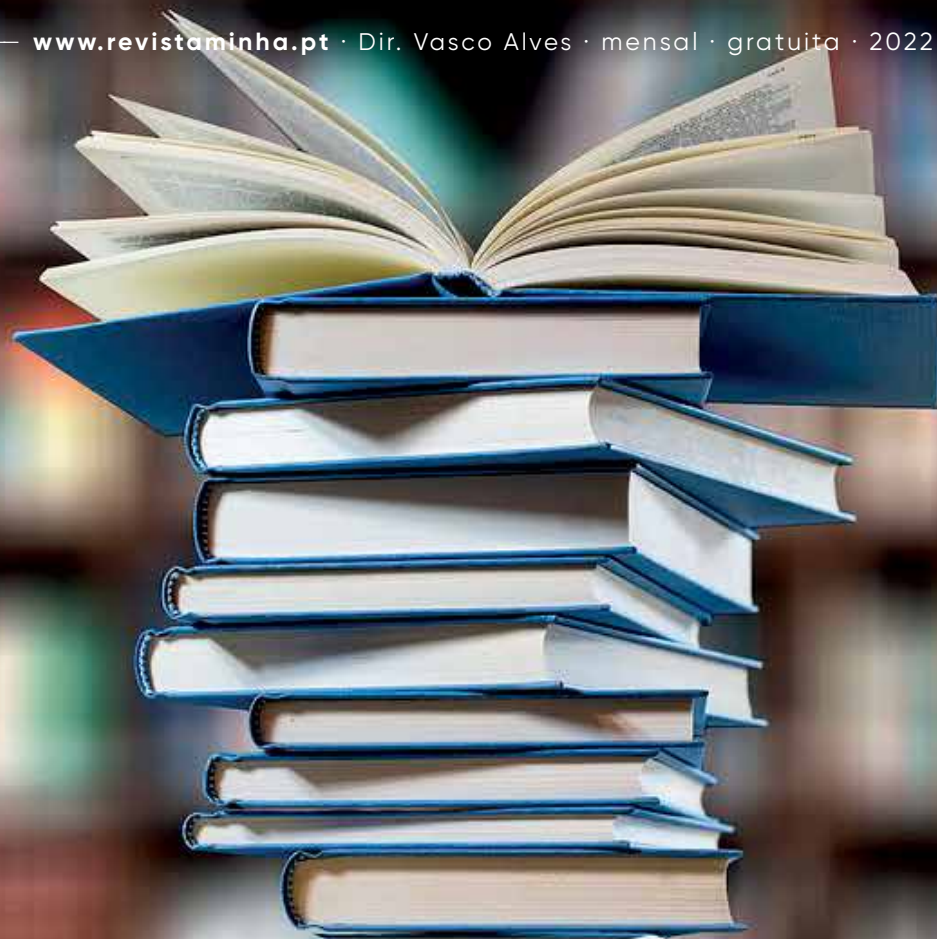


MAI

# MINHA.

\*42

— [www.revistaminha.pt](http://www.revistaminha.pt) · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2022 —



## ESPECIAL ENSINO

ENTREVISTA

**CARLA SEPÚLVEDA**

VEREADORA DA EDUCAÇÃO CM DE BRAGA

VERSÃO  
DIGITAL



este  
mês

na sua  
minha

# MAI

## 18

ENTREVISTA

A Revista Minha falou com a vereadora da Educação da Câmara Municipal de Braga, Carla Sepúlveda. Não pode perder esta entrevista sobre educação e ensino que decorreu na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva.

## 25

ENSINO

Nesta edição, preparamos para si um especial sobre ensino com a presença de várias instituições da região.







# 57

MÚSICA

Conheça João Dias, jovem músico de Barcelos que, ao som da sua guitarra, lançou o seu primeiro disco de originais, intitulado "Fósforo".

# 68

FINANÇAS

A consultora financeira Carina Meireles diz-lhe tudo o que precisa saber sobre o Crédito Habitação. Conheça as dicas que tem para si, nesta edição de maio.

# 54

REPORTAGEM

Cinco novos trilhos são o pretexto perfeito para descobrir Carrazeda de Ansiães. Deixe-se cativar com paisagens de postal turístico, monumentos, núcleos museológicos, gastronomia e vinhos.



# Educação para todos

**A**s instituições de ensino e educação são um importante veículo no processo de educação e instrução das pessoas, funcionando, igualmente, como grandes promotoras do desenvolvimento e bem-estar das mesmas. A igualdade de oportunidades deve prevalecer nestes contextos, porque é nas escolas que a grande maioria das crianças e jovens adquirem conhecimentos, competências e domínios. Como é óbvio, o sucesso escolar depende de muitos fatores. Um deles diz respeito aos recursos humanos qualificados e em número suficiente. Os professores precisam de ter estabilidade profissional e devem-lhes ser oferecidas todas as condições para exercerem a sua atividade, para que continuem a ter motivação para lecionar. Deve existir também maior qualidade dos materiais, principalmente, tecnológicos e, muito importante, existir equidade na sua distribuição. Considero também fundamental que haja maior envolvimento dos alunos e respetivas famílias. Por outro lado, vivemos na era da globalização e é imperativo abirmo-nos ao mundo. Posicionar-nos numa realidade impulsionadora e de partilha é parte do processo para estarmos mais perto da inovação e de um futuro mais promissor, em termos pessoais e profissionais. O Ministério da Educação deve olhar com seriedade para a educação em Portugal e os problemas têm de ser encarados de frente. A defesa do estatuto do aluno e professor torna-se essencial. Por um ensino justo e de qualidade. Porque a educação é para todos!

Nesta edição, temos o privilégio de ter connosco várias instituições de ensino da região, num espaço onde têm a oportunidade de divulgar as respetivas ofertas formativas e curriculares, para além de mostrarem aos nossos leitores todas as características que fazem destas escolas e entidades, verdadeiras referências na educação dos seus alunos.

A entrevista principal tem como protagonista Carla Sepúlveda. A cumprir o primeiro mandato como vereadora da Educação na Câmara Municipal de Braga, traça à Revista Minha a sua visão sobre o estado da educação e do ensino em Braga e Portugal. A conversa teve lugar na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, à qual deixo uma nota de agradecimento, em particular à diretora Aída Alves, pela cedência do espaço que possibilitou a realização da respetiva entrevista, assim como a sessão de fotografia.

Nesta edição de maio, conheça João Dias, jovem músico de Barcelos que, ao som da sua guitarra, lançou o seu primeiro disco de originais, intitulado “Fósforo”. Um trabalho composto por temas da sua autoria, todos eles com alguma referência especial.

Destaque, igualmente, neste número, para as dicas que a consultora financeira Carina Meireles tem para si sobre o Crédito Habitação. Convidamo-lo também a conhecer o Santuário de Nossa Senhora da Orada, na freguesia de Pinheiro, no concelho de Vieira do Minho, um templo Mariano amplo e em bom estado de conservação, rodeado pela natureza, que convida à oração e à contemplação.

Veja ainda a reportagem sobre os cinco novos trilhos que pode descobrir em Carrazeda de Ansiães. Entre os rios Douro e Tua, este concelho do distrito de Bragança promete cativar os visitantes com paisagens de postal turístico, monumentos, núcleos museológicos, gastronomia e vinhos.

Como é habitual, temos propostas de filmes, séries, espetáculos, restaurantes, bares, vinhos, trilhos ou exercícios físicos. Isto e muito mais, na sua Minha de maio...

Boas leituras!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

\*42

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, Roberto Rosmaninho Mariz e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Guilherme Duro. **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](http://www.revistaminha.pt)

 @revista.minha.pt

 @revista.minha



## LIGA PORTUGUESA CONTRA O CANCRO PROMOVE 3.ª EDIÇÃO DA “CORRIDA PARA A VIDA”



A 3.ª edição da “Corrida para a Vida”, uma prova desportiva solidária a favor dos doentes oncológicos realiza-se de 15 a 29 de Maio, uma ação promovida pela Liga Portuguesa Contra o Cancro - Núcleo Regional do Norte com o apoio do Município de Braga e de vários municípios que se associaram. À semelhança da edição anterior, o evento conta com dois padrinhos muito conhecidos do público e vencedores do cancro, como símbolos de luta e esperança, a ex-atleta Aurora Cunha e o cantor Marco Paulo. A prova mantém a característica de ligação da população de toda a região norte, numa mesma iniciativa solidária de apoio à luta contra o cancro, ao possibilitar a inscrição e a participação de cada pessoa na localidade da sua preferência e em data e horário à escolha de cada um, ao longo de um período de duas semanas. O principal objetivo visa angariar o maior valor possível, para aplicar em benefício dos doentes oncológicos, especialmente os mais carenciados: apoio social e económico (cabazes alimentares, medicação, transportes, material terapêutico), apoio psico-oncológico e apoio jurídico. A meta desta 3ª edição da ‘Corrida para a Vida’ aponta em dois sentidos complementares: atingir o maior número possível de quilómetros, simbolicamente percorridos na luta contra o cancro e obter o maior valor possível em donativos decorrentes das inscrições. A inscrição traduz-se num donativo, de valor à escolha de cada participante e pode ser realizada online, no site oficial da “Corrida para a Vida” ([www.corridaparaavida.pt](http://www.corridaparaavida.pt)) ou num Município aderente. Cada participante escolhe o local ou o percurso para a sua atividade, a modalidade que pretende exercitar, podendo caminhar, correr, pedalar, nadar, remar, realizar exercícios de ginástica, dar toques de bola ou praticar outras atividades desportivas ou recreativas, sozinho ou em grupo. Cada

participante também poderá estabelecer como objetivo pessoal percorrer o máximo de quilómetros que puder. Porém, será atribuída a distância simbólica de 5 km’s por cada pessoa inscrita, de modo a permitir à organização comunicar o somatório dos quilómetros percorridos. Serão atribuídos alguns prémios de originalidade aos participantes que tiverem realizado as atividades mais criativas. Durante a atividade, os participantes poderão captar fotografias e/ou realizar vídeos, exibindo o dorsal oficial da “Corrida para a Vida”, podendo partilhá-los com a organização, para posterior publicação e para a atribuição dos referidos prémios.

## ARCOS DE VALDEVEZ ABRE TRILHO “VEIGAS DE SISTELO”

Já abriu o novo troço da Ecovia do Vez, “Veigas de Sistelo”. Com cerca de 500 metros, este é o último troço até chegar à ponte da Portela, na aldeia de Sistelo, e a continuação da valorização do território a partir da paisagem e do trabalho do Homem. A obra contou com um investimento global de cerca de 70 mil euros e visou melhorar e consolidar a rede de mais de 300 km de percursos de Arcos de Valdevez, através da ligação, por passadiço, de um troço alternativo da Ecovia do Vez. O percurso contribui para valorizar o património natural existente, bem como dar a conhecer aos transeuntes as paisagens circundantes da aldeia de Sistelo. Para o Presidente da Câmara Municipal, «este novo percurso é mais um incentivo para as pessoas virem a Sistelo e a Arcos de Valdevez». É um troço que liga duas pontes, nomeadamente a ponte da Veiga e a ponte da Portela, representando agora a nova «atração de Sistelo». João Esteves adiantou que nos últimos anos já foi feito em Sistelo um investimento público no valor global de cerca de 1 milhão de euros, o qual já despoletou um investimento privado de mais de 2 milhões de euros na área da restauração, alojamento, animação turística, locais de venda de produtos locais e recuperação de habitação. No futuro irão ser realizadas outras benfeitorias em Sistelo, como a recuperação da antiga escola primária de Padrão para centro de divulgação da Paisagem Cultural, a reabilitação de áreas de lazer, de espigueiros e moinhos, da área de Porto Cova, dos trilhos, de outros espaços da ecovia, ou então criados novos pontos de informação ou venda de produtos turísticos. Vão também ser melhorados os miradouros da Estrica, Souto



e Portela, isto tudo num investimento global superior a 250 mil euros. A Ecovia do Vez conta com uma extensão de 34 km e está dividida em 3 etapas. Etapa 1: Jolda-Arcos; etapa 2: Arcos-Vilela; etapa 3: Vilela-Sistelo e já engloba um investimento de mais de 1 milhão de euros. Com mais este investimento pretende-se criar mais e melhores condições de atratividade no concelho, promover o turismo de natureza e comércio, bem como contribuir para a economia local.

## MAIS DE 100 TRABALHOS EM MADEIRA PARA VER NA CASA DA CULTURA EM CABECEIRAS

A Casa da Cultura em Cabeceiras de Basto tem patente até ao final deste mês a exposição “A Arte de João Teixeira”, uma mostra composta por mais de 100 trabalhos em madeira. Os barcos, desde caravelas, barco rabelo, navios de cruzeiro, navios da Marinha, barcos de turismo, lanchas de patrulha, entre outros, estão entre a maioria das obras expostas. Simultaneamente, os visitantes poderão apreciar tratores agrícolas, autocarros de turismo e jipes de guerra e de turismo, tam-



bém todos de madeira e feitos à mão. Natural de Vieira do Minho, mas radicado em Cabeceiras de Basto desde tenra idade, João Teixeira mostra, desta forma, na Casa da Cultura um conjunto de trabalhos em madeira que começou a esculpir em 2019. Todas as peças foram feitas à mão e criadas de raiz sem recurso a moldes. O artista, depois de partilhar com os presentes o seu percurso profissional, marcado pelos momentos vividos na Marinha Portuguesa, falou da sua paixão pelos trabalhos em madeira que começou a materializar em 2019, quando foi desafiado a construir um barco para decorar o batizado do neto. Desde então, a arte de João Teixeira não parou de crescer e o que mais lhe “dá prazer produzir são os barcos”, confidenciou o artista. Na oportunidade, o presidente da Câmara Municipal, Francisco Alves manifestou a sua satisfação por inaugurar esta exposição, enaltecendo o «grande talento e habilidade» de João Teixeira. O evento foi abrilhantado por um momento musical protagonizado por Carlos Mendes, amigo de João Teixeira. A mostra das peças em madeira estará patente ao público na Sala de Exposições da Casa Municipal da Cultura.

## LIVRO PROMOVE “TERRITÓRIOS VINHATEIROS, OLIVÍCOLAS E CORTICEIROS DE PORTUGAL”

A Associação de Municípios Portugueses do Vinho (AMPV) realizou, em abril, mês das comemorações do 15.º aniversário da associação, um conjunto de sessões de apresentação do livro “Territórios Vinhateiros, Olivícolas e Corticeiros de Portugal”. Os eventos foram realizados nas lojas FNAC do nosso país, tendo passado também pelo espaço de Braga. Este ano, a cerimónia comemorativa do aniversário voltou a acontecer em Pinhel - Cidade do Vinho 2020-2022, no dia 30 de abril, data da constituição da AMPV. Após a primeira edição do livro “Territórios Vinhateiros de Portugal” lançada em 2017, a AMPV decidiu reformular os conteúdos e alargar a publicação aos territórios olivícolas e corticeiros nacionais, lançando uma 2.ª edição em 2021, intitulada “Territórios Vinhateiros, Olivícolas e Corticeiros de Portugal”. No livro “Territórios Vitivinícolas, Olivícolas e Corticeiros de Portugal” estão representados mais de 100 municípios portugueses, ao longo das suas cerca de 500 páginas (4 páginas dedicadas a cada município). Mantém-se a particularidade da 1.ª edição, onde cada município tem a sua própria capa personalizada, ou seja, o livro tem cerca de uma centena de capas diferentes. Paralelamente, a AMPV, em parceria com a Associação das Rotas dos Vinhos de Portugal, lançou o portal Enoturismo.pt, onde os municípios que integram este livro estão representados, apresentando toda a sua oferta enoturística. O município de Ponte de Lima integra o livro e contou com a presença do vice-presidente da autarquia, Paulo Sousa, na ação em Braga. Nas páginas dedicadas ao Município de Ponte de Lima, é dado a conhecer o território, a gastronomia e os vinhos, bem como as paisagens e natureza, as feiras e eventos, a rede museológica, as quintas, adegas e lagares, rotas e roteiros e os sabores à mesa. Ponte de Lima está, ainda, representada no portal Enoturismo.pt, onde é destacado o orgulho do território dos seus 46 monumentos classificados e do seu Vinho Verde de excelência, essencialmente produzido a partir da casta Loureiro, registando pertencer à Região Demarcada dos Vinhos Verdes, mais concretamente da sub-região de Lima, com destaque para as castas Loureiro e Vinhão.





# DANIEL VILAÇA É O NOVO PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA

**D**aniel Vilaça foi eleito para a presidência da Direção da AEB – Associação Empresarial de Braga. O novo presidente sucede a Domingos Macedo Barbosa, que liderou a AEB nos últimos 14 anos.

Agradecendo a confiança dos colegas, Daniel Vilaça salientou que «será uma enorme honra e responsabilidade assumir, a partir de 26 de maio, a presidência da AEB». O presidente eleito disse ainda que contará com todos para levar a cabo «a missão de dar continuidade ao excelente trabalho promovido por Domingos Macedo Barbosa em prol da consolidação, crescimento e afirmação da nossa associação».

Com o lema “Servir e Valorizar a AEB”, Daniel Vilaça assume ainda o compromisso de «acrescentar valor e projetar um futuro melhor para esta associação empresarial ímpar e muito prestigiada da região de Braga e de Portugal».

A concluir, o novo Presidente da AEB não esqueceu o contexto de incerteza que se vive na atualidade, referindo que «a situação de guerra que se vive na Europa está a ter consequências graves na atividade empresarial e na evolução do consumo, pelo que este também será um grande desafio que teremos de enfrentar com muita coragem e determinação».

Segundo Pedro Fraga, Presidente da Assembleia Geral da AEB, o número de votantes na assembleia que elegeu o novo presidente da direção das AEB, mais do que duplicou face às eleições de 2018, um sinal claro de vitalidade associativa, união e de confiança dos associados no grupo de colegas empresários que integraram a lista candidata às eleições da AEB.

A tomada de posse dos novos órgãos sociais da AEB está agendada para o próximo dia 26 de maio, data em que a instituição comemorará o seu 159.º Aniversário.



# “Cantares do Minho – quatro suites para trio de guitarras” estreia-se no Conservatório Calouste Gulbenkian

**É** no cruzamento da música popular com a música erudita que surge, em Braga, o pioneiro e inovador projeto “Raízes Populares com Erudição” promovido pelo Município de Braga, com coordenação artística de Litó Godinho e organização da Guit’Ars.

Neste sentido, um dos principais momentos deste projeto acontece a 14 de Maio, pelas 21h15, com o concerto em estreia absoluta “Cantares do Minho

– quatro suites para trio de guitarras”, do conceituado compositor Fernando C. Lapa, interpretado pelo Bracara Augusta Guitar Trio, no auditório Adelina Caravana do Conservatório de Música Calouste Gulbenkian de Braga. O espetáculo é de entrada livre até à lotação da sala.

Cantares do Minho é uma obra que articula 21 melodias tradicionais cantadas em terras do Minho, com epicentro na região de Braga e concelhos circundantes. Uma boa parte dessas cantigas foi transcrita do





“Cancioneiro Minhoto” da autoria de Gonçalo Sampaio. Recorreu-se também ao “Cancioneiro Popular Português” de Michel Giacometti e Fernando Lopes-Graça e ao livro “A canção popular portuguesa” do mesmo Lopes-Graça.

De acordo com o compositor Fernando Lapa dada a grande variedade e diversidade de melodias, «foi decidido agrupá-las em quatro suites distintas que bem se podem considerar como quatro ‘andamentos’». Com isso pretendeu-se criar diferentes espaços musicais, com alguma identidade própria, articulados no interior de uma obra larga, com cerca de sessenta minutos de duração. Cada uma destas suites reúne várias melodias tradicionais relacionadas com uma utilização mais habitual: na primeira, articulam-se canções de trabalho (cantigas de malhas, de vindimas, de maçadeiras, de rega do milho); na segunda, modas do S. João (festa com particular expressão na região bracarense e em todo o Minho e norte do país); na terceira suite reúnem-se melodias de carácter religioso (cantos da missa, encomendações das almas, cantos de janeiras e reis); e na quarta suite, danças e cantigas de romaria).

“Raízes Populares com Erudição” é um projeto de Alta Cultura, tendo como objecto a criação de obras para trio de guitarras compostas por Fernando C. Lapa, a sua edição pela AVA Musical Editions e a realização de dois concertos e gravação de um CD pelo Bracara Augusta Guitar Trio.

Para Litó Godinho este projeto, assume-se como «pioneiro no trabalho desta natureza para esta formação instrumental, respeitando a identidade e essência da música de raiz minhota. O compositor desenvolve aqui os temas por ele seleccionados no cancionero, trabalhando-os com rigor, mas sem nunca perder de vista (ou de ouvido) a identidade popular dos mesmos. O resultado final, digno de qualquer palco mais exigente, mantém a frescura da música de raiz minhota, tornando este repertório inclusivo, com o qual todos os públicos se sentirão à vontade na sua compreensão».

Por seu turno, Ricardo Rio, presidente da Câmara Municipal de Braga, destaca o contributo do projeto artístico-musical para o trabalho de promoção deste património bastante abrangente e rico que existe no território. «Trata-se de um projeto com diversos méritos, entre os quais o de incluir intervenientes que possuem intrínseca ligação à cidade e o de conjugar a linguagem tradicional com a erudita. Certamente que a excepcional qualidade técnica e de execução dos intervenientes e a originalidade do projeto farão com que este seja uma aposta ganha ao nível do enriquecimento cultural de Braga», assinala.



# AutoFix® **40** ANOS

DESDE 1982

## USADOS CERTIFICADOS

### Empresa certificada **Top 10+** Portugal 2021 Setor Comércio automóvel e Região Braga

AutoFix® é uma empresa **TOP 10+ Melhores empresas de Portugal 2021** do setor automóvel e região de Braga, porque alia notação máxima de desempenho e solidez financeira a um volume de negócios relevante no setor.

Por isso, é uma empresa que se afirma como uma referência de confiança, solidez e futuro no setor de Comércio Automóvel.

Certificação emitida pela SCORING, após classificação que determina as empresas que se enquadram no restrito grupo das 10 melhores de Portugal.

#### ✓ **USADOS CERTIFICADOS**

Viaturas de Origem Nacional.  
Todos Provenientes de Gestora de Frota.  
Histórico de Manutenção Completo.  
Quilometragem Comprovada.  
Garantia Total de 4 Anos.

#### ✓ **OFICINA ESPECIALIZADA**

A **FormulaRecord** é uma oficina do Grupo AutoFix® especializada em:  
**Pintura Automóvel, Bate-chapa e Mecânica.**





A nossa **Garantia de 4 Anos Total**  
foi criada a pensar no seu conforto  
e na segurança do seu automóvel

**4** ANOS  
GARANTIA  
TOTAL



Visite-nos

[www.autofix.pt](http://www.autofix.pt)



AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA  
Email: [geral@autofix.pt](mailto:geral@autofix.pt) / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135  
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

[facebook.com/AutoFix.lda](https://www.facebook.com/AutoFix.lda) [instagram.com/AutoFixlda](https://www.instagram.com/AutoFixlda) [twitter.com/AutoFixlda](https://twitter.com/AutoFixlda)



# Patrícia Ferreira inaugura mostra sobre clausura no Recolhimento das Convertidas

A Casa do Professor inaugurou a exposição “33” da autoria da artista bracarense Patrícia Ferreira. Organizada pela Clarabóia – Agenda Cultural da Casa do Professor, a mostra de pintura estará patente até 31 de maio e a entrada é livre.

“33” não surge por mero acaso. Corresponde ao número de desenhos que compõem a exposição, bem como à quantidade de celas do Recolhimento das Convertidas – inaugurado há 300 anos, em Braga, para receber mulheres marginais, transviadas, arrependidas e convertidas, bem como as outras, as supranumerárias, que pagavam um dote para aí serem colocadas.

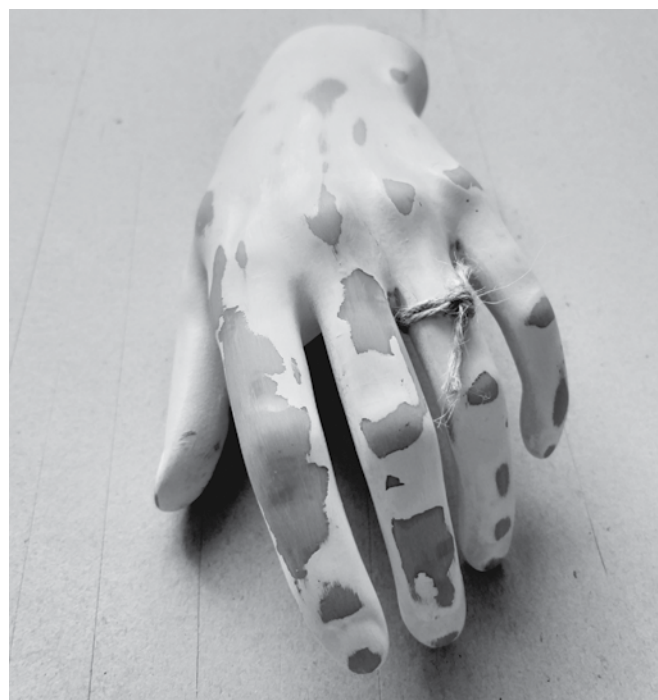
Este trabalho, que reflete o primeiro período da instituição, pretende ainda homenagear todas as mulheres que foram submetidas ao recolhimento e à clausura – e que por não lhes terem sido mostradas/colocadas outras alternativas viram na Casa das Convertidas um possível modo de vida.

Patrícia Ferreira desenvolve o seu projeto artístico no Atelier Jardim de Santa Bárbara. Formada nas áreas da comunicação e da gestão, nada fazia antever que deixaria o lugar de gestora no setor financeiro – cargo que exerceu durante quase 20 anos – para se dedicar inteiramente à arte.

Assumida contadora de histórias, além da pintura, a artista dedica-se ao desenho, à ilustração, ao cartoon e urban sketching. Conduz, ainda, oficinas e workshops.

Muitas das obras da artista são de natureza autobiográfica, mas também gosta de criar nos campos da poesia visual, do humor sarcástico, das personagens extravagantes, da história e de capturar instantâneos do quotidiano.

Recentemente, a artista tem concentrado a sua atenção na conceção de obras que refletem sobre o dilema da obediência/desobediência feminina. Veja-se o exemplo da exposição Maria(s) da Fonte: sete rostos do Minho da atualidade, que também já esteve patente na Casa do Professor.





# Avaliador de sintomas P5

## Serviço de saúde gratuito



**p5** Centro  
Medicina  
Digital P5

### Avaliador de sintomas

Sem localização específica

Selecione "Sem localização específica" se a sua condição não estiver limitada a uma área específica do corpo.

SEXO

Masculino  Feminino

IDADE

26 Anos  Meses

DURAÇÃO DOS SINTOMAS

2 Horas  Dias

Semanas  Meses

Faça download da App



Saiba + em  
[www.p5.pt](http://www.p5.pt)

M.  
even-  
tos

MÚSICA

**BRUNO  
PERNADAS**

Theatro Circo | Braga

14 de maio  
21h30

**15 € | 7,5 € (Quadrilátero)**

"Private Reasons" assinala o regresso de Bruno Pernadas às edições, depois de "How Can We Be Joyful in a World Full of Knowledge" (2014) e "Those Who Throw Objects at The Crocodiles Will Be Asked to Retrieve Them" (2016). O aguardado novo disco surge em 2021 depois de ter assinado recentemente a banda sonora do filme "Patrick", de Gonçalo Waddington. O compositor, produtor e multi-instrumentista que integra também bandas como Real Combo Lisbonense ou Montanhas Azuis foi o primeiro português a produzir um disco de uma banda japonesa ("Massana Temples", de Kikagaku Moyo) e atuou em 2018 no conceituado Festival de Frue, no Japão juntamente com a sua banda de nove elementos.



DANÇA

**MAY B**

CC Vila Flor | Guimarães

20 de maio  
21h30

**10 €**

Criada em 1981, "May B" é já considerada uma obra-prima da história da dança contemporânea. A peça é baseada em textos e personagens de Samuel Beckett, que anseiam por quietude, mas não conseguem deixar de se mover. Fundadora de um discurso e momento raros por ter conseguido dar às palavras de Samuel Beckett o corpo que há tanto tempo procurava, "May B" foi uma conquista da coreógrafa francesa Maguy Marin face à resistência do dramaturgo irlandês em aceitar que as suas peças fossem adaptadas. Ele não só aprovou o projeto, como também a convidou para se encontrarem e discuti-lo, tornando "May B" numa criação única e intemporal.



MÚSICA

**MARTINHO  
DA VILA**

Altice Forum | Braga

29 de maio  
21h30

**30-50 €**

O "Sr. Samba" está de regresso com um concerto no Altice Forum Braga, com a banda completa em palco, que visita os seus maiores sucessos num grande ano para a maior estrela do samba do Brasil com um novo lançamento e com sua escola de samba, Vila Isabel, homenageando-o no carnaval do Rio de Janeiro. Aos 83 anos, fará um regresso espetacular à Europa, apresentando-se em alguns palcos prestigiados e deixando ainda mais forte a história de amor que Martinho vive com Portugal e vice e versa.





M.  
agen-  
da

# Kids



## UMA QUESTÃO DE APETITES

ESCOLAS | GUIMARÃES

9 de maio

Presencial

Gratuito

Nesta coisa da leitura não é fácil ter apetite e muito menos sabermos que dieta é para cada um de nós a mais indicada, a mais saudável e a que mais contribui para o bem estar e bom crescimento. Num encontro, com a duração de 90 minutos, os artistas partilham com os jovens as suas experiências de nutrição poética, escutam as dificuldades e enjosos bem como os desejos e carências e propõem uma conversa que possa culminar na escrita de um plano alimentar personalizado e dos fundamentos que o justificam. Atrevem-se a provar?

## ○ CIRCUITO VAI AO INDEX

GNRATION | BRAGA

14 a 22 de maio

Presencial

3-4 €

O Index é para graúdos, mas com o Circuito os miúdos nunca ficam de fora. O Circuito vai estar na bienal

de arte e tecnologia com uma atividade para os mais novos, onde irão partir à descoberta da relação da arte e da tecnologia. Não percas esta oportunidade de descobrir um mundo novo para explorar, explorar e aprender!



## IMPOSSÍVEL

GNRATION | BRAGA

28 de maio | 15h00

Presencial

2,5 €



Parece impossível, mas é verdade: tudo começou quando tudo estava no mesmo sítio. Não sabemos como apareceu, mas sabemos que o Universo teve origem num espaço muito pequeno. Mais pequeno que um grão de areia ou que a ponta do lápis mais bem afiado do mundo! "Impossível" conta a história do Universo, bem vista de perto (e a vários anos-luz), desde o Big Bang ao aparecimento do homem. Uma viagem entre partículas, estrelas e dinossauros.



# O SEU PARCEIRO DE INOVAÇÃO TECNOLÓGICA

**A** InnovStar nasceu para ser o parceiro ideal de todas as micro, pequenas e médias empresas (que representam a maioria do tecido empresarial português) e que, muitas vezes, por limitação financeira não tem acesso à real transformação digital ou às soluções de marketing digital impedindo-as de serem mais competitivas, demonstrarem a sua solidez e as suas soluções únicas sempre com a possibilidade de as expandir de um negócio local para uma amplitude nacional.

Em 2020, a pandemia de COVID-19 veio acelerar o processo de transição digital e, com isto, muitas empresas perderam a competitividade no mercado tradicional por não terem acesso às soluções digitais.

Considerando este aspecto sócio-económico, os condicionamentos a nível de saúde pública e a falta de respostas/soluções, tal como uma vez afirmava o Comendador Rui Nabeiro: "Os Homens não se vendem, criam-se!" a empresa criou a base do barco e entrou mar adentro, em plena tempestade para apresentar um conceito novo, completamente diferente de qualquer conceito de uma agência de marketing digital tradicional, mantendo sempre o foco deste projeto com o foco nesse nicho de mercado e em apresentar-lhes soluções especialmente desenhadas para os seus negócios, adaptadas aos seus orçamentos e às suas reais necessidades/objetivos.

A InnovStar não atua em massa. Cada cliente é único e tem direito ao seu plano exclusivo desenhado por um profissional experiente (e sempre com a participação do cliente) para o seu projeto, seja a gestão das suas redes sociais, o desenvolvimento de um website ou até mesmo de uma aplicação móvel.

Por isso, desde início, procura os melhores e mais experientes profissionais, garantindo um forte e diversificado conhecimento do mercado empresarial português que lhes permite, apesar de baseados no Porto, manter relações comerciais com clientes de todo o território nacional e internacional e de todo o tipo de área e volume de negócios.

A empresa procura evoluir a cada dia na transição digital e apresentar as últimas novidades do mercado digital aos seus clientes com qualidade e segurança, garantindo sempre a sua satisfação.

A InnovStar acredita que 2022 será o ano de apresentação de muitos projetos e muitas novidades na área do marketing e da tecnologia, principalmente no mercado das aplicações móveis para as diversas áreas de negócio e, ainda, com a evolução da inteligência artificial a possibilidade de desenvolvimento de soluções completamente inovadoras para o tecido empresarial português, podendo já desvendar um pouco que uma das suas próximas soluções que está a ser finalizada é especialmente desenhada para o mercado da restauração que foi imensamente afetado pela pandemia e, a nível económico, pelas altas taxas cobradas pelas plataformas existentes.





# Conheça as nossas soluções para o seu negócio!

## Mobile Apps

Desenvolvimento de aplicações móveis nativas

## Artes Gráficas

Impressão e acabamentos em todos os suportes.

## Eventos

Produção de eventos privados, corporativos.

## Marketing Digital

Newsletters  
Email Marketing  
Criação e gestão de campanhas online

## Marketing Offline

Branding e Re-branding  
Ações Promocionais

## Redes Sociais

Gestão de Redes Sociais

## Design

Design e produção de suportes de comunicação

## Press

Copywriting  
Press Releases  
Press Loft  
Email Marketing  
E-books  
Clipping

## Planeamento

Conteúdos  
Relatórios  
Reuniões

## Web

Criação e otimização de websites  
Criação de Landing Pages  
Criação de Lojas Online

## Multimédia

Filmes corporativos e comerciais  
Fotografia  
Short Videos  
Animações curtas

## Consultoria Especializada

### Contactos

email: [info@innovstar.pt](mailto:info@innovstar.pt)  
Tel: 965 498 732

### Sede Social

Rua Augusto Rosa, n. 79  
4000-098 Porto

### Escritório | Matosinhos

Av. Com. Ferreira de Matos, n. 401 Sala 606



ENTREVISTA À VEREADORA DA EDUCAÇÃO DA CÂMARA  
MUNICIPAL DE BRAGA, CARLA SEPÚLVEDA

**«O ESTATUTO DO  
PROFESSOR TEM DE SER  
MUITO MAIS VALORIZADO  
E A DESIGUALDADE  
TERRITORIAL COMBATIDA»**

TXT Vasco Alves  
PIC Inês Pedro Fernandes





**A cumprir o primeiro mandato como vereadora da Educação na Câmara Municipal de Braga, Carla Sepúlveda traça, em entrevista à Revista Minha, a sua visão sobre o estado da educação e do ensino em Braga e Portugal. A conversa teve lugar na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva.**

**Que balanço faz deste ano letivo que está próximo de terminar?**

Começou por ser um ano letivo de continuidade no contexto de pandemia. De grandes dificuldades extensíveis a todos os elementos da comunidade educativa, obrigando à afetação dos mais e diferenciados recursos para que nenhuma das nossas crianças e/ou jovens ficassem prejudicados no seu percurso escolar e privilegiando sempre a vontade de manutenção da normalidade. Neste 3.º e último período foi já possível respirar um pouco e retomar a atividade letiva em todos os níveis de ensino. Julgo que as perspetivas para o futuro são ainda mais otimistas no que à recuperação do quotidiano escolar diz respeito.

**Que opinião tem do ensino em Portugal?**

A educação em Portugal tem de ser muito pensada, debatida para que (posteriormente) se possa passar à ação. O estatuto do Professor tem de ser muito mais valorizado e a desigualdade territorial tem de ser combatida porque há escolas com tudo e outras com nada. Este facto deve-se à falta de verbas. Não há dúvidas de que o Governo Central tem de apostar na Educação e assumir esta área como pilar da governação.

**Quais os principais desafios que o município de Braga tem no pelouro da Educação?**

Conceber e implementar uma Estratégia Municipal de Educação que envolva todos os bracarenses. Quando digo todos, é mesmo todos! Crianças em idade de JI, jovens em idade escolar, adultos em busca de qualificação e formação ao longo da vida. Queremos apostar na educação formal e na educação não formal, fazer da comunidade educativa de Braga uma comunidade que aposta no ensino e nas aprendizagens de qualidade, envolvendo e dando resposta às necessidades de mão de obra qualificada do tecido empresarial. Pretendemos também apadrinhar a Inovação Pedagógica e Curricular de proximidade; contribuir para a implementação de projetos educativos de recorte inovador nomeadamente nas metodologias STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia, Arte e Matemática); investir claramente num Plano Tecnológico para a escolas de Braga; e promover a igualdade de oportunidades no acesso ao ensino regular ou qualificante.

**O que já mudou na área da Educação no concelho de Braga?**

A qualidade das respostas socioeducativas prestadas à comunidade escolar - desde a refeição diária equilibrada (fruta escolar); o voucher escolar; as medidas de ação social escolar; o apoio a visitas de interesse lúdico-pedagógico; incentivo à leitura e escrita criativa; enriquecimento curricular como a oferta universal e gratuita; Bolsa de Mérito; oferta de Manuais Escolares; o Transporte Escolar; os tantos projetos pedagógicos e didáticos que o Município disponibiliza à escola; o alargamento e apetrechamento da Rede de Bibliotecas Escolares e nosso Plano Local de Leitura são exemplos (entre tantos outros) de que a Educação é uma prioridade no concelho. De salientar a diversidade da oferta educativa promovida em parceria com os Agrupamentos de Escolas que decidem aceitar novos desafios em contexto escolar. Dou como exemplo o ensino do mandarim, o projeto “Escolas que Abraçam”; os projetos na área da Cidadania: Parlamento de Jovens e os projetos que fazem Cidade Educadora, como é o caso dos Agrupamentos de Escolas no apoio à comunidade com a recolha de bens



de primeira necessidade e acolhimento da comunidade de refugiados nas escolas com particular enfoque nas crianças Sírias e Ucrainianas. Para além disso, queremos que haja maior articulação com a comunidade em geral, com particular destaque para a vertente da Saúde Pública (desenhando estratégias municipais de combate à obesidade e promoção da alimentação saudável) e Segurança Rodoviária.

**Existe, neste momento, uma escassez de professores e auxiliares de educação no ensino em Portugal. O que deve ser feito para mudar este padrão?**

No que concerne aos professores parece por demais evidente que caberá ao Ministério da Educação delinear uma estratégia de combate ao problema e que (temo) se agudizará a breve trecho. Relativamente ao pessoal não docente, é comum referir-se o seu déficit. No caso de Braga, o município chama a si a responsabilidade e, para além da afetação do pessoal previsto na lei por cada um dos Agrupamentos de Escolas, tem vindo a desenvolver uma estratégia de gestão de recursos humanos própria e em parceria com o IEFP, que tem permitido manter um excedente de rácio de pessoal não docente nas escolas.

**Há perspetivas para o reforço de pessoal docente e não docente nas escolas de Braga por parte do Ministério da Educação?**

O pessoal docente, como referi anteriormente, é da responsabilidade do Ministério da Educação. Já o pessoal não docente, desde 1 de abril está na esfera de competência municipal e, como também já referi anteriormente, o Município de Braga tem uma estratégia de afetação de recursos humanos delineada e estruturada para fazer face às necessidades.

**Que respostas dá o Município nestes casos que apresentam escassez de profissionais?**

Um reforço inequívoco das equipas.

**A pandemia veio alterar muitos hábitos, tanto nos alunos como nos professores e até nos pais e encarregados de educação. Considera que todos estes agentes se conseguiram adaptar a esta realidade?**

Surpreendentemente, sim. A comunidade escolar, os docentes, os auxiliares, as famílias e as instituições tiveram (de facto) uma capacidade inexplicável

e inexcedível de adaptação à realidade que a pandemia nos trouxe. Devemos estar todos orgulhosos pela forma como fomos capazes de gerir momentos tão complexos a vários níveis. Foi através da proximidade que foram encontradas as respostas para que, em conjunto, as dificuldades pudessem ter sido ultrapassadas.

**O que foi bem e mal feito, na sua opinião?**

Não há bem ou mal feito. Braga e as suas gentes estão de parabéns. Não sabíamos o que era a COVID-19 e foram dois anos muito exigentes para todos nós. Agora é o momento de tirarmos lições - e se é que as há para tirar - que ajudem a tomar decisões futuras.

**A comunidade escolar, os docentes, os auxiliares, as famílias e as instituições tiveram uma capacidade inexplicável e inexcedível de adaptação à realidade que a pandemia nos trouxe**

**Que aspetos positivos resultam deste período mais conturbado que podem ser positivos no futuro?**

A capacidade de nos reinventarmos e não deixarmos ninguém para trás.

**Em termos de absentismo e abandono escolar no concelho de Braga, quais são os dados mais recentes?**

São os que estão disponíveis na Carta Educativa e no último Relatório PISA (Programme for International Student

Assessment, desenvolvido pela Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE). Braga encontra-se com valores abaixo dos valores médios nacionais, mas existe um caminho a percorrer e é nesse percurso que estamos a trabalhar.

**Quais os motivos para isso acontecer?**

Os motivos podem ser vários e claro que as situações e contextos são muito específicos. Todavia, um dos principais motivos são as problemáticas socioeconómicas que ainda são uma realidade. Braga é um concelho muito disperso a nível territorial e onde existem realidades distintas. O nosso trabalho incide na alteração destes números por via de uma ação especializada que, estamos certos, a longo prazo, surtirão efeito.

**O que deve mudar para evitarmos estas ocorrências?**

Implementação de projeto na continuidade do PIICIE (Programa de combate ao insucesso escolar) mas de iniciativa municipal envolvendo os Agrupamentos de Escolas na definição de uma efetiva política de promoção do sucesso escolar.



**Foram efetuadas as transferências de competências da administração central para os municípios. Até onde pode ir a responsabilidade da Câmara de Braga?**

O Município de Braga assumiu (e como já foi por diferentes vezes por mim referenciado) as competências previstas na lei 50 e no decreto-lei setorial da educação. De ressaltar que - dentro do que seria expectável - esta transição deu-se com serenidade e muito graças à capacidade de planeamento dos serviços municipais em estreita colaboração com as Direções dos Agrupamentos de Escolas e com a equipa da DGEstE.

**Manifestou preocupação relativamente às verbas transferidas, considerando-as “completamente desajustadas”. Há alterações nesta matéria?**

Não. Mantemos o entendimento de que são, de facto, desajustadas. Este desajuste agudizou-se com a questão da inflação. Esperamos, contudo, que haja lugar a acertos nas verbas a transferir.

**O município mantém-se em contacto com o Governo?**

Com a Direção Serviços Regionais do Norte.

**O que vos é dito?**

O mesmo desde 2018. Mas estamos atentos e negociaremos sempre que se mostre necessário e possível.

**Quais as maiores preocupações difundidas pelos agrupamentos escolares?**

As relativas à gestão corrente que é a esfera onde a transferência de competências virá a ter mais impacto.

**As verbas  
transferidas relativas  
à transferência de  
competências na  
área da educação  
são completamente  
desajustadas e esta  
situação agudizou-se com  
a questão da inflação.  
Esperamos que haja lugar  
a acertos**



**Tem de existir uma grande adaptação para toda a comunidade escolar como também para o próprio município. Que trabalho tem sido efetuado nesta vertente para que tudo funcione corretamente?**

Sim e existiu. Em Braga tudo decorreu dentro da normalidade e conforme o planeado. Há que distinguir o que é a concordância ou discordância como modus operandi da administração central para com os Municípios. E o trabalho que o Município de Braga tinha de fazer (e fez) com a comunidade educativa e os bracarense. O compromisso foi sempre não prejudicar a segunda vertente por força da imposição da primeira. Vamos ver como acaba!

**O que é feito pelo município para promover a leitura e a educação literária junto da população?**

Temos a sorte de ter uma Rede de Bibliotecas Escolares extraordinária e em real sintonia com a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva que está totalmente aberta a toda a comunidade. A par disto, o Município desenvolve uma série de projetos dentro e fora do espaço escolar (envolvendo toda a população) no sentido de promover a leitura. A Semana da leitura é prova disso mesmo. Temos também no terreno o Plano Local de Leitura que será preponderante para a continuidade deste trabalho. Friso o facto de as nossas Bibliotecas Escolares desenvolverem um trabalho exímio junto das nossas crianças e jovens.

**E em termos de inclusão social, que projetos destaca no concelho?**

A Inovação e Coesão Social tem imensos projetos no terreno e todos são importantes. Todavia, não podendo dicter sobre todos eles, permitam-me que faça ao RED MAY – Serviços Sociais e de Saúde de Proximidade que se prende com o apoio pessoal personalizado e de prevenção de demências, dirigindo-se a pessoas com mais de 55 anos de idade, que promove ações gratuitas de serviços sociais. Ou o ROOF – Ending Homelessness que visa a integração das pessoas em situação de sem-abrigo por meio de soluções habitacionais inovadoras de âmbito local, pretendendo-se delinear uma estratégia de abordagem a esta problemática, recorrendo a programas de Housing First e Housing Led e à recolha de dados precisos. Destaco também o trabalho de proximidade da nossa Rede Social com a comunidade em geral, mas, particularmente com as instituições sociais da cidade e as Juntas de Freguesia. Estou certa de que é através desta proximidade que poderemos melhorar a sociedade em vários âmbitos. Devo ainda referir os projetos Bike Atitude e B!One que contribuem para a integração e inclusão das nossas crianças e jovens. Numa fase em



que tanto se fala de migração e cidadãos deslocados, faço uma particular ressalva a todos os projetos que o município tem na área da integração e inclusão de cidadãos estrangeiros, particularmente o Gabinete de Apoio ao Emigrante e Imigrante.

**Prevê-se o encerramento de alguma escola no concelho?**

Não.

**E em termos de melhoramento e modernização. Há alguma intervenção prevista?**

Está prevista a concretização do Plano Tecnológico contando com o apoio do PRR.

**O próximo ano letivo começa a ser preparado tanto pelas escolas públicas como pelas instituições privadas. Prevê um ano normal ou aguarda algumas alterações estruturais e pedagógicas no sentido de ajustar a metodologia que foi sendo alterada nos últimos dois anos devido à pandemia?**

No próximo ano letivo, que tenhamos conhecimento, ainda não. Num futuro próximo devemos começar a atender às questões da desmaterialização e sedimentação do ensino híbrido (conjugando a distância com o presencial).

**Recentemente, elogiou o trabalho das escolas profissionais e prometeu elevar o Ensino Profissional. O que tem em mente?**

O reforço muito acentuado na estratégia municipal



## **As nossas Bibliotecas Escolares desenvolverem um trabalho exímio junto das nossas crianças e jovens para promover a leitura e a educação literária**

nesta matéria e, tal como recomenda da Carta Educativa na sua versão revista de 2.ª geração. E também elevar a oferta profissional como uma excelente opção e não como um recurso para os alunos com menor aproveitamento.

**Destacou também o Programa Erasmus+. Que importância tem no desenvolvimento das comunidades escolares?**

A partilha e troca de ideias são uma das melhores armas de combate, aliás de promoção do sucesso escolar. Para além das experiências culturais diversificadas e a promoção da diminuição da diferença.

**Uma das grandes preocupações dos alunos universitários é conseguir emprego depois de concluírem os estudos. Que trabalho o município tem feito junto das empresas para assegurar estágios e consequentemente postos de trabalho?**

Realço o apoio incondicional a toda a estratégia UPA (Universidade de Portas Abertas) da UMinho e demais iniciativas levadas a cabo tanto pelas Universidades, Politécnico e Secundário na promoção da oferta de ensino superior e qualificante. Mas também as iniciativas da InvestBraga como, por exemplo, os Embaixadores Empresariais ou o Desenvolvimento da plataforma de emprego workinbraga. De salientar também o nosso GIP (Gabinete de Inserção Profissional) que faz um excelente trabalho no apoio à procura de emprego e integração no mundo do trabalho. O GIP do Município está em estreita ligação com o GIP da Universidade do Minho.

**Que conselhos ou sugestões dá a estes jovens que estão nesta situação e que pretendem apostar no seu desenvolvimento pessoal e profissional?**

A busca ativa de resposta de educação formal e/ou não formal, científico-humanística ou profissional sempre contando com o envolvimento de entidades que constituem a comunidade; o Desenvolvimento e integração em Iniciativas de voluntariado; e a Criação de rede networking alargada.





**Devido à Guerra na Ucrânia, têm chegado muitos refugiados ao concelho. Que respostas tem o município para estas famílias em termos de alojamento, em termos profissionais para os adultos e à integração dos menores ucranianos no sistema de ensino?**

As previstas na legislação em vigor e que foi emanada pelo Ministério da Educação com elevado grau de envolvimento das escolas, instituições e famílias refugiadas na adesão das respostas que foram imediatamente montadas. Diria que em Braga nenhuma criança refugiada ficou sem ir à escola. Foi feito mais do que o mínimo que se exigia para se adaptarem à nova realidade.

**Tem havido sensibilidade por parte dos agrupamentos de escolas no sentido de acolher estas crianças e jovens?**

Sim. Tem corrido tudo muito bem e devemos estar gratos

a todos aqueles que se envolveram de alma e coração nesta tão árdua tarefa.

**Para terminar, qual é a estratégia do município para a área da Educação nos próximos anos?**

Cumprir os objetivos estratégicos constantes na Carta Educativa de Braga e Projeto Educativo Municipal, sendo que Braga é e será sempre cumulativamente uma Cidade Educadora e Amiga das Crianças.

**Que tipo de apoios e investimentos estão previstos?**

No edificado, Choque Tecnológico, Ensino Profissional e projetos diferenciadores e de Recorte Inovador.





# Quer ser uma empresa líder?

Beneficie do apoio de profissionais especializados no seu negócio

Consultoria + Formação = Formação-Ação

Programas com apoio de  
90% (a fundo perdido)



## ÁREAS TEMÁTICAS

1. Implementação de sistemas de gestão
2. Economia digital
3. Gestão de empresas turísticas
4. Gestão comercial e marketing

## PMES DOS SETORES

- Metalurgia e Metalomecânica
- Indústria Química
- Indústrias Alimentares
- Indústrias Têxteis e dos Materiais
- Construção Civil
- Saúde
- Comércio
- Serviços

## SETOR DO TURISMO

- Alojamento
- Restauração e Similares
- Transportes
- Atividades de Aluguer
- Agências de viagens
- Atividades desportivas
- Atividades diversão
- Atividades recreativas e outras

Informações e Inscrições: [www.gti.pt](http://www.gti.pt) | [gti@gti.pt](mailto:gti@gti.pt) | 253 603 100

Cofinanciamento

# INTERNATIONAL HOUSE BRAGA

## EXCELÊNCIA, EXPERIÊNCIA E SUCESSO

**N**a cidade de Braga desde 1985, a International House Braga é membro da International House World Organisation (IHWO), uma rede de 160 escolas presente em 52 países, reconhecida pela qualidade e inovação no ensino de línguas. A escola de Braga conta com mais de 700 alunos sendo «um público heterogêneo, desde os cinco anos de idade até aos seniores», conforme refere a sua diretora, Janet Sinclair.

A International House Braga pertence a uma organização internacional que conta com quase sete décadas de existência, beneficiando, por isso, de uma vasta experiência nos seus métodos de ensino em vários mercados, o que resulta em regras de funcionamento comprovadas no que toca a resultados de excelência, como, por exemplo, o número máximo permitido de alunos por turma.

O percurso da International House Braga revela um crescimento sustentado, sendo que, com a crise pandémica, a escola, à semelhança de todos os outros estabelecimentos de ensino, teve a necessidade de reagir no que toca aos seus procedimentos de ensino. «Em dois dias mudámos para o ensino online graças a um esforço titânico da nossa equipa pedagógica e administrativa, sendo que atualmente temos algumas turmas que se mantiveram nesta modalidade», adianta Janet Sinclair.

Desde março de 2020 que a escola demonstra resiliência e adaptação, fatores reconhecidos pelo seu público-alvo, recompensando a escola com um excelente nível de fidelização. Este ano letivo, a International House acrescentou três novas salas (Praceta Florbela Espanca) àquelas que dispõe no n.º 168 da Rua dos Chãos, facilitando o regresso ao regime presencial numa fase de adaptação às novas regras em vigor.

A equipa internacional de professores da International House Braga é certificada pela Universidade de Cambridge (CELTA/DELTA) e segue um modelo pedagógico muito focado na comunicação, concretizado numa «metodologia bastante ativa e dinâmica e em muitas atividades de trabalho de grupo». A aprendizagem do Inglês é, assim, muito «prática e muito focada em situações reais do dia-a-dia com muitas atividades que estimulam as competências

linguísticas, de comunicação, interação e criatividade junto dos nossos alunos», refere Janet Sinclair.

### Exames de Cambridge English Assessment

A International House Braga é o único centro autorizado no Minho para a organização e realização de exames de Cambridge English Assessment, pelo que regista muita procura mesmo por parte de alunos externos. Atualmente, a taxa de sucesso dos candidatos internos da IH Braga é de 98%, fruto do trabalho contínuo e da experiência da equipa docente. «Há muita procura por estes diplomas. Ter um certificado de línguas no curriculum é cada vez mais importante, seja para a frequência dos estudos superiores, seja para assegurar uma vantagem competitiva na entrada no mercado de trabalho», refere Janet Sinclair, sinalizando também o interesse cada vez maior pela aprendizagem de línguas estrangeiras, especialmente o Inglês, por parte dos jovens universitários, tanto no início como no final dos seus estudos superiores.

A International House Braga acredita que a excelência dos seus resultados advém da humanização dos seus métodos no ensino de línguas, privilegiando uma abordagem holística no que concerne a sua relação com o aluno e a comunidade escolar. Pelo 3.º ano, a International House Braga, foi a parceira de línguas do projeto de voluntariado “How Can I Help You?” da empresa Creative Zone que decorreu durante a Semana Santa. Neste projeto 100 alunos voluntários da IH Braga acolheram turistas de várias nacionalidades que visitaram Braga, tendo, assim, a oportunidade de pôr em prática, no mundo real, os seus conhecimentos linguísticos.

### Inscrições abertas para cursos intensivos de verão

A International House Braga vai, brevemente, abrir as inscrições para os cursos intensivos de verão (20, 30 ou 40 horas) que decorrem em julho e setembro. A IH tem uma variedade de cursos, desde os cursos de ocupação de tempos livres para crianças e jovens, dando a oportunidade de aperfeiçoarem o seu inglês numa forma criativa e motivadora, num ambiente descontraído; cursos para adultos, de qualquer nível linguístico, que necessitem desenvolver as suas capacidades comunicativas num curto espaço de tempo. Existem também cursos para profissionais, com o objetivo de os munir de ferramentas comunicativas para o mundo de trabalho. As inscrições para o novo ano letivo 2022/23 estão abertas a partir do dia 20 de junho e decorrerão durante os meses de julho e setembro.

A International House Braga continua a apostar no futuro, dotando os seus alunos das melhores ferramentas para poderem enfrentar todos os desafios a que se propuserem na área do Inglês, com Excelência, Experiência e Sucesso! Para mais informações, podem visitar o site da escola [www.ihbraga.com](http://www.ihbraga.com), seguir a IH Braga no Facebook [www.facebook.com/ihbraga](https://www.facebook.com/ihbraga) ou contactar a escola através do e-mail [info@ihbraga.com](mailto:info@ihbraga.com).





WE TRUST !

# POWERED BY ENGLISH



Porque  
confiamos na  
**Experiência.**

Porque  
conhecemos  
a **Excelência.**

Porque  
reconhecemos  
o **Sucesso.**

**Cursos de Verão**

Presenciais e Online (Julho e Setembro)

**Inscrições Abertas**

**Novo Ano Letivo**

info@ihbraga.com | 253 274 279 | 963 713 180 | ihbraga.com

Braga . Coimbra . Lisboa . Porto . Torres Vedras . Viseu . ihportugal.com



**International  
House**  
Braga



**International  
House**  
Portugal

# ESPROMINHO - A ESCOLA MAIS INTERNACIONAL DE BRAGA

## APRENDER SEM FRONTEIRAS

A Esprominho tem estado ativa nas mobilidades europeias, apoiadas pelo Programa Erasmus+, desde o início das iniciativas da União Europeia. O abrandamento do ritmo da participação em projetos internacionais, devido à pandemia, deu ainda mais motivação para que neste ano letivo 2021/22 a Escola não parasse. Em nove meses consecutivos, a Esprominho levou mais de 43 formandos(as) diferentes a participar em diversos projetos internacionais, em 11 países e 20 cidades diferentes.

Além destas mobilidades de intercâmbio de alunos(as), nove alunos(as) e ex-alunos(as) da Escola Profissional do Minho tiveram a oportunidade de realizar um estágio internacional de um ou três meses, respetivamente, na Espanha e na Bélgica. Ainda neste período de tempo, quatro colaboradores da Esprominho concretizaram um jobshadowing sobre a implementação do Blended Learning nas aulas. Os países por onde formandos(as), colaboradores(as) e formadores(as) passaram foram Dinamarca, Lituânia, Espanha, Bélgica, Hungria, Turquia, Sérvia, Polónia, Macedónia do Norte, Itália e Grécia.

A Esprominho é uma Escola Acreditada no âmbito do Programa Erasmus+ na área de Educação de Adultos e Formação Profissional de jovens, até 2027. Com esta acreditação a entidade tem mais acesso a oportunidades de mobilidade para fins de aprendizagem. Com a longa experiência na área dos projetos internacionais, a



Esprominho conta com uma equipa no Clube Europeu para garantir aos seus formandos(as), professores e staff experiências de aprendizagem cultural, crescimento profissional e pessoal e a aquisição de competências linguísticas e sociais.

Este ano letivo está a terminar, mas o Clube Europeu da Esprominho já tem preparadas mobilidades para o próximo ano letivo, mantém reuniões com parceiros para novos projetos, mais estágios para todos os formandos – desde de jovens a adultos. Aliado a este espírito de empenho e participação nos projetos internacionais, a Esprominho conta com a Associação Zona E, uma associação sem fins lucrativos, da qual fazem parte formandos(as), ex-formandos(as), colaboradores(as), filhos(as) de colaboradores e direção, com o intuito de proporcionar a toda a família Esprominho acesso a experiências, nacionais e internacionais, cujo objetivo é o desenvolvimento integral dos seus membros através da formação, formal e não-formal, educativa, desportiva, cultural, ambiental e a participação em atividades sociais.

Estudar na Esprominho é garantir a oportunidade de viver aventuras únicas, conhecer novos países, novas pessoas, interagir com culturas diferentes, adquirir competências transversais e crescer profissionalmente e pessoalmente. «Junta-te à Esprominho e prepara as malas».





**OFERTA  
FORMATIVA**  
ANO LETIVO 2022/23

**esprominho**  
ESCOLA PROFISSIONAL DO MINHO

## CURSOS PROFISSIONAIS

(Cursos de Equivalência ao 12º ano de escolaridade)

\*Oferta Sujeita a Aprovação



Cabeleireiro(a)



Esteticista



Técnico(a) Design  
de Moda



Técnico(a) Informática  
Sistemas



Técnico(a) Comunicação  
e Serviços Digitais



Técnico(a) de  
Comércio



Técnico(a) de  
Organização de Eventos

## CURSOS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

(Cursos de Equivalência ao 9º ano de escolaridade)

\*Oferta Sujeita a Aprovação



Assistente  
Administrativo(a)



Operador(a)  
de Informática

## CURSOS DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS - EFA

\*Oferta Sujeita a Aprovação

CONCLUSÃO DO 9º ANO



Manicura - Pedicura

CONCLUSÃO DO 12º ANO



Modelista De Vestuário

**FAZ JÁ A TUA  
INSCRIÇÃO!**



WWW.ESPROMINHO.PT



## Muito mais que uma escola!

- Cursos Profissionais
- Cursos de Educação e Formação
- Projetos e Estágios Internacionais



# “SUPER” REGRESSA MAIS UMA VEZ À CASA DO PROFESSOR

**A** Casa do Professor volta a promover a conferência SUPER, este ano sobre a temática “Abordagens criativas na aprendizagem da gramática”. A modalidade presencial do SUPER03 decorrerá nos dias 14, 15 e 16 de julho de 2022, na Escola Secundária de Alberto Sampaio, em Braga.

Para exploração mais aprofundada dos temas tratados e aplicação dos recursos e técnicas desenvolvidos durante o evento presencial, a Conferência terá também uma componente a distância, entre 10 de outubro e 14 de novembro de 2022.

Este evento de âmbito nacional, que contempla um total de 25 horas de formação, dirige-se aos professores de Línguas (Português, Inglês, Espanhol, Francês e Alemão) dos ensinos básico e secundário, integrados em onze grupos disciplinares (110, 120, 200, 210, 220, 300, 320, 330, 340, 350 e 910), num formato que inclui sessões teóricas, práticas e teórico-práticas. As atividades formativas previstas abrangem mesas redondas, painéis temáticos, mais de duas dezenas de workshops sobre diferentes temas, bem como espetáculos de música e de teatro.

O SUPER03 contará com a presença de diversos oradores de renome e diversos convidados especialistas nos vários momentos da Conferência (autores de livros e manuais escolares, professores universitários, investigadores e professores de línguas com trabalho relevante).

Das intervenções nos painéis salienta-se o conhecido jornalista do grande público, Júlio Magalhães, atual pivô da CNN e ex-diretor de informação da TVI, com um vasto currículo no meio televisivo; Felisbela Lopes, professora associada com agregação na Universidade do Minho, onde foi pró-reitora entre 2009 e 2014 e ensina e desenvolve investigação no campo do jornalismo, além de ser comentadora residente da RTP para os temas de comunicação; João Ferreira, diretor do Centro de Formação da Casa do Professor, pós-graduado em Estudos da Criança e professor do 1.º ciclo do ensino básico; Rosa Batista, mestre em Educação, na especialidade

Mediação Educacional e Supervisão na Formação, e professora das disciplinas de Português e Francês dos ensinos básico e secundário; e Cristina Fontes, licenciada em Ensino de Português e Inglês, com estágio integrado pela Universidade do Minho e mestre em Supervisão Pedagógica em Ensino de Português, pela mesma Universidade; entre outros que serão anunciados brevemente.

Salienta-se, ainda, a presença de Carla Sepúlveda, vereadora da Cultura, na sessão de encerramento do evento.

À semelhança do SUPER02, a edição de 2022 é organizada pelo Centro de Inovação Pedagógica e pelo Centro de Formação da Casa do Professor.

Este evento insere-se no projeto internacional AROSE: Advancing and Reassessing Oral Skills for English, coordenado pela Universidade de Múrcia, que pretende a criação de um Modelo de Avaliação da Competência Oral: UMU, baseado no Quadro Europeu Comum de Referência para Idiomas e uma Ferramenta de Avaliação na web: CARM, para melhorar as competências do inglês oral.

Os interessados podem consultar mais informação sobre o evento em [www.super.casadoprofessor.pt](http://www.super.casadoprofessor.pt).

## Casa do Professor – «o lugar que nos une»

A formação é uma das fortes apostas da Casa do Professor e o seu Centro de Formação tem trabalhado para abranger docentes e formandos de todo o país, oferecendo Formação Contínua de Professores, bem como Formação Financiada, Formação Profissional e ainda Cursos Livres para o público em geral.

O Centro de Inovação Pedagógica pretende responder à complexa realidade das escolas, apoiando-se nas melhores estratégias nacionais e internacionais, de modo a contribuir para a definição de uma Política Educativa que considere a importância do papel dos professores. Integra especialistas e investigadores que respondem, de forma integrada, às problemáticas identificadas nos diferentes contextos escolares, assentes em quatro áreas fundamentais: pedagogia, tecnologia, psicologia e neurociência.

Todavia, a Casa do Professor possui outras valências igualmente relevantes: a Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, o Serviço de Apoio Domiciliário, a Academia de Música, a Clarabóia e os gabinetes de Apoio ao Professor, de Saúde e Bem-Estar, de Apoio Jurídico e de Apoio Técnico para Concursos.

Criada em 1979, a Casa do Professor é a mais antiga associação de solidariedade social do país, ambicionando a dignificação dos professores através das ações que realiza, pois a sua missão é a dinamização cultural, a intervenção social e a valorização profissional, pessoal e humana dos docentes, através da promoção cultural, desportiva e recreativa dos associados e seus familiares, em todas as fases de vida.





**14 — 16 JULHO 2022**

**FORMAÇÃO PARA PROFESSORES**

**Escola Secundária de Alberto Sampaio - Braga**

PUB



# SUPER 03

**ABORDAGENS CRIATIVAS  
NA APRENDIZAGEM  
DA GRAMÁTICA**



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



## **UMA ESCOLA COM UMA IDENTIDADE SINGULAR!**

Reconhecida como uma instituição de referência na educação e formação profissional, com uma atuação marcada por uma forte ligação às instituições sociais, culturais e económicas da região e a toda a comunidade e pela qualidade validada em inúmeras certificações, a EPB - Escola Profissional de Braga soma à experiência de mais de 30 anos, a vontade permanente de inovar e diferenciar-se, através de um projeto pedagógico que envolve ativamente os alunos no seu processo de aprendizagem e que ocorre num ambiente estimulante, altamente colaborativo e tecnologicamente avançado.





### «O nosso aluno, o nosso compromisso!»

A EPB procura dar resposta às necessidades sociais, culturais e económicas da região. Com mais de 500 alunos, é uma escola com uma cultura de proximidade, exigência e rigor, assente num forte dinamismo e ambiente familiar, em resultado do envolvimento de todos os colaboradores, docentes e não docentes, que conferem grande credibilidade e qualidade pedagógica e institucional.

Com a sua génese ancorada numa parceria entre agentes locais (Município, ACB e AIMinho) e, atualmente, integrada na Rumos Education, a EPB tem construído a sua identidade, ao longo de três décadas, envolvendo-se e cooperando com instituições sociais, culturais, científicas e económicas, a nível local, regional, nacional e internacional, nos mais variados domínios.

### Parcerias de valor

São mais de 500 parcerias ativas, entidades de natureza diversa (organismos locais, empresas, instituições educativas/universidades, instituições sociais, etc.), com as quais se desenvolvem projetos e iniciativas conjuntas que representam uma mais-valia no processo de ensino-aprendizagem e enriquecem o projeto educativo da escola:

- Acolhimento de alunos em formação em contexto de trabalho;



- Apadrinhamento de projetos e prémios de mérito;
- Promoção de projetos conjuntos (empreendedorismo, área social...);
- Adequação da oferta formativa ao mercado;
- Partilha de recursos físicos, etc.

Esta cooperação com o mundo empresarial tem permitido o acolhimento dos alunos em formações em contextos reais de trabalho, oferecendo-lhes uma experiência única de grande valor formativo, oportunidades de projeção profissional ou ainda uma experiência decisiva para evoluírem para a criação de empresas ou no mundo académico.







### **Núcleos de Competências**

A EPB tem sido convidada por diversas entidades a participar em inúmeras iniciativas, prestando serviços na comunidade através dos seus alunos e colaboradores, em diversas áreas (secretariado/rececionismo, captação de imagem e vídeo/edição, design, rastreios de saúde, etc.). Refira-se, a título de exemplo, o envolvimento de alunos em projetos emblemáticos promovidos por entidades locais, como, por exemplo, a Agro. O destaque e referência à excelência do profissionalismo e qualidade técnica dos alunos envolvidos nestas atividades é motivo de orgulho para a nossa instituição e reveladora da clara perceção dos parceiros da qualidade da formação da EPB.

### **Estágios - uma mais-valia na formação**

A EPB potencia as aptidões profissionais, técnicas e humanas dos alunos, desenvolvendo um ensino que os familiariza com a realidade tecnológica e prática do mundo empresarial. Fundamental nesta estratégia são os programas de estágios. Os alunos da EPB do segundo e terceiro anos são colocados em empresas da região de Braga, vivendo marcantes experiências de integração no mundo laboral.

### **Projetos de mobilidade - Erasmus +**

A EPB mantém parcerias com entidades internacionais que têm permitido promover a dimensão transnacional da formação. Desde 2002, cerca de 450 alunos realizaram estágios transnacionais e puderam beneficiar de experiências enriquecedoras do ponto de vista sociocultural, linguístico e profissional em vários países, tais como Alemanha, Bulgária, Dinamarca, Eslovénia, Espanha, Grécia, Inglaterra, Itália, Irlanda, França, Holanda, Finlândia, Malta, Polónia e República Checa.

### **Certificações**

As certificações são, indubitavelmente, um dos elementos que poderá contribuir para a EPB continuar esta trajetória de diferenciação do seu Projeto Educativo.

**Acreditação Erasmus+** – esta acreditação no setor Ensino e Formação Profissional (VET), reconhece o valor do plano estratégico da EPB e a capacidade de realizar atividades de mobilidade de elevada qualidade, no quadro de uma estratégia mais ampla de desenvolvimento.

**Certificação “Escola eTwinning”** – resultante da dinâmica que vem sendo construída na EPB e que conta já com o envolvimento de vários professores, através da criação de redes de trabalho colaborativo entre escolas europeias e do desenvolvimento de projetos comuns, com recurso à Internet e às TIC.

**Certificação “Microsoft Showcase School”** – a EPB é a quinta Microsoft Showcase School do país e a segunda Escola Profissional a receber esta certificação tão distintiva que, de acordo com os parâmetros da Microsoft, está a “capacitar os alunos de hoje para criarem o mundo de amanhã”, numa experiência transformacional da aprendizagem com recurso ao universo Microsoft e a práticas de inovação pedagógica.

**Selo de Conformidade EQAVET** – atribuído pela ANQEP pelo prazo máximo de três anos, pelo processo de alinhamento do anterior sistema de gestão de qualidade com o Quadro de Referência Europeu de Garantia da Qualidade para o Ensino e a Formação Profissionais, este selo reconhece e reflete a garantia de qualidade na educação e formação profissional da EPB, que comprovou cumprir os mais exigentes requisitos de qualidade.

**Selo de Segurança Digital** – uma iniciativa europeia que visa promover e certificar práticas e políticas de segurança digital. Esta certificação com o selo de ouro revela-se de grande importância ao atestar que a EPB promove o acesso seguro às tecnologias digitais, num ambiente estável e enriquecedor.

**Selo “Escola Gandhi”** – uma distinção para as escolas que estimulam a participação ativa na construção de sociedades mais justas, solidárias, igualitárias e inclusivas, no quadro da democracia e da defesa dos direitos humanos.


**Título “Eco-Escola”** – um programa educativo internacional que reconhece, com a Bandeira Verde Eco-Escola, as escolas empenhadas em melhorar o seu desempenho e responsabilidade ambiental.


### **Oferta formativa**

A EPB abriu as candidaturas para 9 cursos para o ano letivo 2022/2023.



técnico de frio e climatização 

técnico de auxiliar de saúde 

técnico de eletrónica, automação e comando 

técnico de mecatrónica automóvel 

técnico de contabilidade 

técnico comercial 

técnico de secretariado 

técnico de gestão e programação de sistemas informáticos 

técnico de design de comunicação gráfica 

# oferta formativa 2022/23

# epb

## escola profissional de braga

#atuaprimeiraescolha

# INSTITUTO BRITÂNICO DE BRAGA

## UMA REFERÊNCIA NO ENSINO DE INGLÊS E ALEMÃO

Com 64 anos de atividade, o Instituto Britânico de Braga (IBB) assume-se como uma referência no ensino de Inglês e Alemão. Fundado em 1958, teve a sua primeira sede na Rua dos Capelistas e, mais tarde, em 1960, transferiu-se para a Rua Conselheiro Januário, local onde funciona atualmente. O IBB foi-se desenvolvendo pela mão de Vergílio Rodrigues, tornando-se numa das principais escolas de línguas no norte de Portugal, «apresentando uma vasta gama de atividades, incluindo multimédia, internet, biblioteca, sala de jogos e sala de convívio». Para além disso, publicou diversos livros e é reconhecida pelo Ministério da Educação e diplomas reconhecidos pela “Cambridge Assessment English”. Atualmente, a instituição é gerida por Aline Guerreiro, filha de Vergílio Rodrigues.

Com uma média, nos últimos 10 anos, de 1000 alunos por ano, o Instituto Britânico de Braga adaptou os seus cursos a todos os níveis de avaliação que constam do Quadro do Conselho Europeu de Referência para as Línguas e desta atualização dos cursos fazem parte, exames de avaliação de conhecimentos.

Fernando Esteves, coordenador e docente de inglês há mais de três décadas na instituição, revela que o IBB tem alunos de todo o distrito de Braga, proporcionando aulas online a alunos que residam a mais de 25 quilómetros da cidade, adiantando, no entanto, que a matriz de ensino continua a ser presencial.

Refira-se que o Instituto está em contacto com estabelecimentos de ensino de toda a Europa, dando a conhecer os seus cursos de Inglês e Alemão e

respetivos diplomas, que já foram exibidos em Inglaterra, na Estónia e até na Austrália, por ex-alunos como prova de conhecimentos. O Instituto Britânico prepara também os seus alunos para a realização de exames de outras organizações – FCE, CAE, CPE, IELTS, TOEFL, GOETHE (alemão) – se assim o desejarem.

Uma grande quota parte do sucesso da instituição resulta, no entender do responsável, de um corpo docente

apaixonado pelo que faz e que, maioritariamente, tem o inglês como língua nativa.

### Níveis de ensino

O curso de Inglês do Instituto Britânico de Braga tem sete níveis, além das classes infantis. Para ingressar no curso, os alunos já com conhecimentos, são avaliados e inscritos no nível definido pelo resultado do teste. No 5.º ano (níveis B1 e B2) e 7.º ano (níveis C1 e C2) há exames com provas escritas e orais, sendo atribuídos os respetivos diplomas.

No que diz respeito aos cursos de Alemão, o Instituto tem, desde 1978, o seu próprio Curso de Língua Alemã, que se destina a crianças, jovens e adultos. O curso tem seis níveis e os candidatos à sua frequência têm de se submeter a um teste de avaliação de conhecimentos anteriores, se já os possuem, sendo inscritos no nível indicado pelo resultado do teste. Nos 3.º e 6.º níveis há exames com provas escritas e orais.

Recentemente, como forma de felicitar e homenagear os seus alunos pela dedicação e entrega nos cursos que frequentam, o Instituto Britânico de Braga entregou diplomas aos alunos que obtiveram aprovação nos respetivos exames finais de curso. Como é habitual todos os anos, os resultados foram muito satisfatórios, com uma aprovação média de 85 por cento entre os níveis Advance English CAE e Proficiency.

### Cursos de verão

O IBB está já a trabalhar nos Cursos de Verão 2022, agendados para todo o mês de julho, estando previstos quatro níveis de inglês (A1, A2, B1, B2) e três níveis de Alemão (A1, A2, B1). As aulas serão ministradas duas vezes por semana com duração de duas horas cada. Entre as novidades, conta-se os cursos para os mais novos (6 aos 10 anos), onde podem aprender inglês a brincar, durante o mês de julho.







**Instituto Britânico  
de Braga**

**ANO LETIVO 2021/2022**

**Classes Infantis - Jovens - Adultos (Pós-Laboral)**

**RECONHECIDO PELO MINISTERIO DA EDUCAÇÃO**

**Cursos de Verão  
A1, A2, B1 e B2**

**Summer Kids  
Escola de Inglês para os mais novos  
6 a 10 anos**

**Inscrições abertas.**



## **Cursos de Inglês e Alemão**

**Cambridge English Exam Preparation Centre**

**FCE | CAE | CPE | IELTS**

**Preparação para a realização dos exames de Alemão**

**Zertifikat B1 - Deutsch | Zertifikat B2 - Deutsch | Zertifikat C1 - Deutsch, válidos em toda a Europa.**

**Diplomas segundo o quadro Europeu de Referência para Línguas**

Rua Conselheiro Januário, 119/123 - Apartado 1019, 4711-907 Braga  
☎ 253 263 298 | 968 775 426 | efl.ibb@alb-minho.pt

Escola EB 2/3, Rua Dr. António Ribeiro Guimarães, 4730-715 Vila Verde  
☎ 933 168 579

[www.institutobritanicodebraga.com](http://www.institutobritanicodebraga.com)





## ESCOLA ABRE CANDIDATURAS PARA O ANO LETIVO 2022/2023

O polo de Braga da Maior Escola Profissional de Portugal, tem as candidaturas abertas para o ano letivo 2022/23, nos cursos profissionais de Comunicação – Marketing, Relações-Públicas e Publicidade, Cozinha/Pastelaria, Restaurante/Bar, Turismo e o CEF de Empregado/a de Mesa. Os cursos profissionais são direcionados a jovens até aos 19 anos com o 9.º ano de escolaridade. Já o curso CEF, permite obter o 9.º ano de escolaridade.

Em resposta às necessidades das organizações e tecido empresarial regional, a Profitecla Braga, localizada na Rua de Santa Margarida, bem no centro da cidade, mantém a sua oferta formativa aos jovens da região. Todos os Cursos Profissionais são gratuitos e têm a atribuição de subsídio de alimentação, subsídio de transporte, bolsa de material, bolsa de profissionalização e subsídio de alojamento quando aplicável. Têm a duração de três anos, dão acesso à certificação escolar do 12.º ano de escolaridade e Certificado Profissional de Nível IV, dando a possibilidade aos jovens de acesso ao Ensino Superior e entrada no mercado de trabalho.

As Escolas da Rumos Education - nas quais a Profitecla se insere - oferecem um projeto pedagógico diferenciado aos alunos do século XXI que vai ao encontro

do novo perfil dos jovens deste milénio. O conceito inovador do aluno\_21 é um método pioneiro das Escolas Rumos Education possibilita aos jovens abraçarem o ensino como um desafio, num ambiente estimulante e inovador, apoiado em ferramentas digitais e uma forte componente de visitas internacionais e estágios Erasmus+. Apesar do regresso às aulas presenciais, cumprindo todas as condições de segurança, a Profitecla mantém a aposta em plataformas complementares de apoio à aprendizagem como é o caso do Microsoft Teams e da Kahn Academy.

Com mais três décadas de existência, a Escola Profissional Profitecla já formou mais de 9000 alunos, prevendo no ano letivo 2021/2022 formar cerca de 600 jovens. Esta escola profissional apresenta uma série de vantagens para os alunos tais como aprender uma profissão para mais facilmente entrar no mercado de trabalho, possibilidade de prosseguir os estudos para o ensino superior, compreender desde cedo as normas e os valores das organizações onde posteriormente irão trabalhar, conhecimento aprofundado do mercado, formação em contexto de trabalho (estágios profissionais), ou acompanhamento diferenciado de acordo com as necessidades de cada aluno.





## Cursos Profissionais

### Comunicação

Marketing, Relações  
Públicas e Publicidade

### Cozinha/ Pastelaria

### Restaurante/ Bar

### Turismo

## Curso CEF

### Empregado(a) de Mesa

Escolhe a Maior  
Escola Profissional  
de Portugal

Candidaturas abertas em:

profitecla.pt      

Atribuição de Subsídios e outras Bolsas em vigor



“

A PAZ EXIGE  
QUATRO  
CONDIÇÕES  
ESSENCIAIS:  
VERDADE,  
JUSTIÇA,  
AMOR E  
LIBERDADE.

*Joannes Paulus PP. II*



**COLÉGIO  
JOÃO  
PAULO II**





# COLÉGIO JOÃO PAULO II

Cambridge English  
Exam Preparation Centre

Apple  
Education

Academica  
Diploma  
Dual®

**DO BERÇO  
AO 12.º ANO**

**TRANSPORTE  
ESCOLAR**

**INGLÊS CERTIFICADO PELA  
UNIVERSIDADE DE CAMBRIDGE**

**BOLSAS DE  
ESTUDO**

**HORÁRIO ALARGADO  
(07H30 – 20H00)**

## **BERÇÁRIO**

- Música para Bebés (1x semana)

## **CRECHE**

- Música para Bebés (1x semana)
- Inglês (2x semana)
- Expressão Física e Motora (2x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)

## **PRÉ-ESCOLAR**

- Música/Dança (1x semana)
- Jogo Dramático/Teatro (1x semana)
- Educação Física (1x semana)
- Natação (1x semana)
- Inglês (4x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)

## **MARCAS DISTINTIVAS**

- Atribuição de bolsas de estudo a alunos de mérito e com dificuldades financeiras
- Ensino das ciências, com atividade laboratorial, desde o pré-escolar
- Monodocência coadjuvada na creche, pré-escolar e 1.º ciclo

## **1.º CICLO**

- Música (1x semana)
- Expressão Dramática/Teatro (1x semana)
- Educação Física (2x semana)
- Inglês/Cambridge (5x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)
- Informática (1x semana)

## **2.º CICLO**

- MindLab
- Oficina da Língua
- Inglês/Cambridge
- Artes e Espetáculo
- Dança e Movimento
- 2.º Língua Estrangeira (6.º ano)
- Apoio ao Estudo

## **3.º CICLO**

- MindLab
- Oficina da Língua
- Inglês/Cambridge
- Artes e Espetáculo
- ScienceLab
- CodingLab
- Dança e Movimento
- Apoio ao Estudo

## **SECUNDÁRIO**

- Acréscimo de carga horária nas disciplinas específicas
- Aulas de preparação para os exames nacionais
- Salas "tira-dúvidas"

- Dupla certificação da língua inglesa
- Cooperação estreita entre colégio e família
- Vasta oferta de atividades extracurriculares
- Campos de férias
- Transporte escolar
- Horário alargado (7h30 - 20h00)



**COLÉGIO  
JOÃO  
PAULO II**

**WWW.CJP.COM.PT  
TEL: 253 269 394**





# IPCA AFIRMA-SE NA REGIÃO COM ENSINO DIFERENCIADOR E OS OLHOS POSTOS NO FUTURO

**O** Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) é uma instituição pública de ensino superior, criada em 1994, com sede em Barcelos. Ao longo do tempo, vem demonstrando uma forte dinâmica de crescimento e, nos últimos anos, vem realizando um forte e sustentado investimento em instalações próprias. Hoje, conta com mais de 6200 estudantes, divididos por cinco polos no território do Cávado e Ave – Barcelos, Braga, Guimarães, Famalicão e Esposende – sendo reconhecido pelos parceiros como agente transformador da região, não só pelo contributo para o aumento das qualificações da população, mas também pela investigação e inovação aplicadas com impacto no desenvolvimento social e económico dos municípios onde se insere.

Em Barcelos o IPCA tem um “Campus verde, seguro e saudável”. A sede dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais é no Polo de Braga, um edifício totalmente requalificado para dar aos estudantes as melhores condições de estudo. Em Guimarães, no Avepark, estão localizadas as instalações e oficinas de design e em breve nascerá, também na cidade berço, a Escola-Hotel. Em Vila Nova de Famalicão, o IPCA localiza-se no Centro de Investigação, Inovação e Ensino Superior (CIIES). E, em Esposende funciona em instalações provisórias, sendo que brevemente se iniciará a construção do Laboratório de Inovação e Sustentabilidade Alimentar (LISA).

Relativamente aos cursos, o IPCA oferece opções de Licenciatura (1º ciclo) e Mestrado (2º ciclo), Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) e cursos não conferentes de grau (pós-graduações, cursos breves ou de especialização), em regime diurno, pós-laboral e de ensino a distância.

Com cursos nas áreas de jogos digitais e de informática médica que registam uma grande percentagem de empregabilidade, o IPCA é ainda uma referência no domínio da contabilidade e gestão, com os seus estudantes a destacarem-se no acesso à Ordem dos Contabilistas Certificados (OCC). Um sucesso que contagia os estudantes do design, várias vezes premiados a nível nacional e internacional.

O IPCA diferencia-se no seu modelo de ensino/aprendizagem assegurando uma relação estreita e colaborativa com as empresas da região. Para além disso, mantém parcerias estratégicas para formações colaborativas e em resposta às necessidades do mercado, criando ambientes de estudo, trabalho e investigação promotores do sucesso da sua comunidade académica. Posiciona-se ainda como agente para a requalificação dos recursos humanos, respondendo à constante evolução tecnológica.

A par da criação de relações sólidas com os seus principais stakeholders nacionais, o IPCA está a alavancar a sua internacionalização a diferentes níveis e com diferentes projetos, tanto ao nível do ensino como na investigação, destacando-se a integração na rede de Universidades Europeias através da Regional University Network RUN-EU.

Destaque ainda para o forte sentido de comunidade que o IPCA apresenta, alicerçado numa cultura de proximidade, de integração e de inclusão. A participação e o espírito académico ao longo do ano letivo, promove-se através de atividades com vista à adaptação e envolvimento ao ambiente académico.







# UNIVERSO IPCA

BARCELOS | BRAGA | FAMILIÇÃO  
GUIMARÃES | ESPOSENDE  
ENSINO SUPERIOR PÚBLICO



**6100**  
ESTUDANTES



**460**  
PESSOAL DOCENTE  
E DE INVESTIGAÇÃO



**15**  
LICENCIATURAS



**31**  
MESTRADOS E  
PÓS-GRADUAÇÕES



**35**  
CTesP



**5**  
ESCOLAS



**3**  
UNIDADES  
DE INVESTIGAÇÃO



**120**  
PARCERIAS  
INTERNACIONAIS



**Escola Superior de Gestão**  
[www.esg.ipca.pt](http://www.esg.ipca.pt)



**Escola Superior de Tecnologia**  
[www.est.ipca.pt](http://www.est.ipca.pt)



**Escola Superior de Design**  
[www.esd.ipca.pt](http://www.esd.ipca.pt)



**Escola Superior de Hotelaria e Turismo**  
[www.esht.ipca.pt](http://www.esht.ipca.pt)



**Escola Técnica Superior Profissional**  
[www.etsp.ipca.pt](http://www.etsp.ipca.pt)

IPCA.Instituto.Politecnico  
 ipca.instituto.politecnico

[www.ipca.pt](http://www.ipca.pt)





# COLÉGIO DIDÁLVI

## Abre Residencial para estudantes, Estágios Desportivos e Campos de Férias.

O Colégio Didálvi promove a educação integral e global dos alunos, preparando-os para a sua integração internacional.

Com inovação educativa, o Colégio implementa o conceito de STUDENT ATHLETES. Num Colégio/Quinta Pedagógica, com residencial, promovemos com pedagogia ativa o gosto pela descoberta e a glória de lutar por ideais.

### O Colégio Didálvi reúne no mesmo espaço:

- Ensino do 1º ao 12º ano;
- Centro Cambridge, DELE, Instituto Cervantes;
- Microsoft Imagine Academy;
- **Centro Artístico:** Conservatório de Música, Escola de Dança;
- **Centro Desportivo:** Hipismo, Golfe, Ténis, Esgrima, Futebol e Patinagem Artística.



## CAMPOS DE FÉRIAS

Clínica de Treino de Futebol de Classe Mundial

**FUNDAÇÃO REAL MADRID | Portugal**

**10 a 16 de julho**

Dos 6 aos 16 anos - Residencial ou externo

Local: Colégio Didálvi

Organização:

**STE**



Inscrições limitadas! Reserve agora!  
[www.frmclinicsportugal.com](http://www.frmclinicsportugal.com)  







## Colégio Didálvi | Quinta D'Alvarenga

Parque Biológico  
Parque Zoológico  
Residencial

Parque Desportivo  
Hipismo  
Atividades Radicais

Golfe  
Tênis  
Esgrima



Numa era em que as tecnologias preenchem os nossos dias, tornando-nos cada vez mais sedentários, a natureza emerge como alternativa a uma existência mais quieta e ociosa. Numa sociedade tecnológica em que a juventude está cada vez mais tempo frente ao computador, propomos e implementamos o conceito Student Athletes.

O tempo passado ao ar livre, em ambientes naturais e saudáveis, promove a saúde física, impulsiona o bem-estar e melhora a autoestima.

A Natureza é o melhor livro, o melhor laboratório e a melhor sala de aula.



[quintadalvarenga.pt](http://quintadalvarenga.pt)





# SÁBIO DE LAGO

PREPARAR PROFISSIONAIS PARA OS DESAFIOS DO FUTURO



**A** “O Sábio de Lago” é uma entidade formadora que desenvolve a sua atividade formativa no distrito de Braga. A empresa dedica-se exclusivamente a atividades relacionadas com a formação profissional e o acompanhamento pedagógico, contribuindo para o crescimento profissional, social e pessoal dos indivíduos.

Desde a sua fundação, a entidade formadora “O Sábio de Lago” é uma empresa que se tem pautado pela preocupação constante com os seus clientes, demonstrando-o através do enorme investimento, tanto a nível económico como dedicação dos seus sócios gerentes, sempre com o intuito de bem servir, proporcionando excelentes condições de trabalho, a formandos, formadores e colaboradores internos.

“O Sábio de Lago”, desde a sua fundação teve um

## ACTIVIDADES DESENVOLVIDAS

**Acompanhamento Pedagógico (todos os níveis académicos); Formação Profissional**

**Áreas de Formação Certificadas pela DGERT:**

090 - Desenvolvimento Pessoal · 145 - Formação de professores de áreas disciplinares específicas · 146 - Formação de professores e formadores de áreas tecnológicas · 213 - Áudio-visuais e produção dos media · 222 - Línguas e literaturas estrangeiras · 311 - Psicologia · 312 - Sociologia e outros estudos · 341 - Comércio · 343 - Finanças, banca e seguros · 345 - Gestão e administração · 346 - Secretariado e trabalho administrativo · 347 - Enquadramento na organização/empresa · 481 - Ciências informáticas · 482 - Informática na óptica do utilizador · 521 - Metalurgia e metalomecânica · 522 - Electricidade e energia · 523 - Electrónica e automação · 541 - Indústrias alimentares · 542 - Indústrias do têxtil, vestuário, calçado e couro · 581 - Arquitectura e urbanismo · 582 - Construção civil e engenharia civil · 621 - Produção agrícola e animal · 729 - Saúde – programas não classificados noutra área de formação · 762 - Trabalho social e orientação · 811 - Hotelaria e restauração · 812 - Turismo e lazer · 815 - Cuidados de beleza · 850 - Protecção do ambiente · 851 - Tecnologia de protecção do ambiente · 862 - Segurança e higiene no trabalho



crescimento exponencial, tanto a nível de instalações como de volume de formação executada. Mesmo tendo em conta que a nível de financiamentos para a formação, a entidade pouco beneficiou, por ter concorrido apenas nos últimos dois anos do 3.º quadro comunitário e as verbas já estarem praticamente esgotadas, demonstrou uma capacidade de investimento e dinâmica de divulgação que fez com que, mesmo em tempo de crise para o sector, se destacasse como uma das dez melhores práticas a nível nacional, com certificação do IEFP.

Hoje, a entidade “O Sábio de Lago” conta com umas instalações próprias de alta qualidade e tem em média 100 formandos por dia nas suas instalações, a frequentar vários níveis de formação, tendo desde a sua criação, desenvolvido vários projectos de formação financiada e não financiada em variadíssimas áreas, tendo executado um volume total de formação de **1.519,838 horas**, especificamente **700. 380 horas** (Volume Formação Financiada) e 819.458 horas (Volume Formação Não Financiada).

| ENTIDADES | CERTIFICAÇÃO  | NÚMERO                        |
|-----------|---|-------------------------------|
| DGERT     |   | 0854/2013                     |
| DGERT     |   | 1965/2015                     |
| ANACOM    | ITED PARA ENGENHEIROS E ENGENHEIROS TÉCNICOS                  | S052903/2015<br>AH017686/2015 |
| ANACOM    | ITUR PARA ENGENHEIROS E ENGENHEIROS TÉCNICOS                  | S052906/2015<br>AH017692/2015 |
| ACT       | TSST B-LEARNING   | 0892015                       |
| ACT       | THST B-LEARNING   | 201201003                     |
| IEFP      | FPIF B-LEARNING   | C415023                       |
| DRAPN     | DISTRIBUIÇÃO, VENDA E APLICAÇÃO DE PRODUTOS FITOFARMACÊUTICOS | 248/A/2016                    |
| FNACC     | HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR                                 |                               |



# O Sábio de Lago

## FORMAÇÃO MODULAR 100% GRATUITA INSCRIÇÕES ABERTAS

- ✓ MARKETING PESSOAL/DIGITAL - 75h
- ✓ LIDERANÇA, MOTIVAÇÃO E ÉTICA - 100h
- ✓ LÍNGUAS ESTRANGEIRAS - 100h
- ✓ INSTALAÇÃO ITED-HABILITANTE - 100h
- ✓ PRIMEIROS SOCORROS - 25h
- ✓ AUXILIAR DE SAÚDE - 250h
- ✓ CABELEIREIRO - 200h
- ✓ TÉCNICAS DE MAQUILHAGEM - 50h
- ✓ MEDIÇÕES E ORÇAMENTOS - 125h
- ✓ AUTOCAD 2D 3D - 100h
- ✓ MASSAGEM INDIANA À CABEÇA/CALIFORNIANA - 50h

### PARA ATIVOS EMPREGADOS

**IDADE DOS 18 AOS 65 ANOS**

Escolaridade mínima: 6ºano | Máxima: Sem Limites

**HORÁRIO PÓS LABORAL / FIM DE SEMANA**



## CURSOS DE APRENDIZAGEM DE DUPLA CERTIFICAÇÃO

Escolaridade mínima: 9º Ano

**Idade: dos 14 aos 25 anos**

- ✓ TÉCNICO/A DE TURISMO AMBIENTAL E RURAL;
- ✓ CABELEIREIRO/A;
- ✓ ESTETICISTA;
- ✓ TÉCNICO/A ADMINISTRATIVO/A;
- ✓ TÉCNICO/A AUXILIAR DE SAÚDE;
- ✓ TÉCNICO/A DE COMUNICAÇÃO E SERVIÇO DIGITAL;

**EQUIVALÊNCIA 12º ANO**

**INSCRIÇÕES ABERTAS**



## BENEFÍCIOS PARA O FORMANDO

- ✓ MARKETING PESSOAL/DIGITAL - 75h
- ✓ LIDERANÇA, MOTIVAÇÃO E ÉTICA - 100h
- ✓ LÍNGUAS ESTRANGEIRAS - 100h
- ✓ INSTALAÇÃO ITED-HABILITANTE - 100h

**RECEBA ATÉ 200€  
mensais**

CENTRO DE FORMAÇÃO O SÁBIO DE LAGO  
(JUNTO À PONTE DO BICO) LAGO - AMARES

[www.osabiodelago.com](http://www.osabiodelago.com)

geral@osabiodelago.com

TEL: 253 319 097 | 936 992 634

# UCP BRAGA PREPARA I EDIÇÃO DA SUMMER SCHOOL

O Centro Regional de Braga da Universidade Católica Portuguesa está a organizar a I Edição da Summer School, coordenada pela Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais (FFCS), evento que terá lugar nas três primeiras semanas de julho (4 a 22).

O programa geral do evento pretende oferecer a públicos diferenciados um conjunto de atividades e conhecimentos estimulantes, associados às principais áreas temáticas dos Cursos e da Faculdade (Ciências da Comunicação; Psicologia; Turismo; Serviço Social; Filosofia; Humanidades e Literatura; Estudos Clássicos; Espiritualidade Inaciana; e Ciência de Dados). As atividades estão divididas entre Católica Júnior, Católica Viva e Católica Sempre.

## **“Católica Júnior”, dos 12 aos 18 anos**

Luísa Magalhães é a responsável pela secção “Católica Júnior”, que se destina à faixa etária dos 12 aos 18 anos - alunos do Ensino Básico e Secundário - e se realiza na semana de 4 a 8 de julho. A frequência desta secção, bem como da generalidade da Summer School, terá como principal vantagem o contacto direto com o meio universitário, particularmente o ambiente e enquadramento humanista e será focado no desenvolvimento das competências dos formandos e dos seus interesses fundamentais.

Será a 3.ª edição do “Católica Júnior”, evento inaugurado em 2016, com a participação de jovens estudantes provenientes de 13 escolas do distrito de Braga. À semelhança da 1.ª edição, a iniciativa contará com intervenções de formadores vocacionados para as diferentes áreas de ensino desenvolvidas pela FFCS, com o objetivo de desafiar os participantes a colaborar na execução de diversas tarefas relacionadas, especialmente, com a prática comunicativa. Estas tarefas incluem a realização de pequenos filmes, entrevistas e noticiários, para as quais os participantes serão preparados nas sessões respetivas. Haverá exposições de cinema comentado, com a participação de monitores especialistas, bem como visitas a espaços culturais da cidade, com o desenvolvimento de reportagens e produção fotográfica associada.

## **“Católica Viva” para jovens pré-universitários e adultos**

Direcionado a um público mais abrangente, o “Católica Viva”, coordenado por Ana Paula Pinto, é dedicado a jovens pré-universitários e adultos, com ou sem habilitações académicas, mas particularmente motivados para alguma das áreas do saber que a FFCS privilegia. Decorre de 11 a 15 de julho, e procura atrair para uma semana intensiva de atividades que propiciem



e aprofundem conhecimentos específicos de cada uma das principais áreas temáticas dos cursos da faculdade. Os módulos temáticos incluem Condição Humana e o Transumanismo, Argumentação e Pensamento Crítico (Filosofia), Leituras de Saramago e da Poesia Contemporânea (Literatura), Tópicos Clássicos (Temas e Mitos Greco-Romanos), Comunicação no Futebol, na Propaganda e nas Redes Sociais (Ciências da Comunicação), Turismo Sustentável e Turismo Digital (numa Escola de Verão internacional, projetada para atrair público estrangeiro), o Português do séc. XXI, e O que fazemos com as Palavras (Linguística), e Temas de Espiritualidade Inaciana fazem parte do programa. Ainda é possível que a oferta venha a ser alargada com iniciativas da área da Psicologia.

#### **“Católica Sempre” direcionado a universitários, profissionais ou aposentados**

Com atividades distribuídas ao longo das três semanas (4 a 8, 11 a 15, 18 a 22), o “Católica Sempre”, organizada por Maria José Lopes, é direcionada a um público sobretudo adulto, começando nos estudantes universitários que queiram aprender algo de novo, e terminando nos profissionais de áreas específicas

que procuram formação avançada, passando ainda por pessoas que pretendam sentir-se desafiadas intelectualmente e que pretendam continuar a aprender, inclusivamente os já aposentados. As propostas do “Católica Sempre” são variadas em termos de áreas científicas e também de exigência, de acordo com a oferta formativa atual da universidade.

#### **Outras propostas**

Com efeito, coexistem propostas mais gerais e simples, como o Curso Intensivo de Português – que visa fornecer competências fundamentais em Língua Portuguesa a interessados que podem ser estrangeiros com conhecimento elementar ou intermédio da língua – ou o Curso de Introdução à Mitologia Grega; e muitas outras especializadas e certificadas, como o Curso de Formação de Professores em Lógica Formal e Proposicional.

Serão entregues certificados curriculares aos participantes na Summer School, em cerimónia pública de final de curso que contará com a participação de membros da direção da FFCS. Para os interessados, será disponibilizada brevemente no site da Católica Braga: <https://www2.braga.ucp.pt/>, mais informação sobre esta iniciativa.



# Divino

CAFÉ E CAKE

A aquecer o seu coração  
com sabor







**J**uliana Lacerda, Eugénia Silva e o filho Francisco Silva estão em Portugal há pouco mais de 10 meses. Vindos do Brasil, trouxeram o sonho de serem felizes no nosso país. A busca pela liberdade, felicidade e realização pessoal/profissional foram os motivos para abrir o Divino Café e Cake. Um projeto idealizado pelos três e que se transformou no grande projeto de vida e um orgulho para esta família. «Tanto eu como a Juliana temos descendência familiar portuguesa. E sempre foi vontade de ambas conhecer Portugal. Viemos e acabamos por ficar. Não conhecíamos ninguém e, hoje em dia, temos muitos amigos. Identificamo-nos muito com a cidade e adoramos estar cá», revelou Eugénia Silva, emocionada, no dia da inauguração.

«A fé em Deus» deu o nome ao espaço que abriu recentemente no Centro Comercial Gold Center e promete cativar os bracarense com sabores nacionais e muitos outros vindos do Brasil.

No Divino Café e Cake é possível apreciar as primeiras horas do dia acompanhado de um pequeno-almoço delicioso, desfrutar de uma refeição leve, um lanche saboroso ou, simplesmente, fazer uma pausa preciosa enquanto bebe um simples café. Com uma esplanada que apela à confraternização num ambiente tranquilo, é a combinação para momentos perfeitos de convívio.

Aqui, tudo é feito com amor e dedicação. Experimente e

temos a certeza que vai querer voltar! Há pães, tostas, doces e salgados. Nos folhados, destacam-se as natas, o tambor e os croissants. Nos bolos, não pode deixar de provar o bolinho de arroz, os donuts, a bola de berlim ou o massapão. Nos salgados, há lugar para a típica coxinha brasileira, mas também para as empadas com massa de queijo e recheio de bacalhau ou frango, o pastel de forno, o salgadinho de queijo ou o cajuzinho. Da ementa, fazem também parte os bolos e as tortas do dia, sempre com diferentes sabores, entre as muitas receitas pessoais de Eugénia Silva, uma verdadeira apaixonada pela cozinha e, paralelamente, também, oradora motivacional. Como seria de esperar, ao bom estilo brasileiro, há ainda lugar para os deliciosos brigadeiros, entre outras opções da carta. Ao almoço, há sempre a sopa do dia e saladas. Uma vez por semana haverá opções de massas. «Este espaço faz-nos sorrir e é este sentimento que queremos passar às pessoas. É especial e queremos que todos se sintam em casa. Que gostem do conceito e dos nossos produtos. Que saiam felizes e que regressem com o mesmo espírito. Nós estamos cá para acolher toda a gente com muita simpatia e amizade», assinalam as responsáveis.

A inauguração teve casa cheia e contou com a presença de muitos amigos e vários empresários de lojas vizinhas do Gold Center que fizeram questão de felicitar as anfitriãs e desejar-lhes felicidades e sucesso. O Divino Café e Cake abre de terça a sábado, das 08h30 às 19h00.



# SUGESTÕES DO CHEF DECORREM ATÉ 29 DE MAIO COM DOIS MENUS POR RESTAURANTE

**A** 10.<sup>a</sup> edição da iniciativa Sugestões do Chef chegou à mesa de quase 40 restaurantes da região. Um verdadeiro festival gastronómico que o convida a saborear ao almoço e/ou jantar, em companhia, uma refeição composta por prato, sobremesa e bebida a um preço promocional.

Sob o mote “A gastronomia está em promoção”, a novidade deste ano é a oferta de dois menus por cada restaurante, aumentando a oferta disponível ao consumidor.

Durante 35 dias, até 29 de maio, os restaurantes aderentes de Amares, Vila Verde, Braga, Vieira do

Minho, Póvoa de Lanhoso e Terras de Bouro fazem uma proposta irrecusável: saborear o que de melhor a restauração da região tem para oferecer.

Para Rui Marques, Diretor Geral da Associação Empresarial de Braga (AEB), este é «um roteiro de sucesso que tem ajudado a divulgar a excelente e diversificada oferta gastronómica da região e contribuído para a atração de consumidores e visitantes».

O roteiro completo está disponível no site [www.tastebraga.com](http://www.tastebraga.com). O evento é organizado e promovido pela AEB, e conta com a parceria da Câmara Municipal de Braga, do Recheio Cash & Carry, e da Entidade Regional de Turismo do Porto e Norte de Portugal.





# AS SUGESTÕES DO *Chef* ESTÃO DE VOLTA

De 25 abril a 29 maio 2022  
a gastronomia está em promoção



Menus disponíveis em:



[www.tastebraga.com](http://www.tastebraga.com)

INICIATIVA:

**aeb**

ASSOCIAÇÃO  
EMPRESARIAL  
DE BRAGA

PATROCINADOR:

**RECHEIO**  
CASH & CARRY

PARCEIROS:

**BRAGA**  
Município

Parceiro patrocinador oficial do evento

**porto en norte**  
TM



# Entre o Douro e o Tua, há Carrazeda de Ansiães para descobrir

TXT Luísa Teresa Ribeiro  
PIC Miguel Viegas

**Cinco novos trilhos são o pretexto perfeito para descobrir Carrazeda de Ansiães. Entre os rios Douro e Tua, este concelho do distrito de Bragança promete cativar os visitantes com paisagens de postal turístico, monumentos, núcleos museológicos, gastronomia e vinhos. O segredo para aproveitar ao máximo a experiência é fazer o percurso com calma e desfrutar da hospitalidade local.**

Surpreender-se com a paisagem do Douro, caminhar com vista para o Tua, visitar um castelo com 5 mil anos de história, ficar a saber como é que antigamente se produzia o azeite ou comer uma deliciosa maçã para retemperar as forças no meio de um trilho são algumas das propostas de Carrazeda de Ansiães.

Neste concelho do distrito de Bragança, a cerca de 150 quilómetros de Braga, o visitante não é obrigado a optar entre ver paisagens ou monumentos, caminhar ou ficar a

relaxar num jacuzzi, comer no centro urbano ou em lugares mais recônditos, pois pode... fazer tudo.

A diversidade de opções é uma marca distintiva deste município, que agora ganhou um novo atrativo para os amantes das caminhadas, com a estreia de mais cinco pequenas rotas, na zona do Douro, que vêm complementar os três percursos homologados que já existiam no Vale do Tua. O concelho está a lançar os trilhos do Miradouro da Cova Escura, da Aldeia dos Moinhos, da Fraga das Ferraduras, das Quedas d'Alto e da Fraga da Ola, promovidos pela Câmara Municipal e implementados no terreno pela empresa PORTUGALNTN, que se juntam às pequenas rotas de S. Lourenço, Senhor da Boa Morte e Foz-Tua.

A criação destes novos percursos foi o motivo para partir à descoberta do território, numa visita promovida pela Câmara Municipal de Carrazeda de Ansiães e organizada pela agência de comunicação Conteúdo Chave.





Alexandra Lopes, arqueóloga da autarquia e chefe de Divisão de Turismo, guiou o périplo que incluiu o Castelo de Ansiães, ex-libris do concelho em termos patrimoniais, com vestígios que remontam ao 3.º milénio a.C. A paisagem é soberba, avistando-se o planalto de Ansiães, o rio Douro e o Castelo de Numão.

Localizado na freguesia de Lavandeira, o castelo foi habitado desde o calcolítico até 1734, quando os últimos moradores foram intimados a sair devido à falta de condições de habitabilidade e os Paços do Concelho foram transferidos para Carrazeda. O seu período áureo foi durante a Idade Média, tendo sido um dos castelos mais importantes de Trás-os-Montes. O rei leonês Fernando Magno atribuiu-lhe o foral no século XI, estando assim entre os forais mais antigos do território que hoje constitui Portugal.

Para além da fortificação, aqui é possível fazer uma viagem no tempo, com necrópoles, lagares escavados na rocha, ruínas do aldeamento e a igreja de S. João Batista. No interior das muralhas destaca-se a igreja de S. Salvador, do século XII, com um tímpano “Pantocrator” no portal principal, cuja iconografia do “Cristo em Majestade” é considerada «a mais completa do românico português».

Na mesma freguesia é possível encontrar o lagar de azeite, um dos cinco núcleos do Museu da Memória Rural, estrutura que preserva não só o espólio que testemunha as tradições ancestrais, mas também promove a recolha de depoimentos da população, para que os saberes e modos de vida de antanho não se percam com a voragem do tempo. As histórias estão disponíveis em <https://museudamemoriarural.pt>.



Esta estrutura museológica tem a sua sede em Vilarinho da Castanheira, onde se destaca o ciclo do vinho e os ofícios tradicionais. A rede é ainda composta pelo moinho de vento de Carrazeda de Ansiães, uma construção de 1900, pouco frequente em Trás-os-Montes; moinhos de rodízio do Ribeiro do Coito; e telheira de Luzelos. A autarquia está a trabalhar para que em breve haja um núcleo dedicado ao ferreiro e ferrador, em Seixo de Ansiães.

Segue-se uma visita à igreja de Santa Eufémia, que é verdadeiramente surpreendente. O interior deste templo seiscentista é ricamente decorado em estilo barroco, destacando-se a talha dourada, os caixotões do teto pintados com cenas da vida de Cristo e com uma versão da Árvore de Jesé e os frescos nas paredes.

Ruma-se depois em direção ao Tua, para ficar a conhecer o Centro Interpretativo do Vale do Tua e a Porta de Entrada no Parque Natural Regional do Vale do Tua, que convidam a descobrir esta parte do território. Com uma exposição permanente dedicada ao vale, à linha ferroviária e à barragem, o Centro Interpretativo proporciona uma visita que vai desde a geologia, à construção da linha e à sua submersão parcial com a construção da barragem.

A etapa seguinte é a paragem numa antiga casa dos cantoneiros que foi transformada na “Foz-Tua Wine House”,







um espaço dedicado à comercialização de vinhos e produtos do concelho, sendo o preço de venda ao público o praticado pelos produtores. Aqui é possível provar e adquirir vinhos, queijos, enchidos, compotas e frutos secos, com uma vista privilegiada para os rios Tua e Douro. De notar que Carrazeda de Ansiães tem um conjunto notável de miradouros, com paisagens dos mais belos postais turísticos.



A gastronomia, o vinho, o azeite e a maçã são motivos de orgulho para o concelho, atraindo turistas de várias localidades, entre as quais Braga, como revela Paulo Russo, que faz todos os fins de semana 300 quilómetros para ir do Porto a Foz-Tua, onde mantém o restaurante Beira Rio, juntamente com o cunhado, Nuno Pinto, que também mora na Invicta. Confessando que ao domingo regressam ao Porto «muito cansados, mas sorridentes», este dono de uma oficina de carros antigos traça como objetivo «chamar mais pessoas dos grandes centros» para que descubram o potencial de Trás-os-Montes. Para comer no concelho, referência também para o Restaurante Convívio e para a Taberna da Helena, que apostam nos sabores tradicionais da região.

### **Amor à terra fez surgir hotel de quatro estrelas**



Um investimento de 2,8 milhões de euros fez surgir um hotel de quatro estrelas em Carrazeda de Ansiães. Carmina Gonzalez, de 36 anos, apostou em conjunto com a família no “Grapple – Hotel & Spa”.

Nascida em França, com família na região, a empreendedora decidiu vir para Portugal e homenagear dois dos produtos de excelência de Carrazeda de Ansiães – a uva e a maçã –, sendo o nome da unidade hoteleira a junção destas duas palavras em inglês, num projeto que contou com o apoio financeiro do Turismo de Portugal.



A empresária fala no «amor à terra» como motivo deste investimento, que pretende criar condições para que os visitantes pernoitem no concelho e para que a população local possa usufruir das instalações e dos serviços do empreendimento, tais como piscinas – interior, exterior de água salgada e infantil –; jacuzzi; sauna; banho turco; restaurante; bar; e salão para eventos.





# JOÃO DIAS, AO SOM DE UMA GUITARRA

**J**oão Dias, de 28 anos, sonha com a música desde pequeno, muito por influência do seu pai que sempre tocou guitarra e lhe passou esse “bichinho” pelo mundo musical.

Hoje, formado em performance de guitarra e mestre em ensino de música, João é músico e faz-se acompanhar sempre pela sua guitarra.

Para o músico, tocar guitarra é a forma mais bonita e mágica de comunicar, não sendo necessárias as palavras para se expressar. «Expresso-me exclusivamente através das notas que produzo na minha guitarra, o que é um desafio que me estimula em altas doses», afirma.

João participou no Got Talent em 2020, foi um dos finalistas, acabando por ficar no Top 3, e confessa que os seus grandes objetivos com esta participação foram testar os seus limites enquanto artista, dar-se a conhecer e fazer com que o público perceba que é possível fazer música e desfrutar dela apenas com uma guitarra.

Mais recentemente, o artista lançou o seu primeiro disco de originais, intitulado “Fósforo”. É um trabalho composto por temas da sua autoria, que escreveu enquanto viveu em Espanha, todos eles com alguma referência especial... momentos, cidades, amigos ou estilos musicais que conheceu naquele país.

Este é um disco gravado em trio, ou seja, composto por guitarra, bateria e contrabaixo, havendo, por isso, uma grande combinação de jazz, flamenco e também música popular. A este tipo de sonoridade dá-se o nome de “fusão”, mas João confessa não gostar do nome, preferindo apenas pegar na guitarra, tocar e deixar que as pessoas façam os seus julgamentos, críticas e inventem até um nome para o tipo de música que compõe o seu disco. «Aguardo curioso», afirma o músico.

Quanto a projetos futuros, o artista diz ter alguns temas novos mas pretende aguardar pelo feedback deste primeiro disco e, talvez daqui a um ou dois anos, voltar a gravar outro.

Confidenciamos ainda que está a iniciar um projeto inovador e diferente, numa empresa que nada tem a ver com música, mas onde está contratado para dar formação musical aos funcionários. Os objetivos passam por criar uma espécie de tuna com os trabalhadores, musicar projetos do departamento de comunicação e tem ainda livre arbítrio para andar pela empresa a tocar e a partilhar momentos musicais improvisados com os funcionários.

Um percurso que tem sido traçado da melhor forma para o artista, mas ainda com bons planos para o futuro. E claro, sempre acompanhado pela sua guitarra.





# RECEITAS & MARMITAS

*Bolo de Laranja  
com Calda*





# A Minha receita

Grace na Cozinha

**Vou dar-vos esta receita de Bolo de Laranja com Calda. Este bolinho clássico fica fofo, bastante cítrico e super guloso.**

## Ingredientes:

- 300 g de farinha s/ fermento
- Sumo de 3 laranjas sumarentas + raspa de uma laranja
- 4 ovos grandes
- 60 g de óleo ou iogurte natural
- 250 g de açúcar
- Uma colher de chá bem cheia de fermento para bolos
- Açúcar em pó para polvilhar (opcional)

## Para a Calda:

- Sumo de duas laranjas
- 35 g de açúcar

## Preparação:

- 1** - Bater muito bem com uma batedeira ou manualmente o açúcar, os ovos inteiros, o óleo ou iogurte, o sumo e raspa da laranja.
- 2** - Adicionar aos poucos a farinha e fermento e continuar a bater até ficar um creme sem grumos.
- 3** - Colocar numa forma já untada com manteiga e farinha e levar ao forno pré-aquecido a 180 graus, durante cerca de 30 minutos.
- 4** - Entretanto preparar a calda. Numa panelinha colocar o sumo das laranjas e açúcar e deixar ferver. Está pronto. Reservar.
- 5** - Quando o bolo estiver cozido (espetar um palito até sair seco), retirar do forno e deixar arrefecer.
- 6** - Desenformar o bolo, fazer uns furinhos com um palito e regar com a calda. Deixar repousar uns minutos (se conseguirem) e polvilhar com açúcar em pó.

## O ABC DA GRIPE



**Joana Vilaça**  
Médica Interna do Serviço de Pediatria  
do Hospital de Braga



**Fábria Ginja de Carvalho**  
Pediatria do Hospital de Braga

Nas últimas semanas, assistimos ao aumento exponencial do número de casos de gripe A na idade pediátrica que levou à excessiva procura dos serviços de urgência. Este ano, a intensificação da atividade gripal foi mais tardia, provavelmente relacionado com o alívio das restrições para a Covid-19.

### O que é a gripe?

A gripe é uma doença respiratória causada pelo vírus influenza, que inclui os tipos A, B e C. O vírus influenza A é responsável pelos surtos anuais e pode ter vários subtipos, o que explica a variabilidade de sintomas e gravidade clínica.

### Como se transmite?

Os vírus da gripe são transmitidos através de gotículas de saliva ou secreções respiratórias que a pessoa infetada expele ao tossir e ao espirrar. Na generalidade, o contágio inicia-se um dia antes dos sintomas até cinco dias depois, sendo que as crianças mais pequenas podem manter-se contagiosas mais de uma semana.

### Como se manifesta e quais são as características particulares da gripe nas crianças?

Os sintomas variam consoante a idade e imunidade prévia ao vírus. Os sintomas mais frequentes são a febre, pingo no nariz, obstrução nasal, tosse, dores de cabeça e dores no corpo. Em crianças mais pequenas, a febre alta (>39°C) pode ser o sintoma predominante. Embora menos frequente, a diarreia e os vômitos também podem ser manifestações da gripe.

A gripe é uma doença habitualmente benigna e auto-limitada, com resolução em sete dias. Alguns sintomas

podem permanecer durante semanas, nomeadamente a tosse. Se a febre persistir mais de cinco dias, se surgirem dores de ouvidos, recusa importante na alimentação, dificuldade respiratória ou prostração, as crianças devem ser observadas pelo médico assistente.

### Qual o tratamento da gripe?

O tratamento é sintomático. Consiste no repouso, reforço da ingestão de água e controlo da febre (com paracetamol e/ou ibuprofeno). As lavagens nasais com água do mar ou soro fisiológico são fundamentais para alívio dos sintomas nasais e da tosse. Os xaropes para a tosse não estão recomendados, assim como a utilização dos antibióticos. A utilização de antivíricos tem indicações muito específicas.

### Como prevenir a gripe?

As medidas de etiqueta respiratória são essenciais para a prevenção. Assim, devemos ensinar as crianças a tapar a boca e o nariz quando tosse ou espirram, deitar os lenços de papel ao lixo no fim de cada utilização, lavar as mãos com frequência e limpar as superfícies e brinquedos. O uso de máscara deve ser incentivado nas crianças mais velhas. Os espaços onde estão as crianças, quer em casa, quer nas escolas e infantários devem ser arejados. Devem ser evitados aglomerados populacionais (exemplo: shopping) e serviços de urgência, aos quais só se deve recorrer, quando absolutamente necessário.

Dado que o contágio pode acontecer até sete dias após início dos sintomas, os pais devem permanecer com as crianças em casa, evitando contatos com outras crianças, adultos e idosos durante este período.

A vacina da gripe é recomendada em determinados casos. Os pais devem aconselhar-se com o médico assistente.



# Dia internacional do brincar

O Dia Internacional do Brincar foi criado durante a 8.ª Conferência Internacional de Ludotecas em Tóquio, no ano de 1999, por iniciativa da presidente da International Toy Library Association (ITLA) – Freda Kim, e é celebrado em mais de 40 países.

Foi celebrado pela primeira vez em 2000 e reconhecido no calendário da UNICEF, tendo sido escolhido o dia 28 de Maio por ser o dia de aniversário da ITLA.

Este dia relembra que o brincar é um direito (artigo 31º da Convenção sobre os Direitos da Criança das Nações Unidas) e uma alegria essencial para todos. O brincar traz vantagens como diversão, educação, aumento

da concentração, criatividade, convivência e é essencial para a saúde física e mental.

De acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais para a Educação Infantil, as práticas pedagógicas que compõem a proposta curricular da educação infantil devem ter como principais eixos as interações e as brincadeiras. Brincar é importante para o desenvolvimento infantil por ser uma forma da criança realizar a leitura do mundo e aprender a lidar com ele.

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC) também contempla o brincar como um dos seis direitos de aprendizagem: conviver, brincar, participar, explorar, comunicar, conhecer-se.



# SAÚDE EM TEMPOS DE PANDEMIA



**Cláudia Bernardo**

Médica de Medicina Geral e Familiar

O velho ditado “mais vale prevenir do que remediar” nunca fez tanto sentido como agora, sobretudo no que diz respeito à nossa saúde. As realizações dos habituais exames médicos de rotina, o chamado check-up médico, nunca foram tão importantes. A pandemia não só trouxe consigo toda uma realidade desconhecida que nos obrigou a mudar a forma como vivemos e convivemos, como também mudou a forma como lidamos com a saúde.

Deixamos de vigiar e saber ouvir o nosso corpo e mente. Todo e qualquer sinal não era mais do que o efeito de um vírus do qual todos falavam mas ninguém conhecia. Abriu-se, assim, a porta à obesidade, aos problemas cardiovasculares, às neoplasias por diagnosticar e aos problemas mentais, entre outros. Tudo passou a ser normal e justificável com o Covid-19.

Hoje, passados mais de dois anos, apesar de retomarmos parte das rotinas e termos a segurança de uma vacina, a verdade é que continuamos a encontrar no Covid-19 o fácil diagnóstico para tudo. Ninguém nega o seu impacto na saúde mental, na obesidade, no agravar de muitas doenças diagnosticadas e muitas outras que ficaram por diagnosticar, mas é importante retomar a vigilância e perceber que os antigos riscos não só se mantêm como, em alguns casos, se agravaram.

O último relatório sobre a Saúde na Europa revela que a pandemia influenciou negativamente os comportamentos de saúde da população europeia, nomeadamente no que diz respeito aos padrões de consumo de álcool, tabaco, aumento do sedentarismo e adoção de hábitos alimentares pouco saudáveis. Apesar de vivermos num limbo de incertezas em relação ao vírus que persiste em se manter, a verdade é que não podemos continuar a adiar a saúde.

É urgente retomar as rotinas anuais de check-up médico, as quais devem incluir um conjunto de análises e exames clínicos, de modo a permitir determinar a existência de fatores de risco associados a doenças cardiovasculares, diabetes, Acidente Vascular Cerebral (AVC), osteoporose, obesidade, hipertensão arterial e doença hepática, entre outros. E porque cada idade acarreta os seus riscos há que ter em consideração a especificidade de alguns exames: no caso das mulheres, após os 40 anos, é recomendável a realização de uma mamografia a realizar-se anualmente ou de dois em dois anos, de acordo com o histórico familiar. No caso dos homens é importante a realização de exames à próstata a partir dos 50 anos nos homens.

A par da normal vigilância é fundamental adotar estilos de vida saudáveis, baseados numa alimentação equilibrada, na atividade física, num sono reparador, na gestão de stress e na eliminação de hábitos nocivos como o tabagismo.

É o mais comum dos “clichés” dizer que a saúde é o que cada um tem de mais precioso. Ninguém nega, ninguém contesta e todos concordam, mas a verdade é que a saúde acaba por ser uma das questões que muitos de nós negligenciamos. Quando estamos bem é algo que, inconscientemente, acabamos por assumir como garantido. Nada poderia estar tão errado!

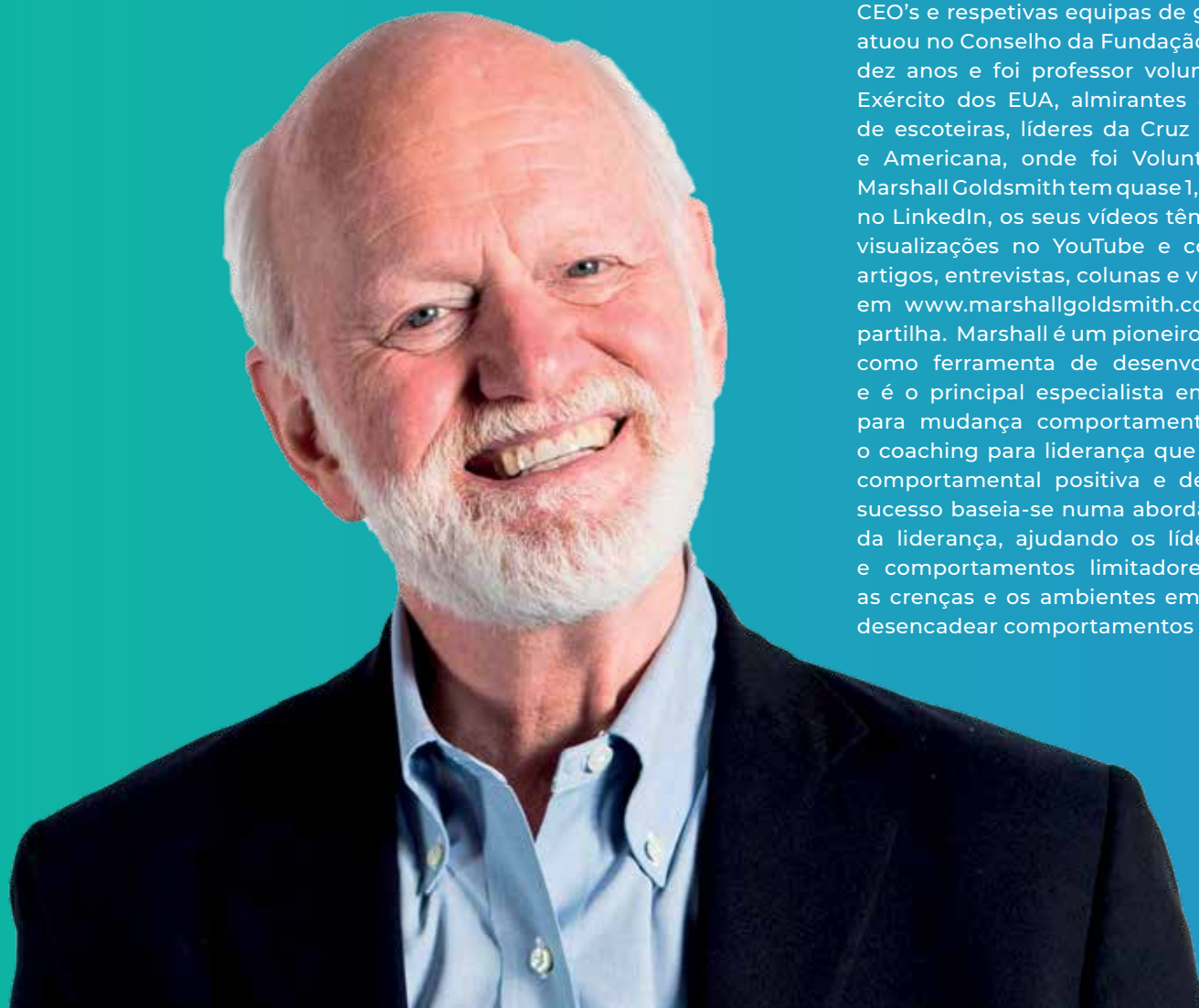


“O que o trouxe até aqui não será o que o levará adiante”

# MARSHALL GOLDSMITH

**M**arshall Goldsmith nasceu a 20 de março de 1949 em Valley Station, Kentucky, EUA. É professor, consultor de gestão e autor de literatura de gestão. Foi reconhecido como um dos 10 melhores pensadores de negócios do mundo e o coach executivo mais bem avaliado na cerimónia Thinkers50 em Londres desde 2011. É autor de 36 livros,

que venderam mais de dois milhões de cópias, com traduções para 32 idiomas, e que se tornaram best-sellers em 12 países, entre os quais “Triggers”, “Mojo” e “What Got You Here Won’t Get You There”, o vencedor do Prémio Harold Longman de Livro de Negócios do Ano. Em 2016, a Amazon.com reconheceu-o entre os “100 Melhores Livros de Liderança e Sucesso” na sua série To Read in Your Lifetime. A lista incluía clássicos e livros mais recentes sobre gestão e autoajuda. Professor de Práticas de Gestão na Dartmouth Tuck School of Business, é um dos poucos conselheiros executivos selecionados que trabalhou com mais de 150 grandes CEO’s e respetivas equipas de gestão. Para além disso, atuou no Conselho da Fundação Peter Drucker durante dez anos e foi professor voluntário para generais do Exército dos EUA, almirantes da Marinha, executivos de escoteiras, líderes da Cruz Vermelha Internacional e Americana, onde foi Voluntário Nacional do Ano. Marshall Goldsmith tem quase 1,5 milhões de seguidores no LinkedIn, os seus vídeos têm cerca de 3 milhões de visualizações no YouTube e conta com centenas de artigos, entrevistas, colunas e vídeos disponíveis online em [www.marshallgoldsmith.com](http://www.marshallgoldsmith.com) para visualização e partilha. Marshall é um pioneiro em feedback 360 graus como ferramenta de desenvolvimento de liderança e é o principal especialista em liderança e coaching para mudança comportamental. Goldsmith defende o coaching para liderança que garanta uma mudança comportamental positiva e de longo prazo e o seu sucesso baseia-se numa abordagem prática e objetiva da liderança, ajudando os líderes a superar crenças e comportamentos limitadores e a entender como as crenças e os ambientes em que operamos podem desencadear comportamentos negativos.



# PILATES

Quando o  
desporto  
é um  
momento  
relaxante





**P**ilates, em que consiste? É um método de exercício físico e alongamento, onde se utiliza o peso do próprio corpo com o objetivo de trabalhar os estabilizadores e mobilizadores da coluna.

Desenvolvido por Joseph Pilates, em 1920, que era uma pessoa muito doente, diagnosticada com raquitismo, asma e febre reumática. Joseph foi o primeiro a explicar as teorias do desequilíbrio dentro do corpo pois queria contrariar a sua fraca condição física e daí surgiu o Pilates para ajudar na recuperação de lesões em bailarinos profissionais.

Mais tarde, com a necessidade de ajustar o exercício para pessoas com limitações físicas e com patologias, foi criado o Pilates Clínico de forma a adaptar os exercícios conforme a necessidade da pessoa e, desta forma ajudar na sua reabilitação.

Este desporto diferencia-se pelo conjunto de exercícios que promovem um completo controlo e conexão entre corpo e mente, podendo ser realizados tanto no solo, com recurso a pequenos equipamentos, como com o auxílio de equipamentos e máquinas específicas.

**No fundo, é um método vantajoso pelas seguintes razões:**

- Estimula todo o corpo
- Melhora a postura
- Melhora a coordenação e o equilíbrio
- Alivia tensões
- Melhora a flexibilidade
- Aumenta a mobilidade
- Melhora a respiração
- Reduz o stress
- Melhora a qualidade do sono





projeto



**WAYZ**

Caminhar de mãos  
dadas com o planeta



**A**WAYZ é uma marca portuense de tênis sustentáveis e vegan, que utiliza apenas materiais provenientes de produtores portugueses que não causem impacto ambiental na produção.

Nasceu de um sonho de Pedro Maçana e Daniel Gonçalves, que se conheceram no curso de Design de calçado e onde perceberam que ambos partilhavam a ambição de criar uma marca portuguesa de sapatilhas. Através deste sonho, concorreram a uma campanha na Indiegogo, onde arrecadaram mais de 18.500€ e em dezembro de 2019 deram início a este percurso em conjunto. Hoje, estes dois amigos têm uma marca que pretende ser consciente e criar tênis autênticos, com três pilares fundamentais:

### 1. Responsabilidade Ambiental:

#### Materiais ecologicamente corretos

- Couro biodegradável (livre de cromo e metal).
- Têxtil de plástico reciclado, feito a partir de resíduos do Mar Mediterrâneo.
- Solado de borracha reciclada.
- Palmilhas biodegradáveis de látex, linho e fibras de madeira e lã.

#### Fornecimento local e Produção local

- Todos os componentes do calçado são adquiridos e a produção ocorre num raio de 70 km no Porto, Portugal.

### 2. Transparência:

#### Fábricas éticas e materiais de qualidade

- Empresas familiares, com décadas de experiência e grande know-how em sapataria, onde artesãos apaixonados por calçados são pagos de forma justa, há boas condições de trabalho e as leis são totalmente respeitadas.



#### Preços justos

- O preço final é resultado do modelo de negócios desta marca - trabalham com o mínimo de intermediários, têm uma cadeia de suprimentos local e simples e estrutura de custos flexível que permite fabricar tênis de alta qualidade, durabilidade e vender a preços justos, tornando-o acessível a cada vez mais pessoas.

### 3. Responsabilidade Social:

Marca neutra em carbono, 28 Toneladas de emissões de CO2 compensadas e Certificado pelas Nações Unidas.

- Em cooperação com a Dcycle.io, foi feita uma análise do ciclo de vida das coleções de couro vegetal e veganas para calcular a pegada ambiental de cada sapatilha. A coleção de couro vegetal emite 16,2 kg de CO2 por par, o que representa uma redução de 1,6 kg de CO2 (-9%) quando comparado aos tênis fast fashion. A coleção vegana emite 6,8 kg de CO2 por par, o que representa uma redução de 3 kg de CO2 (-31%).

Compensam ainda 28 toneladas de CO2, correspondentes aos pares produzidos de 2019 a 2021, para se tornarem uma marca neutra em carbono. Este processo foi certificado pelas Nações Unidas.

Agora, além da loja online, pode encontrar esta marca fisicamente na Hello, na zona do Bonfim, no Porto.





# CRÉDITO HABITAÇÃO

## O QUE PRECISA DE SABER

TXT **Carina Meireles**  
Consultora Financeira

**C**om as recentes alterações de prazos, muitos são os portugueses que podem ter a vida mais dificultada na hora de pedir Crédito Habitação.

Está a pensar em comprar casa? Então, pense bem se vai conseguir suportar uma despesa adicional no seu atual orçamento, porque se trata de um crédito a longo prazo.

E porque é importante fazermos contas a tudo, no caso de pedir um crédito para a compra de casa não pode ser exceção.

Antes de pedir um Crédito Habitação é muito importante sabermos quanto podemos gastar, para depois escolhermos a casa de acordo com as nossas possibilidades.

### **Para isso aqui ficam 4 dicas importantes:**

1 – Faça simulações em vários bancos para ter forma de comparar, tanto a prestação, como os seguros, custos, etc. Tudo é importante e deve ser analisado porque vai ter impacto direto na sua carteira.

2 – Saiba negociar bem o spread com o seu banco. Os bancos apresentam um número de produtos associados para que o cliente tenha um spread mais baixo, mas já comparou com a concorrência? Já analisou primeiro o mercado? Sabia que não é obrigatório contratar os seguros de vida com o Banco? Pode escolher outro produto e negociar com o Banco fazendo por exemplo os seguros de vida fora e pagar menos.

3 – Poupe primeiro com o objetivo de ter sempre pelo menos 10 % ou 20 % no mínimo para uma entrada inicial. Poderá ser fundamental para melhorar as condições no empréstimo.

4 – Fale com o Banco que trabalha atualmente, mas tenha em atenção que pode não ser o seu banco a apresentar a melhor proposta, por isso analise bem todas as opções, porque na maioria das vezes sendo a captação de um cliente novo, os Bancos oferecem melhores condições.

Já sabe, pode e deve negociar tudo porque este tipo de crédito pode ser para a vida toda e quanto mais contas fizer à vida melhor. Se a sua ideia for comprar para investir a lógica deverá ser a mesma, olhar para tudo o que pode pagar menos e negociar, negociar.

Não se esqueça que, com as alterações dos prazos a partir do início do mês de Abril, para clientes até 30 anos de idade podem pedir até um prazo máximo de 40 anos, para quem tem entre os 30 anos e os 35 o prazo máximo é de 37 e, finalmente, para quem tem mais do que 35 anos o prazo máximo fica nos 35 anos.

Isto significa que, o prazo para algumas idades se torna mais curto o que significa que vai pagar mais juros, logo a prestação também será mais elevada.

Na hora de decidir, pense se não poderá fazer sentido colocar em cima da mesa a opção da taxa fixa. Dica adicional: Quando pedir as simulações em diferentes bancos para sua análise, peça também uma das opções com taxa fixa ou pelo prazo todo ou por metade por exemplo, para avaliar bem na altura que decidir, até porque não se pode esquecer que as taxas mais tarde ou mais cedo vão subir de forma mais acentuada.

Todas as contas contam e cada vez mais todo o impacto que possa acontecer no nosso orçamento familiar deve ser bem ponderado, antes de tomar a decisão final.





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

Instagram: <http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/>

Facebook: <https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira>

Site: <https://www.carinameireles.pt>

Blog: <https://www.millaefamilia.pt>



# TRILHOS

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

## Pelo Vale do Cávado (Braga)

O rio Cávado nasce na serra do Larouco, no concelho de Montalegre, e percorre 135 km até desaguar no oceano Atlântico, em Esposende. O rio e as atividades económicas que lhe estão associadas, são aspetos identitários das freguesias que o intermedeiam com a cidade de Braga. Aqui, o contraste com as freguesias montanhosas, como Sobreposta e Pedralva é evidente, com panorâmicas mais abertas, propriedades maiores e desníveis relativamente suaves. Percorrer a pé Adaúfe, Santa Lucrécia de Algeriz e Navarra, é contactar com os elementos que caracterizam este tipo de paisagem: o rio e os seus afluentes, os lugares de culto religioso, as construções de matriz rural, as quintas, os moinhos

e os campos de cultivo, em que se destaca a cultura do tradicional vinho verde. Entre estes elementos, uma miríade de pictóricos carreiros e arruamentos antigos, hoje já à margem dos grandes fluxos de trânsito, reforçam a coerência da experiência. São 18 km percorridos por uma envolvente inspiradora, onde apenas a subida ao monte do Galho e à Capela de Santa Catarina é revestida de alguma dificuldade, totalmente compensada pela panorâmica oferecida por esta paisagem limitada pelas serras do Carvalho a sudeste e do Gerês e Amarela a nordeste, que progressivamente se alarga ao longo do vale do Cávado à medida que o rio caminha para a foz.



### DADOS TÉCNICOS

Distância 17,4 km

Tempo 6h30m

Dificuldade Algo Difícil

### Pontos de Interesse

- Moinhos da Presa (41.598428; -8.407237)
- Caminho de Penela a Freire
- Quinta de Penela
- Solar Brasileiro
- Azenhas de Navarra (41.613351; -8.384616)
- Igreja de Navarra
- Capela de S. Cristina
- Igreja de S. Lucrécia de Algeriz (41.591944; -8.372555)
- Monte do Galho 10- Capela de S. Catarina
- Capela de Senhora de Nazaré





### Trilho dos Sobreiros (Viana do Castelo)

O Trilho dos Sobreiros inicia-se junto à escola do 1.º ciclo do ensino básico de Carvoeiro e à Capela de Santa Ana, em pleno centro da freguesia. Depois de subir as escadas que dão acesso ao adro da capela, o trilho segue para poente seguindo o caminho em terra batida. Por entre campos agrícolas, e já na parte final da povoação, entramos num percurso junto ao rio que nos leva a uma represa de água, com capacidade de armazenamento de 800 m<sup>3</sup>, usada para regadio e que no verão é muito utilizada para banhos. Continuando para norte, e entrando já na área florestal, subimos pela Estrada da Vacaria e cerca de 200 metros depois entramos à direita numa área de pinheiros e sobreiros que nos leva até ao Castro do “Alto dos Mouros”, povoado fortificado de pequena dimensão cuja ocupação data de finais da Idade do Ferro e Romanização. Retornamos ao trilho e continuamos no caminho florestal, agora para poente, e chegamos ao “Parque de Valinhas”, espaço de recreio e lazer com um lago com peixes, um fontanário, mesas e toda uma envolvente preparada para um passeio descontraído. Cerca de 100 metros mais para poente encontramos uma mamoa do período Megalítico. Retornamos novamente ao trilho e avançamos para norte, passando por nova zona de sobreiros adultos e viramos à direita até à estrada de alcatrão. De



#### DADOS TÉCNICOS

Distância 13,5 km

Tempo 3h30m

Dificuldade Moderada

#### Pontos de Interesse

- Capela de Santa Ana
- Represa da Fraga
- Castro dos Alto dos Mouros
- Parque de Valinhas
- Mamoa de Valinhas
- Lage Negra
- Miradouro
- Capela de Santa Justa
- Lugar da Vacaria
- Capela de Nossa Senhora de Lurdes
- Calçada Nova
- Penedo da Coxa
- Mosteiro Beneditino

seguida, viramos à esquerda para sairmos logo a seguir, novamente à esquerda, até chegarmos à “Lage Negra”, imponente maciço rochoso granítico. Avançamos para norte por um vale até chegarmos ao ponto mais alto do percurso (462 m) para desfrutar de uma magnífica paisagem sobre o vale do rio Neiva. Continuando, agora para leste, chegamos à Capela de Santa Justa, pequena ermida situada no coração da Serra da Padela, onde podemos admirar as magníficas paisagens a sul e a nascente da serra. Continuando o percurso chegamos ao Lugar da Vacaria, comunidade rural de montanha com belas paisagens sobre o vale do rio Lima. Seguimos para nascente e, depois de deixarmos o casario, entramos novamente na floresta onde começamos a descer em direção a uma represa de água de apoio ao combate a fogos florestais. Da represa subimos na estrada florestal à sua esquerda e no final da subida saímos à direita para iniciarmos um percurso único pela “Calçada Nova”, principal estrada florestal, dos inícios do século XX, toda revestida a pedra de granito por onde passava toda a atividade florestal. Sensivelmente a meio do percurso podemos observar uma enorme mancha de sobreiros adultos. Saindo do percurso, e a 250 metros para nascente, podemos observar as imagens esculpidas em penedos por uma residente, realizadas na década de 1930/40 com o auxílio de picos. Retomando novamente o trilho, e chegados ao final da “Calçada Nova”, viramos à esquerda e, de regresso à área urbana, seguimos à direita para sul pela Rua do Outeiro até ao Largo dos Carvalhos. No final da Rua Luísa Monteiro voltamos à esquerda para a Rua de Armães e seguimos pela Rua da Costa em direção ao Mosteiro Beneditino. De seguida entramos na Rua de Fontes e regressamos ao ponto de partida, junto à escola.





14



## Hostis

Canal Hollywood

Em 1892, um lendário capitão americano aceita escoltar um chefe de guerra Cheyenne moribundo, na viagem de regresso às suas terras. No caminho encontram uma jovem viúva e juntos terão de unir forças para sobreviverem às provações da tortuosa paisagem.

15



## Desvio de Milhões

AMC

Um filme baseado na história verídica de Toni Musulin, motorista de uma carinha de valores, que encenou um audacioso roubo, recorrendo à sua própria viatura de trabalho, que lhe valeu 11.6 milhões de euros, sem utilizar armas de fogo.

28



## A hora mais negra

Canal Hollywood

Nos primeiros tempos da II Guerra Mundial, em 1940, o destino da Europa Ocidental está nas mãos do recém-nomeado 1.º ministro britânico Winston Churchill, que terá de decidir se negocia com Hitler ou continua a lutar contra todas as probabilidades.

M. Séries



## The Bold Type

2017  
16+  
Drama e Comédia  
5 temporadas  
+13

A série retrata a vida de três amigas que se uniram para conquistar o sucesso em Nova York, batalhando para fazer com que os seus sonhos resistissem. Jane foi recentemente promovida a redatora da Scarlet Magazine, revista focada em lifestyle. Mesmo sendo tão apaixonada pelo que faz, por vezes hesita perante os desafios da vida na cidade grande. A amiga Kat, diretora do departamento de redes sociais da empresa, é destemida e ousada e Sutton, a última das três, ocupa o cargo de assistente até atingir um cargo com que sempre sonhou.

## ANATOMIA DE UM ESCÂNDALO

James Whitehouse é um político britânico muito próximo do Primeiro Ministro, que de repente se vê envolvido numa trama de adultério e estupro, quando uma colega de trabalho o denuncia como agressor. O político diz-se disposto a assumir o caso com a funcionária Olívia mas recusa-se a aceitar a acusação de violência. Além de lidar com as implicações públicas da situação, ele precisa de manter o seu casamento e a esposa Sophie a seu lado, enquanto que Kate, a advogada de Olívia, faz de tudo para o destruir.

2022  
Policial e drama  
1 temporada  
+16



## CORAÇÃO MARCADO

A trágica história de Camila, uma noiva que sofre uma paragem cardíaca no dia do seu casamento e, para continuar viva, precisa de um transplante de coração urgente. O seu noivo Zacarías decide fazer o possível para encontrar um doador no menor tempo possível, e usa o seu dinheiro e influência para contratar um serviço de criminosos de tráfico de órgãos. O grupo de traficantes assassinou uma jovem, Valéria, num acidente de carro, de forma a transplantar o seu coração para o corpo de Camila. Agora, o marido de Valéria, Simón, procura vingança.

2022  
Suspense  
1 temporada  
+16





## Danças com Lobos

M12 (1990)

**Gênero:** Drama

**Título Original:** Dances with Wolves

**Realizador:** Kevin Costner

**Atores:** Graham Greene, Kevin Costner, Mary McDonnell, Rodney Grant, Annie Costner, Tantoo Cardinal

**Duração (minutos):** 173

Neste filme, os militares dos EUA enviam o tenente John Dunbar para um posto avançado remoto no deserto do território de Dakota durante a Guerra Civil Americana. Lá, ele tem um encontro casual com uma tribo local Sioux que o aceita como um dos seus, chamando-o de "Danças com Lobos". O tempo vai passando e John apaixona-se por uma bela mulher da tribo que o ajuda a compreender melhor este povo. Entretanto, o exército avança nas planícies e John tem de decidir se fica com os militares dos EUA ou com os Sioux, que agora chama de seu povo.

## Kingsman: Serviço Secreto

M16 (2014)

**Gênero:** Ação, Aventura, Comédia

**Título Original:** Kingsman: The Secret Service

**Realizador:** Matthew Vaughn

**Atores:** Colin Firth, Michael Caine, Taron Egerton, Halle Berry, Ralph Finnes, Mark Strong, Samuel L. Jackson, Sophie Cookson, Julianne Moore

**Duração (minutos):** 129

Este filme conta a história de uma organização de espionagem super secreta que recruta, durante o programa de treinos ultra competitivo da agência, um jovem indisciplinado que está sempre metido em sarilhos. Apesar do mau comportamento ao longo da sua vida, tem capacidades fora de série e une-se à equipa, que vai tentar impedir uma ameaça global emergente e a ascensão do vilão Valentine (Samuel L. Jackson).



## Zambézia

M6 (2012)

**Gênero:** Animação

**Título Original:** Zambezia

**Realizador:** Wayne Thornley

**Atores:** Leonard Nimoy (Voz), Abigail Breslin (voz), Jeff Goldblum (Voz), Samuel L. Jackson (Voz), Jenifer Lewis (voz), Ving Rhames (voz), Miranda Walls (voz), Jeremy Suarez (voz), Richard Grant (voz)

**Duração (minutos):** 83

Este filme conta a história de Kai, um jovem falcão ingénuo, mas muito bem disposto que viaja para a cidade de pássaros de "Zambezia", para fugir dos excessos de zelo do seu pai ultra controlador. Em Zambesia descobre a verdade sobre as suas origens e, ao defender a cidade, descobre que a vida só vale a pena quando é partilhada com os seres que amamos e aprende a viver em comunidade.







# PANDEMIC

## QUANDO A VIDA IMITA O JOGO

**T**erá sido uma das palavras mais repetidas dos últimos anos, mas antes de haver “pandemia”, já havia Pandemic, um dos mais celebrados jogos dos últimos 15 anos! O cooperativo por excelência, o jogo que trouxe às massas a noção de jogo em cooperação. Sim, um jogo em que todos os jogadores ganham ou perdem, jogando contra o jogo em si, um tabuleiro azul que, não raras vezes, parece mais perigoso que o próprio vírus de quem toda a gente fala.

Combater surtos de infecção, construir centros de pesquisa, estabelecer quarentenas, acudir aos países mais afetados, tudo isso é essencial em Pandemic.

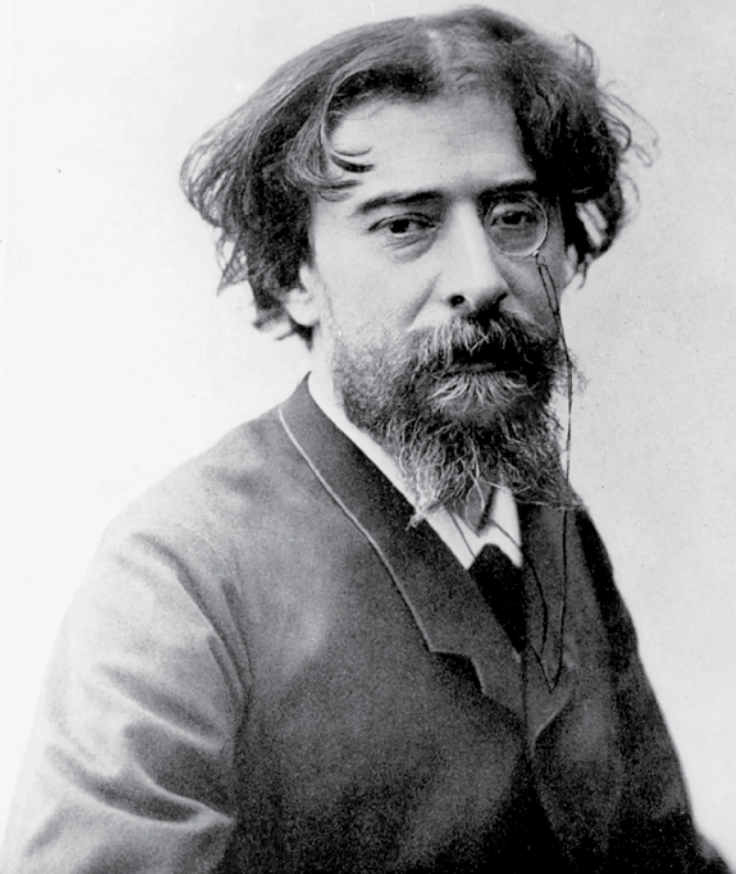
Para 2 a 5 jogadores, Pandemic – e demais expansões - é a celebração do espírito de grupo e, aparte a atualidade do seu tema, é um jogo que vai fazer vibrar jogadores novatos e experientes, porque, no final de contas, é o futuro da Humanidade que está nas nossas mãos.

Quem quer ter a responsabilidade de salvar o mundo?

**Pedro Kerouac**  
Legião dos Jogos







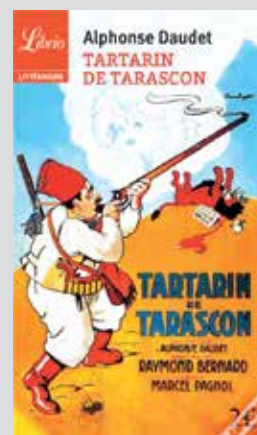
# ALPHONSE DAUDET

ESCRITOR DE MAIO

ACONSELHAMOS  
A LEITURA

120 páginas

**A**lphonse Daudet é um escritor e dramaturgo francês nascido a 13 de maio de 1840, em Nimes, França. Filho de uma família abastada, Alphonse Daudet era o irmão mais novo de três rapazes. Em 1849, a família mudou-se para Lyon, onde Alphonse Daudet completou os seus estudos secundários. Depois do pai declarar falência, teve que desistir dos estudos e começou a sua carreira como docente numa faculdade em Alès (1855). Em 1858, partiu para se juntar ao irmão em Paris e tentou o jornalismo, colaborando notavelmente com “Le Figaro” e publicando uma coleção dos poemas “Les Amoureux”. Em 1860, conheceu Frédéric Mistral e foi apresentado aos salões literários. Foi lá que conheceu o Duque de Morny, de quem se tornou secretário. Em 1862, partiu para a Argélia por um curto período, regressando depois a França onde encontrou amigos com quem participou no movimento de renascimento da Langue d’Oc. Foi em 1864 que comprou um moinho perto de Arles e decidiu dedicar-se apenas à escrita. Em 1867, casou-se com Julie Allard, filha de comerciantes, e voltou para Paris. Esta tornou-se um grande apoio e encorajou-o apesar dos fracassos das suas publicações (“Le Petit Chose”, em 1868 e “Les Lettres de mon moulin”, em 1869). Em 1870, durante a Comuna, foi incorporado na Guarda Nacional, mas recusando-se a tomar partido, retirou-se para Champrosay. O ano de 1872 trouxe os famosos “Aventures prodigieuses de Tartarin de Tarascon” e a peça de três atos “L’Arlésienne”. Mas “Fromont jeune et Risler aîné” (1874) imediatamente conquistou o mundo. Em 1879, Alphonse Daudet soube que sofria de uma doença incurável da medula espinhal. Apesar das crises e do sofrimento, escreveu até 1895. Personalidade influente entre os escritores do seu tempo, Daudet morreu em Paris a 16 de dezembro de 1897 e foi enterrado no cemitério Père Lachaise.



### “Tartarin of Tarascon”

Tartarin vive numa casa luxuosa em Tarascon. Para além de ser um grande contador de histórias, é considerado o melhor caçador de Tarascon, embora nunca mate a caça. Contudo, nunca sai da sua cidade, apesar de sonhar com aventuras e uma caça ao leão. Impulsionado pelas circunstâncias e pelos seus amigos, os caçadores de bonés, consegue, finalmente, embarcar para a Argélia com o objetivo de expulsar os grandes felinos de lá.



# RIBEIRA SACRA O “DOURO” DA GALIZA, UMA VITICULTURA HEROICA



**A**inda está bem presente na minha memória, uma das minhas viagens de moto pela Galiza, onde o destino era uma Denominação de Origem pouco conhecida em Espanha e muito menos em Portugal - Ribeira Sacra é uma zona vitícola que integra um conjunto de vinte municípios pertencentes ao sul da província de Lugo e ao norte de Ourense, bem no interior da Galiza, onde o seu elemento aglutinador é o curso fluvial dos rios Minho, Sil e Cabe, que corre para a sua confluência através de gargantas ou desfiladeiros de forte verticalidade, composto por inúmeros socalcos com vinhas que só é acessível aos agricultores mais aventureiros, configurando assim uma paisagem única e uma terra singular.

Os seus vinhos são apreciados desde os tempos romanos, onde há referências a ânforas na zona de Armandi que seriam transportadas pela via Romana até ao imperador Júlio César. Este território é também fortemente marcado por referências históricas e pela religião católica, devido à presença de igrejas, mosteiros e capelas, caracterizando-se por ter, atualmente, uma produção vinícola com uma extensão aproximada de 2500 hectares de vinhedos, que representam cerca de 5,2 % do solo dedicado à vinha na Galiza.

A referência a Rovoyra Sacrata, aparece pela primeira vez em manuscritos relacionados com a fundação do mosteiro de Santa Maria de Montederramo, ortogado em 1124 por Dona Teresa de Portugal, filha de D. Afonso VI de Castela e daqui deriva o nome para Ribeira Sacra, do qual se tem conhecimento em diversos escritos desde o século XII. Ao longo desta “Ribeira”, encontrámos alguns mosteiros que recomendo a sua visita, destacando: Santo Estêvão de Ribas do Sil, Santa Cristina de Ribas de Sil, San Pedro de Rocas, Díomondi San Paio de San Pedro de Bembibre e não deixe também de visitar os castelos de Monforte de Lemos e de Castro Caldelas.

A Ribeira Sacra foi reconhecida oficialmente como Denominação de Origem Controlada em 1996 e dividida em 5 sub-regiões: Amandi, Chantada, Quiroga-Bibeí; Ribeiras do Minho e Ribeiras do Sil que em conjunto produzem, pelo menos, 4 milhões de garrafas por ano.

A geografia e a natureza dotaram a Ribeira Sacra de uma bela paisagem e uma fauna rica e variada, que pode fazer lembrar uma Provenza ou Toscana galega. O emblemático Canyon do Rio Sil fala por si, com a grandiosidade do rio que desgastou sobre as colinas escarpadas e íngremes subidas, e suas proporções, deixando o visitante boquiaberto. Aqui, é possível fazer passeios de catamaran a partir de diferentes pontos e embarcações ao longo do rio do Sil.

Nos pontos mais altos, recomendo desfrutar dos inúmeros miradouros que são de visita obrigatória para admirar a monumentalidade da paisagem. Aqui as vinhas heroicas descem em socalcos, muitas das vezes em inclinações superiores a 30% até perto do rio, enquanto uma vegetação de carvalhos, castanheiros e bétulas complementam, desde a outra margem, a riqueza cromática do panorama. A particularidade e dificuldade desta orografia permitem que na Ribeira Sacra se fale de uma Viticultura Heroica.

As variedades de uvas mais difundidas no território são a uva tinta Mencia (Jaen) que produz vinhos encorpados, com uma acidez fresca e bons taninos, com sabores de frutas escuras e herbáceos, onde os aromas apresentam-se limpos, elegantes e intensos, enquanto que ao nível da cor, com tons de cereja brilhante e contorno púrpura. Resultando em vinhos equilibrados, bem estruturados, redondos e amplos na boca. No entanto, outras castas tintas, também são vinificadas, mas de menor expressão, como é o caso do Brancellao (Alvarelhão ou Brancelho em Portugal), o Merenzao, a Grenache e Mouratón ou Negreda.

No que diz respeito às castas brancas e em muito menor escala, mas cada vez a ganhar enorme importância e frequência, a casta branca denominada de Godello, proporciona vinhos brancos muito afrutados e com um fino toque de acidez, com um leve sabor residual e delicada presença no paladar. Para além desta, outras castas em franca expansão como o Alvarinho, a Trajadura, Doña Blanca, Loureiro e a Torrontés.

João Pereira  
Enólogo



VINHOS  
EM PROVA



## REGINA VIARUM

**Região:** Ribeira Sacra (Galiza, Espanha)

**Casta(s):** Mencia (Jaen)

**Produtor:** Bodegas Regina Viarum, SL

**Ano de Colheita:** 2017

**Preço:** Entre 12€ e 16€

**Álcool:** 13,5%

**Enólogo:** desconhecido

**Notas de Prova:** Apresenta uma cor vermelho escuro com reflexos de cor púrpura. Ao nível do sabor, este vinho marca pelo excelente volume de boca, assim como taninos finos, aveludados e elegantes de sabor a frutos vermelhos muito maduros com um final longo e prolongado. Ao nível do aroma, destacam-se os frutos vermelhos, especiarias e notas florais conjugadas com a tosta das barricas de Carvalho.

**Harmonizações:** Ideal para acompanhar carnes vermelhas e maturadas, assim como pratos de caça.



## GUÍMARO

**Região:** Ribeira Sacra (Galiza, Espanha)

**Casta(s):** Godello

**Produtor:** Adegas Guímaro

**Ano de Colheita:** 2020

**Preço:** Entre 10,00€ e 12,50€

**Álcool:** 13,0%

**Enólogo:** Pedro Perez

**Notas de Prova:** Apresenta uma cor amarelo-cítrica com reflexos dourados, brilhante e com aroma intenso e complexo, destacando-se aqui os aromas florais e de frutos de caroço. Na boca, apresenta uma boa acidez, equilibrada e um final longo, elegante, untuoso e harmonioso.

**Harmonizações:** Acompanha bem os mariscos e pratos de peixe branco e bacalhau; os risotos com cogumelos selvagens grelhados ou estufados, combinam perfeitamente com este vinho; o presunto de porco bísaro e queijos fortes curados de ovelha são também uma excelente harmonização. Muito bom também com carnes de aves de caça.



# SABORES INTENSOS QUE CONQUISTAM O PALADAR



Há sabores que nos conquistam só de olhar. E depois quando os saboreamos ficamos completamente rendidos à sua intensidade e aos aromas fortes, praticamente impossíveis de resistir. Sugerimos quatro espaços na região que lhe vão proporcionar esta experiência. Bom proveito!





## O Delfim

### Tradicional | Braga

É uma das casas onde se come melhor em Braga. Muito procurada devido à excelência da comida tradicional minhota, tem como especialidades as opções de bacalhau (à Braga, com broa ou à Casa), o polvo na brasa e carnes premium, com destaque para o tomahawk, o costeletão, os nacos e as postas. Para culminar a refeição, nada como deliciar-se com uma das sobremesas caseiras. Já a garrafeira é composta pelos melhores néctares das diferentes regiões do país. Realiza vários tipos de festa ou eventos e disponibiliza também menus executivos, de segunda a sábado. Pontualmente, há noite de fados. Futuramente, estão previstas noites vínicas aos fins de semana. A esplanada, na ausência de chuva e frio, é o local perfeito para apreciar os deliciosos sabores desta casa ou, simplesmente, para beber um copo entre amigos.

**Rua das Oliveiras, 30 Amarela | 253 112 701**

**Horário:** De segunda a domingo, das 11h00 às 15h30 e das 19h00 às 23h00



## Ash

### SmokeHouse | Arcos de Valdevez

Nesta casa, vai ter uma experiência gastronómica memorável. Lá podemos encontrar as melhores carnes, cozinhadas de forma lenta, ao sabor do fumo proveniente da queima controlada de lenha e carvão, num autêntico forno smoker. Uma forma de cozinhar única, que resulta em carnes tenras, suculentas e tão saborosas, que se desfazem ao primeiro corte. Aproveite para apreciar o verdadeiro sabor do BBQ Americano. Mas há mais... costelinhas de porco, besuntadas com um incrível molho barbecue americano, pulled pork ou os clássicos Beef Brisket e Beef Ribs. Se preferir, há francesinhas, hambúrgueres, tapas, sandes, saladas, frango assado ou uma tarte pecan de comer e chorar por mais para finalizar o repasto.

**Mercado Municipal | 258 522 088**

**Horário:** Às terças e quintas, das 12h00 às 15h00 e das 18h00 às 23h00. Às sextas, das 12h00 às 15h00 e das 18h00 às 02h00. Aos sábados, das 16h00 às 02h00. Aos domingos, das 16h00 às 23h00.



## Bagoeira

### Europeia | Barcelos

O restaurante Bagoeira localiza-se no coração da bonita cidade de Barcelos. Está inserido no hotel com o mesmo nome, espaço muito antigo, com mais de 400 anos de história. Aposta na cozinha tradicional típica da região e disponibiliza amplos espaços para pequenos e grandes grupos, permitindo receber os mais distintos eventos. Na ementa destacam-se os rojões à moda do Minho, as papas de sarrabulho, o cabrito, o bacalhau e o polvo assados na brasa, as opções de galo, a vitela e o arroz de pato. Um dos seus melhores segredos está reservado para o final do repasto. Um leite creme queimado com chila e amêndoa, uma verdadeira delícia, assente numa receita antiga que ainda hoje faz as delícias dos seus clientes. De segunda a sexta há pratos diários e com serviço Take Away.

**Av. Dr. Sidónio Pais | 253 811 236**

**Horário:** De segunda a domingo, das 10h30 às 15h30 e das 18h30 às 22h30.



## A Tasca da Quintinha

### Portuguesa | Caminha

Nesta casa não se esquecem as origens e há uma clara aposta na gastronomia regional. O Caldo do Pote e o presigo, a Carne no Pote, o Cabrito à São João D'Arga, o Bacalhau com Broa à moda d'Arga ou o Polvo à moda do Lagar do Carvalhas são algumas opções que pode apreciar entre outras, igualmente, tradicionais e deliciosos. Na adega encontra o vinho perfeito para acompanhar o repasto. Diariamente, dispõe de quatro ou cinco pratos regionais e típicos da região. Às sextas feiras, desde o último fim de semana de Outubro até ao último fim de semana de Março, não pode perder os "Jantares de Caldo do Pote". E aos domingos de Novembro a Maio, o famoso "Cozido à Moda da Serra d'Arga". Para finalizar em beleza a refeição, experimente o leite creme, uma deliciosa receita tradicional, caseira e queimada na hora, o cacau dos bêbados, as papinhas de leite ou as sopas de burro cansado. Receitas típicas e deliciosas.

**Rua do Altinho - Dem | 966 275 591**

**Horário:** Aos domingos, das 12h00 às 22h00. Às segundas, terças e quintas das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 22h00. Às quartas, das 09h00 às 22h00. Às sextas, das 12h00 às 15h00 e das 19h30 às 23h00. Aos sábados, das 12h00 às 23h00.

# Ice Lemon Cocktail



Esta bebida é perfeita para acompanhar uma noite divertida entre amigos e o calor dos primeiros dias de verão. Sabores cítricos e muito refrescantes para momentos felizes!

## Como fazer...

Num shaker coloque três bolas de sorvete de limão. Junte-lhe o sumo de  $\frac{1}{2}$  limão e 5 cl de vodka. Agite bem. Coloque o preparado num copo alto e termine com espumante. Também pode utilizar água tônica. Envolve um pouco e decore com uma rodela de limão. Bons brindes!



## CASTLE SOCIAL CLUB

Av. Padre Manuel Joaquim Rebelo, 3 - Priscos | Braga

Espaço elegante, amplo, com staff simpático e muita animação. Há várias atrações, o ambiente é cativante e convida a uma saída à noite com amigos. Há várias noites temáticas ao fim de semana, a música é excelente e diversificada, com a presença de DJ's convidados. O espaço é perfeito para conversar, conviver e dançar. Há cocktails, gins, cervejas, entre outras bebidas, snacks se a fome apertar e shishas de sabores para partilhar. Aqui, a diversão está garantida.



## NAUTILUS

Rua da Marginal | Apúlia

O Nautilus proporciona-lhe momentos incríveis. Para além da boa música e do ambiente acolhedor e vibrante, a animação é constante para poder partilhar com quem mais gosta. É o espaço ideal para tomar um simples café, beber um copo entre amigos ou saborear inúmeros pratos da cozinha tradicional, para além de opções deliciosas de fast food e tábuas de queijos e enchidos. Delicie-se ainda com um dos gelados da casa e desfrute do bom tempo no terraço exclusivo com vista para o mar. Um espaço para apreciar a qualquer altura do dia.



## MOURO À VISTA

Ponte do Mouro | Monção

Excelente local para relaxar. Situado em frente ao rio Mouro, é perfeito para estar em convívio enquanto as horas vão passando. A oferta de bebidas é grande, entre cocktails, sangrias e cervejas que convivem em perfeita harmonia com várias tapas e snacks deliciosos para apreciar enquanto se deleita com a magnífica paisagem, entre um jardim bem cuidado e uma praia fluvial pitoresca no verão. Um espaço irrepreensível para momentos em família e amigos.





# O PERIGO QUE PODEM SER AS PLANTAS PARA OS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

Muitos alimentos que consumimos diariamente são ricos em sal e em gordura, o que não é nada bom para a nossa saúde e muito menos para a saúde dos nossos animais! Muitos destes alimentos não só fazem mal a longo prazo, como também são realmente em risco à vida dos animais.



As plantas são sempre uma ótima opção para uma bonita decoração seja no quintal, nos vasos ou nos jardins.

No entanto, na hora de escolhê-las, a maioria das pessoas não se lembra de pesquisar quais são as plantas venenosas para os animais e isso pode ser um risco para a vida deles.

A maioria das plantas tóxicas causa maiores danos quando o animal as ingere ou simplesmente as mastiga, mas há casos nos quais apenas o contacto com a planta já causa alguma intoxicação.

#### **Quais são as plantas tóxicas para os nossos patudos?**

Aqui ficam algumas das mais conhecidas.

- Copo-de-leite
- Costela de Adão
- Espada de São Jorge
- Espirradeira
- Violeta
- Lírio da paz

Depois que o pet tem acesso a uma planta tóxica, os sinais clínicos apresentados variam de acordo com a planta e com a quantidade ingerida.

#### **Como saber se o animal ingeriu uma dessas plantas e quais os sintomas que pode apresentar?**

- Excesso de salivação
- vômito
- diarreia
- Polidipsia (sede em excesso)
- Distúrbio respiratório
- Febre

#### **Como tratar caso alguma das plantas tenha intoxicado os nossos companheiros?**

O tratamento varia muito de acordo com o quadro clínico. A lavagem da boca para retirar alguma substância tóxica que ainda não tenha sido absorvida pode ser o primeiro passo. Depois disso, é preciso entrar com medicação para controlar os sinais clínicos apresentados.

No geral, em casos mais graves, é preciso realizar a fluidoterapia intravenosa (soro) para ajudar o organismo a liberar a toxina mais rapidamente.





**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER

# **UM TREINO COM CORDA E KETTLEBELL**

Maio chegou e o verão está cada vez mais próximo. Depois do mês de abril, brindado pela Páscoa e recheado de amêndoas, ovos de chocolate, pão de ló e outros exageros, decidi deixar-vos um treino mais metabólico para queimar muitas calorias e minimizar alguns desses excessos.

Este será um treino exigente, mas muito eficaz para ajudar a ficar em forma para o verão. Irás necessitar de uma corda e de um kettlebell. Preparados?

“O que não te desafia não te transforma”.



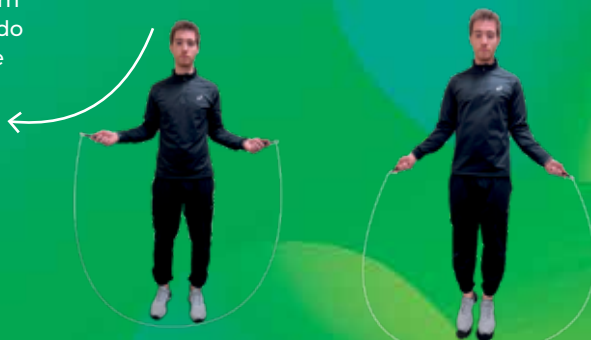


### DEADLIFT + REMADA VERTICAL

- Colocar os pés à largura da anca virados para a frente e mantendo o corpo na vertical;
- Projetar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, à largura da anca mantendo a coluna direita, os abdominais contraídos e os ombros para trás;
- Realizar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser feito como um todo. É importante manter os músculos do core ativos e o kettlebell sempre bem junto do corpo;
- Realizar este movimento até chegar a meio da canela, e de seguida regressar à posição inicial;
- Ao chegar à posição inicial, elevar os cotovelos até à altura dos ombros, de forma a puxar o peso para cima em direção ao queixo, e manter sempre os cotovelos mais altos que os punhos para preservar as articulações;
- Controladamente, voltar a baixar o kettlebell e repetir todo o movimento do exercício até ao número de repetições desejado.

### SALTOS À CORDA

- Enquanto segura a corda com as duas mãos, tem também de posicionar os seus braços e os seus ombros. Os ombros não se devem mexer. São os pulsos e um pouco dos antebraços que fazem girar a corda e que determinam o ritmo dos saltos. No momento do salto, os pulsos devem estar afastados do corpo, à altura da anca e ligeiramente à frente da bacia;
- Comece a saltar com os dois pés;
- Faça o apoio no solo com a parte da frente dos membros, saltando com as pernas estendidas.



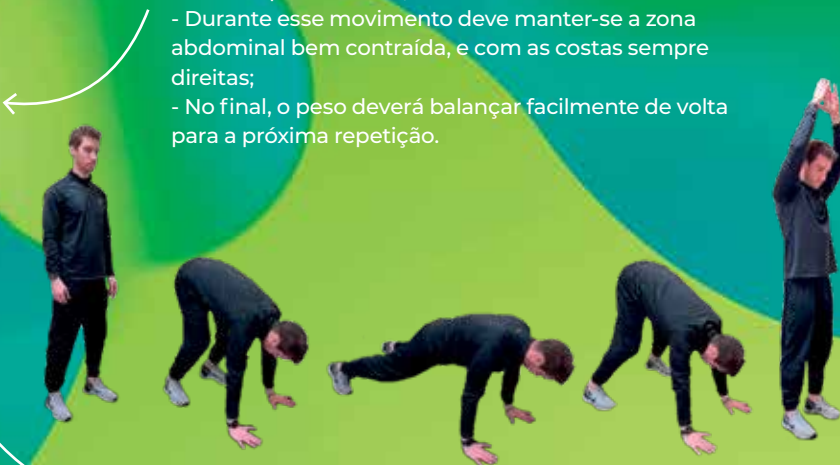
### SWING KETTLEBELL

- Comece com os pés a apontar para a frente e mais ou menos à largura dos ombros;
- Pegar no kettlebell com as duas mãos, projetar a anca para trás e fletir ligeiramente os joelhos, de forma a inclinar o tronco ligeiramente à frente;
- De forma a manter os braços ligeiramente soltos durante o movimento, levar a anca para a frente ao mesmo tempo que se movimenta o kettlebell também para a frente;
- Durante esse movimento deve manter-se a zona abdominal bem contraída, e com as costas sempre direitas;
- No final, o peso deverá balançar facilmente de volta para a próxima repetição.



### BURPEE

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



### THRUSTER COM KETTLEBELL

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





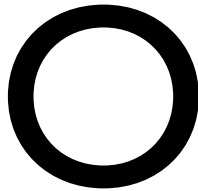
# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VIEIRA DO MINHO)

TXT José Carlos Ferreira







mês de Maio remete-nos de imediato para o mês de Maria, para o mês das mães, uma temática muito presente no património em Portugal e, em particular na nossa região do Minho.

Na verdade, desde sempre, o carinho e o amor por Maria tem expressão, seja como orago da uma paróquia, seja pela imaginária, seja ainda pelos vários santuários que lhe foram sendo erguidos e dedicados ao longo dos séculos.

Por isso, este mês, o Roteiro pelo Património convida a uma visita a um destes vários santuários marianos existentes no distrito de Braga. A nossa bússola orienta-se, em Maio, para a freguesia de Pinheiro, no concelho de Vieira do Minho, para visitar o Santuário de Nossa Senhora da Orada.

Situado no sopé da Serra da Cabreira, este santuário e a devoção aqui existente à Senhora da Orada existe seguramente há mais de 300 anos. Basta olhar para os primeiros estatutos da Irmandade da Senhora da Orada, datados de 1683, para o percebermos.

Segundo os investigadores, o culto à Senhora da Orada terá vindo, provavelmente, de França com os cavaleiros, como o Conde D. Henrique de Borgonha, pai de D. Afonso Henriques. Estes cavaleiros trouxeram para o território «não só a devoção a Nossa Senhora, mas também alguns dos títulos sobre os quais invocavam a Virgem Maria, entre eles o título da Senhora da Orada», defende Artur Gonçalves. No entanto, o grande impulsionador da devoção à Senhora da Orada foi D. Nuno Álvares Pereira.

Na freguesia de Pinheiro, por falta de documentação que o ateste, permanece incerta a data ou o ano em que o culto à Senhora da Orada terá começado, sabendo-se apenas que os primeiros estatutos da irmandade datam de 1683. Para o povo da freguesia, esta incerteza é colmatada com duas lendas.

Uma delas conta a história de uma jovem surda-muda

que, de um dia para outro começou a crescer-lhe a barriga, tudo fazendo crer que estava grávida. Como não era casada, a jovem foi fortemente condenada pela comunidade e pelos pais que não hesitaram em castigá-la severamente.

A jovem, que por ser muda não se podia defender, foi expulsa de casa dos seus pais e levada para um bosque fora da povoação, onde se situa hoje o santuário da Senhora da Orada.

«Neste degredo e perante o desespero, a jovem suplicava noite e dia pela proteção divina. No meio desta angustiante súplica de oração apareceu-lhe Nossa Senhora que mandou a jovem procurar um recipiente e um pouco de leite e se debruçasse sobre ele. Nesse instante saiu pela boca uma enorme cobra, que tinha sido ingerida pequenina quando a jovem bebeu água num riacho», relata Artur Gonçalves.

Para a jovem, e depois para a comunidade, isto foi considerado um milagre. A rapariga foi perdoada e regressou para casa. Querendo saber como poderia agradecer tal bemesse, Nossa Senhora voltou a aparecer à jovem surda-muda e pediu-lhe que lhe construíssem uma capela onde tinha acontecido o milagre.

O Santuário de Nossa Senhora da Orada, situado na freguesia de Pinheiro, no sopé da serra da Cabreira, é um templo Mariano amplo e em bom estado de conservação, rodeado pela natureza, que convida à oração e à contemplação.

Ao longo dos vários anos da sua existência, esta capela tem sido sujeita a algumas transformações, sempre com o intuito de melhorar as condições do espaço de culto.

No interior salientam-se o retábulo do altar-mor, do século XVIII, e os dois altares laterais, um deles dedicado a Nossa Senhora de Fátima e o outro dedicado à Senhora da Guadalupe.

A festa de Nossa Senhora da Orada, que se realiza sempre no terceiro domingo do mês de Junho, é o momento por excelência para os peregrinos cumprirem as suas promessas e pedirem proteção à advogada da cabeça. Por isso, o gesto mais característico é colocar a pequena imagem da Senhora da Orada sobre a cabeça, como sinal de proteção. Por outro lado, há quem também cumpra as suas promessas entregando no santuário ex-votos, como objetos em cera, quadros pintados, fotografias ou peças em ouro. Na casa das recordações da Orada de Pinheiro predominam, sobretudo, cabeças de cera oferecidas à Senhora da Orada por ela ser advogada da cabeça. Também há quem ofereça telhas à Senhora da Orada.



## POR UM PUNHADO DE CABELOS



**Jorge Dinis Oliveira**

Geólogo e membro do Braga Toastmasters

O meu pai é careca e, para mim, sempre o foi. Apesar disso, consegui ter amigos, tornar-se um profissional respeitado pelos pares, casar com uma mulher bonita e ter pelo menos um filho que se ri das suas piadas.

Mesmo com todos estes feitos e virtudes, a calvície do meu pai sempre foi, para mim, uma maldição hereditária; uma bomba-relógio hitchcockiana. Durante a minha adolescência e enquanto jovem adulto, rogava aos Céus para não perder o meu cabelo antes dos 30 anos de idade. As preces foram mais do que atendidas e cheguei aos 40 com a quase totalidade do cabelo. Não é o cabelo do Rodrigo Santoro, mas cá se vai aguentando, castanho, espigado e oleoso.

O cabelo nunca foi elemento de destaque da minha imagem; esse papel sempre esteve reservado para uma bela armação fortemente graduada que permaneceu no meu rosto até aos quase 18 anos de idade.

Na batalha pelo domínio do meu rosto, encontravam-se ainda duas belas protuberâncias, no local onde deveriam estar as orelhas. E o cabelo espigado, esse, teimava em não crescer para as dissimular. Só não foram mais relevantes na minha imagem de adolescente porque a graduação dos óculos desviava o foco de todo e qualquer pedúnculo. Ser caixa de óculos tornou-se a minha identidade, a minha tribo. Pelo menos sempre me creditavam mais alguma inteligência.

Com esta abambalhada descrição ficarão admirados por descobrir que me tornei, não engenheiro informático, mas geólogo. A profissão mais máscula à face deste

nosso planeta com 4.5 mil milhões de anos de idade e com uma distância da superfície ao centro de, aproximadamente, 6400 Km. Se me observarem num treino de crossfit, essa virilidade não será facilmente percebida pelos mais míopes, mas, se conseguirem ver além das cargas de referência para mulher que utilizo, vão identificá-la.

Mas a fé move montanhas e a ciência chamuscou-me a córnea, a genética não levou a melhor sobre o meu cabelo e as orelhas, essas, continuam grandes. Sejam sinceros, de certeza que já gozaram com alguém assim. Eu também o faria. Mas isso não significa, mesmo que me sentisse ofendido, que me devesse defender com recurso à violência. Não o fiz enquanto miúdo porque valorizava a minha dentição quase perfeita e óculos intactos, e não o faço agora. Gosto de pensar, por saber que a violência não é a solução para a quase totalidade dos problemas.

Não sou um Mahatma; existe justificação para a violência e há quem apenas compreenda essa linguagem, mas nunca pode ser a resposta a uma palavra, a um insulto, a uma piada.

É certo que me incomoda ser alvo de chacota, e gosto de acreditar que quando faço uma piada tenho o cuidado para não denegrir ninguém. Mas sou apenas humano e o erro faz parte da minha génese. Mas, em momento algum, me considero no direito de censurar alguém por palavras maldosas ou piadas bem ou mal sucedidas. Para a difamação temos a lei, e isso é outro assunto, para o mau gosto temos o bom senso e a inteligência emocional.

Hoje sei que há esperança para os caixas de óculos deste mundo. Mesmo com cabelo, encontrei uma mulher bonita que, ocasionalmente e sem me incentivar, ri das minhas piadas.



# 1 2 3 4

## LIVROS

# "pedagógicos"

### EDUCAÇÃO COMO PRÁTICA DA LIBERDADE

Paulo Freire  
150 páginas



Este livro sugere-nos uma educação orientada para a autenticidade, com propostas e métodos definidos para que ninguém seja excluído ou colocado à margem da vida nacional. A palavra, segundo o autor, pode deixar de ser o veículo das ideologias alienantes e de uma cultura ociosa para tornar-se geradora, um instrumento de uma transformação global do homem e da sociedade.

### PENSAR, DEPRESSA E DEVAGAR

Daniel Kahneman  
644 páginas



Kahneman explica-nos os dois sistemas que orientam a maneira como pensamos. O Sistema 1 é rápido, intuitivo e emocional. O Sistema 2 é mais lento, deliberativo e lógico. O livro expõe as capacidades extraordinárias mas também as falhas e preconceitos do pensamento rápido e revela a influência generalizada de impressões intuitivas nos nossos pensamentos e comportamentos.

### EDUCAÇÃO E SOCIOLOGIA

Émile Durkheim  
136 páginas



Este volume é um clássico da pedagogia e da sociologia e reúne quatro estudos que expõem as principais ideias de Durkheim cujo interesse ainda é atual relativamente aos problemas enfrentados e à maneira razoável e otimista de procurar resolvê-los.

### A PRÁTICA EDUCATIVA – COMO ENSINAR

Antoni Zabala  
224 páginas



Neste livro, Antoni Zabala recomenda fazer uma constante avaliação do trabalho por capacidade reflexiva do docente, «oferecendo determinados instrumentos que ajudem estes profissionais a interpretar o que acontece na aula, conhecer melhor o que pode ser feito e o que foge às suas possibilidades».



# Instagram



joaoalmeida\_fotogra...

Enviar mensagem

Seguir



649 publicações

26,4k seguidores

A seguir 4 861

joao almeida wedding

Fotógrafo/a

@affloja

#fujifilmxphotographer#weddingphotographer#weddingphotos#casamentosportugal

#casamento #fotografo #fotografodecasamento#fotografia

www.joaoalmeidafotografia.com

PUBLICAÇÕES

VÍDEOS DO REELS

VÍDEOS

IDENTIFICAÇÕES



## João Almeida

@joaoalmeida\_fotografia







Sempre adorou tirar fotos.

Na última década, dedicou-se à fotografia de casamento por ver nesses momentos a verdadeira magia de uma história de amor e, então, torna-a imortal. João é apaixonado pelo seu trabalho, baseado nas emoções, e pretende criar coleções únicas e artísticas, onde as pessoas se possam realmente ver. Baseia-se nas emoções e cria fotografia para pessoas apaixonadas.







**SAIBA+**

# CASAS MODULARES

## SOLUÇÕES CHAVE NA MÃO

Uma casa modular é uma habitação fabricada em módulos, que é posteriormente transportada para o local da instalação, onde será efetuada a montagem dos módulos e respetivos acabamentos finais. Escolha connosco o terreno para a sua nova casa... os nossos Parceiros têm a solução de construção indicada para si!

### CONFORTO E SEGURANÇA

As Casas Modulares são soluções extremamente seguras e resistentes às várias intempéries e até terremotos. Além disso, oferecem um excelente isolamento térmico e acústico.

### ELEVADA DURABILIDADE

Mediante a utilização de materiais de qualidade superior uma Casa Modular é tão resistente quanto uma casa fabricada com recurso aos métodos contrutivos tradicionais.

### RÁPIDA ENTREGA

Atendendo à forma como são fabricadas, existe a possibilidade de ter a sua casa pronta a habitar entre 6 a 9 meses, dependendo da tipologia da casa e do local da instalação.

[www.grupomove.pt/casas-modulares/](http://www.grupomove.pt/casas-modulares/)

# O SEU PARCEIRO NO MINHO!

APÚLIA - BRAGA - CABECEIRAS DE BASTO - CAMINHA - CELORICO DE BASTO - PONTE DE LIMA - VIEIRA DO MINHO

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

**RE/MAX**