

AGO

.MĨNHA.

*57

JOÃO CAJUDA
UM EXPLORADOR DE VIAGENS

VIDAS
O DIA A DIA
DE UM NADADOR SALVADOR

PARQUES DA PONTE E DAS CAMÉLIAS
NATUREZA, AVENTURA E DIVERSÃO PARA TODA A FAMÍLIA

VERSÃO
DIGITAL



AGGO

este
mês
na sua
minha

24

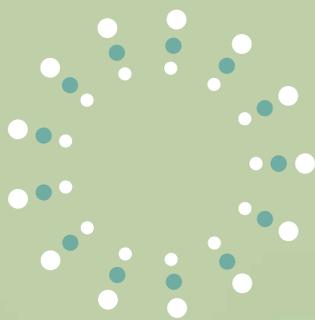
VIDAS

Ricardo Campelo é nadador-salvador em Vila Praia de Âncora e conta-nos como é o dia-a-dia de alguém que tem como principal missão salvar vidas.

16

REPORTAGEM

Um dia bem passado nos parques da Ponte e das Camélias é a nossa proposta para este mês. Refúgios perfeitos onde pode recarregar baterias, divertir-se em família, com muita aventura, descoberta e contacto com a natureza.



42

REPORTAGEM

Falamos com João Cajuda, conhecido storyteller e apaixonado por viagens. Conheça o seu percurso e o trabalho que desenvolve para levar os viajantes aos lugares mais bonitos do mundo.

39

MÚSICA

The Yellow Beanie é uma banda de Guimarães e está a trabalhar num novo álbum, que promete novas histórias e viagens incríveis.

56

POR AÍ

Desfrute de um filme ao anoitecer ao ar livre, com um copo de vinho verde na mão com um cenário deslumbrante em redor. Esta é a proposta da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes através do ciclo "Cinema na Vinha".

REFÚGIOS PERFEITOS PARA RECARREGAR BATERIAS

Num dos períodos mais apetecíveis do ano, em que grande parte dos nossos leitores se encontra a gozar as suas merecidas férias de verão, apresentamos uma edição com muitos motivos de interesse para acompanhar o seu período de descanso. Destaco a bonita foto de capa, que mostra uma perspectiva do Parque da Ponte em Braga. O ponto de partida para uma reportagem que fizemos e que sugere um dia bem passado nos parques da Ponte e das Camélias. Refúgios perfeitos para toda a família, onde pode recarregar baterias, descansar, brincar, caminhar e apreciar a natureza.

Conheça ainda o trabalho de João Cajuda, um explorador de viagens que ficou conhecido pela sua carreira em televisão e que, hoje em dia, gosta de inspirar as pessoas a viajar e a conhecer lugares fascinantes em todo o mundo.

Veja também como é o dia-a-dia de um nadador salvador. Estivemos à conversa com Ricardo Campelo, que assume a função a tempo inteiro na piscina municipal e em part-time na praia de Vila Praia de Âncora. Revela-nos os prós e contras de uma profissão que requer muita responsabilidade e que tem como principal missão salvar vidas.

O Roteiro pelo Património leva-nos precisamente para esta freguesia de Caminha, nomeadamente para dar a conhecer a igreja matriz de Vila Praia de Âncora, dedicada a Santa Marinha, a cerca de um quilómetro de distância do mar. Não perca!

Preparamos ainda para si um pequeno roteiro com belos e cativantes destinos que pode conhecer sem gastar fortunas. Se gosta de viajar, estas sugestões são acessíveis e não lhe vão arruinar as finanças.

Na música, apresentamos o projecto musical vimaranense The Yellow Beanie. Depois da estreia com "It's a Nashe World", está já a trabalhar num novo álbum, que promete novas estórias e viagens incríveis.

Nesta edição, damos também destaque ao ciclo "Cinema na Vinha", que a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes está a promover até Setembro. A iniciativa decorre na Casa do Vinho Verde, no Porto, e em quintas da região, e convida para serões com filmes que têm como tema o "terroir".

Como vê, uma edição repleta de conteúdos incríveis, aos quais acrescentamos as nossas sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, tecnologia e dicas de finanças. Isto e muito mais, na sua Minha de agosto.

Votos de boas férias, com muitas leituras e grandes aventuras! Até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*57

revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Miguel Paulo Carvalho Simões e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luís Carlos Fonseca. **Diretor de Informação:** Vasco Alves. **Sede da redação e sede do editor:** Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Design e ilustração:** Diana Lima. **Contacto:** redacao@revistaminha.pt. comercial@revistaminha.pt. **Telefone:** 253 303 170. **Depósito Legal:** n.º 449418/18. **Registo de Imprensa:** n.º 127176. **Tiragem deste número:** 10.000 ex. **Impressão:** Empresa do Diário do Minho, Lda. Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga. **Distribuição:** Empresa do Diário do Minho, Lda. **Estatuto Editorial:** revistaminha.pt/estatuto-editorial/

www.revistaminha.pt

[f @revista.minha.pt](https://www.facebook.com/revista.minha.pt)

[@revista.minha](https://www.instagram.com/revista.minha)

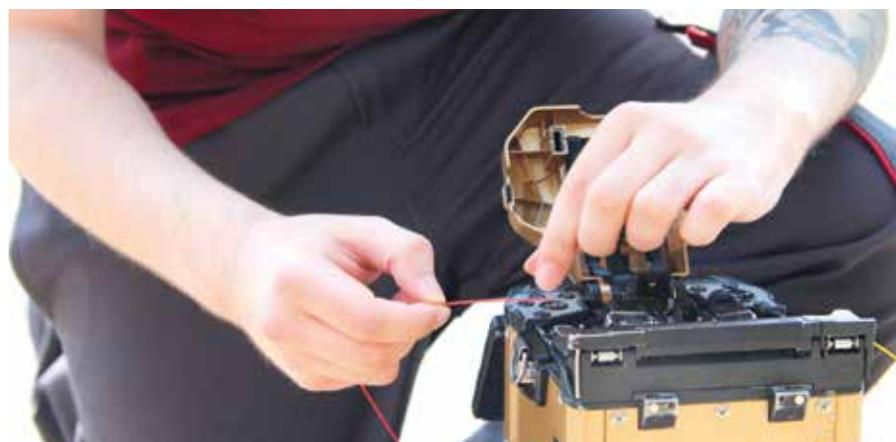
BIBLIOTECA DE JARDIM ATÉ 31 DE AGOSTO NA AVENIDA CENTRAL



A Biblioteca de Jardim, localizada na Avenida Central, está aberta até ao dia 31 de Agosto, com horas de conto, oficinas, teatro, livros e muitos momentos para partilhar e desfrutar. O espaço que promove a leitura e a interactividade inter-geracional, com uma programação alargada que inclui leituras encenadas, oficinas de histórias e rimas, ateliers de poesia, entre outras actividades, está aberto ao público de segunda-feira a sábado, das 10h00 às 12h00 e 14h00 às 18h00. Este ano, a Biblioteca de Jardim tem ainda disponível o ponto de partilha de livros, um espaço verdadeiramente especial onde a generosidade literária ganha vida. Aqui, os interessados terão a oportunidade de doar livros que já não têm utilidade e, em troca, levar outros gratuitamente.

DSTELECOM PROMOVE CURSO TÉCNICO SUPERIOR DE TELECOMUNICAÇÕES NO IPCA

A dstelecom vai promover um curso Técnico Superior Profissional de Gestão de Redes e Telecomunicações Avançadas, no Instituto Politécnico do Cávado e Ave (IPCA), em Braga. As candidaturas estão abertas até ao dia 30 de agosto. Este curso, com a duração de dois anos, será lecionado por docentes do IPCA e trabalhadores especializados da dstelecom. O último semestre será dedicado a um estágio curricular, garantido pela empresa a todos os estudantes. Ao frequentarem o curso, os alunos têm ainda a oportunidade de candidatar-se a uma bolsa de estudo, de acordo com as regras da DGES. Esta formação técnica destina-se a estudantes do ensino secundário profissional de Nível 4, a estudantes do 12º ano completo ou habilitação legalmente equivalente, a titulares de um diploma de especialização tecnológica (CET) ou a titulares de um grau de ensino superior que pretendam a sua requalificação profissional. A sua conclusão permite a obtenção de um diploma de técnico superior profissional equivalente ao nível 5 do Quadro Nacional de Qualificação. No final, os formandos estarão em condições de projetar, instalar, otimizar, configurar e gerir infraestruturas de redes, gerir servidores e serviços de Internet, instalar, configurar e realizar manutenção de sistemas informáticos, instalar e verificar infraestruturas de cablagens para redes e otimizar o desempenho de infraestruturas de redes. Além disso, serão capazes de elaborar um plano de segurança das infraestruturas de comunicações de dados, manusear redes domésticas, urbanas, fibras e WIFI, bem como planear, instalar, configurar e definir planos de manutenção a equipamentos de



redes. Para Ricardo Salgado, CEO da dstelecom, a promoção deste curso é a materialização de mais uma parceria com os centros de saber, agora no que diz respeito à qualificação das pessoas, com o propósito de que estas qualificações respondam melhor às lacunas do mercado de trabalho e à necessidade das empresas. Os interessados podem encontrar mais informações sobre o plano curricular em <https://ctesp.ipca.pt/gestao-de-redes-e-telecomunicacoes-avancadas/> e efetuar a candidatura em <https://ipca.pt/sa/candidaturas-2023-2024/concurso-de-acesso-a-ctesp/>. Em alternativa, podem esclarecer as suas dúvidas com a Escola Técnica Superior Profissional - ETESP do IPCA, polo de Braga, através do 253 802 206 ou enviando um e-mail para sales@ctesp_braga@ipca.pt.

FEIRA DE ARTESANATO E GASTRONOMIA DE FAMILIÇÃO DE 1 A 10 DE SETEMBRO



Vila Nova de Famalicão vai acolher a 38.ª Feira de Artesanato e Gastronomia, que este ano abre portas ao público de 1 a 10 de Setembro, com mais expositores, artesãos e produtores certificados. Depois de em 2022 ter contado com perto de 70 expositores, este ano o certame aproxima-se da marca da centena de participantes que chegam dos vários pontos do país - distritos de Braga, Porto, Faro, Coimbra, Aveiro, Bragança, Portalegre, Viana do Castelo, Setúbal, Lisboa, Leiria - para representar artes, sabores, ofícios e tradições representativos da portugalidade, num evento que tem como ponto forte o trabalho ao vivo dos artesãos. Animação é coisa que também não vai faltar ao longo dos dez dias do certame, com espetáculos musicais diários para todos os gostos. Para além de Paulo Gonzo (3 de setembro), Aurea (5 de setembro) e Zé Amaro (7 de setembro), vão ainda pisar o palco da Feira de Artesanato e Gastronomia de Famalicão, Cristina Claro, Renata Braga, Costinha, Sérgio Mirra, a galega Uxía, entre outros nomes. Pelos dois palcos do evento vão passar 16 artistas e grupos de Vila Nova de Famalicão, o que reforça o papel da Feira de Artesanato como um palco privilegiado para a promoção e divulgação dos projetos artísticos locais. Destaque ainda para a criação de uma nova zona destinada às crianças e jovens, com a presença de A IV edição do "Loureiro de Ponte Lima ConVida" realiza-se, entre 18 e 20 de agosto, e propõe reunir os produtores locais de Loureiro e os produtores convidados de outras

regiões vinhateiras de todo o país num evento vínico que visa promover e afirmar o Vinho Verde, enquanto produto endógeno de excelência, com especial enfoque na casta Loureiro, proporcionando uma harmonização de vinhos, petiscos e muita animação. Neste certame, os produtores engarrafadores do Vale do Lima são convidados a levar os visitantes a experimentarem diferentes combinações e a conhecerem melhor as especificidades do *terroir* que conferem características e aromas únicos aos vinhos produzidos nesta sub-região. Refira-se que Ponte de Lima tem uma longa tradição na produção de vinhos verdes, com os vicultores e adegas a nutrir, ao longo de séculos, a casta e aperfeiçoando métodos de produção.

PONTE DE LIMA "ConVida" A APRECIAR VINHOS DA REGIÃO



A IV edição do "Loureiro de Ponte Lima ConVida" realiza-se, entre 18 e 20 de agosto, e propõe reunir os produtores locais de Loureiro e os produtores convidados de outras regiões vinhateiras de todo o país num evento vínico que visa promover e afirmar o Vinho Verde, enquanto produto endógeno de excelência, com especial enfoque na casta Loureiro, proporcionando uma harmonização de vinhos, petiscos e muita animação. Neste certame, os produtores engarrafadores do Vale do Lima são convidados a levar os visitantes a experimentarem diferentes combinações e a conhecerem melhor as especificidades do *terroir* que conferem características e aromas únicos aos vinhos produzidos nesta sub-região. Refira-se que Ponte de Lima tem uma longa tradição na produção de vinhos verdes, com os vicultores e adegas a nutrir, ao longo de séculos, a casta e aperfeiçoando métodos de produção.

M.
even-
tos

MÚSICA T-REX

Praça Terras da Nóbrega | P. da Barca

21 de agosto

21h00

7,5 €

Um dos artistas nacionais mais escutados em 2022 no Spotify em Portugal, com mais de 24 milhões de streams em 170 países promete um grande concerto, esperando-se muito hip hop, com ecos de R&B e afro pop à mistura. Este espectáculo está integrado na Romaria de São Bartolomeu em Ponte da Barca. A primeira parte está a cargo de Rafa, músico local, e no final do concerto atua o DJ SALLY.



MÚSICA QUADRA + TYROLIRO

Theatro Circo | Braga

25 de agosto

22h00

10 € | Cartão Quadrilátero (5 €)

Os Quadra (que apresentamos na nossa edição de julho) são uma banda de Braga e têm em Selva o seu mais recente trabalho. Aguardem sonoridades intensas, vibrantes e capazes de transformar qualquer ouvinte num inesperado bailarino. Já Jabali é o novo trabalho de originais de Tyroliro, alter-ego e projeto a solo do músico vimaranense Giliano Boucinha.



TEATRO E DANÇA ENDLESS

CC Vila Flor | Guimarães

29 e 30 de agosto

15h00 | 19h00

2 €

"Endless" é um espectáculo onde a dança, a música e o vídeo interagem questionando a condição humana, a vida, a degradação do corpo e a nossa única certeza, a morte. Sem fim? Talvez. O espectáculo que vai ser apresentado no Grande Auditório Francisca Abreu faz parte do projeto "+ Inclusão / Fora de Portas" e pretende aproximar diferentes públicos à dança inclusiva.



AutoFix[®]
USADOS CERTIFICADOS



Vá de férias no seu novo usado!

Dispomos de diversos modelos
de viaturas de origem nacional
com garantia Total de 4 anos*



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

BRAGA “PINTA-SE” DE BRANCO A 8, 9 E 10 DE SETEMBRO

A Noite Branca de Braga, um dos eventos mais marcantes da cidade, está de regresso para três dias de «exaltação cultural», com muita música, cultura e arte.

A iniciativa decorre nos dias 8, 9 e 10 de Setembro e terá um programa com mais de 48 horas, cinco palcos e mais de 150 eventos culturais e artísticos. Miguel Araújo, D.A.M.A, Carolina Deslandes, Cuca Roseta, Blaya e Marisa Liz são alguns dos destaques do cartaz, que integra ainda várias manifestações artísticas, como teatro, dança, circo contemporâneo, espetáculos multimédia, performances, arte pública, circuitos pelo património, exposições e oficinas artísticas.

Entre as novidades, o palco principal vai ficar instalado no Largo do Pópulo, ao contrário dos anos anteriores que funcionava na Praça do Município. Uma decisão levada a cabo no sentido de «salvaguardar o conforto de todos aqueles que participam na Noite Branca». Além deste local, estão previstas, igualmente, atuações na Avenida Central, Rossio da Sé, Praça Municipal e S. João do Souto. Segundo revelou o presidente da autarquia, Ricardo Rio,

na apresentação pública do evento, o investimento autárquico nesta iniciativa ascende a 500 mil euros, existindo a expectativa de atrair um milhão de pessoas e gerar um retorno económico de 20 milhões de euros, expectativa partilhada pelo presidente da Associação Empresarial de Braga, Daniel Vilaça. «É um evento com um impacto muito forte na economia», disse.

Durante os três dias, a programação cultural da Noite Branca vai envolver museus, galerias de arte e espaços culturais «numa jornada contínua de visitas, oficinas, exposições e espetáculos repletos de história, museologia e património». Para os mais novos estão previstas oficinas de artes visuais, workshops, instalações/exposições, pinturas faciais, jogos e hora do conto.

Refira-se também que, durante o evento, os passageiros vão poder deixar os seus carros num dos três interfaces disponíveis – Estádio Municipal, Minho Center e E.Leclerc –, e viajar nos Transportes Urbanos de Braga por apenas um euro ida e volta.



PROGRAMA | CONCERTOS

DIA 8

Miguel Araújo (21h30 Palco Pópulo)
D.A.M.A (24h00 Palco Pópulo)
Piruka (23h00 Palco Avenida)
Karetus (01h00 Palco Avenida)
Orquestra de Blues Comunitária (19h00 Palco Rossio)
Jam Jazz Minho (21h30 Palco Rossio)
Fábio Vasquez
Los Bravos



DIA 9

Carolina Deslandes (24h00 Palco Pópulo)
Blaya (01h00 Palco Avenida)
Cuca Roseta (21h30 Palco Pópulo)
C4 Pedro (23h00 Palco Avenida)
Fenda Academy (16h00 Palco Avenida)
Pedro Neves Trio (19h00 Palco Rossio)
Nuno Campos 4Tet (21h30 Palco Rossio)
Lucas de Freitas
Young White Night Music (02h30 Palco Avenida)
Chinelos com Vida



DIA 10

Marisa Liz (18h00 Palco Pópulo)
Orquestra Banda Social & Tiago Nacarato
Raid Inc
Joana Raquel & Miguel Meirinhos (11h30 Palco Rossio)
Axes (15h00 Palco Rossio)
Banda Musical de Cabreiros (19h30 Palco Pópulo)
Tiago Az
Alfonsvs



ARTUR SOUSA BASTO HOMENAGEADO PELO ROTARY CLUB DE BRAGA

O Rotary é um Movimento Internacional que, por princípio, só admite no seu seio, associados considerados líderes ou com indiscutível capacidade de liderança da atividade profissional que desempenham. Não está em causa o tipo de profissão que o(a) associado(a) tem pois, consideram os Rotários que tão digno pode ser um juiz, um médico, um empresário como um simples pedreiro, um carteiro ou um trabalhador agrícola. O importante é que seja uma pessoa digna em todos os sentidos e que desempenhe as suas funções com sabedoria, profissionalismo e, sobretudo, que procure ser o melhor no trabalho a que se dedica.

Por essa razão, os 34.000 clubes rotários espalhados pelo mundo, procuram, todos os anos, identificar na comunidade em que estão inseridos, um profissional que possa ser apontado como um exemplo de dignidade, honradez e, sobretudo, um líder ou potencial líder da sua profissão que mereça, indubitavelmente, ser homenageado e distinguido, perante a comunidade como um verdadeiro líder que sirva de exemplo a todos os que o rodeiam.

O Rotary Club Braga Norte é um dos Clubes Rotários que anualmente presta homenagem a um profissional cuidadosamente selecionado. Nos mais de trinta anos da sua existência foram já dezenas os consagrados por este Clube, desde aquele exemplar Empresário, considerado Médico, excelente Administrador, dedicado Carteiro, passando pelo ótimo Engenheiro, inesquecível Professor ou aquele que foi considerado o melhor Pedreiro. No último Ano Rotário (2022/2023), uma vez mais, o Rotary Club de Braga – Norte homenageou um profissional bracarense. Este ano, foi seleccionado Artur José Queirós de Sousa Basto, um médico de reconhecido mérito quer pelos bracarenses, em geral, quer pelos seus pares que, como ele, exercem por todo o país, bem como além-fronteiras.

Uma vida repleta de méritos

Natural de Barcelos, reside há largas dezenas de anos em Braga. Licenciado em 1969 pela Faculdade de Medicina do Porto, cedo, começou a ser distinguido pelas suas qualidades, pois que, tendo sido mobilizado, aquando da prestação do Serviço Militar obrigatório para a Guiné, foi lá louvado, por duas vezes, por Mérito Militar.

Regressado ao Continente, obteve a especialidade de Dermatologia e Venerologia em 1977 no Serviço de Dermatologia da Universidade do Porto. Depois de ter exercido durante alguns anos a sua actividade na cidade do Porto, foi em Braga que estabeleceu a sua actividade e onde se dedicou de “alma e coração” à profissão que um dia escolheu e onde se viria a afirmar um verdadeiro líder. O seu curriculum é verdadeiramente invejável. Quem o não conhecer e o vir passar na rua com a sua habitual simplicidade ou o vir a trabalhar na sua Clínica como “mais um “ dos excelentes profissionais que lá se dedicam com absoluta dedicação à nobre tarefa de mitigar o sofrimento alheio, não imagina que ali está o homem que montou a primeira consulta de tele dermatologia em Portugal, juntamente com o Diretor do Centro de Saúde de Terras do Bouro, Henrique Botelho e Maia Neves, Diretor do Departamento de Inteligência Artificial da Faculdade de Engenharia da Universidade do Minho.

Pioneiro do diagnóstico e follow-up de lesões cutâneas pigmentares, incluindo o melanoma maligno e o cancro cutâneo com a técnica da inteligência artificial, abriu o primeiro laboratório de micologia do Norte de Portugal juntamente com Maria da Luz Duarte.

Iniciou em Portugal o tratamento das lesões cutâneas pré-cancerosas, com terapia fotodinâmica usando o 5-ALA como fotossensibilizante, juntamente com Celeste Brito e João Moura do Departamento de Química da Universidade do Minho.

Com Cristiana Macedo, iniciou em Portugal a técnica de depilação a laser e descreveu os primeiros casos de doença de Lyme no Norte de Portugal.

Com toda esta atividade científica, ainda conseguiu tempo para desempenhar as funções de Presidente do Conselho Distrital de Braga da Ordem dos Médicos (dois mandatos); Membro do Colégio de Especialidade de Dermatologia e Venereologia da Ordem dos Médicos; Diretor e Fundador do Serviço de Dermatologia do Hospital de São Marcos, de Braga e ainda, Diretor do Internato Médico e responsável pelas residências hospitalares de especialidades da Escola de Ciências de Saúde, no Hospital de São Marcos, em Braga.

Atualmente, desempenha as funções de Professor convidado da Escola de Medicina da Universidade de Braga desde o ano 2000, para além da sua atividade diária na sua clínica em Braga.

Presidente honorário do XIV Congresso da Sociedade Portuguesa de Dermatologia em 2014, foi Membro do Comité Científico do 5.º Congresso Europeu de Dermatologia e Venereologia promovido pela Academia Europeia de Dermatologia e Venereologia (European Academy of Dermatology and Venereology). É também representante de Portugal na União Europeia dos Médicos Especialistas (European Union of Medical Specialists).

Distinguido com o Prémio “Galardões na Nossa Terra”, em 2006, na área de Ciência e Educação, recebeu a Medalha de Mérito Profissional da Ordem dos Médicos em 2012, a Medalha de Mérito da cidade de Braga, atribuída pela Câmara Municipal de Braga em 2018, foi nomeado sócio

honorário da Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia em 2022.

Esta «justíssima homenagem» prestada pelo Rotary Club de Braga - Norte que teve lugar no passado dia 16 de Junho de 2023 na Casa Serrado da Casa em Santa Lucrecia de Algeriz, iniciou-se com a habitual saudação às Bandeiras, saudando a Bandeira Nacional o Governador do Distrito 1970, José Alberto Oliveira, a Bandeira do Rotary, o homenageado Artur Sousa Basto e a bandeira do Município, a Presidente do Rotary Club de Braga, Goretti Machado.

Cerimónia assinalou entrada de nova associada

Seguiu-se uma especial cerimónia da colocação do Pin Rotário a Maria Noémia de Almeida Osório, nova associada, apadrinhada por Pedro Sousa Basto, curiosamente filho do homenageado. De seguida, procedeu-se à apresentação Rotária tendo a nova Rotária sido largamente aplaudida aquando da sua primeira apresentação.

Muitos amigos de sempre do homenageado, muitos dos que viram o seu sofrimento aliviado pela sabedoria deste profissional exemplar, fizeram questão de usar da palavra para que ficasse registada a sua gratidão por aquele que, para além de «excelente médico é um homem exemplar não só como cientista e profissional mas também como exemplar chefe de família».

Para além do Governador do Rotary, José Alberto Oliveira, usou ainda da palavra o Rotário Fernando Ferreirinha Antunes tendo sido a sessão encerrada pela Presidente do Clube, Ana Paula Marques da Silva.



AGOSTO COM MUITA MÚSICA NO DEVESA SUNSET

Os concertos intimistas estão de regresso ao Parque da Devesa, em Vila Nova de Famalicão. O Devesa Sunset 2023 decorre nos dias 4, 11, 18 e 25 e no cartaz estão confirmados vários nomes sonantes como Pol Batlle e Rita Payés, Cassete Pirata, Bia Maria & Carlos Sanches e Salvador Sobral.

O evento começa no dia 4 de agosto, com os catalães Pol Batlle e Rita Payés. Pol Batlle apresenta-se ao público português com o seu primeiro disco - Salt Mortal - produzido pelo galardoado Grammy Latino Juan Berbín. Acompanhado pela voz inconfundível de Rita Payés, a tour de apresentação do álbum já passou por Espanha e Itália.

No dia 11, o Devesa Sunset recebe um nome seguro da cena indie portuguesa, os Cassete Pirata. Formados por Pir (voz e guitarra), João Pinheiro (bateria), António Quintino (baixo), Joana Espadinha (teclas e voz) e Margarida Campelo (teclas e voz), os Cassete Pirata deram-se a conhecer em 2017 através de um EP homónimo produzido por Benjamim, que viria também a produzir os primeiros álbuns da banda, "A Montra", em 2019, e "A Semente", em 2021. Para a temporada de 2023, os Cassete Pirata trazem novos singles, estando já de olhos postos no futuro e no próximo trabalho discográfico. No dia 18 de agosto é a vez de Bia Maria & Carlos Sanches subirem ao palco do Devesa Sunset. Unidos pela vontade de contar histórias através de canções, Bia Maria e Carlos Sanches cruzaram caminhos pela primeira vez em 2021 e não mais deixaram de colaborar juntos. Considerados nomes emergentes no panorama musical português, ambos têm trilhado caminho por salas e festivais nacionais. Depois dos EPs lançados em 2022, com Bia a desvendar "Do Roberto" (considerado um dos melhores do ano pela crítica) e Carlos "A Migração das andorinhas (com menção honrosa nos prémios "Novos Talentos Fnac" com "Clara em Contraluz"), este concerto celebra o encontro de estilos e vivências, mas sobretudo a amizade.

O Devesa Sunset encerra no dia 25 de agosto com Salvador Sobral. O músico português junta mais uma vez os guitarristas André Santos e Manuel Rocha para um concerto inédito que revisita o seu último álbum "bpm" e descortina um pouco de "Timbre", o próximo registo de originais com edição marcada para 29 de setembro. O Devesa Sunset realiza-se desde 2015, acontece todas as sextas-feiras do mês de agosto, num ambiente descontraído que leva a cultura ao encontro da natureza. Os concertos decorrem junto ao lago do Parque da Devesa, têm início às 19h00 e entrada livre.





**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula

Extraordinárias

**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**

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

**MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163**

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

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

UM DIA BEM PASSADO NOS PARQUES DA PONTE E DAS CAMÉLIAS

TXT e PIC: Vasco Alves



Está a chegar o fim-de-semana e precisa de ideias para se divertir com a família? Não se preocupe mais... A nossa sugestão fica aqui bem perto, no centro de Braga e é perfeita para descansar, brincar, caminhar e apreciar a natureza. Um dia bem passado nos parques da Ponte e das Camélias... esta é a nossa proposta e vai ver que não se vai arrepender. Vai encontrar dois locais repletos de beleza e tranquilidade, onde pode recarregar baterias longe da confusão e, ao mesmo tempo, divertir-se, com muita aventura, descoberta e contacto com a natureza.

Parque da Ponte, um refúgio natural e recreativo

O Parque da Ponte é um verdadeiro refúgio natural e uma jóia paisagística não só para os moradores locais mas também para todos os que visitam a cidade. Situado junto às margens do Rio Este e próximo da Avenida da Liberdade, o parque oferece uma combinação perfeita entre natureza exuberante, património histórico e espaços de lazer. A parte exterior do parque, a mais antiga, cresceu em torno da Capela de São João, hoje palco de vários arraiais sanjoaninos. É um espaço densamente arborizado, com jardins, lago, coreto, cruzeiro, auditório ao ar livre e um monumento evocativo ao 25 de Abril, que celebra a liberdade e democracia.

No lado interior do Parque, podemos observar diferentes espécies de árvores, não só da fauna autóctone da região mas também representantes de diferentes latitudes do Mundo. Ao entrar, é impossível não se encantar com a sua atmosfera tranquila e serena. A vegetação abundante, composta por árvores frondosas, arbustos coloridos e extensos relvados, convida os visitantes a desfrutar de momentos de relaxamento e contacto com a natureza. O espaço ideal para começar o dia. Junte os mais pequenos e inicie algumas brincadeiras em família. Além da sua beleza natural e





patrimonial, o Parque da Ponte também oferece uma ampla variedade de atividades recreativas. Vai poder desfrutar de piqueniques em áreas especialmente designadas, fazer exercícios ao ar livre em equipamentos de ginástica, praticar desporto nos convidativos e amplos jardins ou simplesmente relaxar em bancos estrategicamente posicionados para contemplar a paisagem. Ler um livro neste ambiente é também uma excelente sugestão que deixamos.

O parque é também, esporadicamente, palco de eventos culturais, com concertos e teatro ao ar livre e exposições de arte, proporcionando experiências enriquecedoras para os residentes e turistas. Durante o mês de agosto, pode aproveitar o “Verão no Parque”, com um programa lúdico e pedagógico repleto de teatro, jogos e muita animação.

No centro do Parque da Ponte encontramos um aprazível lago artificial, capaz de proporcionar fotografias fantásticas, sempre com a visita de patos e aves que ali se deleitam nas águas refrescantes. O espaço dispõe também de um auditório ao ar livre e parques infantis, com inúmeras atividades para os mais novos.

Quanto às infraestruturas de apoio, o Parque da Ponte disponibiliza ainda uma videoteca (instalada na antiga

estufa municipal), mesas, água e estacionamento gratuito nas imediações.

Se vai à descoberta de toda a área envolvente, não se esqueça de visitar a ponte romana que atravessa o Rio Este. Esta ponte histórica é um testemunho vivo do passado glorioso de Braga. Caminhar sobre as suas antigas pedras é como viajar no tempo e imaginar as pessoas que a utilizavam há séculos. A ponte oferece vistas bonitas do rio e dos arredores, proporcionando um cenário perfeito para fotografias memoráveis.

Na parte superior do parque da Ponte encontra-se o estádio 1º de Maio, desenhado pelo arquiteto Travassos Valdez e outrora “fortaleza” do SC de Braga, onde jogou durante décadas. Inaugurado em 1950, o estádio é totalmente revestido a granito e tem capacidade para 30 mil pessoas. Hoje em dia, acolhe os jogos da equipa feminina do SC de Braga e é palco para treinos e provas de atletismo. Ao lado, existe um campo de treino e está ainda instalado o pavilhão Flávio Sá Leite, casa do ABC de Braga.

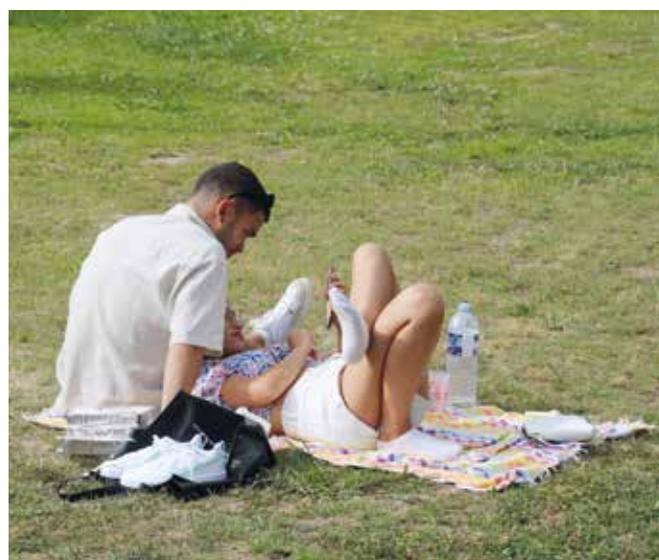
Nessa zona do parque, podemos ainda encontrar as piscinas da Ponte, neste momento encerradas devido a obras de requalificação. É, no entanto, uma zona de lazer balnear muito apreciada, que contempla uma vista

privilegiada sobre a cidade e onde, na época de verão, podemos passar momentos refrescantes em família. Se vier de fora e pretender ficar mais uns dias na cidade, aproveite o Parque de Campismo da Ponte. Fica a escassos metros do estádio e das piscinas. Disponibiliza amplas instalações sanitárias, balneários, zona de lavagem e secagem de roupa e engomadoria, uma cozinha totalmente equipada com fornos, placas vitrocerâmicas e frigoríficos, churrasqueiras, zona de jogos e salas de apoio. Para além de toda a área para a prática de campismo, conta ainda com bungalows de alojamento para uma experiência global de tranquilidade e bem-estar.

Além disso, o Parque da Ponte é ainda um espaço inclusivo e acessível. Possui trilhos e rampas que facilitam a circulação de pessoas com mobilidade reduzida, bem como áreas de descanso adaptadas. Essa preocupação

com a acessibilidade torna o parque acolhedor para todos os visitantes, independentemente das suas limitações físicas.

Em suma, o Parque da Ponte em Braga é um lugar especial que combina história, natureza e lazer em perfeita harmonia. Seja para uma caminhada tranquila, um piquenique em família ou simplesmente para apreciar a beleza natural, o parque oferece uma experiência única e memorável. Não só ao explorar os seus caminhos sombreados, mas também ao contemplar os monumentos históricos, onde os visitantes são transportados para um tempo passado, enquanto desfrutam do presente esplendoroso da natureza. Um verdadeiro tesouro da cidade de Braga, o Parque da Ponte é um destino imperdível para aqueles que buscam conexão com a natureza e uma pausa revigorante da vida quotidiana.



Parque das Camélias, um verdadeiro tesouro verde

Ali ao lado, o Parque das Camélias, com 2,5ha de área, assume-se, igualmente, como um refúgio de serenidade, onde a natureza se expressa em todo o seu esplendor. É um verdadeiro tesouro verde, com uma área deslumbrante e uma atmosfera tranquila, única e exuberante.

Renovado em 2021, é muito apreciado e procurado devido à impressionante coleção de camélias, uma das mais ricas e diversas de toda a Europa. Com as suas cores vibrantes e formas delicadas, as camélias florescem durante o inverno, enchendo o parque de vida e cor, mesmo nos dias mais frios.

Os caminhos sinuosos e bem cuidados convidam a um passeio relaxante, enquanto a vegetação exuberante proporciona sombra e frescor em dias quentes de verão. Bancos e miradouros estrategicamente posicionados ao longo do percurso permitem que as pessoas descansem e apreciem a beleza ao seu redor.

Além das camélias, o parque possui uma grande variedade de espécies de plantas e árvores, tornando-o um paraíso para os amantes da natureza e entusiastas da botânica. Entre as árvores majestosas e os canteiros floridos, é possível encontrar carvalhos antigos, magnólias imponentes e até mesmo algumas espécies exóticas.

O Parque das Camélias também é um local muito apreciado pelos artistas e fotógrafos, que encontram inspiração em cada canto. A luz suave filtrada pelas árvores e a harmonia natural dos elementos tornam esse lugar um cenário perfeito para capturar momentos especiais.

Além da beleza natural, o parque também oferece instalações para o lazer e entretenimento dos visitantes, contando ainda com um Parque Infantil, com o maior Parque Canino da cidade e com uma zona de fitness ao ar livre.

Destaque, igualmente, para uma escadaria que atravessa o parque com uma “porta de entrada”, referente a um muro de uma antiga quinta e para o facto do Parque das



Camélias ser, igualmente, um laboratório vivo de experimentação de soluções de adaptação às alterações climáticas em meio urbano, estando inserido na Estratégia Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas (EMAAC), e onde é feita uma gestão sustentável da água, com a recuperação de um tanque e utilização de águas pluviais para a rega e para a limpeza urbana da área envolvente. O Parque das Camélias, com os seus jardins bem cuidados e a sua atmosfera serena, convida a um momento de pausa e contemplação, seja para um passeio tranquilo, para um encontro com a natureza ou para um momento de inspiração, ideal para pessoas de todas as idades, e, com certeza, vai deixar lembranças no coração dos visitantes.





Vergadela®
interiores

«AGRADECEMOS A TODOS AQUELES QUE AO LONGO DESTES 23 ANOS DE EXISTÊNCIA, NOS ACOMPANHARAM E NOS AJUDARAM A CONSTRUIR A MARCA QUE HOJE SOMOS. JUNTOS, CONTINUAREMOS A TRILHAR UM CAMINHO DE SUCESSO E A IMPACTAR POSITIVAMENTE A NOSSA SOCIEDADE»

Isabel Oliveira, Diretora Executiva

A Vergadela Interiores está a comemorar o seu 23.º aniversário e para assinalar o momento reuniu no seu renovado atelier clientes, parceiros, colaboradores, amigos e algumas entidades públicas.

O momento foi marcado por momentos emocionantes e memórias inesquecíveis. Os fundadores da Vergadela Interiores agradeceram a todos os presentes por todo o apoio, dedicação e parceria ao longo de mais de duas décadas, com importante impacto no sucesso, inovação e excelência da empresa.

A acção serviu ainda para apresentar a remodelação completa e finalizada do atelier, destacando-se pelo ambiente inspirador numa autêntica imersão de arte e design. A nova atmosfera reflete a essência da marca,

combinando sofisticação, estilo e inovação, onde cada detalhe foi cuidadosamente pensado para proporcionar uma experiência única a todos que por ali passam.

As paredes ganharam novas cores, o mobiliário foi escolhido com delicadeza e a iluminação foi estrategicamente planeada para realçar cada elemento em exposição. Um espaço preparado para oferecer uma variedade de peças únicas e exclusivas cujas marcas são referências internacionais. O lugar perfeito para encontrar aquela peça que irá fazer a diferença e transformar o seu espaço num verdadeiro refúgio criativo.

A celebração do 23.º aniversário da Vergadela Interiores é um marco importante na história da empresa, reafirmando o seu compromisso com a excelência e a busca contínua pela criação de ambientes únicos e a promessa de um futuro brilhante e inspirador.



A VIDA DE UM NADADOR SALVADOR GUARDIÕES DAS PRAIAS

TXT: Matilde Veiga



Ricardo Campelo é natural de Vila Praia de Âncora, tem 32 anos e é apaixonado pelo mar e considerado herói por muitos. É nadador-salvador a tempo inteiro na piscina municipal e em part-time na praia de Vila Praia de Âncora. É, ainda, há dois anos, presidente da Forte Atlântico Rescue, uma associação de nadadores salvadores, que o próprio fundou. Nadador-salvador com mais bagagem, pelo menos na praia Vila Praia de Âncora, tirou uma especialização mesmo em salvamento aquático, entre várias formações. Fez, através da cédula marítima, carta de navegação de embarcações e especialização de embarcações de resgate. E também já trabalhou em lanchas... «Sim, tenho bastante formação nesta área», diz. Aos 19 anos, descobriu a sua vocação, depois de ter iniciado o seu percurso na Marinha, de onde saiu mais tarde por motivos pessoais. Falaram-lhe na profissão de nadador salvador e decidiu «arriscar». Nos tempos livres, gosta de jogar futebol, surfar, pescar... entre outras modalidades, principalmente, ligadas ao

mar. Após ser questionado sobre de que forma a sua profissão influencia a sua vida, refere que consegue «juntar o útil ao agradável», pois trabalha ao ar livre e tem contacto com o mar, com a areia e com as pessoas. «Estar fechado num escritório é algo que não me agrada muito. Para além disso, neste trabalho consigo ajudar pessoas e como sou muito ativo, aproveito para fazer algum exercício, porque é uma função que exige alguma aptidão física, afirma.

Ser nadador-salvador requer grande responsabilidade. E, para além do desgaste físico, a parte emocional também se faz sentir. «Nesta profissão, os dias são sempre diferentes e, por vezes, é difícil gerir as emoções. Devemos aprender a lidar com as situações que surgem», assinala.

Para Ricardo, «é preciso viver um dia de cada vez». «Por vezes, há dias em que é cansativo, mas depois é recompensador, até pelas boas atitudes de algumas pessoas que passam na praia. O que me motiva é saber que estou a praticar o bem, a fazer o que gosto e ao ar livre. Neste trabalho, também valorizo a liberdade na escolha das minhas acções», revela.



Profissionalização da atividade

Ricardo Campelo defende a criação de uma carreira profissional com uma tabela remuneratória que torne atrativo este setor e mais poderes de vigilância. «Só assim vamos conseguir ter mais respeito por parte dos banhistas e surfistas quando são avisados para respeitarem as regras», explica, acrescentando que «as autoridades não se deveriam opor quando tentam inovar no âmbito do trabalho na praia». «É um entrave que nos cria dificuldades», diz.

Ricardo é nadador-salvador a tempo inteiro, em todas as estações do ano. Durante o inverno, trabalha nas piscinas municipais, que são fechadas. Por ser um trabalho que exige grande esforço físico, não deixa de praticar desporto. Faz natação, ginásio, desportos que contribuem muito para uma boa preparação física.



Nesta profissão, que exerce há 14 anos, já assistiu a situações de emergência, de risco de vida, umas trágicas, outras com finais felizes. «A adrenalina, quando nos deparamos numa situação dessas... É ter o foco na vítima, fazer os possíveis para ajudá-la ao máximo... No ano passado, tivemos uma senhora que removemos já sem vida do mar e claro, aquilo mexe um bocado a nível psicológico, mas não há nada a fazer... É seguir, vestir a farda e continuar a trabalhar. Nunca sabemos o que vamos encontrar. Todos os dias temos uma situação nova, todos os dias somos surpreendidos», explica. Para além de resgatar pessoas dos afogamentos, os salvavidas estão à alerta para muitas mais situações. «Nós fazemos coisas que nem sequer estamos treinados para isso. E essas situações são sempre imprevisíveis na praia. Já apanhamos um cão a entrar na praia e a querer morder toda a gente, assim como uma pessoa com um ataque de esquizofrenia. Já presenciamos roubos, picadas de bichos que nem conhecemos, desaparecimento de crianças..., relata.

«O nosso
foco
é sempre
a vítima»

Para exercerem estas funções, é necessária uma renovação do curso de três em três anos, para poderem adquirir e aprofundar novos conceitos. No entanto, Ricardo defende que, cada vez mais, o Instituto de Socorros a Náufragos (ISN) está a «complicar demasiado o curso». «Há uma taxa de rejeição muito grande. Eu concordo que o curso fique um bocadinho mais complicado, mais rigoroso, mas ao nível que está, acho que é demais, para trabalhar três meses ou seis meses no sul do país. Antigamente o curso era um pouco mais básico, mas era preferível ter uma pessoa certificada para pedir ajuda e não ser tão rigoroso a nível teórico. Seria mais acertado existir uma pessoa, se calhar um bocadinho menos preparada, mas estar lá, do que andarem a complicar os cursos e haver falta de nadadores a nível nacional, porque é um problema muito grave que estamos a enfrentar neste período», desabafa.

Para Ricardo, embora haja falta de profissionais no setor, considera que ser nadador salvador «é super interessante, principalmente para um primeiro emprego». «Para quem está a estudar dá-lhes outra visão do que é o trabalho, sem estarem fechados num restaurante, com aquela pressão... É um trabalho espetacular, que requer, no entanto, muita responsabilidade, que é uma coisa que falta muitas vezes», afirma. Acrescenta ainda que são também necessários alguns incentivos do estado «para ajudar quem está a estudar e que tem as bolsas de estudo, porque geralmente este tipo de trabalho é pago a recibos verdes e interfere com bolsas de estudo». «Não há ali uma medida do estado em que dê uma diretriz específica para mudar isto. Que possa ajudar os jovens a poderem procurar um primeiro emprego sem interferir

na bolsa de estudo deles. Mas sim, é um trabalho interessante para eles, se calhar é o melhor que há», assegura.

Na Forte Atlântico Rescue, Ricardo contrata nadadores e afirma que está a fazer o projeto crescer. «Colocamos aqui uns abrigos novos, usamos walkie talkies e agora conseguimos uma angariação por parte da junta de Vila Praia de Âncora, de uma moto 4 e uma mota de água para apoiar as praias. Também tivemos apoio por parte da Câmara Municipal de Caminha, conseguimos uma sede com um protocolo com a associação de pesca aqui em Âncora. Os pescadores deram-nos uma infra-estrutura para nos sediarmos e para guardarmos as motas e realizarmos trabalhos administrativos. Os apoios da Junta de VP Âncora, da Câmara de Caminha e da associação de pescas, a quem pertencem as estruturas, a Doca Pescas, a nível nacional têm sido muito importante», revela.

Respeito pelo nadador salvador e pelas bandeiras

Para este verão, Ricardo Campelo deixa o apelo a todos para que respeitem sempre os nadadores salvadores, complementando que «é necessário respeitar as bandeiras e frequentar sempre, sem exceção, praias vigiadas». «Não estamos cá para para martirizar ninguém. Qualquer dúvida acerca de qualquer bandeira ou sinalética, estamos sempre ao dispor para ajudar», termina.



GOLDENERGY BRAGA

PROPOSTA DE ENERGIA MAIS SUSTENTÁVEL E SEM SUBIDA DE PREÇOS ATÉ FINAL DE 2023



A loja da Goldenergy em Braga, a funcionar no rés-do-chão do edifício da Loja do Cidadão, mantém o quadro de preços até final de 2023 de eletricidade e gás, apresentando energia mais sustentável e 100 por cento verde.

Esta medida da marca verifica-se nas tarifas finais tanto para os clientes atuais como para os novos clientes. Para aderir, sugere um processo sem burocracia nem papelada, e sem visitas técnicas. Basta para tal, o cliente apresentar qualquer fatura da morada para a qual procura a energia.

A loja distingue-se pela oferta competitiva e ecológica de energia, para além de proporcionar a todos os que a visitam, um atendimento personalizado, confortável e tranquilo, e a oportunidade de pouparem significativamente na sua fatura de eletricidade e gás.

A sustentabilidade ambiental é, de facto, uma das principais mais-valias da empresa e com este tipo de serviço permite-lhe seguir uma linha orientadora na promoção de «um futuro melhor para todos». Para comprovar este estatuto, a marca recebeu, pelo terceiro ano consecutivo, o selo

de Escolha do Consumidor para Energias 100% Renováveis. O espaço, localizado estrategicamente no centro da cidade de Braga, é bastante acolhedor, atrativo e moderno, composto por profissionais especializados que aguardam a visita de todos os seus clientes e daqueles que o são de outros operadores, mas que pretendam fazer uma simulação, ficando, de imediato, a saber quanto podem poupar mensalmente e anualmente com a adesão à Goldenergy. Funciona de segunda a sexta-feira, das 09h00 às 12h30 e das 14h00 às 18h30.

«Somos uma alternativa certificada e com os preços mais baixos do mercado. Para além disso, comercializamos energia 100 por cento verde, ou seja, não é de origem poluente e fornecemos um serviço de qualidade, proximidade e confiança aos consumidores», garante o responsável pelo espaço, César Vilaça.

Em termos globais, a marca continua a alargar a sua rede de lojas e de agentes oficiais e já são mais de 500 mil clientes em Portugal que confiam a sua energia à Goldenergy.

gold
energy

Energia
100%
VERDE



2023 SEM SURPESAS?
MANTEMOS O PREÇO DA
SUA ELETRICIDADE

VISITE-NOS



LOJA BRAGA

EDIFÍCIO LOJA DO CIDADÃO
PISO ZERO
PARQUE GRÁTIS | NOVOS CLIENTES

m.tv

18



Detenção de Risco

Hollywood

Tobin Frost é um ex-operacional da CIA procurado por alta traição. Depois de dez anos em fuga, é capturado na África do Sul, onde é levado para uma morada segura. Todos esperam arrancar-lhe informações importantes.

19



No Abismo do Medo

Syfy

No Oeste da Irlanda, a tripulação de uma traineira abandonada no mar luta pela vida e contra um parasita que cresce no seu sistema de fornecimento de água.

26



Transgressão

Hollywood

Marido e mulher são feitos reféns por um grupo de brutais criminosos à procura do grande golpe, mas sérias complicações começam a surgir quando se descobrem fraudes e traições...

M.
Sé-
ries



HIJACK

2023 | 16+
Thriller | 1 temporada
Jim Field Smith e
George Kay

A Apple TV+ recebeu, no dia 28 de junho, a série Hijack. Protagonizada por Idris Elba, a minissérie de thriller segue a viagem de um avião que sai do Dubai com destino a Londres, mas que é sequestrado durante o trajeto. Durante sete horas, as autoridades locais lutam por respostas. Ao mesmo tempo, o comercial Sam procura usar as suas aptidões de negócio para alcançar um fim seguro para o voo.

GREAT EXPECTATIONS

Great Expectations estreou na Disney+ no dia 28 de junho. Baseada no clássico de Charles Dickens, a trama conta a história de Pip, um órfão que, à medida que vai crescendo, deseja sempre ser muito mais. Um dia, tudo muda, quando conhece Miss Havisham, que lhe dá a conhecer um mundo maléfico e sombrio de possibilidades. A série conta com a participação de nomes como Fionn Whitehead, Owen McDonnell, Rudi Dharmalingam, Olivia Colman e Ashley Thomas.

2023 | 16+
Drama/História | 1 temporada
Brady Hood e Samira Radsai



QUARTERBACK

Quarterback é uma série documental que acompanha os atletas Patrick Mahomes, Kirk Cousins e Marcus Mariota, dentro e fora de campo, durante a temporada de 2022/23 de NFL (National Football League). A série estreia na Netflix a 12 de julho.

2022 | 12+
Documental/Desporto
Sérgio Henriques, Jaime Baeta, João Maria e Francisco Vistas





ANFILACAR

SERVIÇO IMPORTAÇÃO PREMIUM

IMPORTE O SEU CARRO DE SONHO COM A ANFILACAR!

Peça já a sua proposta gratuita de importação.

- ✓ **Garantia**
- ✓ **Confiança**
- ✓ **Transparência**



**BMW
14 EDRIVE40
GRAN COUPÉ**

Poupança obtida
até 13.000€



**MERCEDES-BENZ
EQC400
4MATIC**

Poupança obtida
até 15.000€



**PORSCHE
CAYENNE
COUPÉ**

Poupança obtida
até 22.000€



Praceta Amândio Ferreira Pinto, nº 29
4710-074 Gualtar - Braga

+351 912 343 090
+351 253 781 643

info@anfilacar.com

Revista Minha



@anfilacar

TASCA DO
Paíol
BRAGA

NO PAIOL, NÃO HÁ VOLTA A DAR... COME-SE BEM E FESTEJA-SE EM GRANDE!



Não há volta a dar, a Tasca do Paíol continua a surpreender-nos. Apesar do ar durão do Tasqueiro, Tiago Carvalho recebeu-nos como um familiar ou amigo. É assim, desde sempre, e assim continuará a ser, por tempo indeterminado.

A comemorar um percurso de 10 anos, as portas abriram-se a amigos, familiares e clientes com uma sunset party "Forever 80's" para celebrar mais um marco importante na história desta icónica casa. Foi um final de tarde e noite que vai ficar na memória de todos os presentes. Uma comemoração repleta de animação, surpresas e momentos especiais.

À medida que os ilustres convidados chegavam, a alegria e o convívio subiam de tom. Todos desfrutavam da festa enquanto saboreavam uma variedade de petiscos. De tapas tradicionais a iguarias inovadoras, a explosão de sabores refletia a essência da casa. Para ajudar à causa, a presença do chef Hélio Loureiro, cuja fama transcende as fronteiras do país, contribuiu com a sua experiência e criatividade, deixando uma marca indelével na experiência gastronómica dos convidados. Para completar o trio, juntou-se o Petiska, para apimentar e fazer subir a temperatura na cozinha...

Enquanto o sol mergulhava lentamente no horizonte, a atmosfera ficou eletrizante. O DJ Berto Boss entrou em cena e a música animada dos anos 80 invadiu o ambiente, com a presença de artistas convidados e dançarinas repletas de energia, que davam um toque especial ao evento, cativando todos com as suas performances arrebatadoras.





UMA NOVA ESPLANADA, PARA OS DIAS QUENTES

A cereja no topo do bolo foi a inauguração da nova esplanada da Tasca, que veio como um presente especial para os clientes em homenagem a esta data significativa. O espaço, cuidadosamente projetado para proporcionar conforto e convívio, recebeu muitos elogios dos convidados. Ao som de um violino, foram-se apreciando gins e cocktails que o barman Renato Costa servia com distinção e criatividade e que conviviam em harmonia com os vinhos da Adega Mayor e da Epordouro, o Champagne Laurent-Perrier e as cervejas de excelência Alhambra que por ali se refrescavam. As esplanadas agora são duas e, por unanimidade, prometem ser pontos de encontro adicionais para desfrutar dos petiscos saborosos nas temporadas mais quentes.

Enquanto a noite avançava, a atmosfera vibrante e os sorrisos estampados nos rostos dos clientes eram prova do sucesso da celebração. A Tasca do Paiol tinha conseguido proporcionar uma festa incrível, honrando os seus 10 anos de dedicação à excelência culinária e ao acolhimento caloroso. E assim, continua o seu caminho, trilhando uma história de sucesso e estabelecendo-se como um ponto de referência gastronómica na cidade. Como se a natureza estivesse a pintar um quadro exclusivo para aqueles que tiveram a sorte de testemunhar esse momento mágico.

E a cada dia que passa, a Tasca do Paiol afirma-se cada vez mais como uma casa de todos nós! Para desacelerar o ritmo frenético do dia-a-dia e para se conectar com aqueles que ama, compartilhar histórias e criar memórias duradouras. E é desta forte personalidade e raça que é feito o Paiol. E cá para nós, está "como o vinho do Porto"...



Morada
Rua do Senhor da Boavista, 20
4705-161 Braga, Portugal

Reservas
☎ 961 212 446
📱 @tascadopaiol

DIA MUNDIAL DO GATO

A data mais consensual para a celebração do Dia Mundial do Gato é a 8 de agosto. Esta efeméride foi definida em 2002 pelo Fundo Internacional para o Bem-Estar Animal, uma das maiores instituições de bem-estar animal e conservação do mundo.

O Dia Mundial do Gato foi criado com o objetivo principal de ajudar a promover uma campanha contra os maus tratos contra estes animais. Muitas ONG's e instituições de apoio aos animais promovem, nesta data, a adoção de gatos

abandonados, que é outra meta essencial.

Perceber alguns comportamentos e necessidades básicas dos gatos é um passo importante para quem pretende ser um bom dono. Antes da adoção, o futuro tutor deve considerar que o seu novo companheiro precisa de uma alimentação equilibrada, de consultas veterinárias, de um local com espaço adequado para que tenham bem-estar e possam viver com os seus tutores da melhor forma.

Como celebrar o Dia Mundial do Gato:

- Premeie o seu felino com uma ida ao cabeleireiro, para uma transformação do look;
- Leve-o a passear;
- Compre-lhe um brinquedo novo;
- Surpreenda-o com uma refeição especial.





**EMBARQUE NUMA
AVENTURA INESQUECÍVEL**

Sobre as águas da Albufeira de Caniçada



Os barcos turísticos são uma excelente forma de explorar paisagens costeiras, rios ou ilhas paradisíacas, proporcionando aos viajantes a oportunidade de experimentar o encanto das águas de uma forma única.

Na Albufeira de Caniçada, podemos agora embarcar numa jornada inesquecível a bordo d'O Brancelhe, um barco turístico que proporciona cenários deslumbrantes a todos os viajantes. Iniciando a viagem desde o novo ancoradouro de Vieira do Minho, partimos à descoberta, sobre águas cristalinas e vistas panorâmicas de tirar o fôlego. A equipa que nos acompanha recebe-nos calorosamente, à medida do conforto e comodidade da embarcação.

Com uma ampla área de convívio e uma decoração que reflete o espírito náutico, somos convidados a relaxar e a desfrutar de toda a envolvência. Somos recebidos com uma selecção de bebidas provenientes do bar. Seja um refrescante cocktail, um vinho local ou um espumante da região, vai encontrar a bebida perfeita para acompanhar o esplendor do pôr-do-sol. À medida que nos afastamos das margens, a verdadeira aventura começa. A navegação rompe pelas águas tranquilas e deleita-se com vistas panorâmicas sobre a Albufeira da Caniçada e a imponência das serras da Cabreira e do Gerês.

Eventos Sunset Glam Boat

E o DJ residente começa a criar a banda sonora perfeita para este inesquecível passeio. A música, cuidadosamente selecionada, realça a atmosfera tranquilizante, intensificando a sua conexão com a impressionante paisagem envolvente. Somos contagiados por um Sunset Glam Boat, organizado pela GlamTours, um operador turístico especializado

em turismo de lazer e descanso, que tem como objetivo proporcionar experiências enriquecedoras e memoráveis.

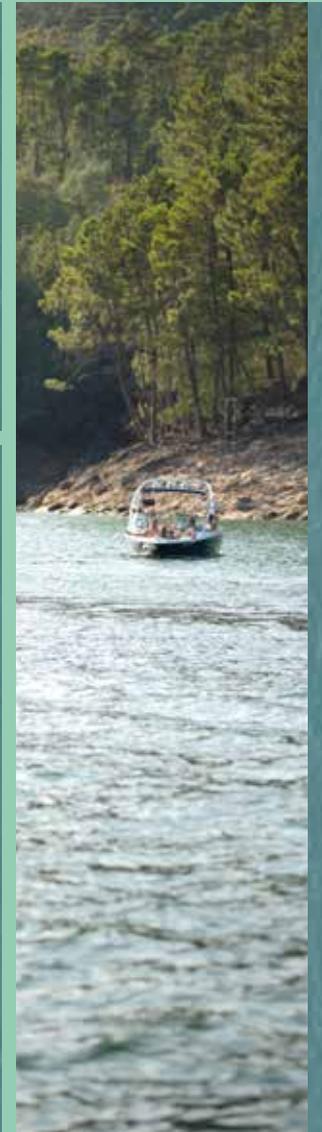
Os eventos Sunset Glam Boat são verdadeiras celebrações da vida, onde a música envolvente e as risadas preenchem o ar, criando uma atmosfera de união e convívio. As melhores bebidas, quer sejam regionais ou internacionais, estão sempre à disposição, proporcionando momentos de degustação únicos enquanto se contempla a majestosa paisagem do Minho.

A verdadeira magia destes eventos reside na felicidade genuína dos participantes. Os sorrisos são contagiantes, as risadas ecoam pela barragem e a alegria é uma constante. Este é o espírito que a GlamTours se empenha em proporcionar... uma experiência cheia de encantamento, diversão e um sentimento de comunhão com a natureza.

Ao participar nos eventos Sunset Glam Boat, não estará apenas a contribuir para a economia local e a preservação da região, mas também a fazer parte de uma celebração da vida, num ambiente de festa e convívio, enriquecido pelo maravilhoso pôr do sol do Minho.

Aceite o convite da GlamTours e venha viver esta experiência única! Aprecie a beleza do Minho, deguste bebidas de excelência, divirta-se com a melhor música e, acima de tudo, faça parte da alegria contagiante que caracteriza estes eventos. Este é o verdadeiro espírito do Minho, uma região que sabe celebrar a vida como nenhuma outra.

Os Sunset Glam Boat ocorrem todos os sábados e domingos nos meses de julho e setembro, e todos os dias durante o mês de agosto. Para adquirir os seus bilhetes, visite o site www.glamtours.pt, descubra o Minho e celebre a vida, numa fusão perfeita entre a natureza, a cultura e a alegria autêntica.





GLAMTOURS

Avenida de Calvelos
N.º 336,
Vieira do Minho
962 289 774
www.shop.glamtours.pt

THE YELLOW BEANIE, UM PROJETO MUSICAL COM MUITO ESPAÇO PARA A IMPROVISAÇÃO

The Yellow Beanie é um projeto musical que nasce em Guimarães, composto por Nuno Meneses (no piano, teclados e composição), João Cunha (na bateria, percussão, teclados e guitalele), Alexandra Rodrigues (no baixo) e Paulo Leocádio (no saxofone).

Depois da estreia com "It's a Nashe World", o grupo tem vindo a trabalhar num novo disco e assume-se como um projeto de música instrumental com muito espaço para a improvisação, incluindo, por vezes, alguns convidados para concertos. «O mundo precisa de mais sonhadores. As pessoas precisam de imaginar mais e não ter medo de se perder nas suas histórias. Este projecto é a trilha sonora para a vida e outras histórias», refere Nuno Meneses.

Em cada concerto, a banda propõe ao público uma viagem em conjunto. «Fechem os olhos e deixem-se levar pela imaginação. Cada música vai ter um impacto diferente em cada um. E, como é instrumental, não tem uma letra a condicionar o que se pode ou não sentir», sugere.

O primeiro álbum, "It's a Nashe World" foi gravado, fechado em casa, com o vimezanense entre piano e sintetizadores e já com João Cunha na bateria eletrónica, em algumas músicas. Os dois tocam juntos há uma década, ainda no projeto Virar DaSquina e noutros que se seguiram. Alexandra e Paulo juntaram-se quando surgiu a oportunidade de atuar no Centro Cultural Vila Flor, no festival Musicall, e, foi a partir desse momento que pensaram que seria uma boa oportunidade para a banda crescer. Nesse concerto, foi também

convidada Marisa Oliveira (voz e outros instrumentos), que se junta sempre «quando há oportunidade». Já tocaram juntos num combo de jazz (The Cool Train) e acabaram por manter a amizade. «Ainda bem que o festival aconteceu. Conseguimos juntar esta família incrível, cheia de coração», refere.

Questionado sobre o novo disco, Nuno admite que o projeto cresceu. Neste momento, o disco inclui 8 músicas finalizadas, mas a ideia é alcançar 10 temas antes de iniciarem a gravação em estúdio. E as histórias deste novo álbum, provisoriamente intitulado "Squirrels", são «bem diferentes». «Tem vários significados. São farrapos de vida. Pessoas e ideias. Muitas ansiedades», justifica.

"Squirrels", "Drifting", "Mist" e "What?!?" são alguns dos temas já disponíveis e podem ser ouvidas na página do YouTube, "The Yellow Beanie" em versão demo.

Quanto ao feedback do público, «tem sido incrível. «Já tocamos para muitos públicos bem diferentes e somos bem recebidos», refere, acrescentando que «há espaço para todos os géneros musicais». «Não há necessidade de rotular ou dividir as coisas. Música é música. Pessoas são pessoas. E o mundo é um lugar incrível. Vamos continuar a acreditar nisso, a fazer o que nos faz feliz, a contar histórias e a proporcionar viagens a quem quiser viajar connosco e imaginar», conclui.

Para já, fica o convite para o concerto no dia 12 de Agosto no Festival da Juventude, em Guimarães.



CARLOS DRUMMOND DE ANDRADE

ESCRITOR DE AGOSTO

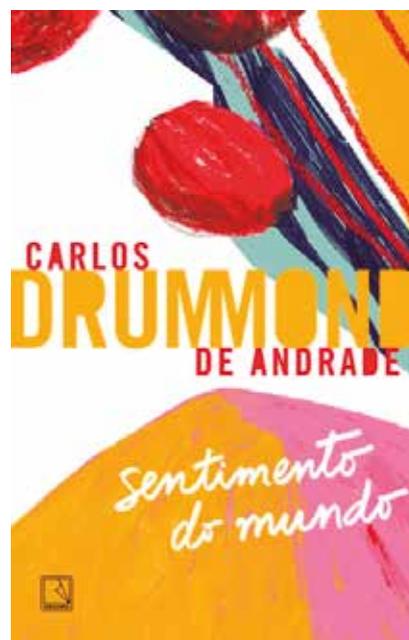
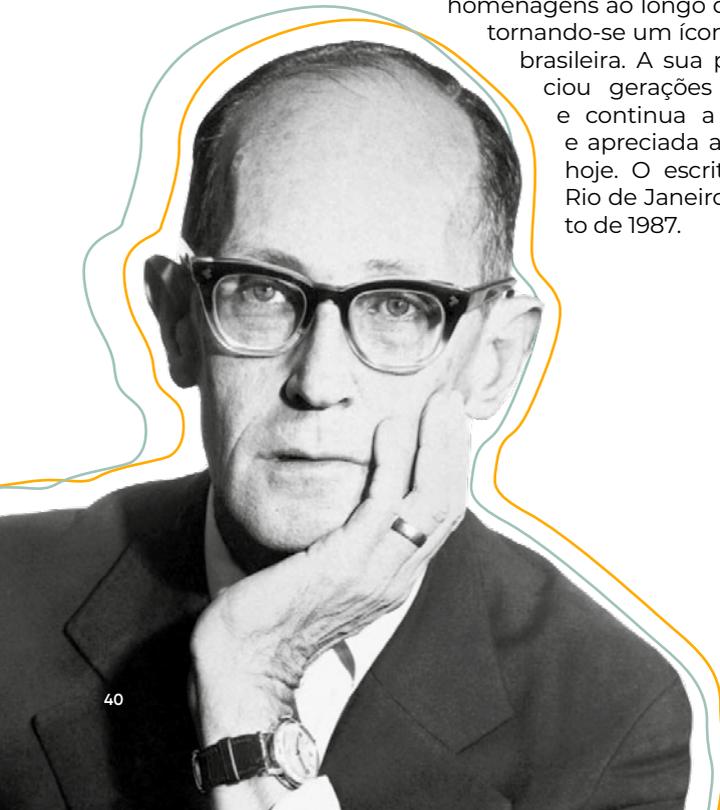
Carlos Drummond de Andrade nasceu em Itabira, Minas Gerais, a 31 de outubro de 1902. Considerado um dos maiores poetas brasileiros do século XX, a sua vida e obra ganharam um legado duradouro na literatura brasileira, através de uma poesia profundamente reflexiva e uma visão lírica do mundo.

Em 1925, concluiu o curso de Farmácia, mas nunca exerceu a profissão, dedicando-se inteiramente à escrita. E, desde cedo, Drummond mostrou interesse pela literatura. Em 1930, publicou o seu primeiro livro de poemas, "Alguma Poesia", que trouxe uma abordagem inovadora e moderna para a poesia brasileira. Com uma linguagem simples, mas rica em metáforas e ironias, Drummond conquistou a crítica e o público, estabelecendo-se como uma voz singular da literatura da época.

A temática da sua poesia é vasta e diversificada. Drummond explorou questões políticas e sociais, e sentimentos mais íntimos do ser humano. Os seus versos retratam a vida quotidiana, as angústias existenciais, a efemeridade do tempo e a complexidade das relações humanas. E o seu estilo é marcado por uma introspeção profunda.

Na sua vasta obra, destacam-se livros como "Sentimento do Mundo" (1940), "A Rosa do Povo" (1945) e "Claro Enigma" (1951), nos quais Drummond se consolidou como um dos grandes poetas brasileiros. O seu talento também se estendeu para outros géneros literários, como crónicas e contos, nos quais treinou a sua habilidade em retratar a realidade brasileira com um olhar crítico e sensível, evidenciando ainda enorme perspicácia e sentido de humor.

Carlos Drummond de Andrade recebeu vários prémios e homenagens ao longo da sua carreira, tornando-se um ícone da literatura brasileira. A sua poesia influenciou gerações de escritores e continua a ser estudada e apreciada até aos dias de hoje. O escritor faleceu no Rio de Janeiro, a 17 de agosto de 1987.



"Sentimento do Mundo"

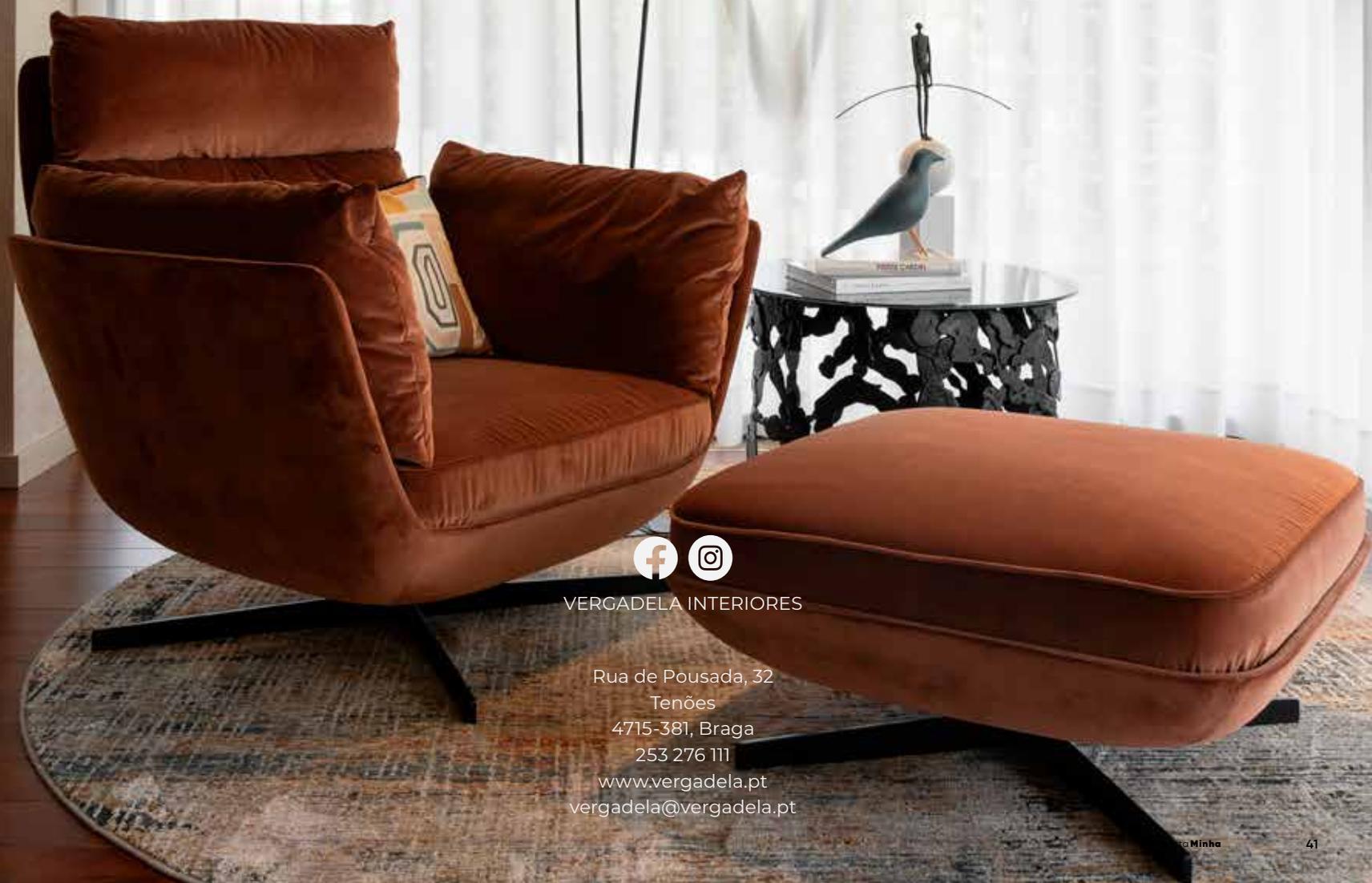
Um livro com reflexões sobre a vida, a condição humana, o amor ou a morte. Reúne diversos poemas carregados de emoção e beleza e que nos fazem refletir sobre os nossos próprios sentimentos.



ANOS

23

vergadela®
interiores



VERGADELA INTERIORES

Rua de Pousada, 32
Tenões
4715-381, Braga
253 276 111
www.vergadela.pt
vergadela@vergadela.pt

JOÃO CAJUDA, O EXPLORADOR DE VIAGENS QUE NOS MOSTRA QUE O MUNDO É UM LUGAR INCRÍVEL

TXT: Inês Pedro Fernandes
PIC: João Cajuda



João Cajuda é conhecido pela sua carreira na televisão mas, hoje em dia, dedica-se ao mundo das viagens. Deixou a área da representação para se licenciar em Ciências da Comunicação, direcionado para a vertente do Marketing e Publicidade. Durante a licenciatura trabalhou ainda como ator mas, no final do curso, resolveu dedicar-se apenas à área do turismo. Desde sempre apaixonado por viagens, qualquer lugar desconhecido era «uma enorme aventura». Documentava esses momentos com fotografias e vídeos e com as novas tecnologias pôde fazê-lo com maior regularidade. O aparecimento das redes sociais foi uma janela para mostrar esse conteúdo. E quando terminou a licenciatura decidiu dedicar-se profissionalmente a esta paixão. Após ser questionado sobre a sua profissão, João esclarece que não se considera influenciador, mas sim storyteller. «Faço storytelling, escrevo para o meu site, filmo e edito vídeos, fotografias, maioritariamente de viagens. É uma mistura de fotógrafo, videógrafo, editor, web designer, marketer, gestor de redes sociais, escritor, produtor... Este é o meu trabalho e foi através disso que consegui criar uma comunidade de seguidores. Se de alguma forma os consigo influenciar, isso é apenas um dos resultados do meu trabalho», explica.



**«Para a maioria
das pessoas,
as redes
sociais são um
passatempo,
para mim são o
meu escritório»**

Para além do sucesso nas redes sociais como storyteller, João é CEO da agência de viagens LEVA-ME, que o próprio gere, onde são, anualmente, organizados roteiros para mais de 500 pessoas, para 14 destinos em todo o mundo. O trabalho é constante e a dedicação tem que estar sempre ao rubro para que o produto final tenha qualidade. Embora dê a ideia que a sua vida é passada, maioritariamente, em viagens constantes, não é bem assim. É um trabalho bem mais difícil do que parece e são necessários cerca de dois meses para conseguir e terminar um vídeo perfeito de um minuto. «Para a maioria das pessoas, as redes sociais são um passatempo, para mim são o meu escritório. É ali que faço trabalho de comunicação para marcas e para as viagens da LEVA-ME. No meu caso é necessário estar constantemente a criar conteúdo de viagens, a editá-lo e a alimentar as redes sociais», confessa.

João Cajuda admite que, o que as redes sociais retratam não são o reflexo do seu dia-a-dia e, por esse motivo, a sua vida pessoal/familiar não é propriamente afetada pelo lado profissional. «As minhas plataformas são apenas

conteúdo de viagem porque trabalho na área do turismo, mas isso não quer dizer que esteja sempre de um lado para o outro. Na realidade 80% do meu ano é no escritório a trabalhar ao computador», justifica.

Quando se encontra em viagem, está constantemente a criar conteúdo para partilhar nas redes durante todo o ano. «Nas redes sociais apenas partilho a parte mais interessante do meu trabalho, as pessoas querem sonhar com as águas incríveis das Maldivas, não querem ver a secretária onde na realidade passo a maior parte do tempo», completa.

A sua agência surgiu há 7 anos, onde, inicialmente, eram organizadas viagens para dois destinos. Hoje em dia, já conta 14 na lista. Na LEVA-ME, são apenas organizadas viagens de grupo, em que qualquer pessoa se pode inscrever, sozinha ou acompanhada. As viagens são organizadas desde que a pessoa chega ao destino até ir embora. E os programas são construídos para dar a conhecer o melhor que cada destino tem para oferecer, com muitas atividades diferentes, momentos de aventura, sem esquecer o conforto. Todas as viagens são acompanhadas por um líder de viagem português e um guia local, de forma a proporcionar uma viagem dinâmica e, culturalmente, interessante.

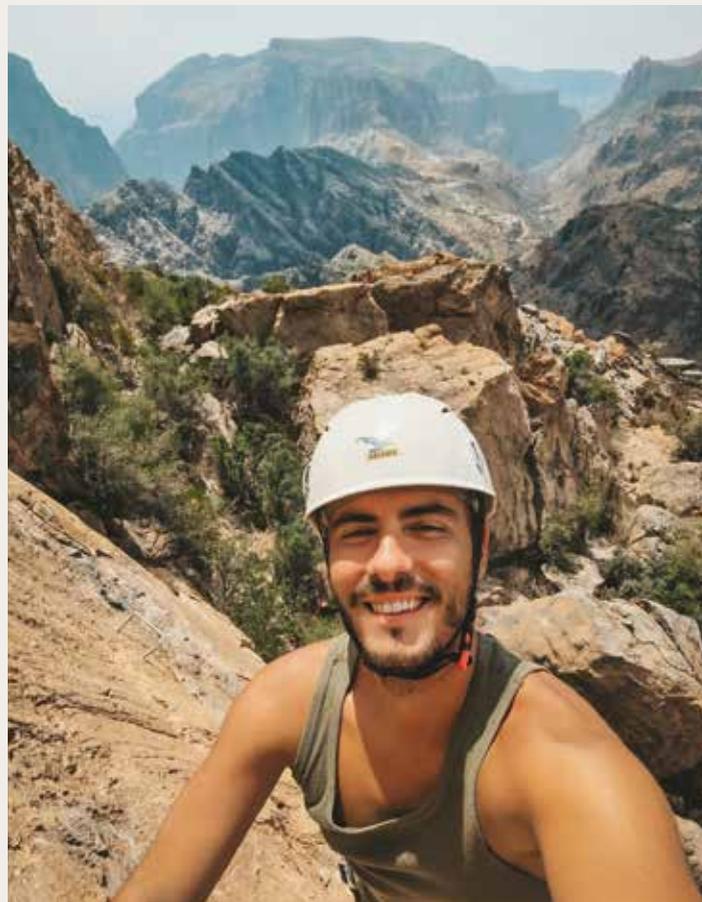


São viagens com muita aventura, partilha e momentos especiais

O objetivo passa por oferecer experiências fantásticas e inesquecíveis a quem viaja com a agência. São viagens com muita aventura, partilha e momentos especiais. «As pessoas não precisam de se preocupar com nada, grande parte nem lê o itinerário, sabem que vão ter uns dias memoráveis, em lugares fantásticos e na companhia de outros viajantes», refere.

João acrescenta ainda que nas viagens de grupo é comum surgirem amizades entre os viajantes: «É muito gratificante saber que criamos momentos únicos e especiais na vida das pessoas. O feedback que temos é sempre incrível e grande parte dos viajantes, volta sempre a viajar connosco. Temos viajantes que já fizeram quase todos os nossos destinos e são os primeiros a reservar quando abrimos novas viagens», conta.

Questionado sobre o futuro na sua carreira profissional, João conclui que, de momento, pretende continuar a dedicar-se completamente à LEVA-ME e a trabalhar para «levar os viajantes aos lugares mais bonitos do mundo».



VIAJAR SEM GASTAR TODAS AS POUPANÇAS? É POSSÍVEL!

Com a chegada do verão, vem também a vontade de sair da rotina e conhecer novos sítios. Viajar é sempre um grande desejo, mas os preços dos principais destinos turísticos podem fazer o sonho ficar por terra. No entanto, há destinos belíssimos que talvez nunca tenha pensado visitar... que são muito em conta! Conheça alguns.

Costa Blanca, Espanha

Para os que não podem ficar longe da praia, a nossa "hermana" Espanha tem o local ideal para desfrutar de uma escapadinha econômica. A Costa Blanca prima pelas praias límpidas, destacando-se as paisagens com o mar em redor. Esta é a província espanhola com mais Bandeiras Azuis e, apesar de a praia mais conhecida ser provavelmente Benidorm, há locais mais tranquilos e de igual beleza, como Torrevieja, Santa Pola, Alicante, Altea, Javea e Denia.

Varsóvia/Cracóvia, Polónia

Ambas as cidades polacas constituem viagens económicas e que não vai esquecer. Tanto a capital, como o principal destino turístico do país oferecem paisagens tanto memoráveis como “instagramáveis”, permitindo conhecer a história e património deste país marcado pela arte.



Vilnius, Lituânia

É comum encontrar preços muito em conta em qualquer cidade báltica. Vilnius, a capital da Lituânia, não é diferente. Aliado a isso, pode desfrutar de uma cidade calma, com ruas e praças pitorescas, a arquitetura barroca, especialmente na Antiga Cidade Medieval, e um centro histórico lindíssimo, classificado Património da Humanidade pela UNESCO.

Bucareste, Roménia

Um destino pouco popular, mas muito económico. Bucareste é uma cidade que vale a pena explorar, pois pode não lhe parecer a mais atrativa à primeira, mas as suas praças e arquitetura prometem conseguir conquistá-lo.



Valleta, Malta

Para os indecisos entre cidade e praia, a capital da República da Malta pode ser uma excelente opção. A cidade é de facto o melhor dos dois mundos, permitindo visitas culturais para conhecer locais históricos da cidade, como igrejas, castelos e fortalezas, e ainda assim passar algum tempo na praia. Para isso, basta apanhar um “ferryboat” para a ilha de Gozo ou de Comino.

A Quinta de Sinde

*É uma propriedade do século XIV
e está à venda na Póvoa de Lanhoso*



A deslumbrante Quinta de Sinde é uma excelente oportunidade para investimento, uma propriedade do séc. XIV com um valor patrimonial incalculável e uma riqueza histórica única, rodeada de um cenário natural excecional.

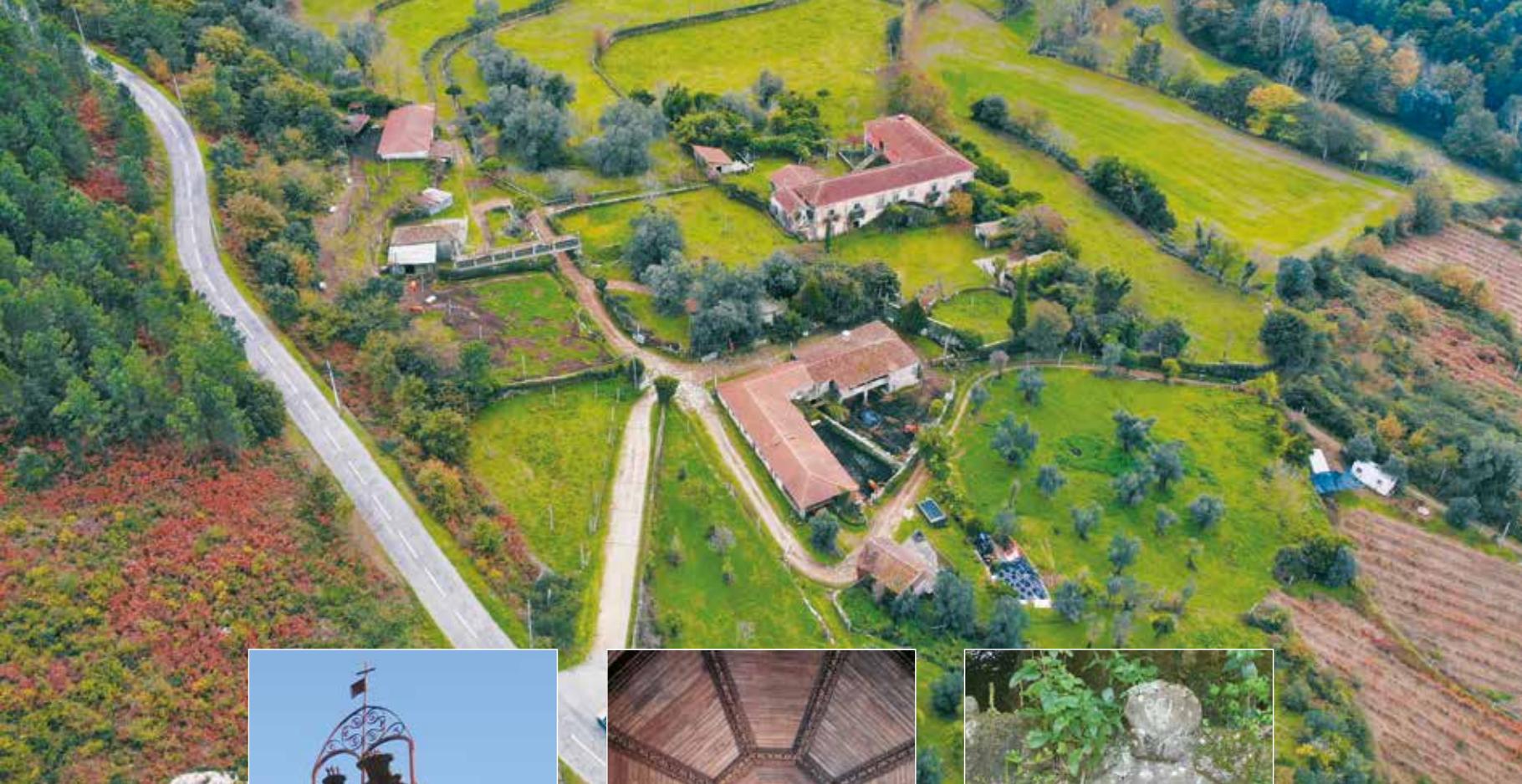
Com mais de 30ha, que inclui um solar e vários edifícios rústicos tais como, a casa do caseiro, espigueiros, lagar de azeite, a capela, um moinho, uma adega, bem como terreno para cultivo, ramada, água de nascente, poço, furo artesiano e um ribeiro privado. Inclui igualmente um pomar e vinha além de várias espécies de árvores autóctones - Castanheiros, Oliveiras, Nogueiras e Sobreiros. Na zona da bouça tem pinhal, eucaliptal e um poço.

O solar é um edifício com dois andares com várias divisões e detalhes típicos da época em que foi edificado, nomeadamente a utilização de pedra rústica, tetos e chão em madeira, portadas, varandas com grades trabalhadas, um varandão, uma capela com vitrais e altar trabalhado, escadas da entrada em pedra, pórtico de entrada em pedra com inscrição, etc.

É também de evidenciar que a propriedade é constituída por 5 artigos urbanos e 26 artigos rústicos, sendo 17 deles destinados a cultivo com área total de 16ha e 9 de floresta com área total de 13ha. O acesso à propriedade é feito por uma estrada municipal.

A Quinta de Sinde fica localizada em Covelas a poucos quilómetros de dois centros urbanos, um deles a Póvoa de Lanhoso - a cerca de 8,5km, concelho ao qual pertence, e o outro a cidade de Braga a cerca de 15km. A cidade do Porto fica a cerca de 65km de distância.





QUALISÁ
IMOBILIÁRIA



QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.
R. Dr. Domingos Soares, nº 2 r/c - S. Vicente 4710-295 Braga
Tel. 253 278 249* . Tlm. 927 402 890** . Email. comercial@qualisa.pt
www.qualisa.pt

TRILHOS

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

Entre o Neiva e o Atlântico (Esposende)

Tendo como ponto de partida o parque de estacionamento, devemos seguir para norte até ao Caminho dos Cactos, que se encontra em frente às moradias de veraneio. Percorrendo este trilho, ao longo da margem esquerda do Rio Neiva, deslumbramo-nos com a paisagem estuarina deste rio, local onde muitas aves migradoras encontram refúgio.

Destaque para a presença da garça-real (*Ardea cinerea*), pato-real (*Anas platyrhynchos*), gaivota (*Larus cachinans*) e guarda-rios (*Alcedo atthis*). Continuando em direcção a norte, atingimos a foz deste curso de água, denotando-se uma grande variedade de vegetação dunar, com especial incidência para a eruca marítima, cordeirinhos da praia e lírios das areias.



DADOS TÉCNICOS

Distância 8,5 km

Tempo 04h00m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Estuário do Rio Neiva
- Espécies de fauna e flora
- Área de cultivo de produtos agrícolas
- Sistema dunar
- Capela de Santa Tecla
- Engenhos de moagem - curso do Neiva.



Costa dos Castanheiros (Vieira do Minho)

Trilho realizado numa das zonas ecologicamente mais valiosas da Serra da Cabreira - a Costa dos Castanheiros, proporciona ao visitante um contacto com o que de mais belo existe na Cabreira. O equilíbrio existente entre espécies folhosas e resinosas, aliado à presença de duas linhas de água de carácter permanente – Ribeiro Escuro e Ribeiro da Lage – torna esta área num dos habitats preferenciais para diversas espécies animais – javali, corço, lobo, esquilo e diversas espécies de passeriformes. Este é, sem dúvida, um percurso vocacionado para os apreciadores e

conhecedores da natureza. O desafio representado pela descoberta e identificação de marcações territoriais, pegadas e ninhos, identificação de espécies faunísticas e florísticas, implica é claro um certo conhecimento, mas transforma este percurso num verdadeiro trilho interpretativo, em que o visitante é desafiado a apreender a paisagem muito para além da sua vertente estética. A interpretação destes pequenos sinais proporciona uma primeira abordagem à compreensão da orgânica e funcionalidade deste sistema natural.



DADOS TÉCNICOS

Distância 6,25 km

Tempo 02h30m

Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Casa de Guarda de Agra
- Cursos de água
- Vegetação
- Espécies de animais





M.
Fil-
mes

DESTAQUE

12 Anos Escravo

M16 (2013)

Gênero: Drama

Título Original: 12 Years a Slave

Realizador: Steve McQueen

Atores: Chiwetel Ejiofor, Michael Fassbender, Lupita Nyong'o, Brad Pitt, Paul Dano, Paul Giamatti, Sarah Paulson

Duração (minutos): 134

Solomon Northup (Chiwetel Ejiofor) é um negro livre, que vive em paz com a sua esposa e filhos. Certo dia, vai trabalhar para outra cidade à procura de uma vida melhor, mas depois de uma noite de copos, é raptado, acorrentado e vendido como se fosse um escravo. Durante 12 anos, Solomon superou humilhações físicas e emocionais para sobreviver.

Doutor Sono

M16 (2019)

Gênero: Terror

Título Original: Doctor Sleep

Realizador: Mike Flanagan

Atores: Ewan McGregor, Rebecca

Ferguson, Kyliegh Curran, Jacob

Tremblay, Carl Lumbly, Carel

Struycken, Cliff Curtis, Bruce

Greenwood, Emily Alyn Lind, Alex

Essoe

Duração (minutos): 151

Conta a história de Danny Torrance que conseguiu sobreviver a uma tentativa de homicídio por parte do pai. Traumatizado e alcoólico, conhece Abra, uma menina com um certo "brilho" que é perseguida por um grupo de caravanistas, que se alimentam de pessoas com esse tipo de magia e poder.



Nimona

M6(2016)

Gênero: Animação, Fantasia, Ficção Científica, Aventura

Título Original: Nimona

Realizador: Nick Bruno, Troy Quane

Atores: Vozes de Chloe Grace

Moretz, Riz Ahmed, Eugene Lee

Yang, RuPaul, Lorraine Toussaint

Duração (minutos): 101

Ballister Boldheart (Riz Ahmed) é um cavaleiro acusado por um crime que não cometeu. Para provar a sua inocência alia-se a Nimona (Chloë Grace Moretz), uma jovem e aguerrida adolescente que se transforma, e que inclusive pode ser também o monstro que Boldheart um dia jurou destruir.





CLÍNICA DENTÁRIA

REABILITAÇÃO E ESTÉTICA

DR. ANTÓNIO COUTINHO

NOVO SORRISO
EM
APENAS 1 DIA



A evolução da implantologia permitiu o desenvolvimento da técnica carga imediata, um tratamento que permite ao paciente ter um novo sorriso em apenas 1 dia. Com esta técnica conseguimos em 24 horas devolver o sorriso através da colocação de uma prótese dentária fixa. Assim garantimos que sai da clínica com a função mastigatória devolvida e com um sorriso novo, ou seja uma estética adequada

Dr. António Coutinho



Antes



Depois



Antes



Depois





A Minha receita

Grace na Cozinha

DOCES BRANCOS, DOCES DE GEMA, CAVACAS MINHOTAS, DOCES DE ROMARIA

Não sou doceira, mas sou uma afincada tradicionalista. Por isso, não há festa popular que não leve estes docinhos comigo, símbolo de tradição, devoção e reencontros que só acontecem especialmente nestes dias. Enquanto esperava pelo reinício das festas em tempos que nos impediram de celebrar os Santos da Terra, cheguei a fazer estes docinhos para relembrar as Romarias e que agora partilho a receita convosco com carinho, para todos os que apreciam as tradições tanto como eu. Acompanhem com generosas fatias de queijo e uma tigelinha de verde tinto.

INGREDIENTES:

5 Gemas
2 Ovos Caseiros
120 g açúcar
180 g Farinha T55 sem fermento
2 Colheres de Chá de Fermento

GLACÉ

180 g Açúcar em pó
1 Clara de ovo
Gotas de limão

PREPARAÇÃO:

- 1 - Colocar num recipiente o açúcar, os ovos e as gemas e bater durante 15 minutos;
- 2 - De seguida adicionar a farinha peneirada, o fermento e envolver. Deixar repousar um pouco a massa;
- 3 - Colocar colheradas ou com um saco de pasteleiro pequenas quantidades de massa num tabuleiro forrado de papel vegetal e pincelado com óleo ou manteiga. Levar ao forno a 180°, até ficarem douradinhos (cozem muito rápido);
- 4 - Entretanto preparar o glacé. Bater a clara de ovo em castelo, adicionar o açúcar em pó e peneirado, umas gotinhas de limão e misturar;
- 5 - Quando os bolinhos estiverem cozidos, barra-los com o glacé (podem ver o vídeo no meu Instagram) e fazer o desenho característico com as pontas dos dedos. Deixar secar.

NOTA: Se preferirem, podem optar por não colocar o glacé. Ficam muito fofinhos e não muito doces.

“Cinema na Vinha” convida para serões com filmes e Vinho Verde

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas

Ver filmes com um copo de Vinho Verde na mão é o mote para o ciclo “Cinema na Vinha”, que a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes está a promover até setembro. A iniciativa decorre na Casa do Vinho Verde, no Porto, e em quintas da região, convidando descobrir películas que têm como tema o “terroir”.





Quem se abeira pela primeira vez do número 318 da Rua da Restauração, no Porto, dificilmente imagina o que vai encontrar quando atravessar a porta da Casa do Vinho Verde: o palacete com decoração exuberante que pertenceu a Silva Monteiro, jardins românticos em socacos e uma vista deslumbrante sobre o rio Douro.

Este é o cenário que acolhe o ciclo "Cinema na Vinha", promovido pela Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes. A iniciativa começou em julho e prolonga-se até setembro, convidando para serões de verão que aliam a sétima arte ao Vinho Verde. "Terroir" é o tema da edição deste ano, que conta com 20 sessões de cinema, com curadoria de Tiago Fernandes e Paulo Cunha.

Para além da descoberta do Palacete Silva Monteiro, onde a Comissão de Viticultura está instalada, desde 1944, a programação leva os filmes a nove adegas e quintas, mostrando o potencial da região em termos de enoturismo.

A presidente da Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes, Dora Simões, refere que este ciclo de cinema tem sido um sucesso, perfilando-se como uma

das iniciativas «mais descontraídas» que a instituição promove.

Relativamente ao tema, esta responsável refere que «tem a ver com o vinho e com a vinha, com a essência dos vinhos que se diferenciam, que é o "terroir". As temáticas foram escolhidas de forma a terem uma identidade, uma localização geográfica específica, que é diferenciadora».

Por seu turno, os curadores acrescentam que «na viticultura o conceito de "terroir" remete para um espaço singular, com características humanas e territoriais muito específicas, que contribuem para o processo de criação de vinhos únicos. No cinema, podemos associar o conceito de "terroir" a um tipo de cinema que também se centra num território particular, com traços distintivos e que reproduz imagens e sons singulares que servem como matéria-prima para obras únicas».

Tiago Fernandes explica que o objetivo foi que existisse um fio que unisse os filmes de diferentes latitudes, de forma a proporcionar uma «experiência cinematográfica plena e enriquecedora». Paulo Cunha revela que os filmes levam os espectadores a diferentes geografias, incluindo Portugal, Espanha, Irão, Japão, Argentina, Chile e Turquia.





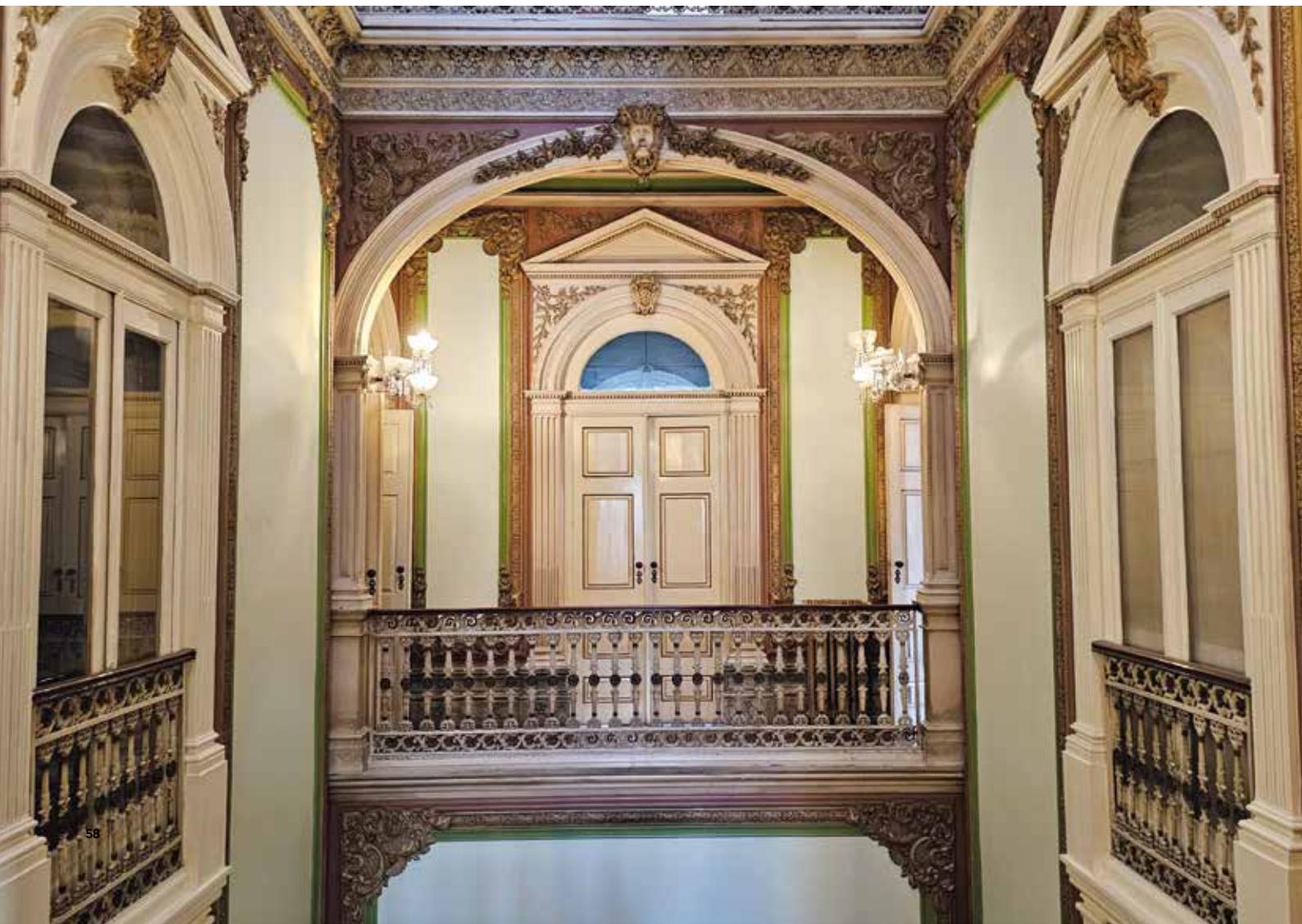
Casa do Vinho Verde de portas abertas

O Palacete Silva Monteiro está de portas abertas para receber os visitantes. Considerada no século XIX como «a casa mais bonita do Porto», a atual sede da Comissão da Região dos Vinhos Verdes tem vindo a afirmar-se paulatinamente como um centro de cultura, na sequência do processo de restauro que está em curso desde 2019, em parceria com o Departamento de Conservação e Restauro da Universidade Católica do Porto.

Localizada no número 318 da Rua da Restauração, a propriedade corresponde ao gosto de António Silva Monteiro (1822-1885), um brasileiro de torna-viagem que espelhou nesta casa as influências estéticas ecléticas que colheu nas suas andanças pelo mundo.

Silva Monteiro foi para o Brasil quando os negócios da família foram afetados por esta defender a causa liberal. Fez fortuna além Atlântico e regressou ao Porto em 1871, para se afirmar como um ilustre cidadão da Invicta, presidente da Associação Comercial, vice-presidente da Câmara Municipal e impulsor do Palácio de Cristal, do Porto de Leixões e da linha ferroviária até à Póvoa de Varzim, entre outras obras, tendo sido agraciado com os títulos de visconde (1871) e conde (1875) pelo rei Luís I.

A visita guiada que antecede a sessão de cinema permite, precisamente, descobrir o percurso deste homem e os pormenores arquitetónicos deste edifício icónico do Porto oitocentista, que passou pelas mãos da família Veloso de Araújo após a morte de Silva Monteiro.





No rés-do-chão fica a denominada zona de ócio ou representação social, com a sala de jantar, onde a família realizava as refeições, e a sala chinesa, assim apelidada por estar pintada a preto e vermelho e à época ter mobiliário de estilo oriental, manifestando o gosto pelo exotismo, que funcionava como “fumoir”, espaço de fumo reservado exclusivamente aos homens.

Numa visita orientada por Carlota Carvalho, segue-se para a escadaria, onde se fica a saber que a pintura das paredes em tons de verde, de inspiração neoclássica, devido à simetria e folhas de acanto estilizadas, não corresponde à decoração original. O trabalho de restauro revelou que, antes da versão atual, a ornamentação fingia marmoreado. Estas intervenções têm-se traduzido em dissertações académicas, produzindo assim conhecimento científico como aquela que era tida como «a mais luxuosa habitação da cidade» oitocentista.

Sobe-se um andar para chegar ao salão de baile, onde os medalhões com alusões à música indicam que este era um espaço de cultura e lazer por excelência, revelando o gosto pela cultura erudita que Silva Monteiro ganhou no tempo



em que viveu em Paris. Nas paredes estão fotografias alusivas ao mundo rural no tempo do Estado Novo, do espólio da Casa Alvão, que fazem parte do arquivo histórico da Comissão de Viticultura.

Ao lado está a sala árabe, assim designada pelos elementos decorativos do teto e friso, naquele que era um espaço destinado apenas às mulheres. Contígua está a requintada sala dourada, que tem a assinatura de C. Lefebvre, de Paris, que Silva Monteiro conheceu numa das suas viagens pela Europa.



Para o fim fica o elemento mais esplendoroso da casa: a claraboia que inunda de luz as escadas, que já foi apontada como a mais bela da cidade. Nos medalhões centrais estão representados os locais mais significativos da vida de Silva Monteiro: Porto (zona de Massarelos), Lisboa (Torre de Belém), Brasil (Baía de Guanabara, no Rio de Janeiro) e o mar.





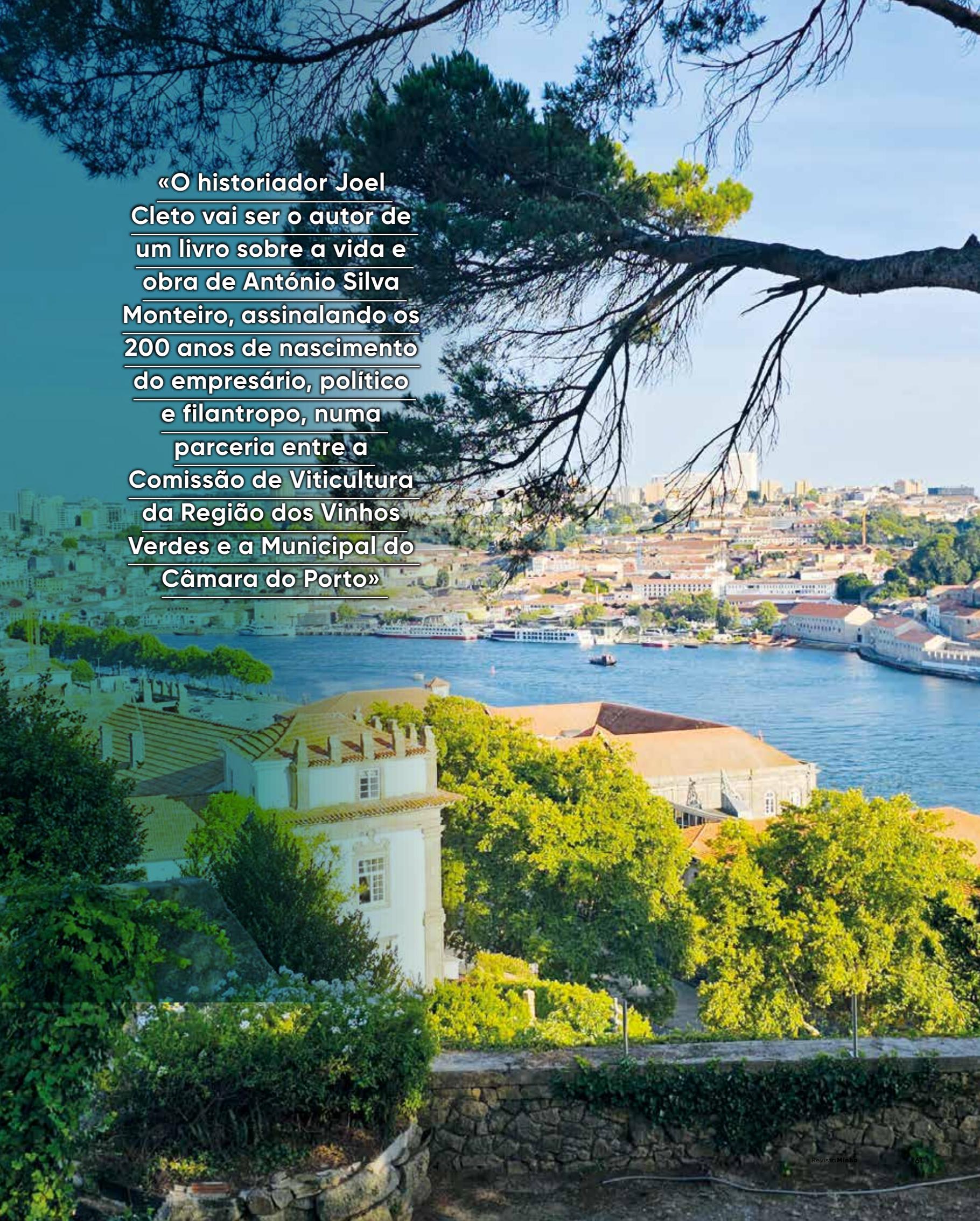
Já no exterior, destaque para a Fonte das Três Graças, do século XIX, em ferro fundido em França, antes de se adentrar no jardim romântico, em socacos, debruçado sobre o Douro, com uma impressionante vista panorâmica. É neste local, em frente ao rio, que está estrategicamente colocado o ecrã gigante onde são projetadas as películas do ciclo "Cinema na Vinha", permitindo desfrutar do anoitecer, com um copo de Vinho Verde na mão, sentados em cadeiras ou estendidos em toalhas cedidas pela organização. Antes do início do filme, é possível provar os sorvetes com sabores Alvarinho, Vinhão, Loureiro e Avesso, criados pelo chef António Vieira.

Depois da exibição a 4 de Agosto do filme "A Cordilheira dos Sonhos", de Patricio Guzmán; o programa contempla a 17 de agosto "A Mulher Sem Cabeça", de Lucrecia Martel; a 18 de agosto "Mustang", de Deniz Gamze Ergüven; a 31 de agosto "Movimento em Falso", de Wim Wenders; e a 1 de setembro "Chuva é Cantoria nas Aldeia dos Mortos", de João Salaviza e Renée Messora Nader.

A visita ao palacete começa às 20h15 e as sessões às 21h30. Os bilhetes custam 10 euros e incluem também as provas de Vinhos Verdes, estando disponíveis em www.vinhoverde.pt. Sem ser no âmbito deste ciclo, o palacete pode ser visitado aos sábados à tarde, com visitas guiadas de uma hora, que terminam com uma prova de vinho, por 5 euros, mediante inscrição também no site da Comissão de Viticultura.

Relativamente à programação de cinema nas quintas, o Monverde Wine Experience Hotel (Telões, Amarante) exibiu o filme "After Sun", de Charlotte Wells, a 5 de agosto; com a Quinta de Lourosa (Sousela, Lousada) a acolher "Tori e Lokita", de Jean-Pierre Dardenne e Luc Dardenne, a 11 de agosto; Quintas de Melgaço (Alvaredo, Melgaço) "A Felicidade das Pequenas Coisas", de Daniele Luchetti, a 12 de agosto; e Edmun do Val (São Julião, Valença do Minho) "Triângulo da Tristeza, de Ruben Ostlund, a 13 de agosto. Os bilhetes podem ser adquiridos através do contacto direto com os produtores, sendo o preço variável consoante o espaço.





«O historiador Joel Cleto vai ser o autor de um livro sobre a vida e obra de António Silva Monteiro, assinalando os 200 anos de nascimento do empresário, político e filantropo, numa parceria entre a Comissão de Viticultura da Região dos Vinhos Verdes e a Municipal do Câmara do Porto»

NOOCITY

A sua horta em casa

Deixe o campo chegar à sua casa ou à sua empresa. É este o mote que dá vida ao projeto Noocity, que tem como principal atividade fornecer kits de hortas interiores para casas ou empresas, de modo a permitir a conexão com a natureza, que por vezes sentimos falta na cidade. A Noocity Ecologia Urbana é uma startup portuguesa, com sede no Porto e foco principal no desenvolvimento de produtos e serviços inteligentes para a prática da

Agricultura Urbana doméstica. O projeto nasceu com a crença de que «a Natureza tem um lugar fundamental nas cidades do futuro e no quotidiano das nossas comunidades». Assim, assume o objetivo de capacitar os agricultores urbanos para cultivar mais e melhores alimentos em qualquer lugar, seja em casa, numa empresa ou escola, de uma forma prática, eficiente e ecológica.

Neste momento, a Noocity conta já com uma equipa de vários profissionais, espalhados por Portugal (Porto, Portimão, Lisboa), França e Bélgica. Já os kits preparados incluem a cama de cultivo Noocity, com um sistema de subirrigação (auto-rega) eficiente, substrato 100% natural (em blocos de fibra de coco desidratada), argila expandida, fertilizante biológico e uma seleção de sementes biológicas da época.



COASTEERING MODALIDADE PARA OS AMANTES DE PAISAGENS NATURAIS

O Coasteering é uma modalidade desportiva muito recente em Portugal, que consiste em atravessar a linha costeira, através de costa, rochas e mar, recorrendo à natação, escalada, rappel, saltos e caminhada. É uma atividade perigosa, que exige cuidados e experiência, mas que é indicada para os amantes de natureza e paisagens naturais.

Por ser uma atividade perigosa, é necessário adotar medidas de segurança e realizá-la sempre com o acompanhamento de profissionais experientes. O equipamento necessário para a prática de Coasteering passa por um fato neoprene integral, com a grossura dependente da temperatura da água e tempo de exposição, capacete, calçado tipo de canyoning ou ténis, luvas e meias neoprene, um colete para flutuação ou mochila com

bidão estanque, equipamento de segurança coletivo, como uma corda de resgate, telemóvel, rádio VHF, bóia de resgate, prancha e barco de apoio, uma mochila com kit de primeiros socorros, água e alimentos.

Níveis de prática de Coasteering

- Blue Line: Prática da atividade com água e vento calmo;
- White Line: Prática com ondas entre um metro e dois metros, com “carneiros” e muita espuma;
- Red Line: Prática com ondulação superior a dois metros. Neste nível, são necessárias reações rápidas, bem como nadar bastante;
- Flat Line: Prática em percursos mais longos, mas com condições calmas.



NÃO É EXAGERO, O SEU PET TAMBÉM PRECISA DE PROTETOR SOLAR!

No verão, os passeios na praia e ao ar livre obrigam-nos a cuidados especiais contra o sol e os raios-ultravioleta. Mas sabia que o protetor solar também é importante para o seu pet? Explicamos-lhe porquê.

Tal como em nós, o filtro solar é muito importante nos cães e gatos, para proteger a pele dos raios UV, pois também no seu amigo, a exposição solar sem proteção pode provocar dermatite actínica, que é uma lesão pré-cancerígena, bem como doenças autoimunes e cancro da pele.

Mas como utilizar protetor solar no seu animal de estimação?

É importante utilizar esta proteção no seu amigo sempre que sair de casa em dias de sol e maior calor. É sobretudo

importante a utilização em animais com pelagem clara ou mais curta.

O ideal é aplicar o produto nas áreas de menor densidade capilar, o que pode variar, sendo as mais comuns o focinho, as orelhas, a barriga, a risca da coluna, onde ocorre a divisão de pelos, e a região em volta dos olhos. Deve ser reaplicado, tal como em nós humanos, a cada duas ou três horas. De sublinhar que não deve utilizar protetor solar de humanos no seu companheiro, uma vez que alguns dos protetores que usamos podem ter, na sua fórmula, componentes tóxicos para os pets. Aconselhe-se com o seu veterinário sobre o melhor produto para o seu animal de estimação e, se esgotar, opte por fórmulas de crianças, com proteção superior a 30.





LIVROS AGOSTO

○ PEQUENO LIVRO DA VIDA

Mowlana Rumi
160 páginas



Uma bela coleção de 196 poemas de Rumi, num livro perfeito para nos acompanhar numa viagem ao nosso mundo interior, através dos jardins da alma, do coração e do espírito. E porque «há um lugar que está para lá da ideia daquilo que é o certo ou o errado», este livro é encantador na simplicidade das palavras e na intemporalidade das suas mensagens.

○ OLHAR MAIS AZUL

Toni Morrison
192 páginas



Um livro que tem como protagonista a jovem Pecola, que cresceu em Ohio, em 1940. Um romance em que a voz de uma criança negra ecoa, poderosa e inalterada, no século XXI e que explora temas como o conceito de beleza imposto, a voz truncada das mulheres, a ascensão social viciada ou a infância demasiado cedo perdida.

ATÉ AO FIM DO MUNDO

Maria Sempé
352 páginas



Uma trama em torno de uma arquiteta revolucionária, agorafóbica e mãe chamada Bernadette Fox, que desaparece antes de uma viagem em família à Antártica. A filha Bee está convencida de que deve haver um motivo e está determinada a encontrá-la. Mas será que Bernadette deseja ser descoberta?

○ GATO QUE NÃO TINHA AMIGOS

Irene Verdú e Verónica Aranda
40 páginas



Um livro que espelha bem o poder que as palavras podem ter na vida de alguém. Conta a história de um gato com mau feitio que muda de postura quando encontra uma carta com uma mensagem muito bonita. Ao receber aquela simples carta, sentiu-se acarinhado pela primeira vez...

UM TREINO CURTO, INTENSO E MUITO EFICAZ



Agosto é o típico mês de férias para uma grande parte dos portugueses: sol, praia, mar e areia são motivos mais que válidos, mas que acabam por condicionar os treinos. Para não prejudicar o seu merecido descanso, a rubrica deste mês será um desafio de curta duração para que consiga aproveitar o bom tempo das férias sem deixar de treinar. Será um desafio com 5 exercícios em que devem efetuar o máximo de rondas possível em 15 minutos... um treino curto, intenso e muito eficaz. Vamos a isso?

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER



20 AGACHAMENTOS COM SALTO

- Colocar-se com os pés à largura dos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Execute um movimento explosivo saltando e realizando a extensão completa das pernas;
- Controle a descida e o impacto da aterragem e após aterrar os pés procurar fletir novamente as pernas para dar continuidade ao movimento.

5 INCH WORMS PUSH UPS

- Iniciar o exercício na posição de pé;
- Inclinar-se para a frente e tocar no chão com as duas mãos;
- "Caminhar" com as mãos para a frente, até chegar à posição de prancha com os braços esticados;
- Mantendo sempre o abdominal contraído, deve fletir os braços até o baixo chegar próximo do chão;
- Depois, deve fazer o caminho inverso "caminhando" com as mãos até à posição inicial.



15 SIT UPS

- Iniciar o movimento em decúbito dorsal e com os pés apoiados no chão;
- Elevar o tronco completamente, tocando com as mãos nas pontas dos pés;
- De seguida, vagarosamente, retornar à posição inicial;
- Repetir o movimento durante o número de repetições definidas.



40 MOUNTAIN CLIMBERS CRUZADOS

- Na posição de prancha, colocando as mãos diretamente abaixo dos ombros, com a anca alinhada com os ombros;
- Contrair o abdominal, dobre uma das pernas até o seu joelho chegar próximo do cotovelo contrário;
- Recolha a perna dobrada e faça o mesmo movimento para a outra perna;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos;
- Faça o movimento o mais rápido que conseguir (sem prejudicar a técnica).



50 SALTOS À CORDA

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



FAÇA DA GASTRONOMIA UMA FESTA





F Beer House

Europeia | Braga

Usufrua de uma experiência gastronómica inesquecível capaz de aguçar todos os sentidos através da harmonia perfeita entre o sofisticado espaço, o ambiente descontraído e as variadas cervejas com a conexão perfeita aos saborosos pratos, iguarias e petiscos. O shot de boas vindas é o ponto de partida para degustar francesinhas, hambúrgueres, bifes, tapas, numa verdadeira festa da gastronomia e do convívio.

Morada e telefone: Praça da Justiça, 168 | 927 599 778

Horário: De domingo a quinta, das 12h00 às 00h00. Às sextas e sábados, das 12h30 às 02h00.



O Paço

Cozinha: Portuguesa | Cabeceiras de Basto

Com uma decoração cheia de bom gosto, é o espaço ideal para saborear uma refeição de elevada qualidade, contando com vários pratos de eleição, como o bacalhau ou o polvo à lagareiro, os filetes de polvo com arroz de grelos ou os lombinhos de vitela com arroz de legumes. As famosas rabinadas da casa são o remate perfeito para uma experiência gastronómica perfeita.

Morada e telefone: Rua da Viscondessa do Peso da Régua | 253 665 051

Horário: Às segundas e quartas, das 12h00 às 15h00. Quintas, sextas, sábados e domingos, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 22h00.



O Laranjeira

Portuguesa | Viana do Castelo

Restaurante referenciado de cozinha tradicional, com um ambiente familiar e uma carta dominada por várias opções de peixe, destacando-se os filetes de pescada com arroz de tomate, o bacalhau à Viana, o polvo na caçarola, a perna de pato confitada ou a posta de cachena na brasa com arroz de enchidos e couve. Destaque ainda para um carrinho de deliciosas sobremesas.

Morada e telefone: Rua Manuel Espregueira, 24 | 964 990 730

Horário: De quinta a terça, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00.



Paraxut

Portuguesa | Guimarães

Bem situado, em pleno centro histórico de Guimarães, nesta casa aberta há mais de 20 anos, pode apreciar várias iguarias da cozinha regional minhota. O Brás de legumes, o risoto vegano, o salmão com puré de batata doce e grelos, a posta à Mirandesa com batata a murro ou as saladas frescas são algumas opções atuais da carta. Acompanhe com uma refrescante sangria de espumante ou com um vinho da região.

Morada e telefone: Praça de Santiago, 14 | 253 410 369

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 22h00.

Barbie

Como fazer...

Num copo largo, colocar 1 cl de sumo natural de lima, 1 cl de xarope de framboesa e 3 cl de polpa de frutos vermelhos. Adicione gelo e 2 cl de Triple Seco e Bombay Bramble. Agite bem com a ajuda do shaker. Acrescente espuma de frutos vermelhos feita no sífão e termine com um gelado caseiro de figo-da-índia.

Renato Costa, do bar Os Zés, inspirou-se no filme do momento e criou uma bebida colorida, doce e refrescante para esta edição. Deixamos a receita mas sugerimos que a vá apreciar ao seu espaço... Porque há segredos que não se revelam... Bons brindes, mas sempre com muita moderação!

VAI COM DEUS

PRACETA DO VILAR, 2 | BRAGA

Espaço agradável, com requinte, bom ambiente e onde pode conviver e dançar, enquanto aprecia um cocktail ou uma refrescante sangria. A música é atual e a animação é uma constante. Um lugar mágico onde os nossos cinco sentidos se misturam harmoniosamente e proporcionam verdadeiros momentos de festa.



GANDHI LOUNGE BAR

Travessa da Devesa - Joane | Famalicão

Reúna os amigos e parta à conquista de uma bela noite de convívio. Nesta viagem, o Gandhi é paragem obrigatória. Pelo excelente ambiente, pela beleza do espaço, pela música para todos os gostos, pela carta de bebidas ou pelos snacks, bilhar, jogos... motivos mais que suficientes para lhe garantir momentos incríveis e repletos de alegria.



MATRIZ

Rua Ricardo Joaquim de Sousa | Caminha

As sextas e sábados são sempre dias de festa para quem vai ao Matriz. Muito mais que um bar, é um lugar de encontros e reencontros. De amizade e festa. O rústico das paredes vive em harmonia com o ambiente radiante e contagiante proporcionado por várias gerações que ali se juntam para conviver. Uma referência na noite de Caminha.



O QUE É LIBERDADE FINANCEIRA E COMO PODE CHEGAR LÁ

Carina Meireles

Consultora Financeira

A liberdade financeira significa não estar dependente das suas finanças, sendo que elas são controladas por si e não o contrário. Permite estar descansado(a), porque tem capital para poder tomar decisões, sem ter que se preocupar com o impacto que isso possa causar na sua vida.

Não significa por isso, que se consegue chegar a este ponto de forma rápida, e sem trabalho e também não quer dizer que não tenha que gerir o seu dinheiro, antes pelo contrário significa que foi com trabalho, dedicação e empenho que chegou até lá, porque vai implicar alguma estabilidade e poderá ter liberdade para gerir o seu orçamento à sua maneira.

Saber gerir o seu dinheiro e definir estratégias de como economizar, é tão importante como o valor que ganha do seu salário. Podemos até ganhar um ordenado confortável, mas se gastarmos tudo, no futuro é difícil pensar em objetivos. Estes devem ser traçados a pensar no presente e no futuro, de forma a ser possível alcançar a tão desejada liberdade financeira, e consequente melhoria da qualidade de vida.

Ter liberdade financeira, é poder ter um rendimento fruto de investimentos efetuados, que garantam o suficiente para fazer face às despesas mensais durante algum tempo.

Para isso, é necessário criar estratégias, para que, mesmo deixando de trabalhar, consiga gerar rendimentos.

Ser independente financeiramente, é ser livre para escolher trabalhar no que gosta, sem ter receio de ficar sem emprego, porque criou mecanismos de rentabilidade extra. Para que se torne possível essa conquista, aqui ficam algumas dicas:

Planeamento financeira adequado estrategicamente

Significa que deve planear bem as suas finanças, para se salvaguardar no presente e futuro. Esse planeamento deve ser detalhado com todas as suas despesas, que é a mesma coisa que, saber exatamente onde, quanto e como gasta o seu dinheiro, não deixando nenhuma despesa de fora, por mais insignificante que possa ser. Anote todos os gastos e faça um orçamento mensal, para ir acompanhando as suas entradas e saídas de dinheiro.

Organização do orçamento

Isto significa que a sua vida financeira está a ser bem organizada e orientada no sentido certo. É hora de perceber

como gasta o seu dinheiro, para saber onde pode começar a poupar. Para isso, tem que ter um orçamento criado com detalhe para que nada falhe.

Criação de uma renda extra

Tem algum hobby? Gosta de cozinhar? Então porque não começar a gravar vídeos na internet com os seus petiscos e criar uma rede de contactos? Ter uma renda extra, pode e deve ser um fator importante a considerar fazendo o que mais gosta. Desta forma, vai ter mais motivação, faz o que gosta e ainda ganha algum dinheiro. Esta, pode também servir para se tornar num potencial negócio.

Envolvimento da família, na criação do planeamento, devendo este ser estruturado de acordo com o rendimento do agregado familiar.

Deve existir a participação ativa de todos, para que entendam como é, o que devem fazer para lá chegar e o porquê da sua importância. Ter objetivos financeiros bem definidos no tempo, por exemplo, defina o que fazer para acontecer! É importante saber como rentabilizar o seu dinheiro, como pode ganhar ainda mais. Crie objetivos diferentes de poupança, com um deles a pensar na reforma.

Aprender com os próprios investimentos

Tem dinheiro aplicado, mas está a render muito pouco ou quase nada? Então a primeira coisa a fazer é perceber para onde quer ir e o que tem que fazer para lá chegar, que é como quem diz, quanto quer investir, por quanto tempo e como pode potenciar o seu retorno e ter uma renda regular.

Deve sempre pensar que para ganhar mais, deve diversificar o seu investimento e, como se costuma dizer, "não colocar os ovos todos no mesmo cesto", para poder obter ganhos diferentes, com horizontes temporais diferentes. Deve, em primeiro lugar, e no seu banco por exemplo, fazer o questionário perfil de investidor, de forma a poder adequar a sua decisão ao mais indicado para si, aconselhando-se com especialistas em mercados financeiros, para que possa fazer um bom investimento. Não se esqueça que, se pretende obter ganhos interessantes, a paciência e o acompanhamento são fatores importantes para o sucesso da sua decisão.



Acompanhe todas as dicas e novidades 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.carnameireles.pt>
Blog: <https://millaefamilia.pt>

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA PRAIA DE ÂNCORA)

TXT José Carlos Ferreira

O mês de agosto, para uma boa parte dos portugueses, é sinónimo de férias, de praia e, sobretudo, de muito descanso de um ano de trabalho, aproveitando o bom tempo.

Contudo, há aquele provérbio que diz que o Primeiro de Agosto é o Primeiro de Inverno, para nos lembrar que, por vezes, o mês preferido dos portugueses nem sempre traz consigo o bom tempo. No norte, são muitos os que preferem as boas praias de Caminha, como a de Vila Praia de Âncora, sendo frequente ouvir-se dizer que por ali passam todos os anos António Vitorino de Almeida ou Durão Barroso. E, aqui, por estas paragens, os dias de praia em agosto são frequentemente marcados pelo nevoeiro matinal ou a tão famosa nortada da tarde. Por isso, nada como partir à descoberta do património desta freguesia que, ao contrário do que se possa pensar, a sua origem e os seus monumentos mais antigos, não estão à beira mar. Na verdade, o templo principal de Vila

Praia de Âncora não é a capela de Nossa Senhora da Bonança, mas a igreja matriz dedicada a Santa Marinha, a cerca de um quilómetro de distância do mar.

Dizem-nos os historiadores, que as origens de Vila Praia de Âncora perdem-se na bruma dos tempos, acreditando-se mesmo que que já existia uma paróquia organizada no século X, ou seja, antes da nacionalidade.

Afirmam ainda os historiadores que a sua designação original não era Vila Praia de Âncora, que só foi adoptada no século XIX aquando da elevação a vila, mas sim Continhães. O investigador Francisco Sampaio explica que o Vale do Âncora tinha por designação Marinha da Póvoa de Vilar de Âncora, vindo a desmembrar-se em várias paróquias, entre as quais a de Santa Marinha de Continhães. Perante isto, não é difícil admitir que terá aqui existido uma igreja com feições românicas e que, segundo a historiadora Maria Aurora Rego concentrava à sua volta uma população rural.





A atual igreja de Vila Praia de Âncora, situada no mesmo local, afastada da praia, é o resultado de obras profundas realizadas no século XIX.

Com esta intervenção, conta-nos Maria Aurora Rego, foram retirados dois altares, nomeadamente o da capela-mor e o do lado do Evangelho. Por isso, repara-se que estes dois altares de estilo neoclássico nada têm que ver com a riqueza barroca dos restantes que sobreviveram à intervenção.

O altar dedicado a Santo António, tendo por base a documentação que a investigadora analisou, deve ter sido colocado nos inícios do século XVIII.

Por outro lado, o altar de S. Roque, com imagens de S. Gonçalo e S. Francisco, também é considerado uma preciosidade artística nesta igreja, tratando-se, segundo o historiador de arte, Lourenço Alves, de um altar de talha rocaille, que foi construído no século XVIII a mando do abade Gonçalo.

O Altar das Almas do Purgatório é também ele de grande interesse artístico, com um figurado variado que nos lembra que ninguém está livre das chamas do purgatório,

renascentista, em tudo muito idêntico ao da igreja de Moledo. Maria Aurora Rego consegue situar no tempo a construção deste altar no século XVII pela documentação que estudou.

Outro elemento que escapou à grande remodelação do século XIX e que também merece um olhar atento é o teto da igreja de Vila Praia de Âncora com as suas pinturas. Maria Aurora Rego explica que são pinturas alusivas ao Credo, aos apóstolos e, na parte central, às Virtude Cardinais. Já no Arco Cruzeiro o nosso olhar encontra as Virtudes Teologais.

Por tudo isto, a investigadora não tem dúvidas em dizer-nos que a igreja de Vila Praia de Âncora é digna de uma visita com olhos de ver. E nós subscrevemos esta sugestão que pode ser concretizada naqueles dias menos bons, quando o sol se esconde por trás das nuvens ou mesmo quando o vento, com a sua força, se diverte a levantar a areia. Os veraneantes, normalmente, estão habituados a visitar a capela de Nossa Senhora da Bonança, que foi construída nos finais do século XIX, quando, a um quilómetro e meio de distância, têm à sua espera o ex-libris artístico de Vila Praia de Âncora.



James Dean

**“Sonhe como se fosse viver para sempre,
viva como se fosse morrer amanhã”**

Nascido a 8 de fevereiro de 1931, em Marion, Indiana, EUA, James Dean foi um ator icônico que deixou uma marca indelével na história do cinema. A sua vida e carreira foram curtas, mas extremamente influentes, cativando o público com a sua presença sedutora e talento excepcional. Embora tenha brilhado em apenas três filmes principais, Dean tornou-se um ícone da juventude rebelde e uma figura emblemática da cultura americana dos anos 1950.

Desde cedo, demonstrou um interesse apaixonado pelas artes cênicas, e, após formar-se no ensino médio, mudou-se para Nova York e integrou a prestigiada Actor's

Studio de Lee Strasberg, passando a atuar em várias peças de teatro. As suas atuações impressionantes no palco chamaram a atenção de Hollywood, e Dean conseguiu imediatamente o seu primeiro papel importante no filme "Vidas Amargas" (1955), dirigido por Elia Kazan. A sua atuação intensa e emocional rendeu-lhe uma indicação ao Óscar de Melhor Ator.

No mesmo ano, Dean foi estrela no clássico "Juventude Transviada" (1955), dirigido por Nicholas Ray. Nesse filme, personificou a juventude desiludida e rebelde da época, interpretando um adolescente problemático que lutava contra a sociedade e contra a sua própria angústia interior. A sua interpretação natural e carismática cativou o público e estabeleceu um novo padrão para a representação do adolescente no cinema.

Em seguida, Dean brilhou em "Assim Caminha a Humanidade" (1956), dirigido por George Stevens. Nesse filme épico, interpretou um homem pobre que se torna rico e poderoso na indústria do petróleo, mas que acaba consumido pela ambição e solidão. Mais uma vez, Dean mostrou uma representação impressionante, demonstrando a sua habilidade de retratar personagens complexos e emocionalmente instáveis.

Além da sua carreira no cinema, James Dean também foi um entusiasta de corridas de carros. A sua paixão pelo automobilismo levou-o a competir em algumas corridas amadoras. Curiosamente, a sua carreira meteórica foi tragicamente interrompida a 30 de setembro de 1955, quando morreu num acidente de carro aos 24 anos. Pouco depois da sua morte, foi indicado ao Oscar de Melhor Ator devido ao seu papel em "Vidas Amargas" e recebeu uma estrela na Calçada da Fama de Hollywood.



M.
agen-
da

Kids

VERÃO NO PARQUE

PARQUE DA PONTE | BRAGA

Até 25 de agosto

Presencial

Gratuito



Um programa lúdico e pedagógico repleto de teatro, jogos e muita animação. Até 25 de Agosto, são apresentados quase uma dezena de espetáculos de teatro e vários jogos temáticos. Uma oportunidade única para aproveitar o sol radiante, as brisas frescas e as maravilhas da natureza do Parque S. João da Ponte que é por estes dias um refúgio cultural de excelência para as crianças e famílias. Especialmente projetado para públicos de todas as idades, o “Verão no Parque” oferece no Anfiteatro Natural performances de teatro infantil que vão encantar e estimular a imaginação. Haverá ainda a oportunidade de experimentar os jogos de tabuleiro temáticos na Ludoteca da Estufa, um lugar acolhedor e divertido onde poderá relaxar e socializar com outros jogadores. Durante a semana, as atividades são especialmente dirigidas a ATLS e outras instituições. Ao fim de semana, os espetáculos dirigem-se ao público em geral, nomeadamente às famílias.

OFICINAS PARA TEMPOS DISPONÍVEIS

THEATRO CIRCO | BRAGA

3, 10, 17 e 24 de agosto

Presencial

Gratuito



O Teatro Circo proporciona oficinas onde, para além de desenvolveres projetos criativos, podes conhecer melhor o Teatro, os seus detalhes e as suas histórias. Na primeira acção intitulada “Peças de um Puzzle” (3 de agosto), os participantes poderão “captar” o Teatro Circo através de pequenas peças de puzzle que serão desenhadas e pintadas pelos próprios participantes. No workshop “Contrastes”, a 10 de agosto, os participantes poderão interpretar os pormenores do Teatro Circo através dos seus contrastes, onde a imagem do ponto de vista do positivo/negativo funcionará como base ao trabalho criativo. Na oficina “Construção de uma Escultura”, a 17 de agosto está prevista a criação de uma escultura com diversos materiais, madeira e materiais têxteis e reciclados, de forma a criar uma escultura monstro. Desenho e colagens para elaboração do objeto seguido da sua construção. Por último, em “Construção de Marionetas”, a 24 de agosto, vai ser desenvolvida uma marioneta com uma base em luva, de forma a criar uma personagem e contar uma história.

ATRASO PUBERTÁRIO



Maria Miguel Gomes

Assistente Hospitalar de Pediatria



Mariana Santos

Interna em Formação Específica em Pediatria

A puberdade é o período de desenvolvimento entre a infância e a idade adulta que se caracteriza por várias alterações corporais. Nesta fase são adquiridos os caracteres sexuais secundários e culmina na maturação sexual completa e capacidade reprodutiva. No sexo feminino tem início entre os 8 e 13 anos e no sexo masculino entre os 9 e 14 anos, demorando cerca de 4 e 3,5 anos a completar-se, respetivamente. O primeiro sinal pubertário nas meninas corresponde ao aparecimento do botão mamário e nos meninos ao aumento do tamanho dos testículos.

O atraso da puberdade ocorre em 3 % dos adolescentes sendo definido como:

- ausência de botão mamário nas meninas aos 13 anos;
- ausência de aumento do volume testicular (<4 ml) nos meninos aos 14 anos;
- paragem da progressão da puberdade;
- duração da puberdade superior a 5 anos.

Perante um atraso da puberdade deve ser efetuada a referenciação para a consulta de Endocrinologia Pediátrica, onde serão feitas questões sobre os antecedentes pessoais e familiares do adolescente, nomeadamente, início da puberdade e altura dos pais e problemas endocrinológicos na família. É importante a equipa médica fazer uma história clínica exaustiva e uma observação médica cuidada, que engloba a avaliação do crescimento e da progressão da puberdade, incluindo avaliação da mama e dos genitais.

A causa mais comum de atraso pubertário é o atraso constitucional do crescimento e maturação, que é uma variante do normal (ou seja, não é uma doença), sendo

mais comum no rapaz. Neste caso, observa-se um adiamento da idade de início da puberdade, sendo que a sua progressão decorre normalmente. Os adolescentes vão posteriormente ter uma estatura final semelhante à determinada geneticamente, sem qualquer alteração na progressão da puberdade, mas com a sequência dos eventos a ocorrer mais tardiamente. Existem causas funcionais que bloqueiam o eixo que inicia a puberdade, como doenças crónicas (diabetes, doença celíaca, doença inflamatória intestinal, etc), medicamentos, exercício físico intenso (como aquele realizado por atletas de alta competição) ou má nutrição, que são totalmente reversíveis quando se corrige ou elimina o agente causal. Existem causas patológicas para o atraso da puberdade, podendo ser necessário realizar estudo analítico e radiografia da mão e punho esquerdo para determinar o motivo e realizar tratamento para corrigir a condição e acelerar a puberdade.

Por último, salientar as causas adquiridas, como infeções, radiação ou torções nas gónadas (testículo/ovário). A torção testicular é uma causa reversível se for adequadamente tratada. Nos rapazes com dor testicular causada por uma torção esta deve ser revertida em 6 horas, pelo risco de perda testicular, sendo importante avaliação médica dentro desse timing. Existem sinais de alarme que obrigam a uma avaliação célere, como as alterações da visão ou do olfato, sintomas neurológicos, como dor de cabeça intensa, dismorfias ou atraso do desenvolvimento.

SOLITUDE SEM SOLIDÃO

Jorge Gomes, de uma sensibilidade escrupulosamente vestida, faz parecer que tudo começa sozinho e longínquo, com recantos de sombra, mas vai nascendo um lugar de cada coisa e coisinha que afunda no coração. Este ser, do sensível, permite uma experimentação expressiva que revigora, num compasso profundo, o âmago. As expressões acabam substituídas pelo silêncio que se apresenta desajeitado e interrompe e assinala o medo. Porém, nunca nos encontramos sós quando temos um universo coberto de algas multicolores e um amor característico e ininterrupto na pele de uma tela por esboçar.

Jorge Gomes é um artista particular capaz de transformar o que parece abandonado. É, num oceano de si, que espalha o movimento das pigmentações e de afogamento num oásis de cor. O trabalho das suas obras é um trilho de canções que permite mergulhar e beijar a beleza com um sopro de honestidade. Admirar as suas obras é não ter receio de ser uma testemunha abstrata, pois não há tempo de questionar a sua veracidade. Contemplar a sua história faz-nos pensar que estamos sob um guarda chuva a ouvir lentamente cair a chuva melancólica. Existe química e uma absorção imediata em cada obra que aproximamos com o olhar, sem ser preciso convencermos-nos de algum sentimento. Nada fica escondido em caixotes. O seu silêncio guarda um som como uma herança que nem a morte dará um fim. É um registo das nuvens do céu e, nesse poder, que poucos têm a capacidade de prender, que se pinta o respirar. E envolvidos num planeta de flores de que não se sabe o nome, roupa amarrotada e pés descalços, entramos numa casa com alma, afinal, não se pode ser mais, quando pintar é um sentimento que derruba o coração como uma revelação de uma intimidade eterna. Como se as lágrimas fossem aguarelas e lhe afogassem toda a existência. Pode parecer triste, mas é por ser sério e autêntico demais. E é na luz que lhe atravessa que se descobre, assim, um dia, o lugar e o sentido.

Juliana Gomes



ARTISTA DE BRAGA LANÇA O TRABALHO DAS SUAS OBRAS INSPIRADO NUM CAMINHO DE COR E MELODIAS QUE PERMITEM MERGULHAR E BEIJAR A BELEZA COM UM SOPRO DE HONESTIDADE.

JORGE GOMES (—RISQART) LANÇA, ASSIM, A SUA PRIMEIRA EXPOSIÇÃO, JUNTAMENTE COM OUTROS ARTISTAS - SOLITUDE -, NUMA EXPOSIÇÃO COM INÍCIO A 15 DE JULHO, NA GALERIA AP, EM BRAGA, E PATENTE ATÉ AO FINAL DO MÊS DE SETEMBRO. FICA A OPORTUNIDADE DE VISITAR ESTE MUNDO TRANSCENDENTE E DE LEVAR PARA CASA UM PEDAÇO DO QUE CADA LUGAR DA SUA ESSÊNCIA LHE PODERÁ TRANSMITIR.



FOTOGRAFAR OU FILMAR COM OS MELHORES EQUIPAMENTOS



Filipe Silva
Informático

Com o bom tempo multiplicam-se as oportunidades de filmar ou tirar fotografias. Claro que o telemóvel é o mais utilizado hoje em dia e qualquer modelo recente permite filmar ou tirar boas fotografias durante o dia, mas quando escurece ou estamos dentro de casa... Telemóveis topo de gama como Iphone, Samsung ou Google têm sempre bons resultados, mas também temos ofertas mais em conta como a Xiaomi que dão conta do recado.

No entanto, há circunstâncias em que seria melhor recorrer a uma máquina dedicada. Quando vamos à praia ou à piscina e temos de deixar o telemóvel longe de nós, não seria melhor uma máquina compacta barata? Uma Canon ou Nikon custam menos de 100€ e, por pouco mais, podemos comprar uma à prova de água.

Pelo mesmo valor podemos optar por uma máquina instantânea e ter de imediato uma fotografia impressa. A sua utilização é muito divertida mas usualmente as fotografias têm pouca qualidade. Fujifilm, Kodak e Polaroid têm bons modelos, mas comprar packs de papel para as Polaroid custa quase o dobro das restantes.

Para uma experiência profissional, teremos de optar por uma SLR, sendo a Canon, Nikon e Sony as grandes referências. Estas têm dois grandes inconvenientes: a dimensão e o seu custo. É usual vermos os seus utilizadores com uma mala ou uma mochila, pois para diferentes usos convém ter mais que uma lente, filtro ou tripé. Todos estes acessórios fazem com que se tenha de gastar acima de 1000€.

Existem umas compactas com zoom ótico que também permitem tirar fotos com ajustes manuais ou com sistemas inteligentes para quem não quiser ter esse cuidado. Estas têm um zoom ótico muito superior às SLR chegando a 60x sem ter necessidade de andar carregado com lentes e custam bem menos. Podemos comprar uma Panasonic ou Canon por valores acima de 400€.

E se quisermos filmar/fotografar tendo as mãos livres ou fazer desporto? As GoPro são excelentes, têm imensos acessórios que permitem prender em todas superfícies e assim usar nas condições mais extremas. Ultimamente, as Insta360 têm ganho muitos adeptos pois estas permitem a mesma utilização com a vantagem de filmar tudo o que se passa ao redor sem necessidade de andar a focar, bastando alguma edição posterior para selecionar a perspetiva desejada. Por 400€ podemos comprar uma destas máquinas e ambas permitem o uso de um bastão para obter filmagens aéreas em locais onde é proibida a utilização de drones.

Não incluímos drones no comparativo pois, atualmente, a sua utilização está muito limitada, sendo necessária uma licença especial para filmar/fotografar em locais públicos.

Por último, a opção mais simples: óculos com câmara integrada. Têm uma qualidade bastante aceitável e como os usamos todo o dia, estão sempre prontos, basta olhar para o local que queremos filmar/fotografar e premir o botão. O maior problema destes é que os Spectacles da Snapchat ou os Stories da Ray-ban não se vendem na Europa.

Assim, de uma forma ou de outra, toca a registar os momentos importantes para mais tarde recordar...



SOBRE GANHAR TEMPO



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Sempre fui fã do ritmo acelerado e da produtividade, o que ficou ainda mais exacerbado por uma vida profissional a gerir projetos. Automatizações, mitigação de risco e erro, gestão eficiente de recursos - tempo, custos, deslocações - sempre me fizeram o máximo sentido não só no trabalho como na vida pessoal, para poder aproveitar o meu tempo, o dos outros e com os outros da melhor forma.

Acontece que, com o avançar do tempo e conforme a atenção à performance vai aumentando, vou notando um decréscimo a pique na criatividade e, como consequência, na minha capacidade de relacionar conceitos, algo que sinto que, há não muito tempo, me era mais inato, ou pelo menos não me exigia um esforço que agora me faz soar todas as campanhas. Estas capacidades fazem-me falta para desempenhar os meus dias com a melhor performance, mas acima de tudo e não menos importante, para ser feliz.

Reparo que, cada vez mais, o descanso vem acompanhado de um “vou só fazer mais isto” e há uma culpa latente auto-imposta (e também imposta socialmente) pelo descanso ou pela não-productividade. Conforme vou comentando isto com outras pessoas percebo que é um mal mais ou menos geral e que também a pós-pandemia nos traz esta amálgama de falta de limites entre as mais variadas esferas da nossa vida. Todos fizemos promessas em vão de leitura de livros, aulas de

línguas estrangeiras e receitas caseiras de pão. Eu não fiz pão, mas tive vontade.

É como se nos parecesse inconcebível que pudéssemos aproveitar aquele tempo que tivemos para talvez descansar, fazer coisas que gostamos (e que podem ser muito energizantes) e estar mais por casa (à falta de qualquer outra alternativa), numa obsessão coletiva por algum tipo de produtividade.

O descanso não é uma atividade eficiente, poder-se-á dizer... mas depois de me observar a acelerar cada vez mais no ritmo e a deixar gradativamente o descanso para último plano ou dando-lhe um estatuto utilitário, percebo que talvez me tenha enganado.

O descanso, ou o célebre “não fazer nada” não poderia ser mais eficiente, na medida em que é um combustível muito específico para coisas maravilhosas que se passam nos nossos cérebros: como a motivação, a criatividade e aquela energia contagiante que nos leva em frente e arrasta mais alguns conosco.

Já que estamos em agosto, o mês das férias por excelência, permita-se ganhar tempo. Desligar. Desligar a sério - a não ser que trabalhe com bombas, aí talvez seja melhor rever as decisões de carreira.

Para saber mais sobre este e outros temas, deixo o convite para o Podcast Ideias a Mais.



Instagram



veganportuguesa

Seguir

Enviar mensagem



1000 publicações

21 mil seguidores

A seguir 854

Sara

Blogue pessoal

Partilha de informação e receitas plant-based!

Seguido/a por despolariza



Chilli quinoa



Jaca BBQ



Reduzir carne



Touradas



Paradoxo da...



Cogumelos ...



Seitan + bat...



@veganportuguesa





No verão, nada melhor que saborear algumas refeições leves e frescas. Aproveite as dicas e receitas variadas e vegan da @veganportuguesa e torne-se mais saudável com o mundo vegan, que o poderá surpreender. Nesta conta vai encontrar refeições com quinoa, cogumelos, entre outras, assim como alguns estudos sobre o veganismo.



Noite Branca Braga 23

8 • 9 • 10 SETEMBRO

8



MIGUEL ARAÚJO

9



CAROLINA DESLANDES

10



MARISA LIZ

9



CUCA ROSETA

8



D.A.M.A

8



PIRUKA

9



BLAYA

8



KARETUS

9



C4 PEDRO

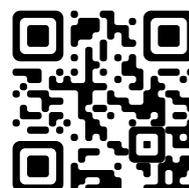
10



ORQ. BAMBA SOCIAL &
TIAGO NACARATO

ORQ. COMUNITÁRIA BRAGA BLUES • FENDA ACADEMY • AXES • JAM JAZZ MINHO
PEDRO NEVES TRIO • NUNO CAMPOS 4TET • BANDA MUSICAL DE CABREIROS
JOANA RAQUEL & MIGUEL MEIRINHOS • LUCAS DE FREITAS • RAID INC
FÁBIO VASQUEZ • LOS BRAVOS • TIAGO AZ • ALFONSVS • CHINELOS COM VIDA
YOUNG WHITE NIGHT MUSIC... E MUITO MAIS!

DESCOBRIR O
NOSSO PROGRAMA!



DIAS E NOITES DE CELEBRAÇÃO E CULTURA.