessoa...”, confessa Beatriz.

De uma publicação nasceu a solidariedade e desta uma bela amizade. As duas jovens são agora amigas e Beatriz

não se cansa de surpreender Carolina. Há pouco tempo entrou em contacto com uma das suas marcas preferidas que acabou a presentear a bailarina com um cabaz personalizado no Hospital, durante um dos internamentos. Ainda assim, e apesar de toda a bondade e solidariedade, Beatriz não é imune às críticas. “Já me perguntaram se eu vendia manteiga de amendoim ou se tinha uma banca solidária. Também já me disseram que estava demasiado envolvida na história da Carolina... Bom, a Manteiguiz é minha e vou continuar a fazer o que quero! Eles sabem lá... A Carolina fez com que eu me libertasse ainda mais e acreditasse mais em mim. Fez-me perceber que tenho realmente potencial para alguma coisa. Só tenho a agradecer-lhe e, enquanto puder, vou continuar a fazer isto”, afirma, convicta. Questionada sobre o futuro, Beatriz sorri. Não gosta de pensar demasiado: diz que é muito ansiosa e por isso gosta de ficar feliz com os “bocadinhos” que vai recebendo. Mas, a sonhar, seria com um espaço em que pudesse dar a conhecer as coisas que cozinha envolvidas com história, dança... e solidariedade. “Não quero nunca deixar a Manteiguiz de lado. Há pessoas a precisar de mim”, conclui.

Achando as ajudas ainda insuficientes, Beatriz avançou com outra iniciativa. No dia 17 de novembro, pelas 16h00, decorre no auditório da Sociedade Filarmónica de Recreio Alverquense (SFRA) um espetáculo solidário a favor da Carolina. O auditório tem quatrocentos lugares, o bilhete custa 8€ e a Manteiguiz quer esgotar a capacidade da sala.



Não encontrará potes de ouro na Clinibraga.
Mas, cuidamos de algo ainda mais precioso: o seu sorriso.

ARTUR FERNANDES · ISABEL ANTUNES
Médicos Dentistas

Clínica Geral · Ortopedia · Fisioterapia · Psiquiatria
Rua dos Chãos, 23, 4º Andar, 4710-230 Braga
253 220 230 · 917 338 305 · www.clinibraga.pt



clinibraga
CLÍNICA MÉDICA E DENTÁRIA

ANA GARCIA MARTINS

Chama-se Ana Garcia Martins e é conhecida como “A Pipoca Mais Doce”. Nas últimas semanas andou por todo o país a fazer rir os portugueses com o seu mais recente projeto, “Agora deu-me para isto”, um espetáculo de *stand-up comedy*. No fim da *tour* anunciou que parte da bilheteira iria reverter para causas solidárias. Com a revista *Minha* falou sobre humor, censura, família e bondade.

TXT FLÁVIA BARBOSA · PIC ANA MARQUES PINHEIRO

“AS PESSOAS SÓ SÃO ALTAMENTE CORAJOSAS ATRÁS DE UM ECRÃ”

LICENCIOU-SE EM CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO E FOI JORNALISTA DURANTE ALGUNS ANOS. NUNCA PENSOU REGRESSAR AO JORNALISMO? É UMA PROFISSÃO “CONDENADA” OU É POSSÍVEL REINVENTÁ-LA?

Fui jornalista durante cerca de dez anos e acabei por entregar a Carteira de Jornalista para poder dedicar-me ao blog a 100%. Fui para jornalismo porque, essencialmente, gostava de escrever e isso é algo que posso fazer nas minhas plataformas. Olho para o meu blogue ou para o meu *Instagram* como uma espécie de revista em que escolho os conteúdos que quero abordar e sobre os quais me apetece escrever. Não é assim tão diferente daquilo que eu fazia, por exemplo, na revista *Time Out*. Mas antes escrevia para o papel e agora para o *online* e para um projeto meu. É um sinal da evolução dos tempos.

AGORA DEU-LHE PARA ISTO: DEDICA-SE AO STAND-UP. FICA MESMO COM UM “CAMADÃO DE NERVOS” QUANDO SOBE A PALCO OU A COISA DÁ-SE TRANQUILAMENTE?

Fico, sofro muito. Acho que não conheço nenhum *stand-up comedian* que diga que adora atuar ou que o faz com uma perna às costas. É um processo sofrido. Mas, quando corre bem, também é bastante recompensador. É mais ou menos aquela coisa que as pessoas dizem sobre ter filhos, que dão muito trabalho, mas que depois compensa muito.

DEZOITO ESPECTÁCULOS DEPOIS, COMO ACHA QUE SE SAIU? É PARA REPETIR? Sou excessivamente crítica e analítica. Por mais que à minha volta me digam que correu bem, eu acho sempre que é possível fazer mais e melhor. Senti isso em todos os espetáculos, não houve um em que chegasse ao fim e tivesse dito “ena pá, hoje estive mesmo incrível”. Mas pronto, o *feedback* dos espetadores foi muito bom, por isso vamos acreditar que gostaram mesmo e que, se calhar, até me safo nisto. E sim, é para repetir.

ALGUMA VEZ SENTIU PRECONCEITO POR SER UMA MULHER A FAZER HUMOR? Não sei se a palavra certa é preconceito, talvez resistência. Ainda não há muitas mulheres a fazer *stand-up* de forma consistente em Portugal, por isso acho que há alguma curiosidade e desconfiança.

TEVE OUTRAS HUMORISTAS A ABRIR-LHE OS ESPETÁCULOS. QUAL FOI O OBJECTIVO, DAR-LHES VISIBILIDADE? Na zona norte foi a Joana e na zona sul a Luana do Bem. Quando comecei a idealizar o espectáculo decidi logo que queria ter mais mulheres a acompanhar-me. Contrariamente ao que se possa pensar, já há bastantes mulheres no humor em Portugal e são ótimas a fazê-lo, por isso achei que fazia sentido partilhar o palco com algumas delas.



EM TODOS OS ESPETÁCULOS USOU SALTOS ALTOS. FOI UMA CASUALIDADE OU UMA QUESTÃO DE AFIRMAÇÃO DO ESTILO “FAÇO O MESMO QUE QUALQUER HOMEM, MAS EM BONITO E DE SALTOS”? Foi propositado. Sempre que fazia *stand-up* em bares ia de calças de ganga, *t-shirt* e tênis, talvez por ser um meio mais masculino e eu sentir necessidade de me integrar. Para a minha *tour* achei que devia quebrar essa barreira. Gosto de vestidos, de saltos altos, de maquilhagem, e acho que isso não influencia em nada o tipo de humor que faço. E acho giro a ideia de uma personagem compostinha, de saltos altos, a dizer as maiores barbaridades.

HÁ QUEM LHE APONTE O DEDO E SEJA CAPAZ DE DIZER QUE SÓ CONSEGUE ESTAR AUSENTE DE CASA TANTO TEMPO PORQUE TEM AJUDA. QUANDO ESTÁ LONGE DOS MIÚDOS É UMA MÃE CHATA VIA TELEMÓVEL? Não, nada chata. O meu marido faz tudo tão bem como eu, está perfeitamente a par das rotinas dos miúdos, por isso não é preciso estar a deixar indicações para tudo. Apesar de terem sido muitas datas, de norte a sul do país, nunca fiquei longe de casa mais do que dois ou três dias, por isso foi tranquilo.

TAMBÉM HÁ QUEM DIGA QUE NÃO FAZ NADA, QUE SER BLOGGER É MUITO FÁCIL. É VERDADE? PODE EXPLICAR-NOS UM POUCO DO SEU DIA A DIA? Já me cansei de estar constantemente a explicar que ser *blogger* é uma profissão e que dá trabalho. Se me paga as contas, então é uma profissão. E para ser bem feita, então dá trabalho. O meu dia a dia é sempre diferente, mas passa muito por responder a emails, preparar propostas para as marcas com as quais trabalho, produzir conteúdos para as minhas várias plataformas, ir a reuniões. Verdade que não tenho o trabalho típico das nove às cinco, tenho uma maior flexibilidade de horários, mas isso nem sempre é uma coisa boa. Por exemplo, estou a responder a esta entrevista às onze da noite, foi a única hora em que consegui um bocadinho livre.

ÀS VEZES NÃO TEM SAUDADES DE SER APENAS A ANA, SEM A “PIPOCA” A FAZER PARTE DA SUA IDENTIDADE? Tenho saudades do tempo em que não tinha nenhum tipo de exposição. Digo muitas vezes que se me saísse o Euromilhões, fechava imediatamente todas as minhas contas digitais e sumia do mapa. Ou então não. Qual é a piada de ser rico se depois não podemos esfregar as fotos das nossas férias milionárias na cara de ninguém? Calma, pessoas, não se enervem, estou só a brincar.



“O MELHOR É VER OS FILHOS CRESCER, ULTRAPASSAR DIVERSAS FASES, VER O MUNDO PELOS OLHOS DELES. ACHO QUE RECUPERAMOS UMA CERTA INOCÊNCIA PERDIDA. NÃO SEI SE A MATERNIDADE FEZ DE MIM UMA PESSOA MELHOR. FEZ DE MIM, SEM DÚVIDA, UMA PESSOA MAIS PACIENTE E ALTRUÍSTA.”





QUAL É O MELHOR LADO DA MATERNIDADE? SER MÃE FEZ DE SI UMA PESSOA MELHOR? O melhor é vê-los crescer, ultrapassar diversas fases, ver o mundo pelos olhos deles. Acho que recuperamos uma certa inocência perdida. Não sei se a maternidade fez de mim uma pessoa melhor. Fez de mim, sem dúvida, uma pessoa mais paciente e altruísta.

ACHA-SE BOA PESSOA? Acho. Acho mesmo que sim. Tenho inúmeros defeitos (sou altamente impaciente, super pessimista, distante, excessivamente sarcástica), mas acho que tenho um bom fundo, que me preocupa com o que me rodeia, que estou atenta.

NÃO LHE FALTAM HATERS. JÁ ALGUÉM A ABORDOU NA RUA COM COMENTÁRIOS MALDOSOS? Nunca. As pessoas só são altamente corajosas atrás de um ecrã. As pessoas que me abordam são as que gostam de mim e que fazem questão de manifestá-lo.

OU SEJA, AS PESSOAS SÓ SE COMPORTAM DE DETERMINADA MANEIRA PORQUE ESTÃO PROTEGIDAS POR UM CERTO ANONIMATO, CERTO? Claro. Há uma enorme sensação de impunidade, as pessoas sentem que podem dizer as maiores atrocidades porque estão no sossego de casa delas. Ao vivo metem o rabinho entre as pernas. E ainda bem, não me apetecia ter de aturar *trolls* na vida real. Eles que se restrinjam ao *online*, já é suficientemente mau.

ACREDITA QUE AS PESSOAS QUE PARECEM VER MALDADE EM TUDO ESTÃO FRUSTRADAS COM AS SUAS PRÓPRIAS VIDAS? Não faço ideia. Ao longo dos anos fui desenvolvendo várias teorias. Já achei que era inveja, frustração, maldade, excesso de tempo livre. Agora acho que é uma soma de tudo isso.

O QUE PODE VIR A ACONTECER À SOCIEDADE CASO AS “BRIGADAS DOS BONS COSTUMES” SE INSTALEM DEFINITIVAMENTE? É POSSÍVEL (SOBRE)VIVER NUM MUNDO SEM HUMOR E RECHEADO DE CENSURA?

Não sei, mas acho que passamos de um extremo ao outro, fomos do poder dizer tudo ao não poder dizer nada. É muito cansativo, sobretudo para quem vive da produção de conteúdos humorísticos, ter de estar sempre a praticar auto-censura ou a explicar que é só uma piada, já a pensar no que é que poderá vir a chatear as pessoas. Mas as pessoas chateiam-se com tudo, por isso é um exercício ingrato.

COMO SE VÊ DAQUI A VINTE ANOS? NÃO TEM RECEIO DA VOLATILIDADE DO MUNDO DO ESPETÁCULO E REDES SOCIAIS? Não faço ideia. Nunca fiz planos a longo prazo... Nem a médio, nem a curto, verdade seja dita. As oportunidades vão surgindo e eu vou fazendo uma triagem do que me parece mais interessante no momento. Quando criei o blogue, há 15 anos, nunca sonhei que pudesse durar tanto, por isso não me admirava se durasse mais uns 15.

NÃO PLANEIA CONTINUAR A ESCRITA DE LIVROS INFANTIS? Foi uma coisa que ficou em *stand by*, mas gostava muito de retomar.

CONTINUA A ESCREVER SEM USAR O ACORDO ORTOGRÁFICO: HÁBITO OU PROTESTO? As duas coisas. Sou um bocadinho velha do Restelo, levo sempre tempo a adaptar-me, e é difícil mudar uma coisa que me está tão enraizada. Além de que há coisas que me parecem só ridículas.

“PREFIRO QUE A MINHA INFLUÊNCIA SEJA MAIS ABRANGENTE E FOCADA EM COISAS MAIS ÚTEIS. DESDE RELEMBRAR OS MEUS SEGUIDORES DA IMPORTÂNCIA DE VOTAREM A TENTAR ENVOLVÊ-LOS EM ALGUMAS CAUSAS SOCIAIS E SOLIDÁRIAS.”

JÁ ESTEVE ENVOLVIDA EM VÁRIAS INICIATIVAS SOLIDÁRIAS. ESTA VERTENTE MAIS SOCIAL DEVIA SER UMA “OBRIGAÇÃO” DE BLOGGERS E “INFLUENCIADORES”?

Se temos uma plataforma que chega a tanta gente, não devemos usá-la só para mostrar os últimos trapinhos que compramos na Zara. O termo “influenciador” tem uma carga muito negativa, demasiado associada ao apelo ao consumismo. Prefiro que a minha influência seja mais abrangente e focada em coisas mais úteis. Desde relembrar os meus seguidores da importância de votarem a tentar envolvê-los em algumas causas sociais e solidárias.

ADMITIU PUBLICAMENTE A SUA ANSIEDADE. É IMPORTANTE FALAR DESTAS COISAS? Lá está, acho que a minha eventual influência também pode passar por isto, trazer para cima da mesa alguns assuntos que ainda são olhados de lado, falar da minha experiência e tentar “normalizar” as coisas. A primeira vez que falei sobre os meus ataques de pânico foi há uns dez anos e continuo a receber quase diariamente testemunhos de outras pessoas que estão a passar pelo mesmo.

“ACHO QUE NÃO CONHEÇO NENHUM STAND-UP COMEDIAN QUE DIGA QUE ADORA ATUAR OU QUE O FAZ COM UMA PERNA ÀS COSTAS. É UM PROCESSO SOFRIDO.”

UMA PROVOCAÇÃO TENDO EM CONTA O ESPETÁCULO QUE VIMOS: O QUE DIZEM OS SEUS OLHOS? Dizem que as minhas dioptrias já conheceram melhor dias e que está na altura de uma revisão.

(entrevista realizada via e-mail a 25 de outubro de 2019)

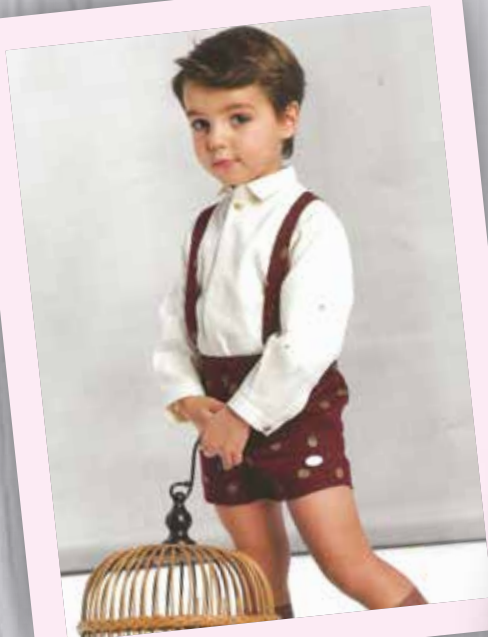


Bambini

Bebé e Criança

0-16
anos

Em **dezembro**
estaremos abertos
todos os dias



Casual, batizadas, comunhões e cerimónias

Rua da Ramoa, n.º 13 · 4700-860 · Merelim S. Pedro - Braga

✉ bambini2017@outlook.pt · 📱 bambini17.09 · t. 934 955 071



ESCAPE GAMES

60 MINUTOS PARA FUGIR

TXT ISABEL MARTINS

Se gosta de videojogos e filmes de aventura, *sci-fi* e mistério, com certeza irá virar fã dos *Escape Rooms*. Imagine que fica preso dentro de um jogo “da vida real” junto dos seus amigos, familiares ou colegas numa sala cheia de mistério, enigmas e desafios que combinam diferentes elementos que irão exprimir as reações mais instintivas do teu grupo. Conseguiu? Ótimo! Porque este tipo de jogos existe. E são conhecidos como jogos de fuga ou pela designação inglesa *Live Escape Rooms*. Esta modalidade de jogos de imersão cria cenários cheios de *suspense*, segredos e um sem fim de enigmas de raciocínio lógico e perguntas difíceis. Nasceu em 2007, no Japão, com o objetivo de testar a capacidade de sobrevivência e superação sob pressão das pessoas.

Algumas salas estão inspiradas no universo cinematográfico de filmes como *Saw*, o *Joker*, *Lara Croft* ou *Indiana Jones*, e séries como *Downton Abbey*, *Stranger Things* e *Prison Break*; outros em videojogos como *The Escapists* e *Resident Evil 7*; sem esquecermos os jogos de tabuleiro como o *Cluedo*.

Em Portugal, os *Escape Rooms* não são uma novidade. Esta modalidade de jogo chegou em 2014, espalhando-se rapidamente pelo país. Hoje existem mais de 60 edifícios com salas de fuga, com funções de jogo cada vez mais interativas que estimulam a inteligência lógica, o relacionamento

interpessoal positivo, a gestão de tempo e o trabalho em equipa. As salas de fuga são quartos com ambientes especialmente desenhados e preparados para oferecer uma experiência lúdica e psicológica, que mergulha os participantes em inúmeros cenários temáticos que vão desde naves espaciais, *bunkers* militares, casas assombradas... até o esconderijo de um assassino em série! Estas situações permitem exercitar o pensamento e a inteligência coletiva dos participantes que terão que decifrar pistas, superar provas e resolver *puzzles* desenhados em função da história narrada. Antes de começar a jogar é preciso saber que não podemos jogar individualmente, precisamos de juntar uma *Team*, que pode ser pequena, de 2 a 5 participantes, ou maior, com mais de 8 participantes. O jogo tem diferentes níveis de dificuldade que variam em função das idades dos participantes. Também precisamos de escolher uma missão ou temática, que vai estar relacionada com os desafios que serão apresentados ao longo do jogo, que tem uma duração de 60 minutos.

Os *Escape Rooms* atualmente também são muito utilizados pelas empresas como recurso de recrutamento e capacitação de talento humano, assim como para atender e resolver conflitos que estejam a acontecer entre as equipas de trabalho. É que, curiosamente, as salas de fuga são o local ideal para potenciar o trabalho em equipa, já que estimulam o nosso agir e pensamento, levando ao limite as nossas capacidades e instintos. Isto resulta num grande benefício na hora de criar parcerias entre colegas, já que permite explorar diversas áreas como a comunicação, a co-participação, a liderança, a capacidade de resolução de problemas e o posicionamento do êxito coletivo. Sem dúvida: as salas de fuga são uma experiência que vale a pena viver!

2051: CYBERATTACK

Neste jogo simulado no ano 2051 vai ter que cumprir com uma missão de ativismo cibernético quase impossível. Terá 60 minutos para defender os direitos e as liberdades dos robots e da inteligência artificial. Uma missão que o vai submergir num cenário de *suspense* e *sci-fi* que o levará a atravessar um universo futurista.

Sala: Breakout Escape Games Portugal (Braga)

Dificuldade: Alta

Equipa: 2 a 8 Pessoas

Tempo: 60 min

Preço: desde 50€ (2-5 pessoas)

10€ extra por pessoa até 8 pessoas.

PRISIONEIRO NO TEMPO

Uma casa abandonada. Décadas de lendas misteriosas. Os relógios param. O leitor e os seus amigos ficaram presos no tempo. Diz-se que quem lá entra, jamais volta! Atreve-se a viver a experiência?

Sala: Enigmind - Real Life Games

(Vila Nova de Famalicão)

Dificuldade: Média-Alta

Equipa: 2 a 7 jogadores

Tempo: 60 min

Preço: 10€ p/pessoas

MUSEU

Turistas que nunca mais voltaram a ser vistos. Mistérios por resolver. Neste jogo uma visita tranquila ao museu vai-se tornar numa desesperante corrida contra o tempo. Junte os seus amigos e vejam se conseguem escapar a tempo, ou acabarão por ser consumidos pelos mistérios que alberga o museu.

Sala: Escape Guimarães

Dificuldade: Média

Equipa: 2 a 8 pessoas

Tempo: 60 min

Preço: 50€ - 80€

SEQUESTRO

Um grupo de amigos é sequestrado por um grupo terrorista, este com o objetivo de os envolver num ataque biológico em grande escala. Antigos reféns deixaram pistas na cela que poderão ser-vos úteis, será vocês conseguirão escapar ou acabarão por se tornar mártires num atentado?

Sala: Escape Guimarães

Dificuldade: Média-Alta

Equipa: 2 a 8 pessoas

Tempo: 60 min

Preço: 50€ - 80€

2051: A SPACE LUSÍADA

Não precisa de ser astronauta para viajar no espaço. No ano 2051, a agência G-ASA, graças aos avanços da tecnologia futurista e da inteligência artificial, vai levá-lo ao espaço pela primeira vez. Adquira os seus bilhetes e anime-se com a visita à *Estação Orbital C-4rr4c-k*, uma obra grande de engenharia lusitana que lhe vai garantir uma viagem cheia de conforto e comodidade.

Sala: Breakout Guimarães Escape Game

Dificuldade: Média

Equipa: 2 a 12 pessoas

Tempo: 60 min

Preço: 50€ (2-5 pessoas) 10€ extra p/pessoa até 12 pessoas

STRANGER ROOM

Um experiência lúdica onde terá que viajar até aos anos 80 para resolver o mistério por trás do desaparecimento de cinco crianças. O jogo está inspirado na série *Stranger Things* e apresenta-lhe uma aventura que não vai querer perder.

Sala: White Rabbit escape rooms (Porto)

Dificuldade: Kids/Principiante/Experiente

Equipa: 2 a 10 pessoas

Tempo: 60 min

Preço: desde 30€ (p/pessoa - 2 jogadores)



Onde o futuro já acontece

Dr. Jorge Alves
Diretor Centro CEREBRO

Alzheimer e Outras Demências: O que fazer?

Dados internacionais referem que 1 em cada 9 pessoas com 65 ou mais anos de idade tem doença de Alzheimer. Esta e outras demências têm um elevado impacto individual, familiar e social pois afetam o cerne da pessoa, o seu cérebro e consequentemente as suas capacidades mentais e funcionamento diário. Tal deterioração tem implicações negativas inicialmente na capacidade laboral e progressivamente em lidar e realizar tarefas diárias antes tidas como simples.

O Centro CEREBRO disponibiliza um programa clínico avançado, com um forte suporte técnico-científico, direcionado ao diagnóstico preciso e rápido de diferentes demências, e à intervenção em todas as suas fases originadas por diversas causas tais como:

- Doença de Alzheimer
- Demência Vascular
- Demência Frontotemporal
- Demência na Doença de Parkinson
- Corpos de Lewy
- Doença de Huntington

Por vezes os quadros de demência não são óbvios e podem apresentar-se com sintomas que não são perda de memória ou desorientação. Problemas de linguagem, dificuldades de visão, comportamentos violentos ou socialmente desadequados, descuido pessoal e habitacional graves, abandono do contacto social, e acumulação de objetos e lixo, podem por vezes fazer parte de um quadro demencial. Sejam quais forem os sintomas, podemos pensar que esta é uma forma de o cérebro se “queixar” e mostrar que algo errado está a acontecer. Apesar de não existir presentemente nenhum tratamento que cure a doença de Alzheimer ou reverta esta demência, é já possível diagnosticar de forma ágil, visando providenciar a melhor intervenção, gestão, sintomas e qualidade de vida possíveis.

No âmbito das possíveis terapêuticas, para além da medicação, existem abordagens específicas comprovadas

cientificamente tais como a estimulação cognitiva. Estes “exercícios de memória” ou “fisioterapia para a mente” são implementados por profissionais de saúde treinados e visam estimular as funções cognitivas, como a memória e a atenção. Estudos científicos e recomendações internacionais salientam os benefícios desta terapia nas fases iniciais da demência de tipo Alzheimer, consistindo numa opção com um custo-eficácia adequado para complementar a medicação. Existem ainda tecnologias, tais como sistemas de



Steven HWG (Unsplash)

localização GPS desenvolvidos para pessoas com demência que apoiam na monitorização e localização da pessoa, sendo úteis em situações de deambulação e desorientação permitindo localizar e encontrar o paciente no caso deste se perder ou fugir.

O programa clínico e de investigação do Centro CEREBRO é liderado pelo Doutor Jorge Alves, profissional de referência internacional - nas vertentes clínica, técnica e científica - na Doença de Alzheimer e outras Demências e sua avaliação e intervenção através de terapias não-farmacológicas. O Doutor Alves possui extensa experiência com pacientes e famílias nacionais e internacionais que o têm procurado ou sido referenciados para avaliação quantitativa precisa e intervenção baseada em evidências.

Saiba mais informações em:
www.cerebro.org.pt/alzheimer



Ou utilize o Leitor de código de QR do seu smartphone

Centro Cerebro

R. Nova de Santa Cruz, n.º 317, 4710-409 Braga

t. 253 137 687 | www.cerebro.org.pt - info@cerebro.org.pt

CentroCEREBROBrainHealthCenter

m.tv



A Idade do Gelo 4

Fox Movies

A obsessão do esquilo Scrat para enterrar a sua bolota provoca uma série de eventos que irão mudar o mundo. O mamute Manny, o tigre dente de sabre Diego e a preguiça-gigante Sid são empurrados para mais uma perigosa aventura.



Elizabethtown

Canal Hollywood

Drew Baylor é um jovem bem sucedido que, depois de um grande fracasso, é despedido. Entretanto, o seu pai falece e, durante a viagem de avião, conhece Claire, uma hospedeira linda e otimista que vai mudar o rumo da sua vida.



As vantagens de ser invisível

Canal Hollywood

Charlie é um jovem tímido que tem dificuldades para interagir na sua nova escola...até ao dia em que conhece Patrick e Sam, dois irmãos que o ajudam a viver novas experiências.

M.
Sé-
ries



WORKIN'MOMS

Catherine Reitman Dani Kind Juno Rinaldi

2017
+13
3 Temporadas

Tentar conciliar amor, carreira e maternidade pode ser complicado. E para Kate, Anne, Frankie e Alicia, a licença de maternidade chegou ao fim. Acompanhe as vidas destas quatro amigas que vão ter que encontrar um equilíbrio entre o caótico mundo da maternidade e a realização dos seus sonhos profissionais e pessoais.

RUSSIAN DOLL

Natasha Lyonne
Charlie Barnett
Greta Lee

2019
+16
1 Temporada

Esta série submerge-nos no labirinto psicológico de Nadia, que no dia do seu 36º aniversário encontra-se com o pequeno problema de ter que morrer e reviver repetidamente, uma, e outra, e outra, e outra vez...

THE POLITICIAN

Ben Platt
Zoey Deutch
Lucy Boynton

2019
Aaaaa
1 Temporada

Payton Hobart é um estudante ambicioso de uma família rica que sempre teve as suas aspirações muito claras: tornar-se Presidente dos Estados Unidos. Mas, para isso, primeiro precisa de sobreviver ao cenário político mais traiçoeiro de todos: o liceu.

M. Filmes

sugestão
Mensal

Shine

M12 (1996)

Gênero: Romance, Drama, Biografia

Título Original: Shine

Realizador: Scott Hicks

Atores: Geoffrey Rush, Lynn Redgrave, Armin Mueller-Stahl, John Gielgud, Sonia Todd, Noah Taylor, Nicholas Bell, Googie Withers

Duração (minutos): 115



Candidato a 7 nomeações entre as categorias mais importantes, *Shine* é um filme deslumbrante e que cativou o público pela história e vida de David (Geoffrey Rush). Dotado de um talento fantástico, torna-se um pianista virtuoso, mas a sua vida sempre foi pautada pelo exagerado protecionismo do

seu pai. David decide desafiar a autoridade do seu progenitor e vai estudar para Londres, onde encontra dificuldades de adaptação. A sua vida entra em colapso e é internado numa clínica psiquiátrica. Mas uma nova amizade muda-lhe o rumo e começa a vencer obstáculos. Um filme inspirador e entusiasmante.

Adam

M10 (1995)

Gênero: Romance, Drama, Comédia

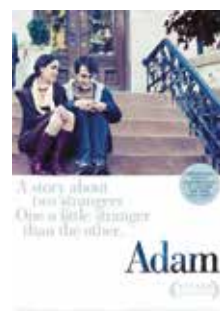
Título Original: Adam

Realizador: Max Mayer

Atores: Hugh Dancy, Rose Byrne, Peter Gallagher, Amy Irving, Frankie Faison, Mark Linn-Baker, Maddie Corman, Adam LeFevre

Duração (minutos): 99

“Adam” é um filme que retrata a história de um portador de Síndrome de Asperger, interpretado por Hugh Dancy, que acaba de perder o pai. Afetuoso e solitário, Adam tem dificuldades em relacionar-se com as



peças, até que conhece Beth, a sua nova vizinha. Apesar da distância inicial, devido às dificuldades de comunicação de Adam, ela começa a compreendê-lo melhor. Atraídos um pelo outro, começam uma relação, superando diferenças e medos.

Mary and Max

M12 (2009)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: Mary and Max

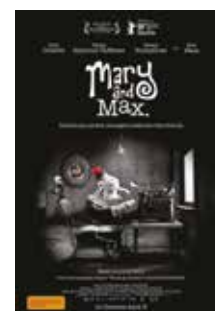
Realizador: Adam Elliot

Atores: Toni Collette (voz), Philip Seymour Hoffman (voz), Eric Bana (voz), Barry Humphries (voz), Bethany Whitmore (voz), Christopher Massey (voz)

Duração (minutos): 92

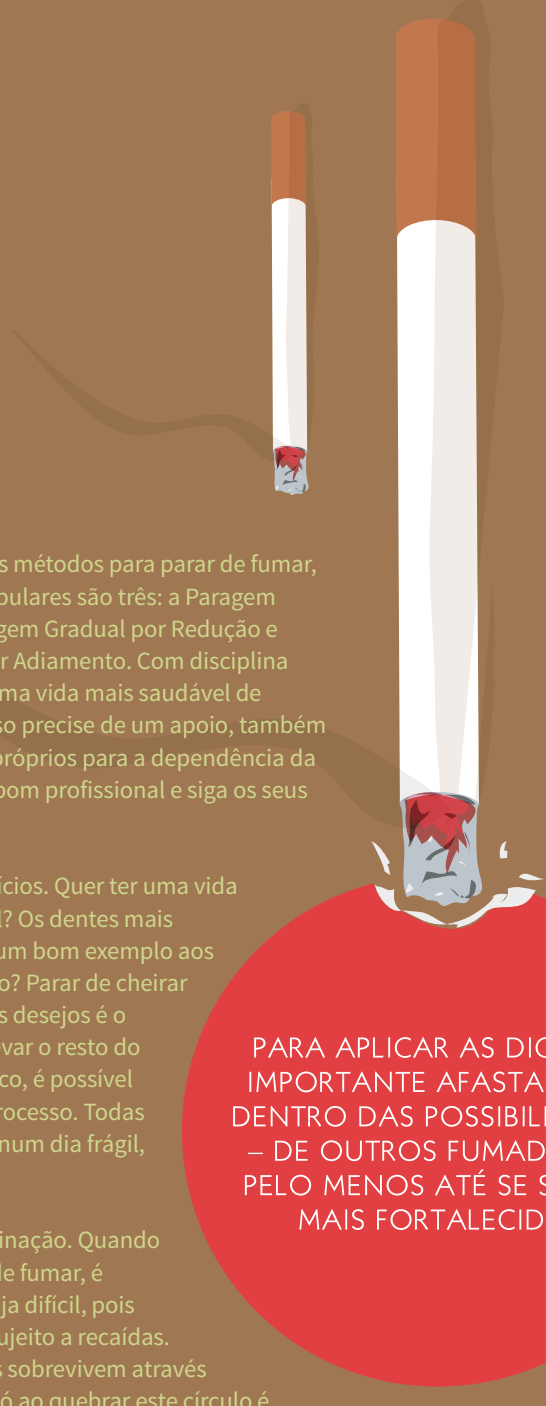
Um filme de *stop-motion*, dirigido por Adam Elliot, que ganhou vários prémios. Baseado numa história real, acompanha dois personagens solitários: Mary Dinkley, uma menina de 8 anos que vive em Melbourne, na Austrália, e Max Horovitz,

de 44 anos, que tem Síndrome de Asperger e vive sozinho em Nova York. As suas vidas cruzam-se por um acaso. Mary decidiu escrever uma carta para um endereço aleatório nos EUA com o objetivo de esclarecer a dúvida relativamente à origem dos bebés.





Se espera uma data oportuna para largar o tabaco, essa hora chegou! Dia 17 de novembro assinala-se o Dia Nacional do Não Fumador, um dia destinado a sensibilizar a população para os fatores de risco associados ao tabaco e divulgar métodos para deixar de fumar. Esta é uma data de ação e reflexão, com atividades relacionadas com campanhas anti-tabagismo por todo o país. Considerada pela Organização Mundial da Saúde a principal causa de morte evitável no mundo ocidental, o consumo de tabaco mata cerca de 500 mil pessoas na União Europeia por ano. Para se inspirar e colaborar com esta data, a Minha assinalou algumas ações para reduzir ou extinguir de vez este hábito.



1. Existem diversos métodos para parar de fumar, mas os mais populares são três: a Paragem Abrupta, a Paragem Gradual por Redução e a Paragem Gradual por Adiamento. Com disciplina e foco, é possível ter uma vida mais saudável de maneira acessível. Caso precise de um apoio, também existem tratamentos próprios para a dependência da nicotina. Procure um bom profissional e siga os seus planos.

2. Liste os benefícios. Quer ter uma vida mais saudável? Os dentes mais brancos? Dar um bom exemplo aos filhos? Poupar dinheiro? Parar de cheirar a fumo? Definir os seus desejos é o primeiro passo para levar o resto do plano adiante. Sem foco, é possível perder-se durante o processo. Todas as vezes que se sentir num dia frágil, leia os objetivos.

3. Tenha determinação. Quando decide parar de fumar, é natural que seja difícil, pois trata-se de um vício, sujeito a recaídas. Porém, todos os vícios sobrevivem através de hábitos e rotinas. Só ao quebrar este círculo é possível obter algum resultado concreto. Deve levar a sério o que pretende fazer mas, ao mesmo tempo, não se cobre em demasia. Um passo de cada vez. Tente quantas vezes forem necessárias, concentre-se nos benefícios e caso não consiga manter o ritmo da primeira vez, recomece o plano.

4. Observe os seus hábitos tabágicos. Quantos cigarros fuma por dia? Quais os momentos em que sente mais prazer ao fazê-lo? Que cigarros teria mais dificuldade em evitar? Com esta análise, é possível diminuir o hábito de forma gradativa e realista.

5. Corte os gatilhos. Fique atento às situações que “pedem cigarros”, como o tempo de espera em paragens de autocarros, após as refeições, a companhia de amigos fumadores e as pausas para o café e o álcool. Estes momentos costumam fazer parte da rotina, mas não é impossível criar novos hábitos ou evitá-los, se possível.

6. Os que decidiram pelas Paragens Graduais devem anotar no maço de cigarros o último horário em que fumaram. Ao seguir esta indicação, deve aumentar os intervalos entre um cigarro e outro. No fim do mês, perceberá o número reduzido de cigarros consumidos, estímulo que ajudará a manter o ritmo. Outra alternativa é mudar a marca do tabaco para uma que não lhe dê tanto prazer.

7. Parar de fumar não é uma ação isolada. Mexe também com hábitos simples, como a alimentação e a prática de exercício. Ao escolher doces e comidas gordurosas, estará a trocar um problema por outro. Ao ter tempo livre para fumar, provavelmente irá fazê-lo. Portanto, preencha o seu tempo e alimente-se de maneira diversificada, principalmente escolhendo alimentos e rotinas diferentes das quais o cigarro fazia parte. Assim, a falta do cigarro fica em segundo plano. E mesmo que apareça, a vontade incontrolável de fumar costuma durar cinco minutos. Agente firme!

8. Livre-se das lembranças. Retire cinzeiros, se possui um “canto do cigarro” em casa mude os móveis de lugar, examine os seus hábitos e evite locais e situações em que fumava mesmo sem ter tanta vontade.

9. Esta é uma luta difícil de vencer sozinho, portanto, procure o apoio de amigos e familiares. Ao conhecer o perfil das pessoas próximas, pode escolher com cuidado aqueles que o apoiariam sem cobrar, os companheiros, os que não fazem comentários desnecessários e que oferecem ajuda e informação.

10. A vontade de fumar aumentou? Tenha sempre por perto: bebidas não alcoólicas geladas, frutas picadas, gelados de poucas calorias, cubos de gelo ou sumo, cenoura crua ou outros vegetais cortados em tiras. Nos períodos iniciais, pode saciar a vontade com *chiclets* sem açúcar e rebuçados, mas tenha em mente que as opções mais saudáveis devem entrar na dieta para não gerar outros problemas.

11. Não pense a longo prazo. Viva um dia de cada vez e comemore as pequenas conquistas.

12. Guarde, diariamente e em local visível, o dinheiro que investiria em tabaco e gaste-o em algo prazeroso (que não sejam cigarros). É uma forma concreta e rápida de ver a diferença dos gastos com tabaco e evitar recaídas.

PARA APLICAR AS DICAS, É IMPORTANTE AFASTAR-SE – DENTRO DAS POSSIBILIDADES – DE OUTROS FUMADORES, PELO MENOS ATÉ SE SENTIR MAIS FORTALECIDO.

M. even- tos

Música

THE DIVINE COMEDY

Theatro Circo | Braga

Sábado, 9 de novembro
21h00 | M6
23 - 32 €

A banda *The Divine Comedy* regressa a Portugal em novembro para três concertos inseridos na *tour* de apresentação do seu novo álbum, *Office Politics*. O mais recente trabalho da banda irlandesa liderada por Neil Hannon, que sucede ao tão aclamado *Foreverland* (divulgado em 2016), tem data de lançamento para o dia 7 de junho e será composto por 16 temas inventivos e intemporais. Um álbum "deste tempo", com as canções a falarem de um mundo em que o progresso parece já não servir os interesses de quem nele habita e povoadas de sintetizadores e maquinaria instrumental associada à *pop*.



Música

JOE LOVANO

CC Vila Flor | Guimarães

Quarta, 13 de novembro
21h30 | M/6
15 €

Unanimemente considerado um dos grandes saxofonistas do nosso tempo, Joe Lovano é um nome incontornável da música contemporânea e, no seu regresso ao *Guimarães Jazz*, onde já atuou por diversas ocasiões, Lovano apresenta-se com o seu *Trio Tapestry*, com uma formação invulgar de saxofone, piano e bateria, e ao lado de dois músicos de exceção: Marilyn Crispell, que atuou no *Guimarães Jazz* no já distante ano de 2002, e Carmen Castaldi. *Trio Tapestry*, que é também o título do álbum editado em janeiro deste ano pela editora ECM, revela uma dimensão mais pessoal, intimista.



Teatro

RITMO TRÓPICO

Espaço Vita | Braga

Domingo, 17 de novembro
17h00 | M3
3 €

Ritmo trópico. Numa pizzaria tropical, percussão e teatro físico enchem o prato de um espetáculo que se estende por toda a latinidade da América Central e do Sul. Tango, festejo, cumbia, samba ou candombe são alguns dos países de um mapa musical com a geografia da liberdade. No vórtice de estilos, com a sala a vibrar, já todo o corpo dança e não se cansa. Sabor! A direção artística e interpretação deste espetáculo estão a cargo de Artur Carvalho, Bruno Estima, Joaquim Alves e Tiago Oliveira.



2 DESTINOS PARA NOVEMBRO

VIAGENS ENCANTADORAS

N o mês de novembro, as temperaturas, em geral, são mais frias, com a presença também regular de chuva. Mas há cidades que nesta época do ano ficam encantadoras e prometem tornar a sua viagem inesquecível, com memórias inigualáveis. Nesta edição, “vamos fazer uma viagem” a Paris (França) e Tallinn (Estônia), dois locais completamente diferentes, mas ambos com uma magia especial. Começamos pela capital francesa. É difícil não se apaixonar pela Cidade Luz. Maravilhosa durante o dia e repleta de charme à noite, com os edifícios e monumentos iluminados, Paris tem muito para oferecer. Entre os locais que deve visitar têm que estar a incontornável Torre Eiffel, o famoso Museu do Louvre, a Catedral de Notre-Dame, a Basílica Sacré Coeur ou o Arco do Triunfo. Passeie nos maravilhosos Jardin des Tuileries, Parc du Champ de Mars, Bois de Boulogne, Parc des Buttes Chaumont, Place des Vosges ou Jardin des Plantes. E não se esqueça que está na capital da melhor gastronomia do mundo. A vida noturna é animada na maior parte dos seus bairros mais importantes. O próximo destino é rumo a Tallinn, capital da Estônia. Uma pequena cidade encantadora que vale a pena conhecer. É um dos centros medievais melhor conservados em toda a Europa e oferece inúmeros interesses. Percorra o centro histórico, a praça Raekoja, na Old Town, conheça a Catedral Ortodoxa Aleksander Nevski, a farmácia mais antiga da Europa e a Muralha Medieval. Veja ainda a cidade desde a parte alta, através dos mirantes, e almoce ou jante num dos restaurantes locais, que nos transportam no tempo, à luz das velas e com uma decoração de outras épocas. Aproveite também para se divertir na pista de gelo junto à igreja de São Nicolau. O mercado de Natal começa no final de novembro.



FRANÇA PARIS

Na mala: roupas quentes, guarda chuva, botas

A capital francesa tem dos melhores climas europeus nesta época do ano. O frio aguenta-se bem e não chove por aí além. Faça uns passeios pelos parques e jardins. São lindos nesta altura. Os museus, claro, são obrigatórios. Assim como uma visita ao Arco do Triunfo e à Torre Eiffel, a sua principal atração. Um cruzeiro pelo rio Sena pode também tornar-se memorável. Nesta altura já se vê alguma animação natalícia e o ambiente é único. Romântica e repleta de luz. É assim a cidade de Paris.



ESTÓNIA TALLINN

Na mala: roupas quentes, botas, gorro

Uma das capitais mais pequenas da Europa, Tallinn é também uma das mais encantadoras. O seu centro medieval está muito bem preservado. Basta percorrer toda a zona histórica para se deparar com ruas estreitas, torres e igrejas cercadas pela muralha que protegia a cidade. Tallinn oferece um cenário imaginário, com várias pessoas vestidas como na Idade Média, restaurantes iluminados com velas e um ambiente colorido. No final do mês de novembro já se sente o Natal com feiras nas ruas.

Natal

Celebre a Festa de Natal da sua Empresa no Meliá Braga

Aproveite as vantagens e ofertas especiais

Histórias que vão ficar para recordar

GRUPOS DE 30 A 50 PESSOAS

Voucher oferta de 1 noite para 2 pessoas
nos hotéis Meliá Portugal

GRUPOS DE 51 A 100 PESSOAS

Voucher oferta de 1 fim de semana para 2 pessoas
nos hotéis Meliá Portugal

GRUPOS SUPERIORES A 100 PESSOAS

Voucher oferta de 2 fins de semana para 2 pessoas
nos hotéis Meliá Portugal

**PREÇOS
ESPECIAIS
PARA GRUPOS
E EMPRESAS**

FRUTOS DE OUTONO: A CASTANHA



Alice Nogueira Alves

Nutricionista do Hospital de Braga

Produzida em Portugal, nas regiões da Serra da Pradela, Marvão-Portalegre, Trancoso e Terra Fria Transmontana, a castanha é por excelência um fruto característico do outono e um alimento celebrado no Dia de São Martinho.

A castanha (*Castanea Sativa*) é provavelmente um dos mais antigos alimentos da Dieta Mediterrânica, sendo que o castanheiro (*Castanea Sativa Mill*) teve origem na região leste do Mediterrâneo há mais de 90 milhões de anos, espalhando-se depois por todo o continente.

A variedade mais consumida é a variedade comum ou europeia, mas existem três outros tipos de castanhas – a castanha da China, a castanha japonesa e a castanha americana. O valor nutricional é semelhante entre elas, no entanto, a castanha da China possui maior teor de hidratos de carbono.

A castanha comum tem a vantagem de poder ser consumida de várias formas mas, para que os nutrientes fiquem mais acessíveis, com melhor sabor e digestibilidade, pode ser cozida com erva doce ou assada, confeccionada como acompanhamento de pratos – é um alimento nutricionalmente semelhante aos alimentos do grupo dos cereais e derivados da Roda dos Alimentos (elevado teor de amido), por isso pode

substituir os alimentos deste grupo (ex.: arroz, massa, batata, pão) ou ser usada como base de sopas ou na elaboração de sobremesas e bolos.

O que a diferencia das frutas frescas e frutos gordos (noz, amêndoa, avelã, amendoim, etc.) é a sua composição nutricional. A castanha é um fruto amiláceo, que se distingue da fruta fresca por ter menos água e mais amido, e dos frutos gordos pelo baixo teor de gordura, sendo que a que contém é essencialmente polinsaturada. Não contém colesterol e é maioritariamente constituída por hidratos de carbono, dos quais se destacam as amiloses e amilopectinas e os polissacarídeos que permitem o desenvolvimento da flora intestinal. O elevado teor de fibra estimula a presença de bactérias probióticas (*Bifidobacterium* e *Lactobacillus*), benéficas para o intestino, reduzindo a inflamação, e contribui também para a regulação dos níveis de colesterol e da resposta da insulina.

É um fruto rico em nutrientes como vitaminas, minerais e compostos químicos protetores das células. Das vitaminas destaca-se a vitamina C, sendo que uma porção fornece metade da dose diária recomendada desta vitamina, e ainda a vitamina B6 e ácido fólico. Quanto aos minerais, a castanha fornece cálcio, ferro, magnésio, potássio, fósforo, zinco, cobre, manganésio e selénio. Possui ainda diferentes fitoquímicos, como a luteína e zeaxantina, e diversos compostos fenólicos que são importantes antioxidantes e protetores celulares. Dez castanhas assadas (84g = 179kcal), o equivalente a uma porção, fornecem apenas 2g de gordura, mas 17% da quantidade diária recomendada de fibra, 36% da dose diária recomendada de vitamina C, 14% da tiamina, 21% da vitamina B6 e 15% do ácido fólico. Como são isentas de glúten, servem como substituto dos cereais com glúten, fornecendo energia de qualidade para os celíacos. Estas propriedades fazem da castanha um alimento interessante para o controlo do apetite e uma excelente fonte de energia.

Quando adquiridas, deve ter-se cuidado na observação da pele, a qual deve ser brilhante e intacta. Devem ser conservadas em local fresco e seco, separadas, para que não fiquem comprimidas, ou então podem conservar-se no congelador, tanto cruas como assadas, durante cerca de 6 meses.



RAMÔA

Prepare o seu automóvel para o inverno!



PNEUS



DISCOS DE TRAVÃO



PASTILHAS DE TRAVÃO



AMORTECEDORES



KITS DE DISTRIBUIÇÃO



REVISÕES



TAPETES POR MEDIDA



CARREGAMENTO DE AR CONDICIONADO



ALINHAMENTO DE DIREÇÃO



LAVAGENS



MUDANÇA DO LÍQUIDO DE TRAVÕES



VELAS DE IGNIÇÃO



KITS DE EMBRAIAGENS



ESCOVAS LIMPA-VIDROS



BATERIAS



Braga

Dume (Ligeiros)
253 607 760
Palmeira (Pesados)
253 607 760

Barcelos

Rio Covo
253 817 033
Urb. S.José
253 812 548

Vila Verde

Loureira
253 324 279

Póvoa de Lanhoso

Pinheiro
253 635 183

Vieira do Minho

Cerdeirinhas
253 647 459

Montalegre

Bairro S.José
276 512 654

Fábrika

Parque Ind. Adaúfe
962 408 074



253 607 760



ramoa.pt



geral@ramoa.pt



/recauchutagem.ramoa



/recauchutagemramoa

UNA-SE À EQUIPA DE RECICLAGEM E AJUDE A LIMPAR O PLANETA

Vamos todos cuidar do meio ambiente! À medida que a população aumenta, as quantidades de lixo e a contaminação também são maiores e acabam por se transformar numa espécie de monstro que se torna cada vez mais difícil de controlar e que ataca sem parar a saúde do nosso planeta. A boa notícia é que juntos podemos acabar com o monstro do lixo! Acredite, porque não estamos mentir! Existem muitas alternativas e uma delas é a reciclagem. Para além da reciclagem tradicional, também podemos dar uma segunda vida aos objetos que temos em casa e que já não usamos. Além de ser uma excelente forma de economizar, também é a maneira mais respeitosa que temos para obter matérias primas e ajudar a reduzir as grandes quantidades de resíduos orgânicos e inorgânicos que geramos dia após dia. O melhor de tudo é que é fácil... Deixamos-lhe algumas ideias geniais para que comece a formar parte da luta do *Green Planet Recycle Team*.

DECORAÇÃO PARA A CASA... FÁCIL E SEM GASTAR MUITO

Reciclar... Poupar... e decorar! É tão fácil! Só precisa de juntar esses objetos que já não usa e



de os transformar em peças de decoração únicas e cheias de personalidade. Um pneu velho poder ser pintado e transformado numa mesinha de centro, num moderno porta-revistas muito giro, ou talvez num cómodo banquinho para um espaço *vintage*. Da mesma forma, uma garrafa ou um simples copo de vidro podem passar a ser bonitos vasos de flores, ou candelabros originais. Latas podem ser uma excelente opção para construir organizadores de lápis e aquelas molduras velhas de quadros podem servir de *passpartout* e dar um ar moderno à sua casa. Os potes de vidro são excelentes para decorar com um estilo retro que forneça originalidade e simpatia à sua cozinha.

DIY: SURPREENDE COM OS MAIS CRIATIVOS PRESENTES FEITOS À MÃO

Aniversário, Dia dos Namorados, Dia da Mãe, Dia do Pai, Natal, qualquer dia serve se quiser surpreender família ou amigos com um presente único e especial feito com as suas próprias mãos. Já sabe que a reciclagem é uma excelente forma de economizar e os presentes feitos com materiais reciclados podem ser muito originais e personalizáveis. Imagine fazer um *kit* de

cinema para dar à pessoa que adora fazer maratonas de séries ou filmes, ou talvez um frasco de vidro com 365 mensagens positivas para alegrar o dia! Um quadro com corações ou flores de papel, almofadas e porta-retratos personalizados... Enfim, são tantas as coisas que pode fazer com esses objetos que tem arrumados em casa e que já não usa! Frascos, caixas, cartão, papel, luzes led...Deixe a imaginação voar e comece a já a trabalhar num mímimo original, único e especial que sempre será bem recebido pelos seus amigos e familiares.

AS CRIANÇAS VÃO ADORAR OS BRINQUEDOS RECICLADOS

As crianças adoram brinquedos e ainda mais quando são elas que os fazem. Cuidado com aquilo que estiver a pensar em deitar ao lixo, porque qualquer objeto pode servir para construir um brinquedo divertido e original para os pequeninos da casa. Carrinhos de plástico, barquinhos feitos com caixinhas de sumo, robôs de tampinhas de plástico, binóculos com rolos de papel higiénico...São apenas algumas ideias de brinquedos que pode fabricar...Corra e salve as embalagens, rolhas, fios, garrafas de refrigerantes ou amaciadores e tampas plásticas que tenha por casa! Vão servir para fazer brinquedos divertidos enquanto aproveita tempo de qualidade com os seus filhos e lhes ensina a importância da reciclagem.



VAMOS LÁ TRANSFORMAR O JARDIM!

Já não precisa de ser um paisagista experiente para desenhar aquele jardim de fantasia que sempre sonhou ter...só precisa de ter boa disposição e de juntar tudo aquilo que tenha por casa e que possa ser transformado num bonito e útil adorno para o jardim...Pneus de carro e bicicleta, cordas, garrafas de vidro ou de plástico, tábuas e caixotes de madeira, copos, caixas de ovos, sapatos velhos, latas, cadeiras, banheiras e instrumentos musicais velhos, cestas antigas, painéis e bidões... São alguns objetos que podem ser transformados em ideias fantásticas como vasos para cultivar plantas, baloiços e adornos originais e coloridos para o jardim...Podemos até reciclar alguns dos componentes próprios da natureza, como as folhas secas e a água da chuva, que podemos guardar e utilizar para a rega das plantas.

MIMINHOS RECICLÁVEIS PARA ANIMAIS

É dono de um gatinho ou cachorrinho? Se a resposta é afirmativa, sabia que pode fabricar casas criativas e bonitas para os seus animais de estimação usando cartão e madeira reciclados? Ou fazer camas originais com cobertores e pneus velhos? E casas para pássaros e insetos com rolhas e pauzinhos de gelado? Até comedouros e bebedouros consegue ao reutilizar recipientes plásticos! Pode também tentar fazer algum brinquedo divertido para que os felpudos da casa se sintam especiais e se juntem à equipa verde...É que a reciclagem abre todo um universo de possibilidades que lhe permitem dar uma segunda oportunidade aos objetos antigos que tem por casa, para que assim os seus animais de estimação possam desfrutar de um estilo de vida mais ecológico.



HOTÉIS DO
BOM JESUS



HOTEL DO ELEVADOR

Deve o seu nome ao elevador movido a água, construído em 1882, um dos mais antigos do mundo. No restaurante Panorâmico a cozinha é um mundo de sensações. 22 quartos duplos.



HOTEL DO TEMPLO

A fachada remodelada e voltada ao Santuário esconde atrás de si um hotel moderno com os benefícios de um *health club*. 42 quartos.



HOTEL DO PARQUE

Ergue-se no centro dos jardins românticos. Aqui é fácil praticar a arte do relaxamento. 49 quartos (4 suites e 45 duplos).



HOTEL DO LAGO

O 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*. 53 quartos.



HOTEL JOAO PAULO II

Um alojamento pensado para descansar em família, em casal ou com amigos num destino privilegiado: o Santuário do Sameiro. 92 quartos.

NO PONTO CERTO

A rubrica deste mês é dedicada a todos os apaixonados por carne. Mas não falamos de qualquer carne... procuramos espaços que oferecem carne *premium*, maturada, com os melhores cortes. Está a ver aqueles pedaços de carne repletos de sabor, suculentos que se desfazem na boca? É disso mesmo que estamos a falar! Faça esta viagem connosco e conheça alguns dos melhores restaurantes na região onde a carne é rainha...



Kartilho

Steakhouse | Braga

É um espaço para apaixonados de carne, maturação feita “in loco”, raças e cortes diferentes. A cozinha é simples, mas rica em sabor. À boa maneira lusa. Onde do pouco se faz muito. O tornedó da casa, o bife de vazia, a picanha e as carnes maturadas *premium* são as propostas na carta. Há também saladas, conservas, tábuas de queijos e/ou enchidos e comida internacional, com propostas tentadoras. A garrafeira mete respeito. Inclui mais de 300 néctares de norte a sul do país, para além de espumantes, champanhe e cervejas. Um espaço de todos e para todos. Uma experiência que valerá a pena.

Rua Dom Afonso Henriques, n.º 36/38 | t. 968 611 888

Horário: De terça a sábado, das 11h00 às 23h00.

Às segundas, das 17h00 às 23h00.



Taberna do Lopes

Steakhouse | Guimarães

Com uma atmosfera muito acolhedora e confortável, é muito apropriado para degustar carnes maturadas. As opções são muitas. Nas entradas, há alheira de carne maturada com grelos ou ovos rotos com cecina de boi, por exemplo. Para prato principal, destacamos a vazia *wagyu*, o *t-bone*, o *tomahawk* ou o *entrecôte*. Há também opções para quem não aprecia carne, desde o polvo à lagareiro e alguns pratos com bacalhau. As massas, os risotos e as saladas fazem também parte do menu. Nos acompanhamentos, o arroz de grelos é delicioso.

Rua do Bom Viver, n.º 26 | t. 252 084 200

Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 15h00

e das 19h00 às 24h00.



Caso

Steakhouse | Joane - Famalicão

É um verdadeiro *Caso* sério no que toca a carnes de qualidade. Os amantes de carne vão ficar rendidos. A picanha argentina, o *tomahawk* uruguaio, o *t-bone* ou as diversas opções de carnes maturadas são alguns dos segredos bem guardados desta casa. Apesar de ser uma *steakhouse*, os que não gostam de carne não ficam de fora. O espaço coloca à disposição o menu “Traição à Carne”, onde constam opções como os risotos de camarão ou o bacalhau à *Caso*. Para acompanhar, há vinhos de excelência, cervejas artesanais, *cocktails* ou sangrias refrescantes.

Av. Padre Silva Rego, n.º 436 loja 8 | t. 915 884 829

Horário: De terça a domingo, das 12h00 às 15h00

e das 19h00 às 24h00.



Pecado Capital

Europeia | Viana do Castelo

O Pecado Capital é o local certo para degustar uma refeição de qualidade, num ambiente acolhedor, situado numa zona privilegiada, com vista para o rio Lima. As especialidades são muitas, mas saltam logo à vista as carnes maturadas. O costeletão, a picanha Argentina, a posta *Black Angus*, o *t-bone*, ou o succulento *tomahawk* fazem as honras da casa e as delícias dos apreciadores de boa carne. Se a isto juntarmos as tapas, os vinhos de qualidade e uma carta de *gins* de respeito, a refeição será um sucesso e a diversão é garantida.

Praça da Liberdade | t. 963 242 282

Horário: De terça a sábado, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.

Aos domingos, das 12h00 às 15h00.

Whisky Com ou sem gelo?

TXT VASCO ALVES PIC ANA MARQUES PINHEIRO

É uma das bebidas mais apreciadas um pouco por todo o mundo. Simples, com ou sem gelo, ou como base de vários *cocktails*, o *whisky* sempre conquistou ao longo do tempo diversas classes e gerações. A sua origem não é precisa, estimando-se que a sua produção tenha mais de 4 mil anos. Há diversas marcas e classificações: os mais conhecidos são o *Scotch*, o *Bourbon*, o *Tennessee* e o *Irish*. Segundo os padrões escoceses, há 4 tipos de *whisky*: *pure malt*, *single malt*, *blended* e *grain*. A sua produção é feita à base de água, fermento e uma espécie de grão, como cevada, trigo, milho ou centeio. A Minha sugere-lhe três espaços na região onde pode apreciar um bom *whisky*. Mas, como sempre dizemos, faça-o com muita moderação!

Mint Julep

Um *Mint Julep* é a nossa proposta para novembro. Teoricamente não será a bebida ideal para combater o frio, mas, na prática, a explosão de sabores a cada trago aquece-nos a alma! Contamos com a ajuda do Nuno Soares, do espaço *Buda Terrace* que o fez com grande entusiasmo... Num copo coloque gelo e 6 folhas de menta para aromatizar. Num outro copo, deite 2,5 cl de *Jack Daniels Bourbon* e a mesma porção de *Jim Deam*. Acrescente igual quantidade de sumo de lima e açúcar líquido e 12 folhas de hortelã. Dilua tudo com a ajuda de uma colher. Depois, retire o gelo e a menta do primeiro copo e verta o preparado. Junte 6 folhas de hortelã e preencha com gelo. Adicione 2 a 3 gotas de *Angostura* e decore com hortelã e lima. E já está... Um clássico para beber e brindar em boa companhia!



BUDA TERRACE

Praça da República, n.º 4, piso 3 | Braga

Com uma vista privilegiada sobre o centro histórico de Braga e o Monte do Bom Jesus como pano de fundo, o *Buda Terrace* é um dos espaços mais *cool* na cidade para sair e conviver com os amigos. Com um ambiente descontraído, aqui sentem-se boas energias, ideal para beber um copo (os *cocktails* são o seu forte) ao final da tarde ou noite. Entre copos, arranja-se espaço para tostas, hambúrgueres ou para o famoso picadinho ao fim de semana. Um verdadeiro porto seguro para conversas sem fim onde pode aproveitar a beleza de um espaço com uma vista deslumbrante. A esplanada é convidativa, mas o interior é acolhedor. As propostas musicais passam pelo *lounge* ou *chillout*, com *DJ* ao fim de semana.

INCANTU'S

Rua Principal, n.º 1821, Silveiros | Barcelos

Com um bom ambiente, o *Incantu's*, em Barcelos, é o sítio ideal para uma grande noite com os amigos. O espaço é bastante convidativo, com profissionais simpáticos, onde pode desfrutar de momentos especiais. A animação sobe de nível quando há sessões de *stand-up comedy*, música ao vivo ou *karaoke*. Se lhe apetecer petiscar algo, recomendamos pizzas, o pica pau, o bife da casa ou a francesinha. Aberto ao pequeno almoço, almoço e jantar.



BAR DA PRAIA

Rua da Imprensa Regional | Póvoa de Varzim

Divertir-se com uma vista privilegiada para o mar é possível, mesmo com dias mais frios e chuvosos. Basta ir ao Bar da Praia, na Póvoa de Varzim, para que a experiência valha a pena. Aberto todos os dias, pode deliciar-se com uma bela refeição ou então alegrar-se com as noites temáticas. Sessões de *karaoke*, música ao vivo ou *DJs* são muito frequentes. Uma referência na Póvoa de Varzim que vale a pena visitar, com surpresas diárias e animação garantida.





BASTO VILA HOTEL



Conforto, moderno e atmosfera única!

Avenida Cardeal D. António Ribeiro
4860-149 Cabeceiras de Basto

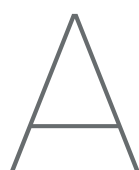
m. 938 831 694

t. 253 053 067

bastovilahotel@outlook.com

COMO FAZER CUT CREASE

PIC ANA MARQUES PINHEIRO



mais recente novidade no que diz respeito a técnicas de olhos é o *Cut Crease*.

A particularidade desta maquilhagem consiste em demarcar o côncavo, a parte mais funda dos olhos, criando a ilusão de um olho maior.

Ideal para quem tem olhos pequenos, fundos ou simplesmente deseja destacar mais as maquilhagens.

JÁ REPAROU QUE NEM TODO O CUT CREASE É IGUAL?

Se é fã de maquilhagens mais artísticas, o ideal é optar pelo *cut crease* aberto, embora seja apenas aconselhado arriscar quando se sentir confortável nas restantes vertentes.

Se, por outro lado, gosta de maquilhagens mais discretas e clássicas, pode optar pelo *semi cut crease* ou pelo *cut crease fechado*.

A única diferença entre as últimas duas técnicas é que no *semi cut crease* o “corte” da pálpebra vai apenas até meio do côncavo, enquanto no fechado delineamos o côncavo por completo.

Para começar a ficar uma “expert” em *cut crease* vamos começar por ensinar o *semi cut crease*.

Ana Pereira
HAIR & MAKE UP

GRUPO ANA PAULA CABELEIREIROS



@anapereira.hairandmakeup



VEJA O VIDEO

www.revistaminha.pt



Antes de começar a técnica deve escolher o degradê de cores.

Começamos com um rosa seco para a zona da pálpebra, aplicamos com pequenos toques e de seguida esfumamos com movimentos circulares.

DICA

É IMPORTANTE QUE ESTA SOMBRA NÃO TOQUE NA SOBRANCELHA.

Começamos depois a escurecer o canto exterior, aplicamos uma sombra castanha que vai até meio da pálpebra e fazemos a aplicação da mesma forma: com pequenos toques e, de seguida, com movimentos circulares.

Com a parte final do olho mais escura será mais fácil agora aplicar a sombra preta. Pela sua intensidade deve ser aplicada com pouco produto de cada vez para não cobrir o degradê de sombras efetuado antes.

DICA

APLIQUE APENAS NO CANTINHO E A SEGUIR LIMPE O EXCESSO DO PRODUTO DO PINCEL. COM ESTE PRATICAMENTE LIMPO MISTURE A SOMBRA PRETA COM A CASTANHA, DE FORMA A FICAR O MAIS ESFUMADO POSSÍVEL E SEM LINHAS.

Chegou a hora “H”: vamos passar para o nosso “corte” na pálpebra (*cut crease*)! Para um efeito mais demarcado recorreremos à ajuda de um corretor de olheiras líquido. Com um pincel começamos a desenhar desde o início do côncavo até ao meio.

Depois do *cut crease* desenhado aplicamos a sombra mais clara da escolha do nosso degradê e aplicamos apenas na zona demarcada, sem nunca ultrapassar o desenho feito antes com o corretor.

Para um retoque final ilumine a zona abaixo da sobrancelha. Aplique pestanas postiças para um efeito mais profissional.

Esta técnica exige prática, muita paciência e criatividade. Com um *cut crease* perfeito poderá criar *looks* diferentes e arrojados!



Tardes GULOSAS

O LADO DOCE DA VIDA

LEVA 2 DOCES PAGA 1

BRAGA NOV. 2019



PASTELARIAS ADERENTES

BOUTIQUE DOS CREPES
ADAMASTTOR SAÚDE E SABOR
ANA TÃO GOURMET E SALÃO DE CHÁ
BOLOS DO NETO
BONNA - PASTELARIA SEM GLUTEN
CEREAL WORLD
MARIA COXINHA
MOSCADA FOOD & LIFESTYLE
NUT' BRAGA
O AMOR VIVE NA COZINHA
PALADAR'S PASTELARIA
PAPPA LAB
PASTELARIA AURORA DO MINHO
PASTELARIA BOM JESUS
PASTELARIA BRÍGIDA
PASTELARIA FLOR DA VENEZUELA
PASTELARIA MAXIMINENSE
PASTELARIA S. JOÃO
PASTELARIA SOARES
ROSA CINTILANTE PASTELARIAS
THE CHEESECAKE STORY



WWW.TASTEBRAGA.COM

INICIATIVA:



PARCEIROS INSTITUCIONAIS:



PARCEIROS:



MEDIA PARTNERS:



Minha Receita



COLECIONÁVEL

12

de Pescada Gratinada

Tempo:
4 em 5

Doses:
10

Dificuldade:
2 em 5

de Areias Gulosas

Tempo:
2 em 5

Doses:
20

Dificuldade:
1 em 5

Pescada Gratinada

Ingredientes

8 filetes de pescada
5 c. sopa de azeite
500 ml leite
35 gr margarina
1 lata pequena de tomate pelado
Orégãos
2 dl de bechamel
2 c. sopa de pão ralado
Sal, pimenta e alho q.b.
Manteiga para untar

Preparação

- 1.** Comece por untar um *pirex* com a manteiga. Disponha depois os filetes, tempere-os com sal e pimenta e regue-os com duas colheres de azeite.
- 2.** Num tacho faça um refogado com o restante azeite e alho. Leve ao lume até dourar.
- 3.** Adicione o tomate pelado e os orégãos, tempere com sal e pimenta e deixe cozinhar por cinco minutos.
- 4.** Retire do lume e reduza a puré.
- 5.** Noutro tacho faça o bechamel: derreta a margarina e junte-lhe a farinha de uma vez só. Misture com o batedor e junte-lhe o leite aos poucos, mexendo sem parar. Adicione um pouco de sal, pimenta e noz moscada.
- 6.** Ligue o forno a 180° e regue os filetes com o molho de tomate. Por cima espalhe o bechamel e polvilhe com o pão ralado. Leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou dourar.

Areias Gulosas

Ingredientes

300 g de farinha
1 colher de chá de fermento em pó
100 g de açúcar
100 g de açúcar mascavado
Raspa de um limão
250 g de manteiga

Preparação

- 1.** Num processador de alimentos misture bem a farinha, o fermento em pó e os açúcares.
- 2.** Raspe o limão e adicione ao preparado anterior. Junte a manteiga cortada em pedaços pequenos.
- 3.** Misture tudo muito bem até a massa começar a agregar.
- 4.** Pré-aqueça o forno a 150° C.
- 5.** Molde a massa em bolinhas e coloque-as num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal.
- 6.** Pressione as bolinhas feitas com a massa com os dentes de um garfo e leve ao forno durante cerca de 20 minutos.
- 7.** Retire do forno, deixe as areias amornar e passe-as por açúcar.



Aniversário

Le Carte

Tapas & Wine Bar



Cozinha tradicional com toque de autor

Rua Doutor Francisco Duarte 4715-017 Braga, n.º 125, LJ.31, 1.º andar

t. 962 454 085

O QUE QUERES SER QUANDO FORES GRANDE?



Sofia Franco é mãe, esposa, cronista e tantas outras coisas que os dias exigem. Fundou o blogue “Not Just 4 Mums” e é com ele que ocupa grande parte do seu tempo. Foi com a maternidade – tem três filhas: de 8 e 5 anos e uma bebé de 8 meses – que descobriu as novas emoções que hoje em dia a fazem procurar e dar a conhecer incessantemente exemplos femininos de irreverência e persistência.

Há uns anos diríamos professor, médico, advogado, engenheiro ou arquiteto... Hoje as crianças dizem: *blogger, youtuber, influencer...*

As profissões que conhecemos como certas e rentáveis estão a mudar, os conceitos também e, embora nos pareçam superficiais, são estas que hoje em dia se ajustam à exigência dos nossos dias.

Há quem não saia de casa sem ouvir um *podcast*, há redes sociais só para crianças, a publicidade feita por um/uma “influencer” é paga a preço de ouro.

Mas afinal o que seduz tanta gente a querer ser uma destas coisas? A ilusão de dinheiro fácil? Pouco trabalho e muito dinheiro? E o reverso da medalha?

A exposição da imagem, dos filhos, de detalhes da vida privada?

Que força é esta que têm determinadas pessoas a ponto de influenciarem milhares de outras, e até a serem convidadas para lanche com o Presidente da República? Não sei responder porque não fiz parte desse grupo, tenho um blogue que construo diariamente, onde partilho determinados assuntos que escolho e planeio cuidadosamente. Nunca chegarei a ter os milhares de seguidores que “A Pipoca Mais Doce” ou a “Cocó na Fralda”. Se as sigo? Sim, sigo, como sigo a Isabel Saldanha e “A Mãe já vai”. E porquê? Porque aprecio o trabalho e consigo ver para além do que mostra o *Instagram*, porque sei por experiência própria que para ganhar a vida com um blogue é preciso muito trabalho e muito investimento pessoal, muito tempo e muita persistência. Existe a ideia errada de que é fácil, que é um caminho sem pedras e rapidamente se chega ao estatuto de “influenciador”. Não poderiam estar mais errados. Há milhares de potenciais seguidores nas redes sociais: é um facto, mas estes são cada vez mais exigentes quanto ao conteúdo, à imagem e à forma. Seleccionam com cuidado o que querem ver e diariamente fornecem ao *Instagram* e ao *Facebook* o algoritmo que vai influenciar a visibilidade do teu site. Então porque é que alguns conseguem? Porque estudaram, porque queimaram as pestanas como a maioria de nós, porque investiram, perderam tempo e dinheiro como em qualquer negócio e porque foram visionários e perceberam o que o mercado queria, foram originais e acima de tudo profissionais. Não há mais segredos, apenas trabalho e esforço pessoal. O que digo às minhas filhas se um dia quiserem ser *bloggers* ou *influencers*? Vou dizer exactamente o mesmo que diria se me dissessem que queriam ser advogadas: que podem ser o que quiserem mas, quando escolherem, que escolham o que as faz feliz, já que para serem qualquer coisa têm de estudar... e muito! Ao escolherem o seu caminho, que escolham também ser as melhores.



Sofia Franco
www.notjust4mums.wordpress.com
@notjust4mums

M.
agen-
da

Kids

UMY – Música para uma plateia de palmo e meio

THEATRO CIRCO

Sábado, 30 de novembro 2019

45 min

O salão nobre veste-se de oceano profundo para criar um ambiente musical rico e diversificado, onde os bebés consigam expressar a sua natureza musical. “UMY” é uma descoberta musical que convida os mais pequenos a descobrirem a música através da utilização de canções, movimentos, teatro e dança. Limitado a um máximo de 17 bebés por sessão, o evento tem um custo de 15€ e por cada bebé estão considerados até dois acompanhantes. Aconselha-se o uso de roupas e calçado confortáveis. Horários: 10h00 – crianças dos 0 aos 30 meses / 11h30 – crianças dos 30 meses aos 48 meses.

Pic Nic de Jogos ao Domingo

LUDOTECA DA ESTUFA

Domingo, 3 e 17 de novembro 2019, 15:00 – 19:00

O jogo é um elemento básico na vida das crianças: além de trazer muita alegria e diversão, é um instrumento indispensável para aprender. Aproveitem uma tarde de domingo em família à volta da mesa, onde todos os participantes são desafiados enquanto se divertem

Quebra Nozes “O Musical”

ALTICE FORUM BRAGA

Domingo, 17 de novembro, 15:00 – 17:30

M/3

70 min

Uma história clássica de Natal, cheia de sonhos e emoções, onde os jovens Clara e Fritz recebem do seu adorado padrinho uma prenda pouco usual: um Quebra Nozes. Fritz não lhe acha muita graça, mas Clara apaixona-se inevitavelmente pelo brinquedo que esconde um grande segredo, um príncipe enfeitado. Vem descobrir esta aventura mágica, onde todos os sonhos se podem realizar! Os bilhetes podem ser adquiridos nos locais habituais.



a jogar! Esta atividade faz parte de uma iniciativa da Associação Cultural Cidade Curiosa, destinada à promoção e dinamização de formas de aprendizagem lúdicas e culturais que incentivam a realização pessoal, a criatividade e a auto-aprendizagem. A entrada é gratuita.



ESPECIALIDADES

BIFANAS
SANDES PERNIL
CALDO VERDE
SALADAS VARIADAS
TÁBUAS VÁRIAS
SANGRIAS
SANGRIA ESPUMANTE
MARACUJÁ

ESPECIAL



DELICIOSAS

PAPAS SARRABULHO



VISITE-NOS

Horários

Segunda: Encerrado
Terça a Quinta: 12h00 – 00h00
Sexta e Sábado: 12h00 – 01h00
Domingo: 17h00 – 00h00

Dona Petisca

Rua D. Paio Mendes, n.º 32, Sé
4700- 424 Braga
t. 253 052 480
donapetiscaoficial@gmail.com

Novo morador em casa!

TXT IZABELLA MUNIZ

Quando adotamos ou compramos um bichinho, iniciamos uma nova fase da vida. Criam-se novas responsabilidades, rotinas, comportamentos e, com isso, inúmeras aprendizagens. Tudo é novidade e deve ter-se em conta que, apesar da fofura, animais não são brinquedo e o aspeto inocente que estes pequeninos têm pode esconder atitudes surpreendentes que deixam em pânico os tutores inexperientes. Para ajudar a adaptar este novo morador selecionamos algumas dicas para a harmonia reinar no seu lar! Mas... atenção! Não nos responsabilizamos por chinelos comidos...



É TUDO NOVO!

Para os filhotes, a casa ainda é um ambiente desconhecido com pessoas desconhecidas. Sozinhos, precisam de lidar com todas estas novidades e, se pensarmos com um pouco de empatia, percebemos que é natural ter medo. Imagine se estivesse sozinho, sem tudo o que conhece e rodeado de pessoas a interagir consigo a todo o instante, sem pausas e com vozes irritantes? Até se adaptar à nova casa, o animal pode sentir saudades do lugar em que estava, principalmente da mãe. É natural que os bichinhos sofram com o *stress* neste período de adaptação. Para que o filhote entenda as regras da casa, o tutor deve estar sempre presente. Por isso, é aconselhável levar o novo animal em finais de semana, férias ou feriados prolongados. É importante ter paciência!

ATENÇÃO À RAÇÃO

Nos primeiros dias, é ideal entrar em contato com a ONG ou canil/gatil em que o seu bichinho estava e saber que tipo de ração o animal consumia antes de vir para a nova casa. O trato digestivo dos bichos pode ser muito sensível e o dos filhotes mais ainda. Portanto, para evitar problemas, faça a troca da comida gradualmente e misture a ração do costume com a que o irá alimentar daqui em diante. O processo de mudança de ração costuma demorar uma semana.

ÁREA RESTRITA

Esta é uma recomendação importante para aqueles que, após o fim de semana, precisam de trabalhar e deixar o animal sozinho em casa. Os filhotes são animais inexperientes e não podem ficar expostos ao risco. O indicado é manter o bichinho numa área restrita e coberta, por segurança! Por estarem num espaço novo precisam de todo o conforto, como água, comida e brinquedos. Também é indicado cobrir o chão com jornais ou tapetes higiénicos e remover todos os objetos que possam oferecer algum risco ao animal.

ACOSTUME-O COM A COLEIRA

O filhote ainda não tem idade – nem vacinas – para passear na rua logo nos primeiros meses mas, para facilitar este processo no futuro, é indicado habituar o animal ao uso deste acessório. As coleiras de peitoral são mais confortáveis para o passeio no dia a dia mas, inicialmente, deve-se optar por uma coleira no pescoço para utilizar diariamente. Para os mais rebeldes, colocar uma fita de cetim pode ser uma opção para os acostumar, aos poucos, ao uso da coleira. Lembre-se de verificar a distância da coleira no pescoço do animal, que deve ser de dois dedos.

Principalmente no filhote, que precisa de ajustes constantes, pois está em crescimento.

TUDO É COSTUME!

Logo que o filhote começa a estar habituado à casa, é possível iniciar o treino. Com tarefas simples e uso de petiscos para recompensar as atitudes positivas, o animal passa a entender melhor os desejos do dono e os seus limites. A socialização também é indicada para que o animal esteja habituado a visitas e não fique agressivo. Amigos que tenham outros animais dóceis e vacinados também podem fazer uma visita e habituar desde cedo o seu pequenito com outros bichos. Porém, este processo deve ser feito com muito cuidado e à vista dos donos. Para que o cão não seja facilmente assustado, apresente-o a diferentes barulhos, como os de secadores, liquidificadoras, aspiradores e outros sons comuns da rotina da casa.

ENXOVAL PARA O BICHINHO

Quem nunca teve um animal, provavelmente não terá qualquer objeto indicado para bichos em casa. Abaixo, listamos e identificamos alguns itens essenciais!

Comedouro: Para alimentar e refrescar o seu cãozinho. Os de plástico ou alumínio são mais baratos, porém, no caso dos filhotes, os de aço inoxidável são mais indicados, pois não criam ranhuras, nem soltam partículas que podem contaminar a comida e a água.

Tapete Higiénico: Para as necessidades do filhote. Essenciais para ensinar ao animal o local das suas necessidades e manter a casa limpa, o tapete higiénico escolhido deve ser o de maior área de absorção, para ser possível cobrir todo o espaço restrito do filhote. Posteriormente, é possível reduzir o número de tapetes utilizados e, consequentemente, o seu tamanho.

Barreira de contenção: Para delimitar o espaço do filhote. Conhecida como “portãozinho”, esta barreira pode ser ajustada e colocada em portas ou espaços da casa e funciona para cercar o animal numa área restrita. É móvel e pode ser utilizada em ambientes diferentes, de acordo com a necessidade. Com a possibilidade de visualizar o movimento da casa e o dono, o animal não tem a sensação de confinamento e reage melhor à limitação.

Ração: Para alimentação do filhote. Escolha apenas uma e faça a mudança com o cuidado que ensinamos

acima. Os cachorrinhos precisam de comer a ração destinada à sua faixa etária, o que é possível conferir na embalagem.

Camas: Para descanso do filhote. Convém escolher um tamanho de cama que possa permanecer com o animal até boa parte do seu crescimento ou tamanho na idade adulta. Para maior facilidade na limpeza, prefira camas com capa amovível e de materiais como couro sintético. Os filhotes – e animais maiores – muitas vezes gostam de dormir apoiados num objeto fofo, por isso é aconselhável escolher camas com laterais altas, pois cria maior aconchego. É indicado também escolher camas com fundo de borracha, pois este material funciona como isolante térmico.

Brinquedos: para distração do filhote. Podem parecer fúteis, mas os brinquedos mantêm o animal ocupado nos momentos de ócio. É indicado escolher objetos com texturas diferentes, para mantê-los entretidos.

Caixa de Transporte: Para mover o animal. Atualmente, as regulamentações para o transporte de animais estão cada vez mais severas e devem ser respeitadas para a segurança dos bichinhos. No caso dos filhotes, que não podem explorar os ambientes externos antes das vacinas, mas precisam de frequentar o veterinário, é importante ter uma caixa para realizar este transporte. A caixa precisa de ter o tamanho indicado para o porte do animal e pode ser preenchida com brinquedos, almofadas, panos e tapetes higiênicos, para tornar o ambiente confortável. Com a portinhola aberta, pode ser utilizada também como cama.

Petisco e clicker: Para treino do filhote. Para acostumar o animal desde cedo às regras da casa, é ideal iniciar o treino logo nos primeiros meses. Os petiscos e o *clicker* servem para recompensar os bichinhos quando realizam as ordens dadas de forma positiva.

Higienizador petfriendly: De várias marcas e aromas, os higienizadores próprios para utilizar em áreas com animais são mais seguros e evitam alergias e intoxicações.

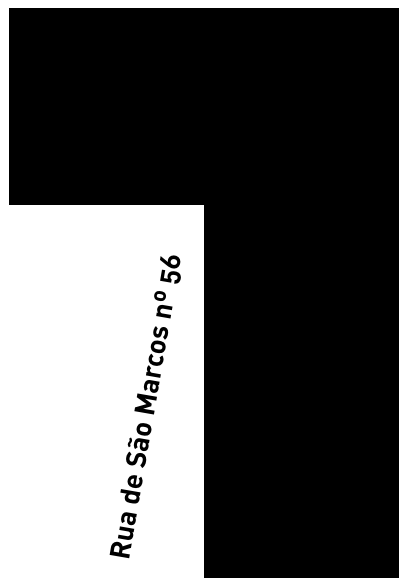




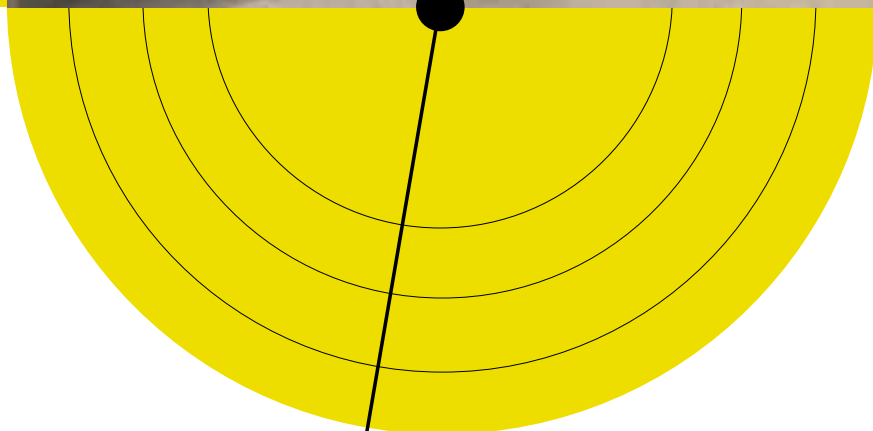
a sua loja de música



TUBITEK



Rua de São Marcos nº 56



**CD
VINIL
DVD
HI-FI**

Uma visita à Vila das Artes

TXT JOSÉ CARLOS FERREIRA / PIC DM

O Verão de São Martinho traz-nos durante o mês de Novembro dias de sol que permitem fazer uma escapadinha a locais que não conhecemos e queremos muito conhecer, ou então locais que já visitamos, mas queremos muito lá voltar. E, neste caso, confesso, é um dos locais que já conheço e que nunca me canso de lá voltar. Falo-vos de Vila Nova de Cerveira. Chegar a esta vila do Alto Minho é extremamente simples. O percurso, para quem está em Braga, tem algumas opções, umas mais rápidas, outras para serem feitas com tempo. E quando vos falo de ter tempo, é sair cedo de manhã em direção a Esposende, seguindo depois até Viana do Castelo. Aqui, uma pequena pausa para comer uma bola de Berlim é sempre bem vinda, para depois voltar ao caminho, pela

Estrada Nacional 13. Com muitos troços limitados a 50 quilómetros/hora, vale mesmo a pena respeitar este limite de velocidade para apreciar toda a costa atlântica, as praias do distrito de Viana do Castelo, até Caminha. Em Moledo, é obrigatório parar para apreciar, mesmo no local onde o rio Minho dá corpo ao oceano Atlântico, o Forte da Ínsula, que antes de ser Forte foi convento. Continuando pela EN13, deixamos a costa, e é o rio Minho quem nos faz companhia até ao nosso destino: Vila Nova de Cerveira, a Vila das Artes. Aqui chegados, preocupe-se, apenas, em arranjar um local para estacionar o carro porque, a partir de agora, tudo é feito a pé. Em Vila Nova de Cerveira, sede da Bienal de Cerveira, um dos desafios é visitar esta vila através da arte, que podemos encontrar a cada esquina. De dois em dois anos,





aqui realiza-se um dos certames de arte mais importantes do país, com reconhecimento a nível internacional. Durante a Bienal de Cerveira, são muitas as atividades que acontecem pela vila, com a participação da população e das muitas pessoas que ali acorrem nos meses do certame. No final do certame, é hábito um artista deixar uma das peças na vila, oferecendo-a ao município. São estas peças de arte que somos desafiados a descobrir pelas ruas de Vila Nova de Cerveira. No Posto de Turismo, para ajudar, há um guia, com o mapa da vila, que nos ajuda a localizar os trabalhos dos artistas. É um instrumento que se pode revelar precioso, na medida em que nos ajuda a identificar a peça e o seu autor. Se me perguntar: quantos trabalhos podemos ver? Sinceramente, não lhe sei responder. Mas garanto-lhe que são muitos, colocados nos mais diversos locais da vila e que permitem dizer, com toda a certeza, que esta é a Vila das Artes. No final, não convém logo regressar a casa sem antes descansar um bocadinho. O parque de lazer do Castelinho é de visita obrigatória. Tem parque infantil para os mais pequenos, tem bancos e mesas para comer um lanchinho trazido de casa e, sobretudo, tem uma panorâmica para o rio Minho e para margem galega que não se deve perder. E, se ainda tiver fôlego, aqui também há campos de jogos de usufruto gratuito e muito bem cuidados, onde se pode jogar futebol ou basquetebol. E se gostar de mini golfe, também tem esta opção.

Se ainda tiver tempo, ou se tiver decidido passar o fim de semana por aqui, o Aquamuseu do rio Minho, situado neste parque de lazer do Castelinho, é uma excelente opção. Sem sair de Vila Nova de Cerveira, pode fazer uma viagem pelo rio Minho, desde Melgaço até à foz, em Caminha, conhecendo todos os peixes que povoam estas águas doces. Pena é estarmos no Outono e não podermos usufruir dos jogos com água que este museu tem no exterior e que fazem as delícias dos mais pequenos nos dias quentes de Verão.



Aditivos, lubrificantes e consumíveis para automóveis



Desde 1939 a desenvolver produtos de qualidade superior para a área automotiva

Representante em Braga: JACOPECAS

Concessionário Oficial



Rua da Mouta 68, Lomar, 4705-180 Braga
t. 253 617 504 | tm. 966 873 388 | geral@jacopecas.com

www.jacopecas.com



Mais de 365 dias de amor por ti

JULIANA GOMES
escritora

Capítulo XII Deixar ir

É preciso deixar ir, deixar livre o que não nos pertence, deixar voar o que tem asas. Deixar ir, simplesmente. Camila não procurou mais, não tentou perceber, não fez mais nenhum esforço para que pudesse ter mais uma oportunidade. Camila simplesmente deixou ir. Mas sabem aquele deixar ir que só não está presente fisicamente? Aquele deixar ir que vai, mas que fica? Aquele deixar ir que nos diz adeus, mas que permanece com um *olá* dentro de nós? Aquele deixar ir que é uma espécie de estado que voa, mas que os pés não saem do chão? Pois. Era assim o deixar ir de Camila. Um deixar que deixa e que vai embora, de facto, mas que continua a morar e a alimentar-se da pessoa. Mesmo que não se perceba ou se faça por isso. *“Não há dúvida deste amor, ele mora no coração de Camila. Porém, há coisas que não são para ser nossas, há peças que não encaixam no mesmo puzzle. Talvez Camila e Gonçalo façam parte de um caminho diferente. De um destino que não se cruze para além das viagens num comboio. Confesso que no início não achava ser possível este amor louco que Camila nos fazia crer que existia dentro dela, e ainda me mantenho um pouco cética, mas percebo agora que ela tem um amor que não chega a partir, que não encontra um lugar preenchido no seu coração, porque ele continua livre para o Gonçalo estacionar. Se eu pudesse sair destas palavras e dizer a Camila que há tanto ainda para sentir. Que ela simplesmente não pode deixar de olhar para o mundo só porque ele não tem o Gonçalo presente. A vida é muito mais. E ele talvez tenha medo do arco íris que Camila abarca. É verdade. Camila tem uma luz ímpar e uma verdade que lhe explode dos olhos e da boca e do coração. Ela é realmente especial e tem um jardim dentro dela que não murcha. Ela tem flores e cores. Que o melhor ainda esteja para lhe acontecer, que o melhor ainda lhe esteja reservado num cofre de coisas boas e bonitas e especiais. Acho que ela é merecedora deste amor, mesmo que ele seja esquisito e curto demais para fotografar... Ainda!”*. Borboleta, és também tu um pedaço de cor nesta história, e eu também gostava que as coisas ganhassem outro pedaço de suspiro, mas vejo daqui de cima que ela está bem. Talvez Camila já nem queira ou pense, talvez ela tampouco sinta falta daqueles dias em que o Gonçalo lhe trazia uma nova cor a preencher o seu dia. Camila seguiu com a vida dela e o Gonçalo, pura e simplesmente, desapareceu. Ele nunca se justificou, ele nunca lhe enviou uma mensagem a lamentar o dia do café, ele não esteve nunca mais. Foi uma atitude que não é sujeita a julgamentos, mas que todos sabemos bem que não é uma atitude que mereça aplausos. O que fosse, o que quer que fosse, valia e tornava-se menos doloroso de se aceitar. Camila eliminou o contacto de Gonçalo, colocando-se em primeiro lugar. Uma mulher independente não depende de outro homem para ser feliz, sabemos. E Camila era resolvida. Como tal, não olhou para trás. Seguiu, mesmo com uma ferida aberta e um amor por completar. Mas ela seguiu. Sim, seguiu. Linda e

© juli_ana_juli

e-mail: escritorajulianacarneirogomes@gmail.com

independente. E, entretanto, nove anos passaram. Camila foi conhecendo pessoas novas, mas nunca mais soube o que era o despertar do amor. Será que quando ele se sente uma vez, de tão genuíno e puro que ele é, nunca mais se volta a sentir o mesmo sentimento? Afinal ele só se encontra uma vez, não é? Ele é irrepetível, não é assim? *“Oh caraças! Se assim for, quer dizer que Camila nunca mais vai sentir borboletas? Nem tampouco ver o arco-íris? Não posso crer!”*. Tento na língua borboleta, há crianças por aqui. Eu não sei, a verdade é que já passaram nove anos, e julgo que nem Camila se deu conta de o mundo estar a girar e a acontecer em torno dela. Ela deixou ir e deixou passar a vida, sem olhar, sem observar bem as coisas, pessoas incríveis ficaram para trás, pessoas não tão incríveis também (estas não interessam nada, *please*). Enfim, foi vivendo sem borboletar. Sem pressas. Indo. Voando. Sendo. Fazendo. Imaginando. Sonhando. A seguir com a sua independência, nunca deixou de ser menor. *“Sim, blá, blá, blá. Eu estou sentada no sofá a querer um final bonito para este amor, que tem tanto de cor. Caraças. Não pode morrer cinzento.”*
(a próxima edição continuará a acrescentar confettis de amor a esta história)





Instagram



Catarina Furtado

@catarinafurtadooficial



Apresentadora, atriz, escritora, documentarista... Catarina Furtado é, decididamente, a mulher dos sete ofícios. Desde 2000 que é Embaixadora de Boa Vontade do Fundo das Nações Unidas para a População. Em 2012 fundou a Associação Sem Fins Lucrativos "Corações Com Coroa", que luta pela inclusão, igualdade e solidariedade. Escreveu três livros, tem dois filhos e imenso espaço no coração para abraçar causas solidárias.



SEVENFRIDAY®

"Show me,
don't tell me"



PIRES JOALHEIROS®

Rua do Souto 48 • 4700-329 Braga
Tel.: 253 201 280 • geral@piresjoalheiros.pt

