— www.revistaminha.pt · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2022 —

MINHA

NOV

*48

"Não gosto de usar o humor para humilhar"

HUMORISTA

JOÃO SEABRA

ESPECIAL

CLIMATIZAÇÃO E RENOVÁVEIS

VERSÃO DIGITAL

NOV

este mês na sua minha

24

ENTREVISTA

Muito próximo de comemorar 20 anos de carreira, o humorista João Seabra faz uma retrospectiva do seu percurso profissional. Uma entrevista repleta de boa disposição que não pode perder!

20

REPORTAGEM

Fique a conhecer mais sobre o Museu dos Biscainhos, uma casa senhorial do século XVIII intocada. O espaço conta com vários motivos de atração e promove diferentes atividades para toda a família.

48

REPORTAGEM

Preparamos uma reportagem sobre Ourense, cidade espanhola famosa desde o tempo dos romanos pelas suas águas termais, mas também pelas atractividades do centro histórico e pelas oito pontes que permitem atravessar o Rio Minho.

32

ESPECIAL

Esta edição inclui um especial sobre Climatização e Energias Renováveis, com a participação de algumas empresas que lhe garante as melhores sugestões de conforto para esta estação.

56

FINANÇAS

Num período em que nos deparamos com constantes aumentos da inflação, a consultora financeira Carina Meireles explica-lhe como poderá ter as suas compras de supermercado sob controlo.

O humor que nos transforma

"O bom humor é essencial, o que nos salva. No minuto em que surge, toda a nossa irritação e ressentimento desaparecem, cedendo lugar a um espírito radiante". Concordo plenamente com esta frase do escritor Mark Twain. O bom humor faz-nos efectivamente bem à alma. Rir é o ponto de partida para relativizarmos determinados assuntos que à partida nos parecem mais complexos e de difícil discussão. O bom humor é contentamento, é generosidade, é inteligência, é imaginação. É uma verdadeira aptidão para dizermos verdades e uma forte arma para mudarmos mentalidades. Mas será que há limites para o humor? Há assuntos censuráveis? Há piadas discriminatórias? Ou será só a intenção? Foi isso que tentamos saber com João Seabra. Natural do Porto, reside em Braga há muitos anos, e é considerado um dos mais conceituados humoristas de Stand Up Comedy em Portugal. Muito próximo de comemorar 20 anos de carreira, em entrevista à Revista Minha, faz uma retrospectiva do seu percurso profissional. Simples e afável, respondeu, como seria suposto, sempre muito bem-humorado a todas as questões. Apesar de ser tranquilo e reservado no dia-a-dia, no palco transforma-se. E é neste cenário, no dia 12, que será figura central de um roast no Altice Forum Braga, a 12 de novembro. Um espectáculo que promete aquecer a plateia de bom humor, provocações e muita boa disposição.

Nesta edição, apresentamos também um especial sobre Climatização e Energias Renováveis, com a participação de algumas empresas que lhe dão as melhores sugestões de conforto para esta estação.

Neste número, conheça também o Museu dos Biscainhos, uma casa senhorial do século XVIII intocada. Um espaço com vários motivos de atração e diferentes atividades para toda a família.

Veja ainda a reportagem que preparamos sobre Ourense, cidade espanhola famosa desde o tempo dos romanos pelas suas águas termais, mas também pelas atractividades do centro histórico e pelas oito pontes que permitem atravessar o Rio Minho.

No Património, o planalto do Mezio, no concelho de Arcos de Valdevez, é o nosso destino deste mês e, garantimos, vale bem a pena uma visita!

Na música, falamos com Tiago Ferreira, mais conhecido por "Cavalheiro". Conheça o seu percurso e quais são os projetos que traça para o futuro.

E num período em que nos deparamos com constantes aumentos da inflação, no espaço "Finanças", Carina Meireles explica-lhe como poderá ter as suas compras de supermercado sob controlo.

Como vê, não lhe faltam motivos para ler a sua revista de eleição. Como é habitual, temos ainda sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro ou exercícios físicos. Isto e muito mais, na sua Minha de novembro.

Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO, VASCO ALVES

*48
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 e sede do editor:** 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 **@revista.minha.pt** **@revista.minha**

QUINTA PEDAGÓGICA DE BRAGA LANÇA CARTA PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

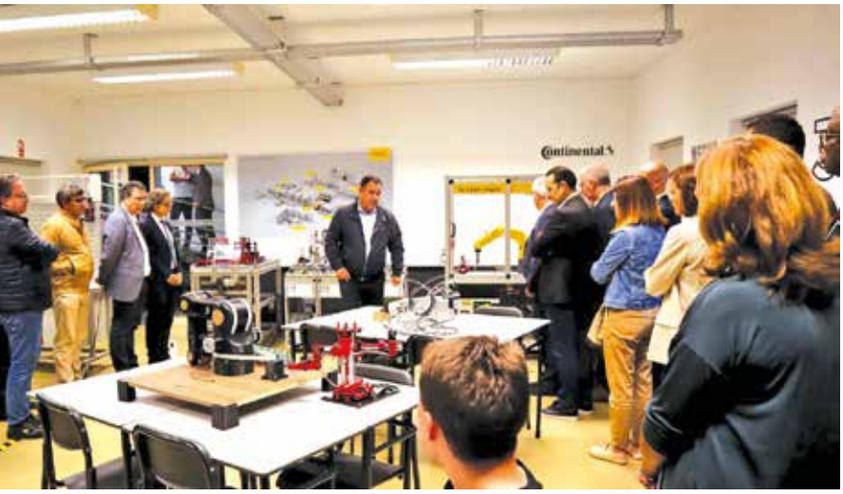
A Quinta Pedagógica de Braga lançou a Carta para uma Alimentação Saudável e Sustentável, com foco nos produtos biológicos e com receitas tradicionais. A partir dos produtos biológicos da Quinta e das suas actividades lúdico-pedagógicas, este documento contém conselhos e estratégias para promover uma alimentação saudável junto da população, através de receitas elaboradas pelo Chef de Fábio Bernardino. Durante a apresentação do livro, o vereador do Ambiente destacou a importância desta iniciativa como forma de educar os mais novos para uma alimentação saudável e sustentável. Altino Bessa destacou a vertente de sensibilização do projecto, que privilegia a utilização dos produtos sazonais da região. O livro será distribuído pelas escolas e Juntas de Freguesia do Concelho. Como forma de promover esta iniciativa, foi realizado um workshop de cozinha pelo Chef Fábio Bernardino, com a presença de duas turmas de alunos do Centro Escolar de S. Frutuoso que aprenderam conceitos e elaboraram algumas receitas. Carla Sepúlveda, vereadora da Educação, lembrou que educar para uma alimentação saudável, biológica e sustentável «é um dos eixos prioritários» da estratégia adoptada pelo Município no projecto educativo local.

FESTIVAL FENDA APELA À PLURALIDADE COM PROGRAMAÇÃO MUSICAL VARIADA

O Festival de Arte Urbana está de regresso e traz a Braga, nos dias 18 e 19 de Novembro, uma programação musical variada, consumando a segunda onda do programa artístico dinamizado pelo festival que, este ano, tem carácter bianual. O cartaz, para além de se mostrar eclético em sonoridade, apelando à pluralidade e à exploração musical, apresenta não só projectos frescos e recentes, promovendo os novos talentos locais e nacionais, como também nomes mais consolidados da esfera musical nacional e internacional. Entre o groove do hip-hop de Cálculo e de B Quest com Frank Lucas, as incursões em correntes psicadélicas dos Travo e dos Unsafe Space Garden, o hyper-pop carregado de electricidade de Isa Leen com Sebastien Forrester e de Lyzza, ou a música electrónica e de dança de St. James Park e de Sónia Trópicos, o público pode contar com uma experiência rica e diversificada. Para fechar as noites do festival, é possível contar com os dj sets de Kizaka, King Kami e de Anna Prior. Todos os concertos e atividades do FENDA são de entrada gratuita e limitados à lotação disponível por cada espaço. Os espectáculos acontecem entre o Café Concerto RUM by Mavy, o JUNO, a Maison826 e a discoteca Lustre. Se a primeira libertação de energia do FENDA preencheu as paredes da cidade de arte, esta segunda réplica

faz-se sentir através de ondas sonoras eclécticas, urgentes e subversivas. Com direcção artística do colectivo Cosmic Burger, conta com a curadoria artística da Circus Network e é co-organizado com o Município de Braga.

FORAVE INAUGURA LABORATÓRIO ABERTO À CRIAÇÃO E INOVAÇÃO



A Escola Profissional FORAVE inaugurou o ContiLab3, um FabLab equipado com tecnologia de ponta para os alunos desenvolverem competências na área da robótica, da prototipagem 3D e mecatrónica, com tecnologia similar à usada na indústria 4.0. O novo laboratório foi comparticipado pela Continental-Mabor. Este laboratório acrescenta capacitação ao ecossistema empreendedor do concelho, e «prepara e motiva os estudantes para a indústria, para a inovação e para a tecnologia, que é o caminho para o futuro». O ContiLab3 - Space Maker é uma ferramenta que já está disponível para os alunos e que ilustra o portefólio da candidatura apresentada pela FORAVE para o acolhimento de um Centro Tecnológico Especializado (CTE) no âmbito da eletrónica e automação. O processo ainda está em curso e está a ser desenvolvido em articulação com o Município de Vila Nova de Famalicão, no qual é vincado o facto de o concelho ser um território com identidade empresarial, com quadros de pessoal altamente qualificados, talentosos e criativos, capazes de contribuir para os novos desafios da indústria.

DOCE NOVEMBRO COM "TARDES GULOSAS"

O roteiro "Tardes Gulosas" está de regresso neste mês de novembro com a adesão de 21 pastelarias onde podem encontrar doces/bolos com a promoção de 2 pelo preço de 1. O evento tem como objetivo promover o setor da pastelaria e a doçaria que Braga tem para oferecer, apresentando a excelência da pastelaria minhota com uma porção de criatividade, naquelas que são as tardes mais gulosas do ano. Além da pastelaria típica de Braga, existem ainda as panquecas, crepes, tripas, churros, pão de queijo e doces conventuais, e o preço varia entre os 0,75 euros e os 5 euros. As "Tardes Gulosas" decorrem até 30 de novembro (apenas de segunda-feira a sexta-feira) e têm também a intenção de fazer da doçaria conventual uma marca distintiva do turismo de Braga», como referiram na apresentação do evento o presidente da Associação Empresarial de Braga (AEB), Daniel Vilaça, o director Geral da mesma instituição Rui Marques e António Barroso, adjunto do presidente da Câmara Municipal de Braga, que salientou que o evento é uma forma de reforçar a atractividade do sector da pastelaria. «Neste roteiro temos as pastelarias tradicionais, mas temos também projectos novos, sinal que este sector tem sabido adaptar-se às novas exigências do mercado», referiu. Já o presidente da AEB, Daniel Vilaça, lembrou que o sucesso desta iniciativa fica a dever-se à aposta e à resiliência dos empresários do sector da pastelaria e da doçaria, que «nunca deixaram de investir na qualificação e atractividade dos seus estabelecimentos, bem como na recriação da sua oferta comercial». Os espaços aderentes são os seguintes: Moscada Food & Lifestyle (Braga), Doçaria S. Vicente, Doçaria do Convento, Bruncheria, Alma Doce, Ó Brunch Café, Nut Braga, Pastelaria Bom Jesus, Ciccoria Caffé, Mundo das Tíbias, Doçaria Cruz de Pedra Sàbiá, Pastelaria São João, Doce Maria, Duque Pastelaria, Maria Coxinha, O Rei do pão de queijo, Natas D'Ouro Pastelaria Soares, Glorinha Tomada's, Délice, Pastelaria Doce S. Lourenço e Café Montalegre.

BRAGA
Cidade autêntica

Braga é Natal 2022

1 dez — 13 jan

Centro Histórico
Praça do Município
Altice Forum Braga

Animação de Rua
Concertos
Teatros
Oficinas
Mercado de Natal
Parada de Natal
Bolo Rei Gigante
Corrida de S. Silvestre
Passagem de Ano

mais informações em:
braganatal.cm-braga.pt

M. even-tos

HUMOR

ANTÓNIO RAMINHOS: NÃO SOU EU É A MINHA CABEÇA

Altice Forum | Braga
25 de novembro
21h30
15 €

Prepara-te para rir, mas também para colocar perguntas... Prepara-te para ouvir as histórias do Raminhos, mas também para contar as tuas... mas só se quiseres! Prepara-te sobretudo para uma experiência original. Mais do que um espetáculo, workshop ou palestra, este é um espaço de partilha. Uma espécie de grupo de autoajuda, mas onde os problemas ganham a leveza moderada pelo humor.

HUMOR

AFONSO PADILHA

Espaço Vita | Braga
25 de novembro
21h00 e 22h50 (sessão extra)
20 €

Sucesso na Netflix e um dos membros do Grupo 4 Amigos, o comediante Afonso Padilha apresenta-se num espetáculo repleto de novidades e novos textos engraçados que divertem o público. Comediante, humorista e roteirista, o seu humor sincero e diferenciado faz rir com histórias pessoais que claramente denunciam que ele não tem maturidade para entender alguns assuntos pertinentes do alto dos seus 31 anos.

MÚSICA

MÚSICA

Multiusos | Guimarães
30 de novembro
22h00
12 a 25 €

Deixem o Pimba em Paz" é um daqueles casos raros de sucesso e de muita descontração. Nascido do fascínio de Bruno Nogueira pelo pimba, este espetáculo explora as letras, músicas, roupas e coreografias deste universo e dá nova vida às canções através da vocalista dos Clã, Manuela Azevedo. "Deixem o Pimba em Paz'' é um concerto e um espectáculo de desconstrução. E já não é pouco!

M. agen- da Kids

PETER PAN E A ILHA DOS 3 OLHOS

ALTICE FORUM | BRAGA
13 de novembro
Presencial
12-15 €

Esta é uma história de aventura, personagens maravilhosas e viagens pelos sete mares! Os manos Xande e Babuxa estão em risco de ser entregues para adopção e separados, se os pais não regressarem após 2 anos de ausência a trabalhar na Índia. Muito tristes e já sem esperança, Xande e Babuxa conhecem Peter Pan e a Fada Sininho, que os irão ajudar a livrar-se da terrível Governanta Samantha, a sua ama, e descobrir uma forma de trazer os seus pais de volta. Uma verdadeira aventura, a não perder!

NOW UNITED - FOREVER UNITED

ALTICE FORUM | BRAGA
27 de novembro
Presencial
28-45 €

Depois do estrondoso sucesso da sua estreia em Portugal em abril deste ano, com 2 concertos esgotados em poucos dias na Altice Arena em Lisboa e na Super Bock Arena no Porto, os Now United anunciam agora o já tão aguardado regresso. Assim, o supergrupo pop internacional criado por Simon Fuller, prepara-se para se voltar a encontrar com os seus milhares de fãs portugueses.

Braga acolhe mercado de marcas nacionais com foco na sustentabilidade

A segunda edição do Mercado no Castelo, evento que pretende promover e valorizar marcas de jovens empreendedores portugueses com o foco na sustentabilidade irá realizar-se nos dias 26 e 27 de novembro no edifício das Galerias do Largo do Paço, bem no centro da cidade de Braga.

Serão muitas as marcas e os artistas presentes no certame, desde a moda à joalharia, dos acessórios ao calçado, da decoração ao *lifestyle*, que também tem como objetivo dinamizar e divulgar o empreendedorismo e a compra consciente.

Hurricane, uma marca de chapéus 100% portuguesa, do manequim internacional Francisco Faria, que nasceu para criar "algo disruptivo", e cuja grande aposta é no mercado internacional, é uma das presenças garantidas.

A emergente joalheira Carolina Curado, também ela natural de Braga, mas radicada em Lisboa há 10 anos, o Quintal de Flor, marca de peças de cerâmica produzidas por artesãos portugueses e desenhados pela fundadora Lara de Sousa Dantas em honra do avô António, ou as sapatilhas Wayz, feitas com materiais *eco-friendly* e desenhadas e produzidas no Porto, serão outros dos expositores.

O Mercado no Castelo pretende dar visibilidade a marcas portuguesas e apoiar o empreendedorismo de muitos jovens empresários, com uma aposta clara na sustentabilidade e na compra inteligente e consciente através da venda de artigos duráveis e produzidos em condições justas. Segundo as organizadoras, Rita Bastos Machado e Ana Ribeiro, o evento visa ainda apoiar a criatividade, novos artistas plásticos e designers.

Mercado para a família

Direcionado para as famílias, haverá um espaço dedicado especialmente para as crianças com ateliers de artes expressivas e leitura de histórias, assim como uma zona de alimentação, com tapas, bebidas e *showcookings*.

A primeira edição, em julho, aconteceu no Castelo do Bom Jesus, o que ajudou a dar nome ao mercado que as organizadoras pretendem que se torne regular e se imponha no panorama do género no Norte do país, e foi visitado por cerca de 3 mil pessoas, número que superou muito as expectativas e que esperam seja agora largamente ultrapassado.

O Mercado no Castelo estará aberto das 10h00 às 20h00 no sábado, dia 26, e das 10h00 às 18h00 no domingo, dia 27.

CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS

HORÁRIO:

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

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

www.ctib.pt

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

1º Pensamos na Segurança

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

Inspeções:

Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
Extraordinárias*

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB
LABORATÓRIO

VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

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

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

www.mclab.pt

AutoFix®

ANOS 40 DESDE 1982

Usados Certificados

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

Usados Certificados

Entidad Nacional de Acreditación

Programa USADO ACAP
Por uma questão de confiança

4 ANOS GARANTIA TOTAL

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

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.

www.**autofix.pt**

AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: 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 instagram.com/AutoFixlda twitter.com/AutoFixlda

Octobeer Fest levou música, cerveja, petiscos e muita animação à Praça de Braga

A Mesa na Praça recebeu a 2.ª edição Octobeer Fest e, ao longo de seis dias, este emblemático espaço, em pleno coração da cidade de Braga, foi palco de concertos, DJs, Arts Market, Flash Tattoos e Beard Styling, para além de Happy Hours com menus que incluíam cervejas e petiscos a preços especiais nos restaurantes residentes do espaço.

Foram dias de autêntica festa e convívio, que contou com um programa cultural ecléctico, marcado por grande afluência diária. A programação cultural teve a curadoria da promotora bracarense Bazuuca, uma parceria que já tem vindo a dar frutos em eventos anteriores e que reflete o compromisso da Mesa na Praça em colaborar com os agentes locais promovendo atividades diferenciadoras para toda a comunidade.

Davi Ferreira, músico originário do Rio de Janeiro que tem vindo a construir uma carreira em Portugal, abriu o festival na terça-feira, dia 18, com um concerto a partir das 19h00. Já no dia seguinte, quarta-feira, à mesma hora, Paulo Brandão foi o DJ da noite. A música prosseguiu com bons sons e ritmos na quinta-feira, dia 20, às 19h00 com Jubilee em modo DJ Set. No fim de semana, o programa de animação foi reforçado e trouxe propostas para diversos gostos. Assim, logo na sexta-feira o DJ Destrokanov assumiu os comandos e convidou à dança a partir das 18h00. Mais tarde, às 21h00 chegaram novamente à Mesa na Praça os animados ritmos do Brasil, pela mão dos Samba Sem Fronteiras. A receita repetiu-se no sábado, com a DJ Ana Rockon a dar início à animação às 15h00, a que se seguiu, às 22h00, um concerto dos The Dixie Boys, que com os seus energéticos ritmos rockabilly trouxeram energia ao final do dia. Para encerrar a semana com chave de ouro, a DJ Kizaka apresentou novos sons para um final da tarde de domingo muito diferente.

No decorrer do festival, os quiosques da Mesa na Praça sugeriram combinações gastronómicas de cerveja e petisco da casa com preços entre os 2 € e os 3,50 €. Estas ofertas eram exclusivas do festival e estiveram disponíveis durante todo o evento.

Durante o fim-de-semana, também os artistas da Plataforma do Pandemónio brindaram o festival com um dos seus mercados criativos, no Piso 1 e teve entrada livre. Pintura, ilustração, cerâmica, discos e livros garantiram uma oferta vasta e variada, para todos os gostos. Esta comunidade artística já é conhecida na cidade pelos seus mercados envolventes e dinâmicos e esta edição não foi diferente.

Os dois últimos dias do festival garantiram ainda aos presentes atividades como Flash Tattoos, pelo Jupiter Tattoo Studio e Beard Styling, pela Barbearia Local, que inovaram e arrojaram gratuitamente o visual dos participantes mais aventureiros.

Renove as suas portas & portões com os nossos automatismos!

ATP AUTOMATION.PT®

Qualidade e Inovação

O serviço primordial da empresa Autoportas® foca-se na comercialização de automatismos para portas, portões e automatismos industriais e residenciais, assim como na manutenção e assistência técnica dos mesmos.

Acreditamos que o sucesso é determinado pela capacidade de percecionar a necessidade do cliente e da rápida resposta. Possuímos uma alargada gama de produtos onde asseguramos qualidade máxima.

A nossa postura ao longo dos 25 anos de experiência no mercado define-se pelo rigor, qualidade e compromisso.

este é o nosso caminho

Distribuimos e colocamos automatismos **nos 4 cantos do mundo.**

Visite o nosso website **atpautomation.pt**

Braga em Risco 2022 é o mais internacional de sempre

O "Braga em Risco" está de regresso a Braga e apresenta-se com a edição mais internacional de sempre. Entre 5 e 18 de novembro, a iniciativa instala-se em diferentes espaços com atividades variadas para os mais pequenos e não só, apresentando, este ano, como uma das principais novidades, um festival de música, o INDIEGESTO.

Ao longo dos 14 dias, marcam presença mais de 70 artistas, nacionais e internacionais, e realizam-se mais de 80 oficinas de ilustração e 20 exposições individuais e coletivas. Números que mostram o crescimento e a expressão da sexta edição do "Braga em Risco", o encontro que celebra a ilustração, o livro e a literatura.

A Casa dos Crivos, a Galeria e o Largo do Paço, o Mercado Municipal, o Museu da Imagem, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva e a Livraria Centésima Página acolhem as diversas atividades artísticas, nomeadamente exposições, oficinas do risco, workshops, masterclasses, apresentações de livros, cinema de animação, performances, visitas guiadas e concertos. Entre os ilustradores que participam nesta sexta edição, destacam-se a polaca Joanna Concejo, a francesa Nathalie Minne, a espanhola Marina Gibert, o brasileiro Alexandre Rampazo e a russa Nastya Varlamova.

Do programa de 2022, realce para a comemoração dos centenários de Maria Ondina Braga e de José Saramago. A escritora bracarense dá mote à exposição "Braga 22x22 – Ondina Ilustrada", composta por 22 trabalhos, que se desdobram em 22 narrativas visuais para mostrar a autora de forma inédita, a partir do livro "O jantar chinês e outros contos". Já o Nobel da Literatura português será destacado através da leitura e exploração do livro "A Maior Flor do Mundo", numa residência artística orientada pelo ilustrador Carlo Giovani com alunos de várias escolas de Braga.

Reforçando-se a proximidade com a Galiza, será lançada a exposição coletiva "De Braga a Corunha num Risco", que junta os curadores Manel Craneo, Marta Madureira e Pedro Seromenho, procurando aproximar as regiões vizinhas do Minho e da Galiza, com as suas semelhanças e diferenças, através da imagem.

Outra das grandes novidades deste ano é a associação ao INDIEGESTO, um festival de música promovido pelo coletivo Plataforma do Pandemónio, com quatro concertos: Luca Argel, André Júlio Turquesa, Aníbal Zola e Arianna Casellas y Kauê. Estes eventos acontecem no fim-de-semana de 11 e 12 de novembro, no final da tarde/noite no Salão Medieval da Reitoria da Universidade do Minho, com entrada livre.

À semelhança de edições anteriores, os Mercados de Arte são também um dos pontos de realce do programa. Este ano são quatro e acontecem nos dois sábados e domingos do Braga em Risco, sendo uma ótima oportunidade para artistas e público em geral partilharem e darem a conhecer os seus trabalhos. A atividade "Ruas do Risco" é, também, uma das principais novidades deste ano, com os diversos ilustradores a percorrerem as ruas do centro histórico (São Marcos e Souto), estimulando o gosto pela ilustração e a intervenção e o envolvimento de todos - comércio, famílias e crianças - no processo criativo.

PEQUENAS NARRATIVAS DE UM CAVALHEIRO

Tiago Ferreira, o Cavalheiro. Nascido no Porto, criado em Santo Tirso e exilado em Braga. Edita o seu primeiro EP homónimo em 2009, ano em que também se estreia ao vivo. Até hoje tem procurado, através do seu caráter identitário, contar pequenas narrativas sobre episódios, mais ou menos, banais da vida quotidiana.

A paixão pela música surgiu de uma forma interessante, primeiro, era o irmão mais novo que queria seguir os passos do mais velho que anda a explorar um mundo musical mais sério. Segundo, e talvez a razão mais significativa, pelo que nos contou o músico, a RTP2 começou a passar um programa da BBC com atuações ao vivo e aí, Tiago começou a ganhar uma enorme paixão pela música.

Começou então a juntar dinheiro para comprar a sua primeira guitarra e daí iniciou todo um percurso nesta área.

Tiago tem editado vários trabalhos ao longo do tempo, mas confessa que os seus dois últimos discos foram os que lhe deram maior gozo fazer, pois já os editou de uma forma mais séria, mais coerente e mais dentro do seu próprio registo.

"Falsa Fé", o primeiro desses dois discos que referiu, tem a traição e a deslealdade como temas centrais, dando destaque a falsa fé na idade adulta.

"Ilha Digital" é o mais recente e foi trabalhado à volta de um só tema, como se «as canções fossem os ramos de um tronco comum», afirma. É caracterizado como um disco sombrio, um local imaginário onde Tiago se vê em movimento, conectado a tudo e a todos, mas cada vez menos presente fisicamente.

No fundo, «o que me parece é que o progresso e a tecnologia não são as soluções de todos os problemas e que podemos ter todo o conhecimento do mundo no nosso bolso, mas nem por isso estamos mais felizes», afirma.

Quanto a novidades, Cavalheiro conta que muito em breve irá editar um single inspirado na Capela dos Ossos em Évora, que se vai chamar Dança Macabra, onde os mortos cantam aos vivos dizendo-lhes que esperam por eles. Estejam atentos!

Museu dos Biscainhos, um pequeno paraíso perdido no tempo

TXT E PIC **Diana Carvalho**

Mal se passa a porta do Museu dos Biscainhos, percebe-se que se mantém como uma casa senhorial do século XVIII intocada. Tal é completamente propositado, já que o grande objetivo do museu é que, através do espaço e das coleções, as pessoas consigam perceber como é que era a casa e a vida portuguesa, inserida num determinado contexto económico, social e cultural, que é o Antigo Regime.

Para toda a família, a visita ao Museu é também uma visita ao passado que não foi vivido, mas que é sempre importante ser conhecido. Para além disso, percebe-se facilmente que o espaço é muito maior do que aquilo que aparenta ser quando se olha apenas para a fachada exterior e a riqueza das salas quase intocadas são surpreendentes.

As visitas guiadas à exposição permanente do Museu dos Biscainhos são restritas a grupos institucionais, como é o caso de escolas, universidades, lares, IPSS e outros grupos credenciados. No entanto, qualquer pessoa pode realizar uma visita a título individual ou num pequeno grupo, sendo esta a modalidade de "visita vigiada". As visitas vigiadas ao Museu são acompanhadas por um trabalhador do espaço, que indica por onde é que as pessoas têm que seguir, não explicando detalhes da exposição em pormenor. Já para os visitantes mais independentes, existem informações nas salas em português, inglês e francês.

O valor da visita normal é de dois euros, sendo que uma visita guiada acresce em 50% para grupos que têm que pagar. A visita separada aos jardins é gratuita.

Para além das visitas à exposição permanente, o Museu dos Biscainhos conta com um leque de outras atividades programadas para as famílias, que decorrem mensalmente:

O Mistério do Palácio dos Biscainhos

A atividade funciona como um jogo de "caça ao tesouro", em que os participantes exploram o museu em busca de uma carta ao Senhor da Casa, escrita por um pajem, acerca de uma doença estranha que afetou a família e que fez com que peças valiosas começassem a desaparecer. O momento ocorre no último domingo de cada mês, pelas 15 horas, com a duração de uma hora e 30 minutos. O número máximo de participantes é de sete e a atividade tem um custo de um euro por participante.

A Biodiversidade do Jardim dos Biscainhos

Nesta atividade, como o nome indica, os participantes partem à descoberta da biodiversidade do Museu dos Biscainhos, com recurso a recursos pedagógicos. A atividade decorre no último sábado de cada mês, pelas 15 horas e com uma duração de uma hora e 30 minutos. Podem participar um máximo de dez pessoas da mesma família e o custo de participação é de dois euros.

Mãos à Horta

Em parceria com o "Projeto Homem", o Museu dos Biscainhos conta com uma pequena horta tradicional, situada nas antigas hortas do Palácio. Nela, os participantes podem descobrir o ciclo de vida das plantas, a importância dos produtos hortícolas na alimentação e a valorizar os recursos naturais. A visita decorre no primeiro sábado de cada mês, entre março e junho, pelas 15 horas, e conta com uma hora e 30 minutos de duração. Podem participar um máximo de sete pessoas da mesma família e a atividade tem um custo de dois euros, sendo as inscrições obrigatórias até dois dias antes da realização da atividade.

À Descoberta de André Soares

Esta atividade propõe conhecer o artista bracarense através de fichas lúdicas disponíveis no site do Museu. O trabalho de André Soares pode também ser conhecido através de uma visita ao espaço, acompanhada por um técnico, marcada previamente e com um custo de dois euros por pessoa.

ENTREVISTA AO HUMORISTA JOÃO SEABRA

«POSSO NÃO VIVER DO HUMOR, MAS O HUMOR FARÁ SEMPRE PARTE DE MIM»

TXT **Vasco Alves**
PIC **Inês Pedro Fernandes**

É natural do Porto mas nos espetáculos gosta de dizer "Eu bim de Braga", cidade onde reside. Foi no "Levanta-te e Ri" que João Seabra teve a oportunidade de se afirmar enquanto artista. Hoje em dia, é um dos mais conceituados humoristas do nosso país e, à Revista Minha, faz uma retrospectiva de quase 20 anos de carreira para além de abordar um dos espetáculos mais aguardados para este ano em Braga, onde será figura central de um roast no Altice Forum Braga, a 12 de novembro, local onde foi realizada a entrevista.

Como é que a comédia entra na tua vida?
Eu vim estudar para a Universidade do Minho em 1990, período em que eu e mais alguns amigos decidimos formar uma tuna académica, a Azeituna. Nessa altura, foi-me confiado o cargo de apresentador do grupo e uma das minhas funções passava por anunciar as músicas ao público. Nesses momentos "lançava" as minhas piadas e criei um estilo de apresentador cómico. Alguns anos mais tarde, em 2002, realizou-se precisamente nesta sala, que agora está mais bonita e moderna, o 1.º Festival de Stand up Comedy em Braga e vários amigos "obrigaram-me" a inscrever no festival. Inscrevi-me, atuei e gostei da experiência. Foi nessa altura também que se iniciou o Levanta-te e Ri. A produção procurava novos artistas, convidaram-me para participar e a minha segunda atuação de stand up comedy foi ao vivo na televisão.

O Levanta-te e Ri foi o ponto de partida para a tua afirmação mas também de outros humoristas portugueses?
Sem dúvida. Quase toda esta geração de artistas de stand up comedy passou por lá.

Fazer humor em Portugal é rentável para o comediante?
É como no futebol. Há jogadores que ganham muito e outros que têm de ter outra profissão para se sustentarem. No humor também é assim. Alguns artistas conseguem destacar-se, trabalham muito em televisão, com grandes empresas e alcançam salários bastante atrativos. Mas há, por outro lado, muitos humoristas que não conseguem alcançar esse estatuto e precisam de diferentes meios de rentabilidade.

Ao longo do teu trajeto profissional de quase 20 anos, sentiste, em algum momento, um certo declínio enquanto artista?
Acho que é uma situação normal em qualquer tipo de carreira que envolva a projecção pública, onde há "altos e baixos". Num determinado momento estás na moda e depois deixas de estar. Alguns artistas acabam, inclusive, por "desaparecer" deste meio. No meu caso específico, em determinadas alturas do meu percurso, também tive momentos menos bons. Temos que ser proativos e inovadores. Procuro sempre estar atento a tendências e novidades e ir alimentando o público com coisas novas. Mas não é uma tarefa fácil!

Concordas que o humor pode mudar o mundo para melhor?
Para melhor ou para pior (sorrisos). Acima de tudo pode mudar muitas consciências. Por isso é que muitos líderes de multinacionais ou os próprios políticos utilizam o subterfúgio do humor nos seus discursos. Porque, se for bem feito, ajuda-te a transmitir uma ideia de um modo mais forte e marcante.

A "concorrência" ajuda-te a melhorar?
Sem dúvida! O Levanta-te e Ri foi muito importante para a projecção de grandes nomes, como o Ricardo Araújo Pereira, o Bruno Nogueira, o Nilton, entre muitos outros. E olhar para todos estes artistas e ver aquilo que eles fazem, sempre com uma qualidade acima da média, é um grande incentivo mas coloca-te uma grande responsabilidade. E se queres "surfar a mesma onda", tens de trabalhar muito e bem.

Enquanto artista, quais são as tuas maiores influências a nível profissional? Tens algumas referências?
Não tenho (sorrisos). Há, no entanto, muitos artistas que gosto de ver e outros que não gosto mas que vejo para saber aquilo que não quero fazer.

Quais são os teus grandes amigos neste mundo do espectáculo de comédia?
Felizmente, fiz muitos amigos ao longo do meu percurso. Os que estão mais próximos são também aqueles com quem mais trabalho e faço mais projectos em comum, nomeadamente o Miguel Sete Estacas, o Hugo Sousa e o Fernando Rocha.

«Há pequenos acontecimentos da nossa vida que podem ser motivo para uma grande piada»

Em que te inspiras para fazer humor?
Em tudo e em nada! Às vezes, pequenos acontecimentos da nossa vida podem ser motivo para uma grande piada, como por exemplo, quando alguém entra no café e diz uma barbaridade e nós olhamos para aquilo e pensamos "até pode não ser uma barbaridade e, se dermos uma volta a isto, pode mostrar um ponto de vista diferente". É um pouco assim que funciona...

Nesse sentido, andas sempre de bloco na mão?
Antigamente era o bloco, mas agora é mais o telemóvel (sorrisos).

Com quem nunca gozaste nos teus espectáculos mas apetece-te imenso fazê-lo?
Tenho amigos que usam muito o humor negro e a crítica social. Eu já não me identifico tanto com esse tipo de humor. Por um lado, porque é datado, ou seja, tem prazo de validade. Hoje tem piada, mas daqui a dois ou três anos, já não tem contexto. Eu prefiro gozar com o próprio público e meter-me com as pessoas nos diferentes espectáculos. É uma forma também de conseguir interagir com todos.

E rirmo-nos de nós próprios é também um bom princípio nestas situações. É algo que prevalece nos teus espectáculos...
Sim, eu gosto de estar com as pessoas e dizer-lhes "agora vamo-nos rir uns dos outros". Não gosto de usar o humor para rebaixar ou humilhar.

Portanto, há limites no humor?
Não acho que possa haver limites, mas eu gosto de estar no palco e sentir-me cómodo. E para isso acontecer não vou buscar assuntos nos quais me sinta desconfortável abordar ou fazer piadas mais ácidas. Eu avalio a qualidade do espetáculo de humor pelo número de gargalhadas e não pela quantidade de manifestações de alguma forma constrangidas. Prefiro que as pessoas estejam libertas, à vontade e que saiam divertidas do espectáculo. Não quero que saiam a pensar na vida e com uma "nuvem negra" em cima das suas cabeças.

«Não gosto de usar o humor para rebaixar ou humilhar. Eu avalio a qualidade do espetáculo de humor pelo número de gargalhadas e não pela quantidade de manifestações, de alguma forma, constrangidas»

Achas que há cada vez mais educação do humor?
Não considero. Há artistas com estilos mais agressivos e que gostam desse registo.

Quais são os teus maiores desafios em termos criativos?
É o problema de todos os criativos, ou seja, a síndrome da "página em branco". Temos que começar e não surge

uma ideia, nada que nos desperte. O maior desafio é esse: dar o primeiro passo. Depois disso, o pensamento desenvolve-se e trabalha-se melhor.

Quando te surge uma ideia, gostas de a mostrar a alguém próximo de ti ou apresentá-la directamente num espectáculo?
Faço-o directamente no espectáculo. É um risco mas a piada está toda aí. Se vais com um texto que sabes que funciona em todo o lado, não vais absorver totalmente as boas energias do público. Eu gosto de obter reações positivas e, no momento, pensar "uau, ainda continuo a saber fazer disto" (sorrisos). E se mostrares antecipadamente a um amigo ou a um colega humorista, a reacção dele até pode não ser afirmativa e, provavelmente, vou perder a oportunidade de apresentar uma boa piada às pessoas porque fui condicionado por uma única opinião. O público é abrangente e a crítica de um grupo

«O ventriloquismo permite-me alcançar vários tipos de público e, desde o miúdo de 4 anos ao idoso de 90, todos reconhecem magia a este registo»

de pessoas é sempre melhor do que de uma pessoa só.

Nos últimos anos fizeste uma aposta no ventriloquismo. Foi uma decisão de momento ou já há algum tempo que pensavas nisso?
A primeira vez que isso aconteceu foi em 2006, durante um Levanta-te e Ri, quando um diretor criativo do programa me procurou e disse: "deram este boneco à minha esposa. Achas que consegues fazer alguma coisa com isto?". Era um macaco, mas não o Sidónio... era parecido! Levei o macaco para casa, andei a brincar com ele, a testar uma ou outra voz e combinei que a próxima vez que fosse ao programa, faria algo diferente com aquele boneco. Aquilo correu bem e, a partir daquele momento, fui comprando mais bonecos, criei vozes para todos eles e a família foi crescendo (sorrisos).

Foi nessa altura que reparaste que tinhas jeito para este registo?
Sim, depois fui treinando cada vez mais e melhorando os desempenhos. Recordo que, juntamente com o Hugo Sousa e o Miguel Sete Estacas, durante seis anos, estivemos na Tertúlia Castelense, uma casa muito conhecida na Maia, a fazer um espectáculo mensal sempre diferente e onde eu utilizava sempre um momento ventríloquo. Ao longo do tempo, fui experimentando cada vez mais para melhorar também tecnicamente.

«Sofreres um roast é, no fundo, receberes uma homenagem. Adoro este conceito e estou preparado para ser o alvo principal no dia 12 de novembro no Altice Forum Braga. Eles que venham»

Portanto, a tua vida agora resume-se a falar "para o boneco"?
É mais ou menos isso (sorrisos)! Há quem possa pensar dessa forma, mas nos meus espectáculos a maior parte do tempo até é dedicado ao stand up comedy, os bonecos só vão aparecendo durante a minha exibição. Diria que faço espectáculos de stand up comedy com momentos de ventriloquismo.

Neste sentido, tornaste-te também um humorista para todas as idades e consegues alcançar vários tipos de público?
Sim, sem dúvida. É um registo que resulta muito bem nesse sentido. Olhamos para a plateia e vemos crianças

de 4 anos e idosos de 90... há momentos para todos e o espectáculo ganha outro tipo de interesse. Inclusive, descobri com a introdução dos bonecos que existem muitos adultos que reconhecem muita magia ao ventriloquismo.

Enquanto artista, como é a tua relação com o público?
Pode não parecer, mas eu sou uma pessoa muito reservada. No palco sou diferente mas quando termino gosto de ficar no meu canto, tranquilo.

Stand up comedy, ventriloquismo, guiões e filmes. Tens feito isto ao longo dos anos. Qual é o registo que preferes?
Eu gosto de diversificar. Entrar na rotina é o pior que pode acontecer a um criativo, pois entras num ciclo que fica mais difícil passar a "página em branco". Gosto de ter o cérebro a trabalhar, pensar em novas coisas, novos projectos, mudar o foco. Se conseguir e tiver a sorte de variar nos estilos é o melhor que me pode acontecer. Gosto de desafios!

Os teus espectáculos ficam também marcados por muito improviso. É a parte mais difícil do humor?
É a parte que mais gosto. Por exemplo, reconheço que nunca iria fazer teatro porque teria de me orientar por um guião e as minhas intervenções seriam sempre diferentes. E nos meus espectáculos eu sei, relativamente, como vão começar, mas nunca como vão terminar.

Tens andado em digressão por Trás os Montes. Como é que tem corrido esta experiência?
Está a correr muito bem. Já tinha feito algumas atuações nesta região e fui sempre muito bem recebido. É também uma excelente forma de chegarmos a alguns públicos que não estão habituados a receber este tipo de espectáculos.

Brevemente serás a figura central de um roast em Braga. Estás preparado para enfrentar este desafio e seres o alvo principal dos outros comediantes?
Sim, eles que venham (sorrisos). Há pouco disse que nos meus espectáculos não gosto de achincalhar as pessoas, no entanto, adoro fazer roasts, porque conheço a maior parte dos artistas que participam e dá-me gozo gozar com eles, mas sempre com piada (sorrisos).

Quais são as tuas expectativas para este espectáculo que promete encher o Altice Forum, no dia 12 de novembro, de boa disposição?
Vai ser muito fixe. Estou muito confiante! É o primeiro a acontecer em Braga, um conceito diferente que chegou

muito recentemente a Portugal. Muitas pessoas ainda estranham este tipo de apresentação, mas acho-lhe muita piada, porque no fundo a essência do roast passa por gozar uma figura e, simultaneamente, elogiá-la. Sofreres um roast é, no fundo, receberes uma homenagem.

Ao longo destes anos procuraste mais a reinvenção ou a perfeição?
Provavelmente, mais a reinvenção. Sou muito "leve" e descontraído, e encontrar a perfeição com este tipo de características pessoais é muito difícil. É necessário muito método e cabeça, coisa que eu não tenho (sorrisos).

Para além de artista és também empresário, nomeadamente produtor de uma marca própria de cerveja artesanal. Como é que está a correr este lado mais sério da tua vida?
Podia correr melhor (sorrisos). É mais fácil ser humorista do que empresário. São muitas dores de cabeça! Quando estou em palco e as pessoas não estão a corresponder, só depende de mim mudar essa realidade. Como empresário, isso já não acontece. Estamos sujeitos a outros fatores.

Que sonhos tens e o que gostas de fazer no teu dia-a-dia?
Gosto muito de viajar e quero fazê-lo com mais frequência. Não só para conhecer novos países, diferentes realidades, mas também para fomentar os pensamentos e aliviar a cabeça. No dia-a-dia, sou muito tranquilo. Adoro ir aos fins-de-semana para a quinta dos meus pais em Castelo de Paiva, vestir o fato de macaco e andar a fazer podas, covas e plantar árvores.

E um livro sobre humor. Já pensaste nisso?
Já pensei nisso. Escrevi alguns textos para livros lançados por colegas meus, nomeadamente para o Óscar Branco e para o Fernando Rocha. Em nome próprio, já tive algumas ideias mas ainda "não me cheguei à frente". Mas é um projecto em cima da mesa, talvez quando já estiver mais descansado, sentado a beber uma limonada debaixo de uma árvore, num ambiente mais cool... (sorrisos).

Quais são os próximos passos que pretendes dar profissionalmente?
É uma questão difícil de responder. Vamos indo e vamos vendo. Um passo de cada vez... talvez apostar numa sequela do filme que fiz com o Fernando Rocha. É um projeto pensado... vamos ver... O problema é que estou muito longe de Lisboa...

Vês-te a viver sem o humor?
Isso nunca irá acontecer. Posso não viver com o dinheiro que o humor me dá, mas o humor fará sempre parte de mim. Eu gosto dessa forma de ser e de estar. Nem que seja só entre amigos

«Posso não viver do humor, mas o humor fará sempre parte de mim»

Especial
Climatização e Renováveis

Plataforma ajuda bracarenses a avaliar potencial para instalação de painéis fotovoltaicos e bio-roofs

É através de uma plataforma online que os bracarenses e as empresas de Braga podem perceber qual o potencial dos seus edifícios para a instalação de painéis fotovoltaicos e de coberturas verdes (bio-roofs). Com esta ferramenta (https://bit.ly/3EY8PFP), é possível simular e quantificar o investimento, a poupança anual e o tempo de retorno desse mesmo investimento, no caso da instalação de painéis solares.

O projecto resulta de uma candidatura do Município de Braga ao European City Facility (EUCF), que garantiu um financiamento de 60 mil euros, para avançar com um estudo de potencial e viabilidade técnica e financeira para o aproveitamento de energia solar fotovoltaica e de instalação de bio-roofs nos edifícios da Cidade e nos espaços industriais.

Durante o estudo, onde foram analisados mais de 50 mil edifícios numa área superior a metade da parte urbana da Cidade, assim como os polos industriais, concluiu-se que, em caso de aproveitamento total dessa área, seria possível uma produção de 160 gigawatts por ano na geração de energia de fonte renovável. Um número que se traduziria na redução das emissões de CO2 em 35.524 mil toneladas por ano.

Segundo referiu Altino Bessa, vereador da Câmara Municipal de Braga, durante a apresentação do projecto que decorreu recentemente no Altice Forum Braga, «este é um projecto inovador a nível nacional e um contributo gigantesco para ajudar a atingir as metas da neutralidade carbónica até 2050». «Através desta plataforma é possível saber o potencial fotovoltaico de cada um dos edifícios que foram analisados, que tanto pode ser uma habitação própria ou um complexo industrial e, através de um simulador, qualquer pessoa pode introduzir os valores da sua factura de energia e calcular o investimento e os ganhos em termos energéticos quer para o utilizador como para o meio ambiente», assinalou.

O responsável deixou ainda o apelo às associações empresariais para que avaliem o seu potencial para a implementação de painéis solares e de bio-roofs. «Vivemos tempos de crise energética e a Europa está

à procura de produção de energia alternativa aos combustíveis fósseis. A energia eólica e a fotovoltaica apresentam um grande potencial para futuro que se pretende auto-sustentável em termos energéticos», concluiu.

O mapeamento foi efectuado com recurso a drones e o processamento da informação com base na fotogrametria, o que possibilita obter os parâmetros específicos para cada edifício, assim como uma simulação da instalação de diferentes potências fotovoltaicas. Um serviço que, segundo Carlos Silva, administrador da InvestBraga, é «muito útil» às empresas e às famílias, num período em que é necessário encontrar soluções para o problema energético. «Esta é uma preocupação de quem está no terreno e os municípios têm um papel importante na ajuda da definição das melhores estratégias para as empresas e para as famílias. No campo da actuação da InvestBraga, vamos difundir este projecto pelas empresas ajudando-as a ter uma percepção das diferentes variáveis para que elas possam tomar decisões quanto ao tipo de investimento e o consequente retorno financeiro», referiu Carlos Silva, garantindo que o projecto será utilizado também pela InvestBraga «para perceber o impacto na gestão da energia nos nossos edifícios».

Qual a melhor solução de aquecimento para este inverno?

Seja qual for o tipo de clima da sua região ou o tipo de recurso mais disponível e económico, as possibilidades para aquecer uma casa são cada vez mais. Mas antes de fazer a escolha é importante conhecê-las e perceber qual delas se adapta a cada casa, a cada família e a cada orçamento disponível.

Optar por soluções mais eficientes é um primeiro aspeto a ter em conta. Por um lado, ajudam a poupar na fatura mensal e, por outro, dão um forte contributo para a diminuição do impacto no ambiente. Neste sentido, procurar soluções que utilizam fontes de energia renováveis é um bom princípio. Aproveitar a energia solar para aquecer a água do banho, da cozinha ou do sistema de aquecimento central, bem como para produção de energia elétrica são das opções mais sustentáveis e eficientes.

Utilizar bombas de calor, que aproveitam o calor/energia presente no ar para aquecer é outra das soluções eficientes que tem tido cada vez mais procura, quer para aquecimento central, quer para aquecimento das águas sanitárias. Outras das fontes de energia que poderá ser utilizada é a biomassa – a lenha ou a pellets – com soluções para aquecimento central, local e de águas quentes, que passam por caldeiras, salamandras e recuperadores de calor.

Na Insuatherm, marca da empresa Sanitop, líder de mercado na distribuição de sistemas sanitários e de climatização, é possível encontrar sistemas de aquecimento à medida, adaptados a cada casa e orçamento disponível.

INSUATHERM

SOLUÇÕES RENOVÁVEIS E EFICIENTES
PARA AQUECIMENTO E AQS

SISTEMAS SOLARES TÉRMICOS

SISTEMAS SOLARES FOTOVOLTAICOS

BOMBAS DE CALOR AQS

CALDEIRAS, RECUPERADORES E SALAMANDRAS A LENHA E PELLETS

CHÃO RADIANTE

RADIADORES

TERMOACUMULADORES

Entrevista a João Oliveira, sócio-gerente da Fritempo

«A Fritempo é uma empresa que dá atenção especial ao fator humano»

Com quase 20 anos de experiência e em constante evolução, a Fritempo tem-se destacado não só em Braga, mas por todo o país e em mercados internacionais como uma empresa de excelência na comercialização e instalação de equipamentos de frio e soluções AVAC. Em entrevista, João Oliveira, sócio-gerente da Fritempo, aborda o actual posicionamento da empresa e os desafios que pretende assumir no futuro.

Como e quando foi fundada a Fritempo?

A Fritempo tem quase vinte anos, foi fundada em 2005. Iniciou apenas com duas pessoas, hoje somos várias dezenas e foram anos muitos interessantes de crescimento.

Qual a vossa área da atuação?

A nossa sede e a nossa origem é em Braga, mas hoje somos claramente uma empresa de dimensão nacional. Embora os nossos escritórios centrais sejam no Norte, temos uma filial em Lisboa e os nossos clientes estão dispersos por todo o país. Para além do território nacional temos tido crescimentos significativos no mercado externo, que representa muito e contribui ativamente para os resultados e para o crescimento dos últimos anos. A aposta na internacionalização é para manter e consolidar, não descorando como é obvio o mercado nacional.

Faça-nos uma radiografia actual dos segmentos onde a Fritempo atua?

A Fritempo desde sempre optou por um posicionamento diversificado, pois não se cingiu a uma área de negócio específica, nem a um sector particular. A empresa optou desde a sua génese por criar valências e desenvolver ferramentas que lhe permitisse ter serviços globais e transversais cobrindo as necessidades de vários sectores, como o AVAC (Ar condicionado e Ventilação no sector Doméstico, Comercial e no Industrial); Refrigeração - Comercial e Industrial; Equipamentos Hoteleiros; Supermercados; Produção de Mobiliário em Inox e Assistência Técnica em todas as áreas.

Qual a receita para o sucesso? As pessoas são importantes?

Felizmente temos tido um crescimento muito interessante que se têm traduzido em resultados. A Fritempo é uma empresa de "pessoas" e o foco tem sido exatamente esse, crescemos juntos e sempre tivemos uma atenção especial ao fator humano. Todos dentro da organização têm uma palavra a dizer e todos são valorizados.

Qual o impacto que a guerra na Ucrânia trouxe à empresa e aos setores onde atua?

No nosso sector, tal como em muitos outros, o impacto da guerra foi brutal uma vez que grande parte dos nossos equipamentos ou são metálicos ou eletrónicos. Como temos uma área de abrangência nacional fazemos grandes deslocações e isso traduziu-se num aumento de custos gigante últimos meses. Sentimos igualmente escassez de algumas matérias-primas, principalmente ferro, aço, cobre e muitos componentes eletrónicos.

Na sua opinião, quais são os principais desafios que o mercado e o sector enfrentam atualmente?

O mercado exige que todos sejamos resilientes, que as empresas e as pessoas tendam a fazer opções e que escolham os melhores para serem seus parceiros e fornecedores. Penso que passa por aqui a nossa afirmação futura e claramente um fator de sucesso.

Como vê a importância e o impacto da formação nas vossas ações?

O nível de exigência hoje é enorme e o mercado pede-nos soluções vanguardistas, soluções customizadas e assertivas. Isso faz com que constantemente sejamos chamados a fazer ações de formação que possam dotar toda a estrutura de conhecimento. A evolução tecnológica no sector é permanente e temos mesmo de ter formação constante que nos permita estar preparados para responder a todos os desafios.

Temos assistido nos últimos tempos a uma maior digitalização das empresas, tornando-as mais competitivas. Como é que a Fritempo está a adaptar-se a esta transformação digital?

A Fritempo tem muitos dos seus processos já desmaterializados, o digital é seguramente o futuro. Tentamos reduzir ao máximo a utilização do papel. Há muito tempo que temos esta preocupação e temos vindo a aumentar a utilização de meios digitais internamente.

Quais são os objectivos que se propõem fazer nos próximos tempos?

Como objetivo a curto prazo é seguramente manter a performance da empresa e manter os níveis de crescimento que tido. Todos sabemos que os próximos tempos serão difíceis, mas como entendemos que a empresa está estruturada e organizada teremos mais facilidades em ultrapassar muitas das dificuldades que se aproximam.

fritempo

SOLUTIONS WITH A FUTURE

ESPECIALISTAS EM CLIMATIZAÇÃO

Fritempo Climatização,
uma das nossas áreas de negócio onde dispomos de uma equipa técnica especializada para o fornecimento e montagem da melhor solução de climatização para o seu espaço.
Somos uma empresa certificada, dispondo de diferentes soluções para climatização.

PARCEIRO OFICIAL

MITSUBISHI ELECTRIC

solutions with a future

BRAGA
Avenida de Sequeira, nº64 a 68 | 4705-629
Parque Industrial de Sequeira | Braga

253 691 938 **geral@fritempo.pt**

LISBOA
Avenida D. João II, nº 50, 4º Piso | 1900-095
Parque das Nações - Ed. Mar Vermelho | Lisboa

211 212 012 **lisboa@fritempo.pt**

www.fritempo.pt

Painéis Solares: Soluções para Todos

A NR GY, empresa parceira da EDP, surgiu durante a pandemia, numa fase de confina mento.

A sua criação resulta essencialmente de dois motivos. Um deles é económico: com o confinamento, o consumo de eletricidade, bem como os custos energéticos, aumentaram substancialmente, por isso, era necessário tornar as pessoas mais independentes energeticamente.

O outro motivo é ambiental: diz respeito à **"urgência extrema de travar o aumento das temperaturas por libertação de CO2".**

Até aqui, a colocação de painéis solares era um assunto de consciência ambiental. Mas passou a ser também um assunto de consciência financeira. O investimento é seguro e rentável. Sem esforço e sem risco.

O bem produzido pelos painéis solares – a eletricidade – é útil em cada vez mais situações do quotidiano: além de servir para o funcionamento da quase totalidade dos nossos eletrodomésticos, também pode substituir o gás e o gasóleo utilizados nas nossas casas, bem como o combustível usado nos nossos automóveis.

Os painéis solares são uma fonte de energia gratuita. Nunca tivemos nem vamos ter combustíveis fósseis, mas temos e teremos sempre sol em abundância.

Relativamente à aquisição dos equipamentos, a NR GY apresenta várias soluções, como o pagamento a pronto e a prestações. Um cliente particular consegue tornar-se independente da rede elétrica durante várias horas por dia. Se instalar, por exemplo, 3 painéis solares, e por apenas cerca de 1€ por dia, durante 5 anos, consegue uma poupança muito significativa, e durante várias décadas.

Ao nível empresarial, e face a um aumento do custo da energia que chega a atingir os 500%, existem também várias soluções que permitem reduzir significativamente a fatura de eletricidade. Milhares de empresas já instalaram painéis solares. É possível vê-los em hipermercados, hospitais, fábricas, lares, ginásios, escolas, padarias, entre outros edifícios.

A NR GY faz um diagnóstico para perceber os consumos dos clientes – particulares e empresariais – e para, a partir daí, determinar a quantidade de painéis solares mais adequada. No momento da simulação, indica também qual será a previsão de poupança. Além disso, apresenta, de forma simples e concisa, soluções e dicas, de modo a que o cliente tire o melhor proveito do seu investimento. Como afirmou Vítor Pimenta, diretor da NR GY, "A essência do nosso trabalho é deixar as pessoas confortáveis com a sua decisão".

A NR Gy apresenta soluções de energias renováveis: sem risco, rentável, acessível e responsável no que ao planeta diz respeito.

Vítor Pimenta
Diretor da NR Gy

INSTALE PAINÉIS SOLARES
COMECE JÁ A POUPAR

PAINÉIS SOLARES

- PARTICULARES
- EMPRESAS

INSTALAÇÃO GRÁTIS
POUPANÇA ANUAL ATÉ 35%
PAGAMENTOS PRESTACIONIAS

SOLUÇÕES DESDE 16,90€
por mês

SIMULAÇÃO GRÁTIS com a nossa equipa!

Poupe na sua fatura com energia solar
e adira à energia do futuro!

NR Gy
green energy

www.nr-gy.com +351 919191933 nrgy.greenenergy

Clidevesa
Instalador autorizado Vulcano

Sediada na União das Freguesias de Escudeiros e Penso (Santo Estêvão e São Vicente), a história da Clidevesa iniciou ao leme de António Ribeiro da Silva na década de 90. Desde 2013, é o filho, José Silva a assumir a condução do negócio da empresa vocacionada para os serviços de pichelaria. Com um crescimento sustentado ao longo dos anos, tem apostado num serviço de qualidade e modernidade, assente em pilares de trabalho e exigência.

A Clidevesa projecta-se no mercado com uma imagem de confiança, disponibilizando uma quantidade assinalável de serviços, com especial destaque para todo o tipo de instalações sanitárias em moradias, prédios, hotéis, pensões e escritórios para além de intervenções em climatização, energias renováveis, bombas de calor, painéis solares ou redes de gás.

Ao longo da sua actividade, tem tido um grande protagonismo perante o mercado, apresentando resultados bastante positivos. «Tem corrido bem. A crise afectou um pouco as actividades ligadas à construção civil, nomeadamente ao nível dos preços, mas o saldo geral é positivo e estamos sempre a crescer. Tudo é possível com muito trabalho, audácia e talento. Somos uma equipa muito dedicada e olhamos para o futuro com ambição», refere José Silva.

As solicitações para a contratação dos seus serviços verificam-se essencialmente do Norte do país, mais concretamente dos distritos de Braga, Viana do Castelo, Porto e Vila Real. A Clidevesa é instalador autorizado Vulcano e trabalha com diversas marcas de referência como a Bosch, a Geberit, Encho, Fesil, entre outras.

A empresa privilegia também a formação dos seus quadros, sempre na procura das melhores soluções para os seus clientes. Aberta de segunda a sexta, das 08h00 às 17h00, e aos sábados, das 08h00 as 13h00, a Clidevesa está capacitada para responder a todas as solicitações e exigências no seu mercado de atuação.

PICHELARIA CLIDEVESA

SERVIÇOS EM: • CANALIZAÇÕES • CLIMATIZAÇÃO • REDES DE GÁS

INSTALADOR Vulcano

Rua das Barreiras, 21 • S. Vicente de Penso - Braga
Tlm. 966 292 784 • clidevesa@sapo.pt

CLIMASTAR®

O aquecimento perfeito

Sistema Solar para autoconsumo com Baterias

“Uma realidade cada vez mais presente”

Com a aproximação do inverno, o frio toma conta das habitações e é necessário termos uma utilização dos sistemas de aquecimento e ar condicionado cada vez mais eficiente.

Os custos da energia são cada vez mais elevados e as soluções solares para autoconsumo revelam-se como uma das principais formas de baixar o custo com a energia elétrica.

Estes sistemas quando associados às baterias de lítio para armazenamento dessa energia, permitem que esta seja consumida quando realmente há necessidade e faz aumentar a eficiência energética de toda a habitação com a consequente redução da fatura.

Smart String Energy Storage System

HUAWEI

Ar condicionado
EMURA 3 da Daikin

O novo split de ar condicionado EMURA 3 da Daikin, alia o design à mais elevada performance e eficiência energética com o A+++ presente para o aquecimento e o arrefecimento.

Com controlo por um elegante comando infravermelho ou através do smartphone através da app Onecta, tenha total controlo do conforto da sua casa.

Disponível em 3 cores, pode ser associada a um sistema multisplit com apenas uma unidade exterior para várias interiores.

Av. Alfredo Barros 78 | 4715-350 | Braga
tel.: 253 213 533 | tlm.: 964 126 821
braga@climastar.pt | www.climastarbraga.pt

Brafogões

As melhores soluções de aquecimento

A Brafogões é uma referência no mercado do aquecimento. Iniciou a sua atividade há 37 anos, na altura dedicando-se às lareiras abertas, tendo apostado ao longo dos anos em novos formatos. Atualmente, disponibiliza um vasto portfólio com os melhores e mais variados equipamentos, destacando-se recuperadores de calor, salamandras, churrasqueiras, churrasqueiras e estufas a pellets, lareiras elétricas e opções a bioetanol.

De âmbito familiar, a empresa procura sempre ir ao encontro das necessidades dos seus clientes, tendo como principal preocupação a satisfação total de todos os seus clientes e a inovação constante dos seus produtos. A sua postura assenta em vários pilares, como seriedade, cordialidade e dedicação, tendo sempre como objetivo central proporcionar-lhes a melhor experiência no que toca a conforto e aquecimento das suas casas.

A Brafogões assume-se como um parceiro de confiança, sempre atento às tendências do mercado e com uma visão inovadora, na procura e aposta constante num produto fiável e num serviço de excelência e profissional.

Num período difícil e de grande incertezas, a Brafogões continua igual a si própria, adaptando-se às alterações no mercado e às necessidades dos seus clientes. Por isso, considera fundamental que o mercado trabalhe em novas estratégias, criando parcerias nas áreas do aquecimento central com empresas conceituadas, direccionando a aposta cada vez mais vincada em produtos certificados, como são exemplo os equipamentos com as normas ECO 2022 e Classe A+. A sua área de atuação é dispersa e visível, principalmente, na região norte do país.

PUB

BRAFOGÕES

VISITE-NOS E CONHEÇA AS NOVIDADES QUE TEMOS PARA SI!

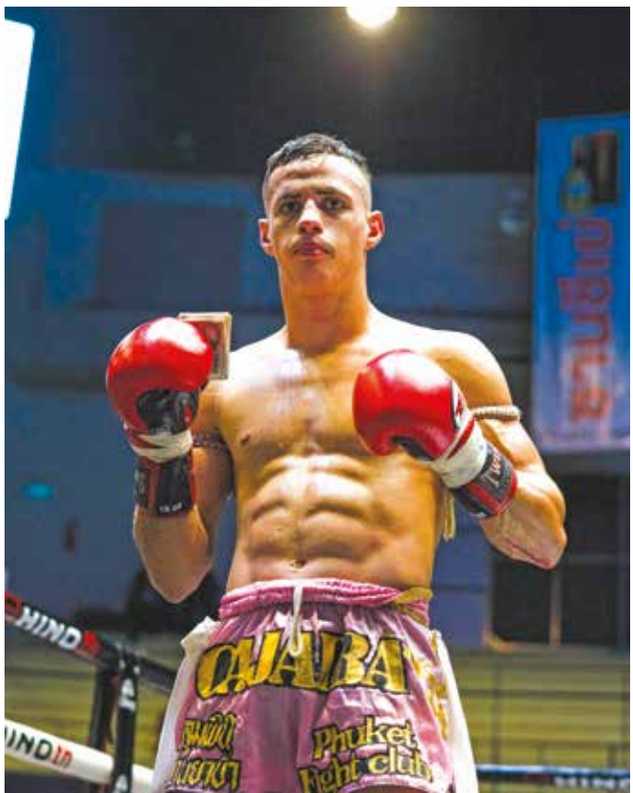
Rua Avenida da Estrada, 31 - R/C - Lamas - Braga | 965 546 678
E-mail: geral@brafogoes.pr | www.brafogoes.pt

ABERTO AO SÁBADO TODO O DIA.

Muay Thai: Emagrecimento e autocontrole à moda tailandesa

Arte marcial tailandesa ou boxe tailandês em tradução literal, o Muay Tchai nasceu exatamente na Tailândia, país onde é considerado desporto nacional. A prática desta modalidade de trabalho físico e mental inclui golpes de combate em pé, caracterizando-se pelo uso combinado de punhos, cotovelos, joelhos, canelas e pés.

Foi desenvolvido há cerca de dois mil anos, numa altura em que agricultores procuraram formas de se defender em guerras e invasões no país, e ficou especialmente conhecido no século XVI, sendo posteriormente difundido a nível internacional no século XX. O Muay Thai é exclusivamente regido pela Federação Internacional de Muay Thai Amador (IFMA) e pelo Conselho Mundial de Muay Thai (WMC) e conta com diversas técnicas e regras distintas no que toca à pratica do desporto em alta competição.



Os praticantes da modalidade recebem uma corda trançada para colocar no braço, denominada kruang, paprachiat ou prajied, cuja cor simboliza a graduação do atleta. Por ordem de graduação mais baixa à mais elevada, as cores utilizadas são o branco, o branco com vermelho, o vermelho com azul claro, o azul claro, o azul claro com azul escuro, o azul escuro (utilizado na graduação de instrutor), o grau azul com preto (para um instrutor master), o preto (grau de professor), o preto e branco (grau de mestre) e o preto, branco e vermelho (grau de grão mestre).

Para além disso, esta prática conta com diversos benefícios para o praticante, entre eles os seguintes:

- Emagrece (a perda calórica numa aula vai de 600 a 900 calorias, podendo passar de mil calorias em treinos mais intensos);
- Aprimora o reflexo e a concentração;
- Aumenta a autoestima;
- Aumenta a flexibilidade e a resistência;
- Ensina técnicas de defesa pessoal;
- Trabalha o autocontrolo, a postura e a disciplina mental e física;
- Melhora o condicionamento físico e os contornos corporais, fortalecendo e tonificando a musculatura das pernas, a panturrilha, o abdominal, os quadris, os braços e o peitoral;
- Alivia o stresse.

Interreg
España - Portugal
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
UNIÓN EUROPEA

CAMINOS
JACOBEOS

inorde
Instituto Ourensán de Desenvolvemento Económico
Deputación de Ourense

OS SEUS CAMINHOS SEGUROS
PELA PROVÍNCIA DE OURENSE

COFINANCIADO PELO FUNDO EUROPEU DE DESENVOLVIMENTO REGIONAL FEDER ATRAVÉS DO PROGRAMA INTERREG V-A ESPAÑA-PORTUGAL (POCTEP) 2014-2020

Baixe **caminOUrense** *aqui*

ANDROID

APPLE

Xantar transforma Ourense no epicentro do turismo gastronómico

TXT **Luísa Teresa Ribeiro**
PIC **Miguel Viegas**

Ourense é, entre 9 e 13 de novembro, ponto de encontro dos apreciadores de gastronomia, vinhos e propostas turísticas, com a realização da 23.ª edição do Xantar – Salão Internacional de Turismo Gastronómico. O certame é um pretexto para visitar esta cidade termal galega atravessada pelo rio Minho.

O Xantar – Salão Internacional de Turismo Gastronómico é uma referência incontornável para quem quer descobrir novas propostas de enogastronomia e destinos turísticos.

Entre 9 e 13 de novembro, na Expourense, mais de cem atividades, sete restaurantes e destinos de Espanha, Portugal e América Latina apresentam as suas potencialidades turísticas num espaço com 12 mil metros quadrados de exposição.

Demonstrações de pratos tradicionais e de inovações por chefs conceituados, provas comentadas, apresentações de eventos gastronómicos, conferências e um infindável número de degustações compõem a preenchida agenda destes cinco dias.

O Norte de Portugal volta a marcar forte presença, através do Turismo do Porto e Norte, considerado parceiro estratégico do evento, e de inúmeras câmaras municipais. O Minho tem sido uma presença assídua, pois esta é uma porta de entrada para o mercado de proximidade da Galiza.

O leque de potenciais visitantes alargou-se com a chegada do comboio de alta velocidade a Ourense, que coloca esta cidade galega a 2 horas e 15 minutos de Madrid. Daí que tenha havido uma apresentação do evento na capital espanhola, onde foi lançado um pacote promocional com o objetivo de atrair os madrilenos.

De olhos postos no público espanhol e nos muitos portugueses que visitam o Xantar, o programa contempla dias dedicados ao Turismo do Porto e Norte (10 de

novembro), Ponte de Lima (11 de novembro) e Esposende (12 de novembro).

Na agenda do certame estão previstas atividades como a demonstração de Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima, numa iniciativa do Município de Ponte de Lima e da Confraria Gastronómica do Arroz de Sarrabulho, e uma prova de vinhos levada a cabo no âmbito do projeto "Loureiro do Vale do Lima – um vinho, um território, um destino".

Tendo como mote a gastronomia nos Caminhos de Santiago de Portugal e Espanha, aproveitando a reta final do Ano Santo Jacobeu 2021-22, um dos menus deste evento é o do Caminho Minhoto Ribeiro, sendo que esta proposta da gastronomia galaico-portuguesa inclui bolinhos de bacalhau e cabrito do monte assado no forno.

Nota também para a estreia de um restaurante de Massachusetts, Estados Unidos da América, e para o menu do INORDE – Instituto Ourensano de Desenvolvimento Económico intitulado "Caminhos EnOUgastronómicos", elaborado pelo chef Carlos Parra com produtos locais de excelência.

Os encontros internacionais de Gastronomia Saudável e Sustentável, de Confrarias Gastronómicas e Enófilas e de Bloggers Gastronómicos e Turísticos, que conta com o apoio do pelouro de Turismo do Concello de Ourense, são iniciativas com lugar cativo na programação deste salão, que mantém um ritmo frenético de atividades, tanto para profissionais como para o público em geral.

Cidade proporciona experiência termal

O Xantar é mais um atrativo para visitar Ourense, cidade famosa desde o tempo dos romanos pelas suas águas termais. Os romanos encontraram aqui o ouro necessário para alimentar o poder imperial. Embora não seja consensual, há quem sustente que o atual topónimo advém de Auriense, a cidade do ouro.

Tendo em conta a relevância histórica, o périplo começa em pleno centro histórico, nas chamadas "As Burgas", fontes de água termal que estiveram na origem da cidade, de onde a água brota a mais de 60 graus.

As escavações indicam que este foi um centro de peregrinação na antiguidade, tendo sido encontradas pedras votivas que fazem referência à divindade Revve Anabaraego. Embora haja indicações que os castrejos frequentavam "As Burgas", foram os romanos que impulsionaram o desenvolvimento da cidade a partir deste local, que foi classificado, em 2007, como Bem de Interesse Cultural.

O passado é testemunhado no Centro de Interpretação de "As Burgas", que se afirma como um espaço para a investigação e divulgação do património arqueológico-termal de Ourense.

A experiência fica, no entanto, incompleta enquanto se mantiver o encerramento temporário da piscina termal, uma vez que o banho neste local é um dos rituais mais marcantes de quem quer aproveitar ao máximo as potencialidades de Ourense.

Quem quiser explorar a oferta termal da cidade pode apanhar o comboio turístico com partida da Plaza Mayor, que faz o circuito pelas termas que existem junto ao rio Minho: Termas A Chavasqueira, Manancial O Tinteiro, Muíño das Veigas, Termas de Outariz e Burga de Canedo. Os apreciadores de caminhadas podem fazer este périplo (ou parte dele) a pé, desfrutando do passeio pela zona ribeirinha. Há opções gratuitas e pagas para desfrutar das águas termais.

Sendo Ourense considerada a capital termal da Galiza, está em curso a implementação do Plano de

Sustentabilidade Turística “Ourense Termal”, liderado pela Deputación de Ourense e gerido pelo INORDE. Com um investimento de mais de 3 milhões de euros, até 2024, este projeto visa a transformação competitiva dos 15 municípios rurais termais da província.

Centro histórico monumental

É pelas ruas do centro histórico, cheias de motivos de interesse, que se chega à Catedral de San Martiño, o templo românico com traços góticos considerado como o monumento mais importante de Ourense e um dos mais significativos de Espanha.

Depois de apreciar o exterior, a visita ao interior surpreende pelo esplendor da Capela do Santo Cristo; pelo Pórtico do Paraíso, influência da escola do Maestro Mateo, que assina o Pórtico da Glória da Catedral de Santiago de Compostela; pelo Altar-Mor da autoria de Cornelis de Holanda; pelo zimbório com a assinatura de Rodrigo de Badajoz; e pelo tesouro-museu. É possível subir à torre, onde há oito sinos de bronze, cada um com o seu próprio nome.

Ainda em matéria de património religioso, no centro de Ourense é possível encontrar vários templos que merecem uma visita, tais como as igrejas de Santa María Madre, de Santa Eufemia, dos Franciscanos e de Santo Domingo.

Nota para o Claustro de S. Francisco, classificado como um dos claustros de transição entre o românico e o gótico em melhor estado de conservação da Galiza. Neste testemunho de um antigo convento, salientam-se os capitéis dos 63 arcos, decorados com motivos vegetais, animais (reais e imaginários) e humanos.

Ainda no centro histórico é obrigatório apreciar a Plaza Mayor, uma praça com o piso inclinado, marcada pelos edifícios com arcadas. Aqui está localizada a Casa Consistorial.

Caminhar por Ourense é sinónimo de percorrer belas praças, que convidam a sentar numa esplanada. As ruas em redor da catedral são conhecidas como “Os Viños”, sendo uma área onde se pode descobrir a gastronomia local.

Como o padroeiro de Ourense é S. Martinho de Tours e esta é uma zona conhecida pela produção de castanha, a Festa do Magusto, a 11 de novembro, é um dos eventos mais emblemáticos da cidade, sendo desde 2008 classificada como festa de interesse turístico da Galiza.

Pontes emblemáticas permitem atravessar o Minho

Ourense é conhecida pelas oito pontes que permitem atravessar o rio Minho. A mais histórica é a Ponte Romana

– desse tempo conserva a base dos pilares e dos talhamares – também conhecida por Ponte Medieval ou Ponte Velha. Foi neste ponto do Caminho de Santiago que foi lançada a "caminOUrense", uma aplicação móvel para os peregrinos que percorrem os itinerários jacobeus da província de Ourense (Via da Prata e Caminho de Inverno).

A travessia mais invulgar é a Ponte do Milénio, uma obra vanguardista do arquiteto Álvaro Varela, inaugurada a 1 de setembro de 2001. É particularmente interessante atravessar esta ponte a pé, uma vez que a estrutura pedonal tem uma parte ondular, permitindo que os peões subam degraus às alturas, de onde se tem uma vista panorâmica, e desçam abaixo do nível do tabuleiro rodoviário, ficando mais próximos do rio.

Quem quiser alargar a visita à região, a Ribeira Sacra é um destino imperdível pela beleza das paisagens, sobretudo os desfiladeiros do Rio Sil, mas também pelos templos espalhados pelo território, como o Mosteiro de Santo Estevo de Ribas de Sil, em Nogueira de Ramuín, entretanto reconvertido em unidade hoteleira.

Entre os inúmeros motivos de atração, referência para o castelo de Monterrei, mandado construir por Afonso X, em 1262, tendo sido uma importante estrutura defensiva na raia seca com Portugal. Esta foi considerada «a maior acrópole da Galiza», com duas torres e dois conventos, sendo um Jesuíta e outro Franciscano. Foi também um notável centro de cultura, tendo sido feita aqui a impressão do primeiro livro na Galiza, o Missal Auriense, que pode ser encontrado na catedral de Ourense.

RECEITAS & MARMITAS

Marmelada

A Minha receita

Grace na Cozinha

Olá Novembro! Seu invernoso molhado e friorento, vamos fazer marmelada? Aqui vai a receita, sem truques e sem modernices. Depois de muitas experiências todos os anos, cheguei à conclusão que o melhor mesmo é não inventar. Por isso, apresento-vos a clássica receita de marmelada no tacho.

INGREDIENTES:

• 2 kgs de marmelos maduros descascados e descaroçados (também podem fazer com a casca, o resultado será uma marmelada mais avermelhada. • • • Com os caroços podem aproveitar para fazer geleia).

1,600 kg de açúcar branco (podem usar o amarelo, vai escurecer e endurecer um pouco mais a vossa marmelada)

• Água q.b
+
• Malgas/Taças
• Papel vegetal
• Álcool ou aguardente

PREPARAÇÃO:

1 - Cozer os marmelos (em pedaços) em pouca água e o açúcar até que estejam bem cozidos. (Por cada kg de marmelo coloquei 800 g de açúcar. Como eu tinha 2 kgs. de marmelos usei 1,600 kg de açúcar)

2 - Passar tudo com a varinha mágica até ficar com um puré sem grumos.

3 - Levar ao lume médio, baixo. É necessário ir mexendo para que não queime no fundo. Cuidado, porque quando começa a ferver, começam os salpicos. Vão notar que no início a marmelada é mole e bem clara, mas à medida que vai ganhando ponto, vai escurecendo, ficando mais firme e cada vez mais difícil de mexer. O tempo que demora a preparar, vai depender da quantidade de marmelada na panela. Se preferirem mais mole para barrar no pão, quando começar a engrossar, podem desligar o fogão. Se preferem de cortar à faca (como a minha) é deixar estar mais tempo e engrossar.

4 - Enquanto a marmelada está a fazer, vão cortando discos do papel vegetal do tamanho da malga que vão usar.

5 - Assim que a marmelada estiver pronta, é verter para as malgas e bater com elas para ficar com uma superfície lisa.

6 - Deixar secar um pouco para ganhar uma capa na superfície.

7 - Para tapar a marmelada, passe álcool ou aguardente num dos lados do papel vegetal e coloque esse lado por cima da marmelada. Assim vai manter-se por mais tempo, sem ganhar bolor.

8 - Colocar as malgas numa janela ao sol e deixar a marmelada secar.

"É nos momentos de decisão que o seu destino é traçado"

TONY ROBBINS

Tony Robbins, apelido de Anthony Robbins, nome original Anthony J. Mahavorick, nasceu a 29 de fevereiro de 1960, em Glendora, Califórnia, EUA. Durante a sua juventude, descobriu que tinha talento para falar em público e começou a ler obras de escritores inspiradores como Ralph Waldo Emerson ou Dale Carnegie. Tony Robbins não foi para a faculdade e conseguiu um emprego organizando seminários para o orador motivacional Jim Rohn, tendo ainda treinado com John Grinder, um linguista e co-criador de "modelagem", uma técnica através da qual um estagiário alcança o sucesso copiando de perto o comportamento consciente e inconsciente de uma pessoa bem-sucedida. No início da década de 1980, Robbins começou a realizar os seus próprios seminários, que passaram a ser descritos como reuniões de reavivamento secular. Nos últimos anos, tornou-se um empreendedor, autor de livros best-sellers, filantropo e estratega de vida e negócios. Capacitou mais de 50 milhões de pessoas de 100 países através dos seus programas de áudio, vídeos educacionais e seminários ao vivo. Está envolvido em mais de 100 empresas privadas com vendas combinadas de bilhões de dólares por ano, tendo ainda trabalhado com quatro presidentes dos EUA, artistas de topo, atletas e equipas desportivas. Para além disso, já foi contratado por líderes de negócios e magnatas financeiros para efetuar preparação pessoal. Através da Fundação Tony Robbins, premiou mais de 2.000 doações e outros recursos para organizações de serviços humanos e de saúde e reuniu milhares de jovens líderes de todo o mundo com os seus programas para jovens.

Dia Nacional do Pijama

O Dia Nacional do Pijama realiza-se, tradicionalmente, a 20 de novembro , mas quando calha ao fim de semana é escolhido outro dia (um dia útil) para a sua celebração nas escolas. Esta efeméride tem uma base lúdica, educativa e solidária, onde se defende o direito de todas as crianças crescerem no seio de uma família, especialmente as crianças que, por diversas razões, estão separadas das suas famílias biológicas.

A isto chama-se "Missão Pijama", que visa promover o direito de todas as crianças a terem uma família. É uma iniciativa criada pela Mundos de Vida - Associação para a Educação e Solidariedade.

Este marco tenta chamar a atenção para o problema das crianças desfavorecidas, para que aumente o número de famílias de acolhimento em Portugal, para que os jovens separados dos seus pais possam ser acolhidas por casais dispostos a dar-lhes carinho, amor e educação.

Neste dia, muitas são as escolas que aderem a várias iniciativas e realizam atividades onde as crianças vão de pijama para a escola, tiram fotografias, brincam, cantam e vivem um dia animado. O importante é que seja um dia educativo e solidário feito por crianças que ajudam outras crianças.

COMO TER AS SUAS COMPRAS DE SUPERMERCADO SOB CONTROLO

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Estamos com constantes aumentos de inflação, aumento consecutivos dos preços de tudo, dos combustíveis e, como se não bastasse, das taxas de juro que não ajudam em nada a fazer a gestão financeira familiar.

E porque é cada vez mais caro fazer as compras do supermercado, é importante organizarmos a nossa vida financeira com pequenos gestos que ajudem a uma boa gestão das nossas compras, sendo fundamental considerarmos os gastos com a alimentação como uma fatia representativa de gastos para muitas famílias.

E porque é importante saber como podemos ter estratégias paras gastarmos menos nestas compras aqui ficam algumas dicas:

1) Estamos numa altura em que a comparação de preços nunca fez tanto sentido. Mesmo com os preços mais altos devemos comparar os preços e optar, por exemplo, por marcas brancas. Os produtos de marca branca podem e devem ser uma solução para gastar menos. Podemos, muitas vezes, encontrar marcas brancas com qualidade e muito idênticas às grandes marcas, originando uma poupança significativa ao final do mês e ano.

2) Ter um orçamento detalhado para as suas compras faz também cada vez mais sentido.

Desta forma, está mais organizado(a) e sabe exatamente onde vai gastar o seu dinheiro. Coloque com quantidades e preço, porque quanto maior for o detalhe mais difícil se torna de não cumprir.

3) Leve apenas um saco para ir às compras e use um carrinho dos pequenos para fazer essas mesmas compras de forma a evitar passar num corredor e olhar para uma prateleira e colocar algo a mais no carrinho até encher.

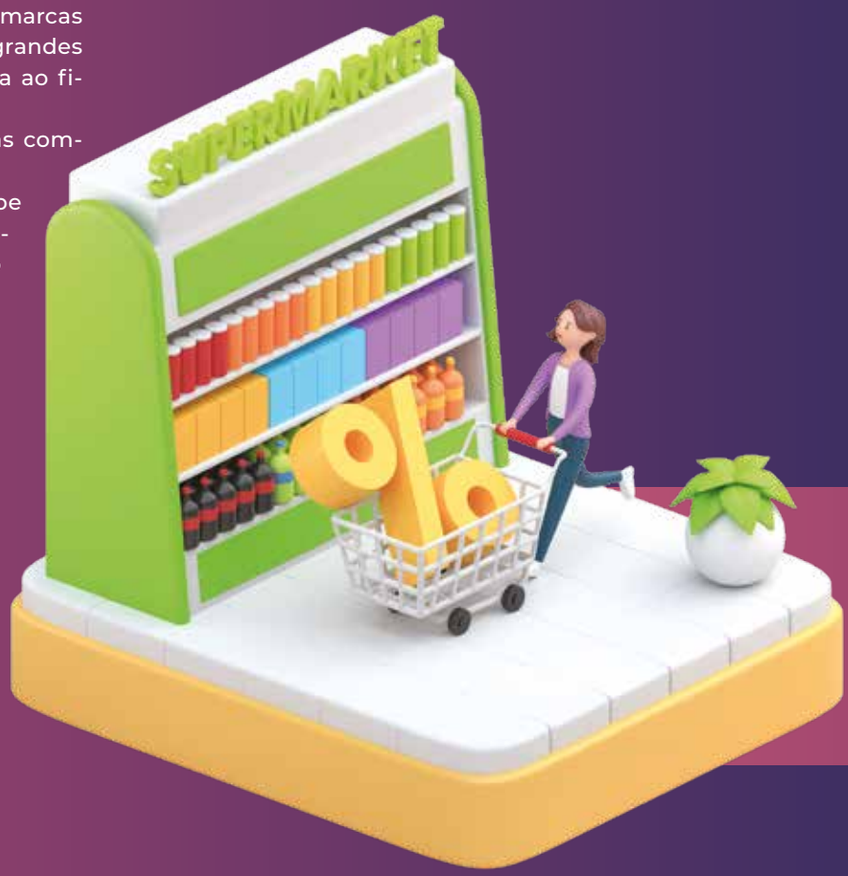
4) Vá às compras com tempo para não ter de andar a correr e comprar algo que fique fora do orçamento. Faça uma pré-análise online do que vai querer comprar porque assim vai com a lição bem estudada e já com tudo muito bem organizado.

5) Não faça compras de "compre 3 pague 2". Saiba exatamente se precisa e não olhe só para o preço. Vai comprar para congelar e dar para mais refeições, por exemplo? Então desta forma pode olhar para esta opção com bons olhos, caso contrário, pense bem antes de comprar.

Como costumo dizer, faça bem as contas porque todas as contas contam e ainda para mais numa altura onde tudo está mais caro e os rendimentos se mantêm.

Cabe a nós termos o papel de, com pequenos gestos, fazermos a diferença e aos poucos percebermos que aqui uma parte, ali outra, tudo junto faz a diferença e a sua carteira agradece.

Por isso não compre por comprar mesmo nas compras do supermercado e faça a gestão do seu orçamento muito detalhadamente e com toda a atenção.



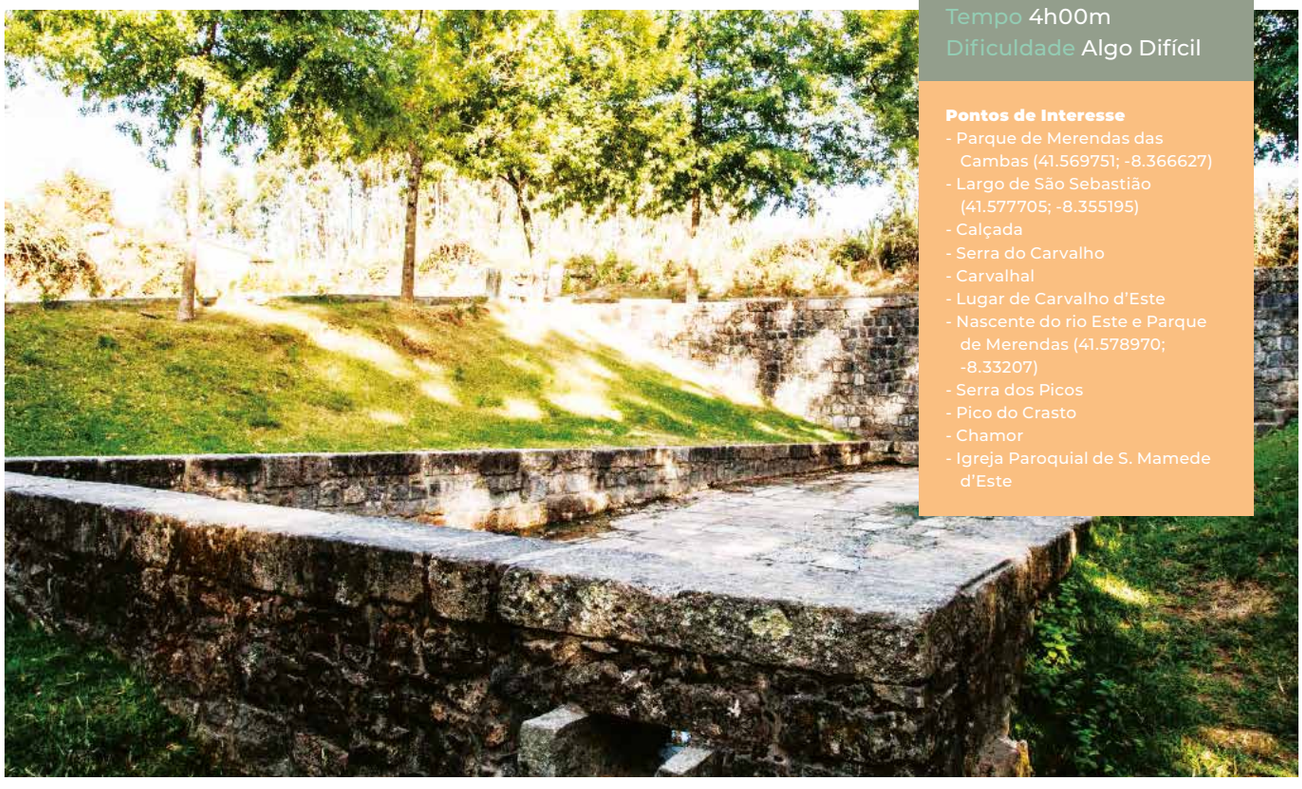
E já sabe, acompanhe tudo também através das redes sociais:
Instagram: http://www.instagram.com/carina.meireles.consultora/
Facebook: https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira/
Linkedin: https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira
Site: https://www.carinameireles.pt
Blog: 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!

Trilho da Nascente do Rio Este (Braga)

Este (São Mamede) é uma terra singular. Confinada a norte pela Serra do Carvalho e a sul pela Serra dos Picos, numa paisagem de transição entre os territórios montanhosos da Cabreira e do Gerês e o litoral atlântico, daqui brota o rio Este, rompendo um verdejante vale voltado para a cidade de Braga. As suas primeiras referências históricas escritas datam do século XIII, mas tem vestígios de ocupação que remontam ao início do I milénio a.C., no pico do Crasto, onde existiu um castro, tal como nas Eiras Velhas, sendo estes locais de especial relevância arqueológica. Pleno de história, o "Trilho da Nascente do rio Este" revive memórias milenares. Passa pelo traçado da quase bimilenar Via Romana XVII, que ligava Bracara Augusta (Braga) a Asturica Augusta (Astorga), passando por Aquae Flaviae (Chaves). O lugar de Carvalho d'Este foi, em Março de 1809, o primeiro ponto de defesa das tropas portuguesas, atacadas pelas tropas do Marechal Soult durante as Segundas Invasões Francesas, na célebre "Batalha de Carvalho d'Este". Evidenciam-se, entre outros, a capela de São Sebastião, o monumento ao Sagrado Coração de Jesus no Chamor e a Igreja Paroquial, já no núcleo rural, onde pitorescos caminhos se conjugam com construções tradicionais



DADOS TÉCNICOS

Distância 10,7 km
Tempo 4h00m
Dificuldade Algo Difícil

Pontos de Interesse

- Parque de Merendas das Cambas (41.569751; -8.366627)
- Largo de São Sebastião (41.577705; -8.355195)
- Calçada
- Serra do Carvalho
- Carvalhal
- Lugar de Carvalho d'Este
- Nascente do rio Este e Parque de Merendas (41.578970; -8.33207)
- Serra dos Picos
- Pico do Crasto
- Chamor
- Igreja Paroquial de S. Mamede d'Este

Trilho do Castro de Roques (Viana do Castelo)

O "Trilho do Castro de Roques" tem início e término no Largo das Neves, na freguesia de Vila de Punhe, Viana do Castelo. Após cruzar a EN 308 passamos junto à Casa da Torre das Neves, seguindo até à Quinta Senhora do Carmo, tomando aqui a Estrada Real, onde podemos apreciar o conjunto de cruzeiros que constitui o Calvário de Arques e ainda um aqueduto que conduzia a água, proveniente do monte, para os terrenos mais baixos. Seguindo a Estrada Real passamos pela Quinta do Bonfim, onde poucos metros à frente, surge um desvio que nos permite observar a fachada da Casa de Espina Velasco (século XVI). Retornamos ao trilho, passando pela Quinta do Monte e Quinta da Bouça D' Arques e chegamos à Quinta da Portela. Subindo pela calçada paralela ao muro da quinta, entramos na área florestal, onde o percurso se desenvolve essencialmente por caminhos de terra batida, passando nas proximidades do vértice geodésico "Roques" e atingindo a área onde se implantou o antigo castro. Nesta zona iremos cruzar com 3 muralhas espaçadas entre si e iniciamos a descida em direção ao Balneário Castrejo. Por toda a envolvente está presente uma significativa quantidade de pedra solta, muita da qual pertenceria às construções existentes no castro. De seguida será possível contemplar a agradável vista envolvente, nomeadamente para Deocriste, Portela Susã e Barroselas. É já do miradouro, próximo do caminho, e a partir do Alto da Pegada que pode ser apreciada uma perspetiva soberba para o mar e para a foz do Rio Lima, passando pelo Monte Galeão, Monte de Santa Luzia, Monte de São Silvestre e Monte de Santo Ovídio, em Ponte de Lima. Ao deixarmos as vistas para trás iniciamos a descida, onde se encontra a mítica "Boca da Serpe". Descido o monte entraremos na área agrícola, onde estão presentes muros em xisto e uma antiga poça de consortes. O destino será agora o Lugar do Paço, onde serão percorridos alguns caminhos da freguesia de Mujães, passando pelo Calvário de Mujães e continuando em meio rural, entrando depois no troço final do percurso pedestre. Com o Largo das Neves já bastante próximo contornamos a Casa e Quinta da Torre das Neves, de onde praticamente avistamos o ponto onde se iniciou o trilho. Já em ambiente predominantemente urbano, o agradável largo, onde existe um conjunto constituído pelo Cruzeiro do Senhor da Saúde, Capela da Senhora das Neves, Mesa dos Três Abades, onde se reuniam os párocos das três freguesias (Vila de Punhe, Mujães e Barroselas) e Casa e Quinta dos Arrães. Este local poderá ser usufruído para descansar e retemperar as forças despendidas depois da exigente, mas compensadora, caminhada pelo Monte de Roques.

DADOS TÉCNICOS

Distância 13,4 km
Tempo 4h00m
Dificuldade Moderado

Pontos de Interesse
- Largo das Neves
- Casa da Torre das Neves
- Calvário de Arques
- Quinta Senhora do Carmo
- Aqueduto
- Quinta do Bonfim
- Fachada da Casa Espina Velasco
- Quinta do Monte
- Quinta da Bouça D'Arques
- Quinta da Portela
- Marco Geodésico
- Muralhas Castro de Roques
- Balneário Castrejo
- Casa Circular (Castro de Roques)
- Acrópole do Castro de Roques
- Pegada do Santinho
- Boca da Serpe
- Parque de Merendas da Casqueira
- Mesa dos Três Abades

m.tv

18

Correio de Droga

Hollywood

Earl Stone é um octogenário que se encontra falido e sozinho. Quando a sua empresa lhe propõe um trabalho que exige simplesmente conduzir, a tarefa parece simples. Mas sem que se aperceba, Earl vê-se contratado por um cartel de droga mexicano.

19

Carro da Polícia

AMC

Duas crianças, um polícia, um segredo e um carro-patrulha. O início de um jogo frenético e desesperado do gato-e-do-rato em que a única saída é carregar no acelerador e conduzir o mais depressa possível.

26

O Agente U.N.C.L.E

Hollywood

Nos anos 60, um agente da CIA e um espião da KGB são forçados a colocar as suas diferenças de lado e juntarem-se numa missão para travarem uma misteriosa organização criminosa internacional, empenhada na proliferação das armas nucleares.

M. Séries

House of the Dragon

2022
+18
Drama/Fantasia | 1 temporada
Ryan J. Condal e George R.R. Martin

Chegou à HBO Max a 22 de setembro, bateu recordes e alcançou sem dificuldades a posição da melhor estreia de sempre na plataforma de streaming, com o primeiro episódio a ser visto por cerca de dez milhões de utilizadores. House of the Dragon serve como prequela de A Guerra dos Tronos, seguindo a história da casa Targaryen, quase 200 anos antes dos eventos da série antecessora. A primeira temporada da série tem um total de dez episódios, com estreia à segunda-feira, sendo que foram disponibilizados em Portugal, até ao momento, oito.

THE MIDNIGHT CLUB

Depois das séries *The Haunting of Hill House, The Haunting of Bly Manor* e *Midnight Mass*, Mike Flanagan apresentou, este *Halloween, The Midnight Club.* A série, que se trata de uma adaptação da obra homónima de Christopher Pike, estreou a 7 de outubro na Netflix e conta com dez episódios. *The Midnight Club* segue um grupo de adolescentes com doenças terminais que se juntam, todas as noites, para contar histórias assustadoras.

2022 | 16+
Drama de TV/Terror | 1 temporada
Leah Fong e Mike Flanagan

A SÉRIE

A *RTP2* estreou, a 9 de outubro, *A Série*. O projeto é uma criação de Sérgio Henriques, Jaime Baeta, João Maria e Francisco Vistas e mistura os géneros de comédia e de drama. A narrativa vai acompanhar um grupo de três amigos para refletir acerca dos dilemas de uma geração atípica. Os três jovens são atores e, sem trabalho nem dinheiro, descobrem uma oportunidade de fazer uma série para a televisão, pelo que decidem fazê-lo sobre a única coisa que sabem: as suas próprias vidas.

2022 | 12+
Comédia/Drama
Sérgio Henriques, Jaime Baeta, João Maria e Francisco Vistas

M. Filmes

DESTAQUE

Beleza Americana

M16 (1999)

Género: Drama, Comédia
Título Original: American Beauty
Realizador: Sam Mendes
Atores: Kevin Spacey, Mena Suvari, Annette Bening, Thora Birch, Wes Bentley
Duração (minutos): 121

Lester Burham (Kevin Spacey) vive um período difícil, com depressões atrás de depressões. Para além de problemas com o emprego, enfrenta ainda má relação com a sua mulher Carolyn (Annette Bening) e com a sua filha Jane (Thora Birch). Os seus dias aborrecidos e cinzentos começam a mudar quando conhece Angela Hayes (Mena Suvari), a melhor amiga da sua filha. A beleza da jovem encanta Lester que começa a sentir-se mais livre e reconstruir a sua vida com entusiasmo.

Annie Hall

M12 (1977)

Género: Comédia dramática, Romance
Título Original: Annie Hall
Realizador: Woody Allen
Atores: Woody Allen, Diane Keaton, Tony Roberts, Carol Kane, Paul Simon, Shelley Duval
Duração (minutos): 94

Uma das melhores comédias de sempre. Um filme realizado por Woody Allen que interpreta o papel de um escritor de comédias (Alvy Singer), muito inseguro e neurótico e que se apaixona por Annie Hall (Diane Keaton), uma cantora em início de carreira, muito divertida. Começam a viver juntos mas as inseguranças de Alvy levam a algumas crises conjugais. Apesar de tudo, o escritor está disposto a lutar pelo seu amor.

Entrelaçados

M6 (2010)

Género: Animação
Título Original: Tangled
Realizador: Byron Howard, Nathan Greno
Atores: Mandy Moore (voz), Zachary Levi (voz), Donna Murphy (voz)
Duração (minutos): 100

Flynn Ryder (voz de Zachary Levi) é um bandido procurado em todo o reino. Durante a sua fuga, encontra refúgio numa torre muito alta onde conhece a jovem Rapunzel (voz de Mandy Moore) que está prestes a completar 18 anos, que sempre viveu em confinamento, mantida pela própria mãe, e que apresenta um longo e bonito cabelo dourado. O jovem sedutor ajuda Rapunzel a livrar-se desta prisão e juntos vão viver grandes aventuras.

ERA UMA VEZ...
A VIOLETA E UM GNOME EMBIRRENTO...

Era uma vez... assim começavam todos os contos das grandes aventuras que povoavam e enriqueciam a nossa infância. Uma fada, um leão, um príncipe encantado ou um dragão, tantos eram os personagens que povoavam o nosso imaginário e que nos permitiam sonhar e apreender as grandes e nobres mensagens dessas histórias intemporais.

Assim começa também *Violet and the Grumpy Nisse*, um jogo que acompanha a história das desventuras de Violet, um capuchinho vermelho do século XXI, que se aventura pelas montanhas em busca do seu amigo Ordep, um troll muito amistoso. O que Violet não espera é que um gnomo injustiçado se atravesse no seu caminho...

Como todas as grandes histórias, *Violet and the Grumpy Nisse* tem uma mensagem por detrás, a do poder da amizade e da integração do diferente, mas não faz disso mão pesada. É, isso sim, um belíssimo e muito engraçado jogo para duas pessoas, no qual os jogadores jogam de forma diferente um do outro e com cartas bem escondidas na manga. Será que Violet consegue encontrar o seu amigo ou desta vez não haverá final feliz?

Era uma vez um jogo para contar e recontar aos filhos e netos. E uma história cujo fim está nos sonhos de quem o jogar.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

MARGARET MITCHELL

ESCRITORA DE NOVEMBRO

ACONSELHAMOS A LEITURA
1024 páginas

Margaret Mitchell nasceu em Atlanta, Geórgia, EUA, a 8 de novembro de 1900, no seio de uma família rica e politicamente proeminente. O seu pai era advogado e historiador. A mãe era sufragista. Mitchell passou uma infância feliz e ativa e desenvolveu o hábito da leitura desde cedo. Formou-se no Washington Seminary, que era uma escola particular elitista para meninas, em 1918, e mudou-se para estudar medicina no Smith College, onde adotou o nome "Peggy", em homenagem ao personagem mitológico Pégaso que inspira poetas. Começou depois uma carreira no jornalismo, escrevendo para o The Atlanta Journal. Mitchell escreveu o romance "Gone With the Wind", publicado em 1936, que a tornou uma celebridade instantânea e lhe rendeu o Prémio Pulitzer. A versão cinematográfica, também amplamente elogiada, saiu apenas três anos depois. Foram mais de 30 milhões de cópias da obra-prima da era da Guerra Civil de Mitchell vendidas em todo o mundo e traduzidas para 27 idiomas. A 11 de agosto de 1949, Mitchell foi atropelada por um motorista de táxi em alta velocidade ao atravessar a Peachtree Street com o marido John Marsh e morreu cinco dias depois, deixando para trás "Gone With the Wind" como o seu único romance completo.

"Gone With the Wind"

A história concentra-se na figura central de uma mulher sulista chamada Scarlett O'Hara, filha mimada de um rico dono de uma plantação algodoeira, que usa todos os meios à sua disposição para sobreviver durante a Guerra Civil Americana e, posteriormente, ao período da Reconstrução.

UMA MESA FELIZ É REPLETA DE AMIGOS E BOA COMIDA

Nada como uma mesa cheia de coisas boas. Cheia de boa comida, de amigos e repleta de boa disposição. Celebrar à mesa é aquilo que propomos. Para isso, sugerimos, nesta edição, quatro espaços na região onde pode partilhar momentos felizes e apreciar sabores divinais. Bom proveito!

Rola

Portuguesa | Braga

É um dos melhores restaurantes em Braga para degustar verdadeiros repastos da cozinha tradicional portuguesa. Com um ambiente familiar, conta com um serviço de diárias a preços muito convidativos. Na carta, não faltam opções deliciosas, como o bacalhau à moda do Minho, assado na brasa ou com natas, as pataniscas com arroz de grelos e feijão, o polvo à lagareiro, a posta, o pica no chão, a vitela assada ou o arroz de pato. Disponibiliza ainda espaços para eventos, uma esplanada convidativa e um verdejante e bonito jardim.

Rua da Rola, 83 Este S. Mamede | 969 986 846
Horário: Terças, quartas, quintas e domingos, das 12h00 às 15h00. Sextas e sábados, das 12h00 às 24h00.

Alto da Prova

Tradicional | Arcos de Valdevez

Restaurante simples, rústico e espaçoso, destaca-se pela qualidade dos seus pratos. Entre as especialidades, sugerimos o cabrito assado, o entrecote de boi, a picanha, o rodízio de carnes, o bacalhau com broa ou à Prova, o polvo à lagareiro e o leitão assado no forno. A esplanada e o jardim proporcionam verdadeiros momentos de convívio, entre brindes e excelentes repastos. Com capacidade para acolher grandes eventos.

Paçô – Arcos de Valdevez | 258 455 666
Horário: De quarta a segunda, das 10h00 às 22h00.

O Brasão

Portuguesa | Ponte de Lima

Bem localizado, bem no centro histórico da vila de Ponte de Lima, O Brasão destaca-se pela excelente cozinha de sabores típicos da região. Comida de conforto onde o bife de lombo à Brasão, a posta maturada, o arroz de sarrabulho com rojões, o bacalhau com cebolada ou na cataplana ou o polvo grelhado estão entre as melhores sugestões para um almoço ou jantar em boa companhia. A decoração é acolhedora e o atendimento é muito simpático.

Rua Formosa, 1 | 258 941 890
Horário: De quinta a terça, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00.

GarfoxFaca

Espanhola | Guimarães

É onde nasceu Portugal que podemos encontrar este espaço com culinária ibérica de excelência. Entre tapas e paellas espanholas, petiscos e arroz caldoso português, peixes e carnes grelhadas ou sobremesas caseiras, aqui podemos ter uma experiência gastronómica única e marcante. Há pintxos variados, batatas bravas, polvo em molho verde, chouriça assada, amêijoas à Bolhão Pato, paellas e arrozes de várias formas, mariscos, bacalhaus para todos os gostos, picanha, naco da vazia, bife à portuguesa, entre muitos mais.

Largo do Toural, Galerias Lj 32 | 253 720 905
Horário: De segunda a quinta, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 23h00. Às sextas e sábados, das 12h00 às 15h00 e das 19h00 às 24h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.

Whisky Dalgona Coffee

Whisky e café são uma dupla que funciona normalmente bem. A eles, juntamos-lhe a cremosidade de uma espuma feita com café instantâneo, açúcar e água. Uma delícia... Desfrute!

Como fazer...

Comece por preparar o Dalgona Coffe, juntando numa taça as mesmas quantidades de café solúvel, açúcar e água. Com uma batedeira, bata até obter uma textura cremosa e reserve. Depois, num shaker, coloque bastante gelo, junte 15 cl de café expresso bem quente, 5 cl de whisky, 3 cl de caramelo e 1 c. de café de extracto de baunilha. Agite vigorosamente, verta para um copo, acrescente a espuma Dalgona e finalize com um pouco de canela em pó.

TABERNA DO PETER

Rua Ambrósio dos Santos, 20 | Braga

Um dos melhores espaços em Braga para conviver com os amigos. Excelente ambiente, musica do melhor que há e atendimento simpático e acolhedor são atributos mais que merecidos. Um espaço onde pode provar algumas iguarias, desde a famosa francesinha especial, passando pelo apreciado bife à Peter, a melhor bifana e uma variedade de tapas, que devem ser sempre acompanhadas de uma cerveja especial (a variedade é grande e a qualidade recomenda-se) ou de uma refrescante sangria. A música ao vivo e vários concertos tributo são a cereja no topo do bolo para uma noite bem passada.

COLUNA LOUNGE & BAR

Avenida Silva Pereira, 53 | VN Famalicão

No Coluna Lounge & Bar a animação é garantida. Bem decorado, cativante e moderno, é, sem dúvida, uma dos locais de eleição em Famalicão para conviver com os amigos. Festas temáticas, Dj's, muita dança, muitos sorrisos, boa música, staff simpático e ambiente do melhor que há na região. Vivem-se noites bonitas de festa, inesquecíveis e criam-se memórias eternas, onde se celebra a amizade e a vida.

BAVIERA

Rua 5 de Outubro | VP Âncora - Caminha

É, há muitos anos, um dos bares mais conceituados em Caminha. Faz jus ao nome e apresenta-se bem ao estilo alemão, com um longo balcão em madeira onde pode apreciar uma cerveja bem fresca enquanto convive entre amigos. Se a fome apertar, há petiscos para todos os gostos. Apetecíveis francesinhas, as melhores moelas, tostas, pregos, cachorros, entre outras iguarias. No Baviera, coma, beba e partilhe, porque a vida é feita de momentos destes. Felizes!

ESTÁ A CHOVER LÁ FORA? O SEU PET PODE CONTINUAR A BRINCAR

companheiro, baralhar os copos e colocar lado a lado, de modo a que o pet tente adivinhar em qual deles está o petisco. Mesmo que não acerte, pode parabeniza-lo no final.

Brincadeiras com bolas, penas ou ponteiros de luz

Uma das brincadeiras mais simples e comuns para o interior é através da utilização de objetos como bolas, para cães, ou penas e ponteiros de luz, no caso dos gatos. Nestes casos, é preciso alguma paciência e dinamismo por parte do dono, para brincar com o seu amigo, atirando bolas ou manuseando a pena ou ponteiro de luz para o pet tentar "caçar".

Brinquedos interativos

No caso dos donos que têm menos tempo durante o dia, uma das melhores opções pode ser investir em brinquedos interativos, com os quais os animais de estimação possam brincar por si mesmos. Há ótimas opções mesmo com sistema de ração, nos quais os animais têm de interagir e completar pequenas sequências para que seja libertada alguma ração ou pequeno petisco no final. Para além de se divertirem e gastarem alguma energia, muitas destes brinquedos podem também estimular o cognitivo dos *pets*.

Mordedores e arranhadores

Os mordedores e arranhadores são ótimos acessórios, que permitem aos animais de estimação arranhar e morder, que é um comportamento natural deles. Para além de ser uma ótima brincadeira para gastar alguma energia, previne também que estes comportamentos aconteçam noutros objetos da casa, como sofás, cadeiras ou chinelos. No caso dos gatos, há vários arranhadores com andares ou pontes, que servem também como brincadeira.

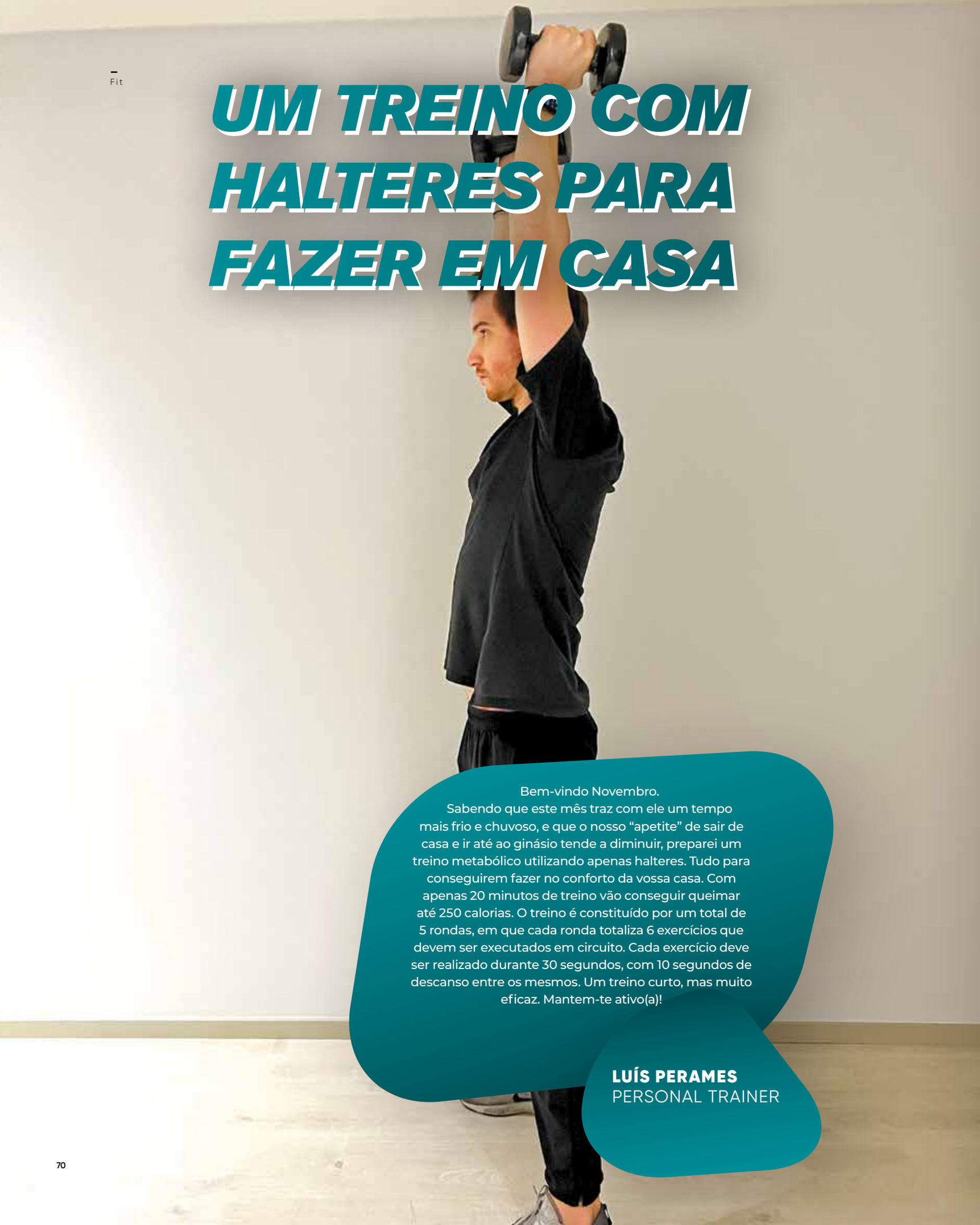
Com a chegada da chuva e do tempo frio, torna-se mais difícil levar de forma recorrente os nossos animais de estimação ao seu passeio habitual. A falta deste momento de brincadeira pode causar alguns problemas na rotina do seu companheiro, uma vez que se move menos e gasta menos energia, o que pode gerar problemas de saúde e tédio.

No entanto, há que saber ser criativo, na medida em que não é o tempo frio e chuvoso que tem de ditar o fim das brincadeiras com o seu pet. Sugerimos algumas ideias de atividades que podem fazer em conjunto dentro de portas:

Desafio do copo

Uma ótima brincadeira para estimular a parte cognitiva do seu animal de estimação. A brincadeira consiste em pegar em três copos não transparentes, colocar ração ou um dos petiscos preferidos do seu

UM TREINO COM HALTERES PARA FAZER EM CASA



Bem-vindo Novembro.
Sabendo que este mês traz com ele um tempo mais frio e chuvoso, e que o nosso “apetite” de sair de casa e ir até ao ginásio tende a diminuir, preparei um treino metabólico utilizando apenas halteres. Tudo para conseguirem fazer no conforto da vossa casa. Com apenas 20 minutos de treino vão conseguir queimar até 250 calorias. O treino é constituído por um total de 5 rondas, em que cada ronda totaliza 6 exercícios que devem ser executados em circuito. Cada exercício deve ser realizado durante 30 segundos, com 10 segundos de descanso entre os mesmos. Um treino curto, mas muito eficaz. Mantem-te ativo(a)!

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

JUMPING JACKS

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

BURPEE

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

AGACHAMENTO COM PRESS COM HALTERES

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

CLEAN AND PRESS COM HALTERES

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

FLEXÃO COM REMADA UNILATERAL COM HALTERES

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

HIGH KNEES

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

PERSPETIVA ZERO

Integrada na Licenciatura em Ciências da Comunicação da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da UCP – Braga, a disciplina de Fotojornalismo, a meu cargo desde 2010, tem procurado dar expressão pública aos trabalhos realizados no 2.º ano do curso. Procuramos treinar o olhar e ativar a curiosidade dos estudantes, convocando-os a construir pequenas peças jornalísticas ilustradas com fotografias da sua autoria. Em boa hora começou esta colaboração entre a Revista MINHA. Estamos muito felizes com esta oportunidade e esperamos que gostem. Agradecendo a simpatia de quem tão bem nos acolhe, assumimos o projeto *Perspetiva ZERO* – porque estamos a começar .

Luísa Magalhães
Professora Auxiliar

"Encontros da Imagem"

Ana Rita Peixoto

Cadija Seidi

Beatriz Reis

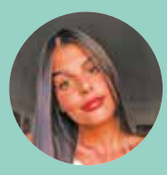
Rute Costa

Catarina Sousa

Tomás Gomes

Mariana Moreira

Mariana Peixoto



Marta Gomes

Stefanie Herbert

João Peixoto

Theatro Circo

Decorreu em Braga a 32.ª edição dos Encontros da Imagem, um evento cultural que distribui por vários espaços da cidade uma série de exposições de variados fotógrafos. O evento, este ano, teve como tema escolhido “Common Places – Lugares Comuns” e decorreu entre 16 de setembro e 30 de outubro.

No âmbito deste encontro, fomos visitar uma das exposições apresentadas na cidade para testemunhar o que eventos como este têm para oferecer à cultura bracarense. Fizemos então uma visita ao Theatro Circo, monumento icónico de Braga, que foi um dos espaços escolhidos para ser anfitrião de uma das exposições do evento. As fotografias foram distribuídas pelo emblemático salão nobre do teatro, dando um ambiente ilustre e distinto a toda a exibição.

As fotografias encontravam-se distribuídas espaçadamente pelo grande salão, dando aos visitantes da exposição o adequado espaço e liberdade para percorrer e observar toda a apresentação com calma e atenção.

A apresentação, assinada pelo alemão Diane Meyer, era composta por 43 fotografias, que possuíam a invulgaridade de conter elementos costurados à mão, que neste caso, retratam toda a circunferência do Muro de Berlim.

Todas as obras expostas foram bordadas em ponto cruz, o que dá ao observador a perceção de pixelização. O fotógrafo teve interesse principal em fotografar locais da cidade onde não existissem vestígios do muro original que dividiu Berlim em 2 partes distintas. O detalhe da costura possui um simbolismo metafórico, querendo fazer uma comparação aos limites criados pelo muro de betão.

Encontrando-se num espaço situado no centro de Braga, a visitação a esta exposição foi facilitada, pois encontra-se também no interior de um monumento que diariamente recebe bastantes visitas, não só de turistas, mas também de grupos de alunos de variados agrupamentos que se deslocam ao teatro.

Eventos como este demonstram o investimento cultural da cidade, e são uma ótima adição a Braga, que ambiciona ser Capital Europeia da Cultura em 2027.

Por Catarina Sousa e Tomás Gomes

Casa dos Crivos

A Casa dos Crivos apresenta uma galeria bastante interessante e, no âmbito da iniciativa "Encontros da Imagem", pudemos assistir à exposição de um conjunto de fotos de prédios sem vida, a preto e branco, e por algumas imagens de nudez feminina. No momento da nossa visita, o público presente era bastante adulto e estava a ser orientado pelo guia local que apresentava e explicava, foto a foto, o teor da mostra. Para além de mulheres nuas, casas, árvores e diversos objetos sem vida encontramos também fotos de Marta Pinto Machado, autora luso-cabo-verdiana responsável pelas fotografias apresentadas na galeria. A viver e trabalhar em Braga, é mestre em Fotografia pela Escola das Artes da Universidade Católica do Porto e arquiteta formada na Universidade do Minho. O seu trabalho fotográfico analisa as ambiguidades da História e a sua relação com as narrativas ditas oficiais do mundo ocidental, centrando-se nas temáticas do colonialismo, identidade e território. Recentemente, tem desenvolvido Nos Txon, uma série que através de um contexto autobiográfico explora, entre a autoria e o arquivo, a imagem fotográfica como ferramenta de significação. O trabalho da Marta Pinto Machado é fantástico e nesta Galeria pudemos ver as fotos de uma mulher nua que significam algo natural e não erótico, seguindo com as fotografias da mesma com as roupas que representam o seu país (Cabo Verde) que transmitem a sua identidade e a história sobre o colonialismo. Para além disso, a autora apresenta também fotos a preto e branco de prédios, árvores e diversos objetos "insignificantes" que em contrapartida expressam "história, família e lar". A Casa dos Crivos é composta por dois edifícios que apresentam esta denominação, devido ao facto das respetivas fachadas principais, estarem revestidas com estruturas de madeira, que ocultam muito significativamente as janelas. É conhecido por ser um exemplar único de uma tipologia habitacional muito comum na área urbana central de Braga no século XVII, tendo-se prolongado até ao século XVIII. A Casa dos Crivos, também designada como Casa das Gelosias ou ainda como Casa das Rótulas, situa-se na Rua de São Marcos, 37-41, uma das artérias mandadas abrir durante a reforma urbanística encetada pelo bispo D. Diogo de Sousa, na primeira metade do século XVI, galeria de arte que está classificada desde 1971 como Imóvel de Interesse Público pela Direção-Geral do Património Cultural.

Por Stephanie Hebert e João Peixoto

Lugares Comuns

No nosso contemporâneo, tornaram-se banais os lugares pelos quais passamos e estamos. Perdem a magia ou deixamos de os observar com olhos de se ver. Os Encontros da Imagem pretendem com este tema desafiar, puxar pela reflexão, e trazer ao de cima a beleza do dia-a-dia aos olhos de diversos fotógrafos.

Cada exposição traz-nos uma visão diferente de um objeto, sítio ou paisagem a que já estejamos habituados, mas de outra perspectiva. Espalhadas pela cidade de Braga, estão mais de 20 exposições dando visibilidade a autores em ascensão cujo objetivo é apoiar e dar aberturas para o mundo das artes fotográficas e a criação de espaços onde as pessoas possam apreciar a magia de um click.

A iniciativa deste evento vai para além de Braga, estende-se de Barcelos, Guimarães até ao Porto. É de se elogiar tais iniciativas, atualmente temos imensos artistas em Portugal, mas poucos conquistam o reconhecimento ou têm os seus trabalhos expostos e apreciados. Sendo um evento sem fins lucrativos, acaba por ser acessível a apreciação das artes por todo o mundo e por diversas faixas etárias.

Um programa excelente para fins de semana em família, uma saída com amigos, um passeio numa tarde amena. Estão expostas por diferentes locais tais como: Museu dos Biscainhos, Museu D. Diogo de Sousa, Museu Nogueira da Silva, Galeria do Paço da UMinho, entre outros. São mais de 30 anos a organizar exposições com diversos temas e autores, uma maneira de incentivar a criatividade, o senso crítico e o interesse do público. É uma viagem curiosa e divertida que merece a atenção dos amantes de arte.

Por Ana Rita Peixoto e Cadija Seidi

Galeria do Paço da UMinho

Os *Encontros da Imagem* são uma Associação Cultural sem fins lucrativos que organiza os "Encontros da Imagem — Festival Internacional de Fotografia e Artes Visuais" em Braga. Este promove a fotografia clássica e contemporânea expondo trabalhos de autores consagrados e emergentes. Na Galeria do Paço da UMinho, o trabalho exposto pelas paredes dos dois andares do local pertence a 12 autores, cujo objetivo é divulgar trabalhos e projetos de jovens autores, dando-lhes assim uma boa plataforma de divulgação de novos trabalhos e reconhecimento entre o público, fotógrafos e críticos.

Exposições:

- *Bangkok's Chinatown Beats To Its Own Drum* (Sonia Hamza)
- *Extreme Pain, But Also Extreme Joy (*Maggie Shannon)
- *Fountain Of Youth* (Laure Andrillon)
- *In Hadar Going Nowhere* (Daniel Rolider)
- *I Peri N'Tera* (Daniel Castro Garcia)
- *Las Flores Mueren Dos Veces* (Cristóbal Ascencio)
- *Nothing Gold Can Stay* (Matthew Ludak)
- *Olvido Pa' Recordar (Forget To Remember) (*Mateo Arciniegas Huertas)
- *Such Is The Silence* (Essi Maaria Orpana)
- *The Good Life* (Elizabeth Pedinotti Haynes)
- *The Truth Is In The Soil* (Ioanna Sakellaraki)
- *Unutursan Darilmam (Não Ficarei Chateado Se Te Esqueceres De Mim)* (Ci Demi)

Surpreendentemente, no dia em que fomos visitar a exposição só encontrámos 3 pessoas, que por acaso eram turistas, fortalecendo a ideia do desinteresse atual relacionado à arte. Apesar de entrada gratuita, a exposição apresenta-se vasta, completa e com diversos autores fenomenais. Contudo, adorámos a experiência e a surpresa de descobrir este leque alargado de exposições presentes na Galeria do Paço da UMinho. Pensámos que seriam só uma ou duas, como habitualmente costuma acontecer e que, inclusive, é o caso de outros locais em Braga onde os *Encontros da Imagem* ocorrem. O facto dos temas das exposições dos 12 autores que vimos serem mais voltados para as pessoas, para o quotidiano e para as memórias, existe uma grande facilidade de reconhecer os sentimentos transmitidos pelas fotografias e sentir aquilo que os autores sentiram e/ou esperavam que nós sentíssemos. É uma experiência incrível, mesmo para quem não costuma apresentar muito interesse por este tipo de arte ou mesmo por exposições e, no final, conhecermos e apreciarmos a arte acaba sempre por ser uma mais-valia.

Por Beatriz Reis e Rute Costa

Gnration

Vazia. Foi essa a primeira impressão que tivemos assim que entramos naquela pequena sala no Gnration. Pequena, mas espaçosa, luminosa e cheia de histórias. "Shadow in the Shape of a House" contava com 12 fotografias de Lena Holzer, que retratavam uma experiência de três semanas passadas em total isolamento numa casa desabitada em frente àquela que foi a sua casa de infância. Criou-se neste ambiente uma simbiose entre o vazio da sala e o vazio daquela casa que apesar de isoladas transmitiam fortes emoções. Através dos vestígios deixados pelos antigos residentes e através de novas conceções e desejos pessoais, a fotógrafa encontrou nela um estado de plena autonomia e de uma perspetiva desconhecida naquele que era um ambiente familiar. Esta exposição insere-se em mais uma edição dos "Encontros da Imagem", que decorreram entre o dia 16 de setembro e 30 de outubro de 2022, em Braga. Este evento cultural consiste na distribuição de exposições de variados fotógrafos, tendo este ano como tema "Common Places - Lugares Comuns"

Por Mariana Moreira, Mariana Peixoto e Marta Gomes

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO
(ARCOS DE VALDEVEZ)

TXT **José Carlos Ferreira**

O mês de novembro é, tradicionalmente, o "mês das almas", altura em que dedicamos uma atenção maior aos nossos entes queridos já falecidos.

No primeiro dia do mês de novembro, as pessoas rumam aos cemitérios, onde decorrem as cerimónias religiosas, havendo mesmo freguesias onde estas celebrações são mais prolongadas no tempo, havendo procissões onde se lembram as Almas do Purgatório.

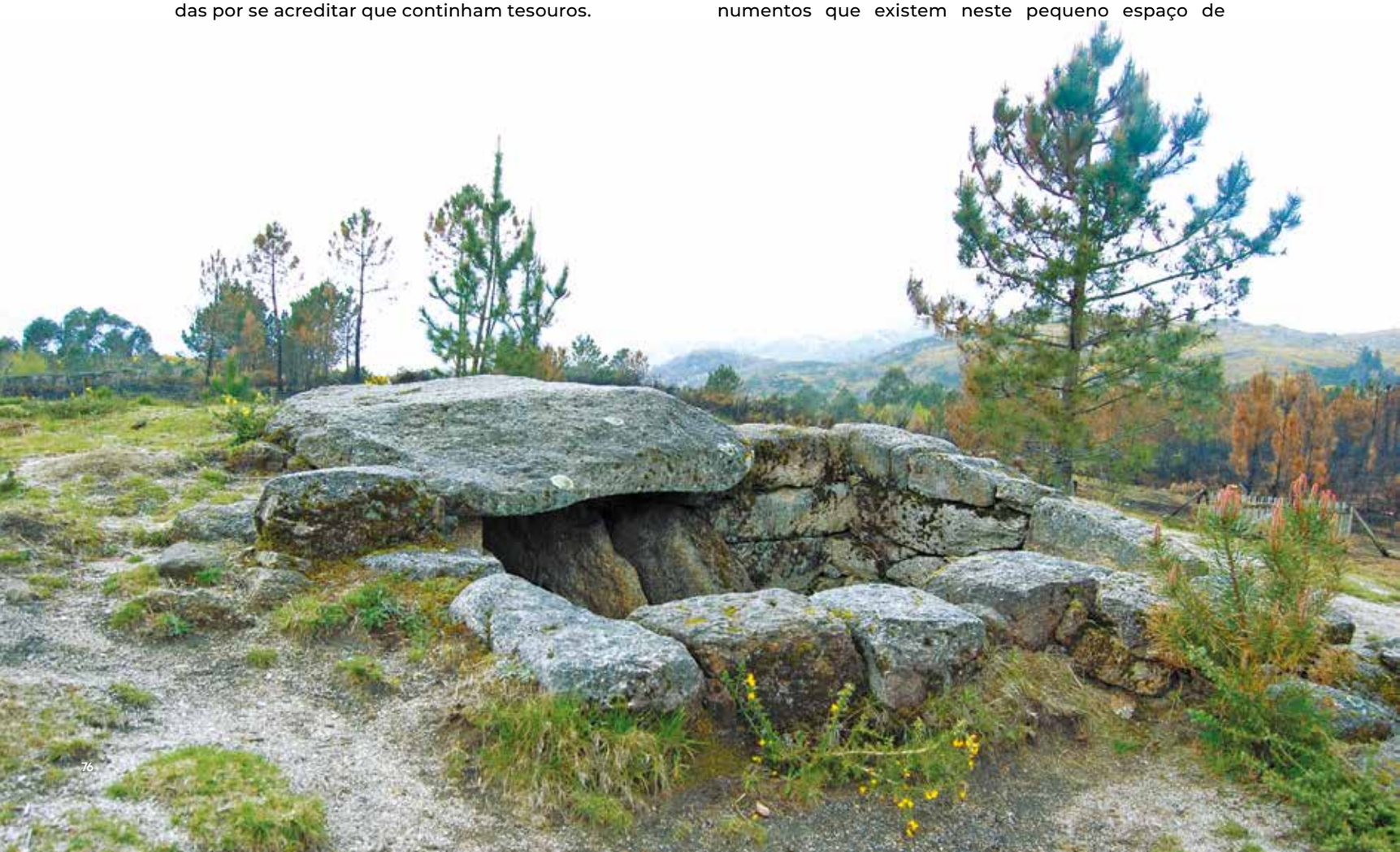
Em Portugal, as antas, ou mamoas, são dos monumentos funerários mais antigos que se conhecem, sendo uma expressão do megalitismo. Em grande parte dos casos, estas mamoas, associadas a lendas de "mouras encantadas" foram no passado recente vandalizadas por se acreditar que continham tesouros.

O planalto do Mezio, no concelho de Arcos de Valdevez, é o nosso destino deste mês, por ser um dos locais arqueológicos no Minho com maior concentração de mamoas, e com a particularidade de algumas terem sido escavadas e estudadas.

Todo o planalto da zona do Mezio, inserido nas Serras do Soajo e Gavieira, conseguiu reunir as condições para que há cerca de quatro mil anos antes de Cristo os povos megalíticos ocupassem aquele território.

Segundo o arqueólogo da Câmara de Arcos de Valdevez, Nuno Soares, é hoje sabido que estes monumentos ocorrem em zonas de chãs planálticas de média altitude, com relativa acessibilidade, tal como acontece nesta zona do Mezio.

«Se fizermos uma cartografia dos cerca de 12 monumentos que existem neste pequeno espaço de



aproximadamente dois quilómetros, verificamos que os monumentos ocorrem exactamente nessa tradição. Se cairmos para cada uma das vertentes laterais da serra, nós já não temos monumentos megalíticos. Portanto, eles sabiam muito bem onde os localizavam», afirma. Segundo explica, as mamoas estavam próximas das linhas de passagem de transumância destes povos.

No concelho de Arcos de Valdevez pode-se dizer que o Mezio guarda, assim, os testemunhos da ocupação mais antiga deste território e que, em termos cronológicos, podemos situar no neolítico inicial, ou seja, por volta de quatro mil anos antes de Cristo.

Esta Área Arqueológica Mezio-Gião, que inclui o núcleo megalítico do Mezio e a estação de arte rupestre do Gião, assume uma particular importância patrimonial no Noroeste Peninsular. O da Câmara de Arcos de Valdevez salienta que o núcleo megalítico é conhecido há muito tempo, tendo mesmo sido classificado como Monumento Nacional em 1910.

Na verdade, o Mezio está integrado numa faixa de território, que vai da Serra da Peneda/Soajo até à Serra Amarela, considerada de grande importância, tanto para os arqueólogos, como também para a atracção de visitantes. «Existe nesta crista um conjunto de monumentos que corre no eixo Norte/Sul que os nossos antepassados resolveram pôr exactamente numa mesma linha de orientação e que faz, realmente, um percurso fantástico para o visitante e o entusiasta, e para o arqueólogo e investigador científico. Estes monumentos começam na maior necrópole da Península Ibérica de monumentos megalíticos, que ocorre no concelho vizinho de Melgaço. O planalto de Castro Laboreiro tem a maior concentração de monumentos megalíticos por metro quadrado existente em toda a Península Ibérica. Depois, vai-se prolongando e entra pela zona Norte da Seida, passa pelo núcleo do Mezio, passa o rio Lima e avança para a zona da Serra Amarela», explica Nuno Soares.

Para entender toda este planalto do Mezio, a Câmara de Arcos de Valdevez implementou um centro interpretativo, onde os visitantes podem entender toda a envolvência, não só através da História, como também pela fauna e pela flora e até a geografia do terreno com meios tecnológicos avançados.

Neste local encontramos ainda umas das Portas para o Parque Nacional da Peneda Gerês, que oferece um conjunto de atividades que podem ser usufruídas em família. Aqui é possível, por exemplo, alugar bicicletas para percorrer os trilhos, ou visitar a mais recente atratividade que é o Parque Biológico. E como o dia não se faz sem um retempero de forças, o restaurante integrado nesta Porta do PNPG serve petiscos de apreciar e chorar por mais.

A LÍNGUA UNIVERSAL

Jorge Dinis Oliveira
Geólogo e membro
do Braga Toastmasters

Esperanto, a língua universal cujo nome significa "aquele que espera" ou "aquele que tem esperança", foi criada por Ludovik Lazarus Zamenhof entre 1878 e 1887. Filho e neto de professores de línguas, Zamenhof nasceu em 1859 numa região da Polónia, à época ocupada pelo Império Russo. Não nos será difícil imaginar o caldo cultural, a diversidade de línguas, de pessoas e de conflitos na comunidade onde Zamenhof nasceu, viveu e morreu.

A ideia, utópica, de Zamenhof era criar uma língua universal, simples, sem qualquer intenção de substituir as existentes, que facilitasse a comunicação entre os povos. Se falarmos a mesma língua, ou se pensarmos na mesma língua, será mais fácil compreendermo-nos. Esta não foi a única tentativa de criar uma língua universal, mas foi a mais relevante.

A primeira e única memória que tenho do Esperanto, em mais de 25 anos, transporta-me para uma aula de Filosofia. Recordo-me de estarmos a discutir os motivos do insucesso desta língua universal. Porque não foi bem-sucedida uma língua criada para servir de ponte entre os povos, simplificar a comunicação, eliminar barreiras? Porque não foi bem-sucedida esta boa ideia? Porque nem sempre são bem-sucedidas as boas ideias?

Creio que, e não coloco as mãos no fogo pela minha memória, um dos motivos apontados era a ausência de uma cultura e geografia associada ao Esperanto. Todas as línguas nasceram e evoluíram num contexto cultural e geográfico próprio e parece-me que a frase de Fernando Pessoa "A minha pátria é a língua portuguesa" também descreve essa ideia. Talvez por isso tenhamos, no português, diversas palavras para descrever o tempo de chuva, nomeadamente, temporal, aguaceiro, pé d'água, bátega, borrasca, carga d´água, chuvada, chuveiro, dilúvio... Outras línguas, nascidas e desenvolvidas noutras culturas e geografias, não terão, nem necessitarão, de tantos adjectivos para o tempo de chuva, por exemplo.

Para mim, o Esperanto, a língua universal, estava morta e enterrada até ter descoberto, recentemente, a existência de uma comunidade global de milhões de almas que mantêm vivo o Esperanto. Aprendendo, ensinando, divulgando e criando palavras. Este é também um dos legados do Zamenhof, o de ter criado uma língua em código aberto que pode crescer e adaptar-se à modernidade. A língua não regressou dos mortos como Lázaro, apenas nunca morreu.

É fácil, e até parece lógico, dizer que se falássemos a mesma língua o número de conflitos seria menor. Posso até apontar como exemplo a invasão da Rússia à Ucrânia. A defesa dos cidadãos ucranianos que falam russo foi um dos motivos apontados pelas lideranças russas. Mas essa análise rapidamente cai por terra se olharmos para nós, nossos vizinhos, amigos, família, conhecidos e percebermos o quão fácil é criarmos um conflito, mesmo falando a mesma língua. Então, talvez a origem dos nossos conflitos não esteja na existência de culturas e línguas diferentes, mas simplesmente na nossa incapacidade ou falta de vontade de escutar.

Podemos e devemos, tal como Zamenhof pretendia, construir uma sociedade mais inclusiva, mas não creio que seja necessária uma língua universal, apenas mais capacidade e vontade para ouvir e compreender.

LIVROS Novembro

SOZINHO À VOLTA DO MUNDO

Joshua Slocum
224 páginas

O relato autobiográfico do autor sobre a sua primeira viagem solitária à vela à volta do mundo! Um livro divertido que descreve como renovou com as próprias mãos um pequeno veleiro com mais de cem anos e partiu sozinho numa viagem épica que durou quase três anos.

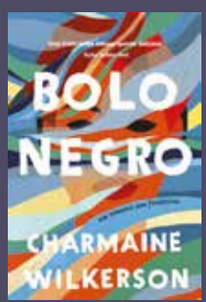
A RAPARIGA DO CASACO AZUL

Monica Hesse
320 páginas

A história desenrola-se em Amesterdão, em plena 2.ª Guerra Mundial, e relata o percurso de Hanneke, uma jovem rapariga que leva às pessoas, apenas por dinheiro, bens raros como comida, café, chocolate, tabaco, entre outros artigos. Um dia, uma dessas pessoas pede-lhe ajuda para encontrar a pequena Mirjam, uma menina judia que vestia um casaco azul. Nesta busca, Hanneke reencontra uma realidade e uma parte de si mesma que pensava ter desaparecido.

BOLO NEGRO

Charmaine Wilkerson
404 páginas



Conta a história dos irmãos Byron e Benedetta que não se veem há oito anos. A mãe antes de morrer deixou-lhes uma gravação com informações inesperadas. Isto, para além de um bolo no congelador que deverão partilhar no momento certo. Uma forma encontrada pela mãe de emendar alguns erros do passado e que vai surpreender e mudar a vida de ambos para sempre.

O MAR VIU

Tom Percival
38 páginas

Quando se mudou com a família para a parte mais afastada da cidade, a pequena Isabel começou a sentir-se invisível. Uma história comovente e repleta de ternura sobre a importância de termos e vermos pessoas à nossa volta e que nos mostra que nada fica realmente perdido se estiver guardado no coração.

EXPOSIÇÃO A ECRÃS E ATRASO DO DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

Sandra Costa
Pediatra do Hospital de Braga

Cristina Rodrigues
Médica Interna do Serviço de Pediatria
do Hospital de Braga

O tempo de ecrã é comum na vida familiar da atualidade e está cada vez mais presente em todos os domínios do quotidiano. As consequências do tempo excessivo de ecrã têm atraído a atenção da comunidade científica, dado o seu impacto na saúde.

No Canadá, EUA e Austrália, estudos revelaram que crianças entre os 2 e os 7 anos passam até 7 horas por dia em "tempo de ecrã". Em Portugal, um estudo revelou que 54,3% das crianças entre os 11 meses e os seis anos e meio tinham um "tempo de ecrã" diário superior a 2 horas.

Os primeiros 5 anos de vida marcam um período crucial de rápido crescimento cerebral. O tempo excessivo de ecrã tem sido associado a uma evolução desfavorável do neurodesenvolvimento, como atraso no alcance dos marcos do desenvolvimento e pior desempenho escolar. Estudos recentes divulgaram que quanto mais precoce a exposição a ecrãs, maior o risco de a criança poder sofrer de uma perturbação do desenvolvimento, uma vez que crianças pequenas quando expostas ao ecrã, perdem oportunidades motoras, de linguagem/comunicação de interação e relação interpares. Ou seja, o tempo de ecrã substitui o tempo destinado a aprender a andar, falar e desenhar, por exemplo. Além disso, os ecrãs limitam ou diminuem a quantidade e qualidade da interação cuidador-criança, interferindo no vínculo emocional que é crítico no estímulo da linguagem, particularmente em crianças vulneráveis. Interfere ainda negativamente no desenvolvimento psicoafetivo e social, no sono e nos tempos de atenção e concentração.

Atualmente, uma em cada 4 crianças tem um desenvolvimento psicomotor inferior ao esperado aquando do ingresso escolar, apresentando compromisso em pelo menos uma área do desenvolvimento (linguagem, comunicação, motor e/ou interação social), que condicionará a aprendizagem e sucesso escolar. A linguagem é considerada um dos marcadores mais precoces de risco de desenvolvimento, sendo o melhor preditor de cognição futura e sucesso escolar.

Devido à crescente preocupação com o impacto dos ecrãs no desenvolvimento, a Organização Mundial da Saúde publicou recomendações sobre a sua atualização. Assim, crianças com idade inferior a 1 ano não deverão ter qualquer exposição a ecrãs, e crianças entre 1 e 4 anos deverão ter uma exposição inferior a 1 hora por dia. A Academia Americana de Pediatria recomenda exclusão total de ecrãs antes dos 18 meses, no máximo 1 hora/dia entre os 2 e 5 anos, se programa de boa qualidade e co-visualizada com um adulto, e crianças com mais de 6 anos limites claros na exposição. A exposição a ecrãs deve ser usada com moderação e não deve substituir atividades e comportamentos de saúde individuais ou familiares importantes, como interações familiares sem dispositivos (exemplo, refeições), sono adequado (evitar ecrãs pelo menos 1 hora antes de dormir), leitura de livros e brincadeiras ativas.

Numa sociedade em que é inevitável o uso dos media digital, é fundamental extrair o máximo benefício destes. Assim, visualize com a criança programas educativos com uma narrativa coerente e integrativa, além de uma linguagem adequada à idade, que auxilie na aprendizagem (devem falar diretamente com a criança e proporcionem oportunidades de responder verbalmente), no seu desenvolvimento, mas mais importante, fortaleça os laços emocionais.

AS PORTAS QUE DIDI ABRIU

João Pedro Quesado
Adepto de F1

Esta é a primeira vez que um destes textos não é dedicado a um piloto. Hoje o tema é o legado que Dietrich Mateschitz, que morreu a 22 de outubro, deixou para trás.

Fã desde cedo dos chamados desportos radicais, tirou o curso de marketing, e começou a trabalhar para uma empresa alemã. Foi numa viagem de trabalho, em 1982, em viagem do aeroporto de Banguecoque para o centro da cidade, que comprou uma lata de Krating Daeng para curar o jet lag. Adaptada, essa bebida foi transformada na famosa Red Bull, lançada em 1987.

Em apenas dois anos, já havia um piloto Red Bull na F1 – Gerhard Berger, então piloto da Ferrari. O caminho foi sendo feito até que em 1995, a Red Bull passava a ser a patrocinadora principal da Sauber, mas uma mudança de destino atirou a Red Bull para a Jaguar.

A Jaguar acabaria a ser colocada à venda pela Ford no final de 2004, e a oportunidade não passou despercebida – em 2005 a equipa teria um novo nome, Red Bull Racing. No ano seguinte, Mateschitz salvaria outra equipa do desaparecimento, e a Minardi passaria a ser a Scuderia Toro Rosso.

Em relativamente pouco tempo a Red Bull tinha passado de apenas um piloto para duas equipas na F1. O que construiu de seguida não é nada menos que extraordinário. A academia júnior de pilotos já apoiou as carreiras de quase 100 pilotos, e enquanto a maioria não chegou ao nível da F1, são muitas as carreiras que, sem Red Bull, nem sequer existiriam, por falta de meios financeiros. Dois exemplos portugueses: Filipe Albuquerque e António Félix da Costa, hoje pilotos do mais alto nível no mundo das corridas de resistência.

Ao mesmo tempo, a Red Bull fundava a MotoGP Rookies Cup. Ainda serve de porta de entrada no mundial de motociclismo, e também há um português que lhe pode agradecer: Miguel Oliveira.

Não é só quantidade, mas qualidade. Apesar da equipa principal não ter sido a primeira das duas a vencer na F1, só houve um ano desde 2009 em que não ganhou nenhuma corrida. Entre 2010 e 2013 venceu quatro vezes o título de pilotos – com um tal de Sebastian Vettel – e quatro vezes o título de equipas. Em 2021 voltou a vencer o campeonato com Max Verstappen, e em 2022 regressou às dobradinhas piloto-construtores. Polémicas fora, não está nada mal.

Mateschitz também comprou um histórico – e então devoluto – circuito austríaco, e modernizou-o para os padrões actuais de segurança e infraestruturas. Agora chamado Red Bull Ring, recebe anualmente a F1, o MotoGP e muito mais. Há ainda as equipas de futebol, em Salzburgo, Leipzig, Nova Iorque e Campinas, a miríade de atletas de desportos radicais apoiados pela Red Bull, e a fundação Wings for Life.

Não admira que, no final de outubro, muita gente tenha parado para se despedir de Dietrich Mateschitz. Afinal, sem ele, haveria muito que não existiria no mundo do desporto.

Instagram

Meia Gaiola

@meiagaiola

Fica perdido no meio de rótulos e fichas técnicas na hora de escolher um vinho? Pois bem, Paulo Abreu nesta conta de Instagram, fala sobre vinhos com uma linguagem simples e bem-humorada. Aqui, podem encontrar listas de vinhos para vários preços, análises de acordo com o critério qualidade/preço e vídeos com entrevistas informais a produtores.

GRUPO MOVE

grupomove.pt

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

EMPREENDIMENTOS EXCLUSIVOS

VILLAS ALTO DA VELA

MORADIAS TÉRREAS T3/T4
Este (S.Pedro) - Braga
123331024-659/668

DESDE
€ 390.000

CONFORTO

SEGURANÇA

QUALIDADE

Moradias térreas T3/T4 inseridas numa nova zona residencial , às portas da cidade e integradas com a natureza, no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela em Braga. As Villas Alto da Vela oferecem uma forma de viver única, privilegiando o conforto, aliado à segurança e à tranquilidade, com uma arquitetura moderna e inovadora, feita a pensar em si e na sua família.

VILLAS CAMARIDO

MORADIAS TÉRREAS T3
Camarido - Caminha
123331024-659/668

DESDE
€ 305.000

PRAIA E MAR

NATUREZA

QUALIDADE

Onde o rio se junta ao mar, surge Camarido, um dos locais mais aprazíveis do concelho que liga a foz do Minho a Moledo e onde se insere o loteamento Villas Camarido, composto por moradias térreas, geminadas e individuais, com arquitetura contemporânea e de tipologia T3. Com amplas áreas brutas, desde os 175 até 210 m2, a apenas 400 metros da praia da foz do Minho e 1km da Praia de Moledo.

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE Solutions

www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

Casas do Futuro®

www.casasdofuturo.pt

RE/MAX

ON THE MOVE LDA. | AMI 8968. CADA AGÊNCIA É DE PROPRIEDADE E GESTÃO INDEPENDENTE.