— **www.revistaminha.pt** · Dir. Vasco Alves · mensal · gratuita · 2023 —

MINHA

SET

58

Amares

ENTRE MOSTEIROS E LARANJAIS, HÁ UM TERRITÓRIO A DESCOBRIR

VERSÃO DIGITAL

SET

este mês na sua minha

24

REPORTAGEM

A laranja de Amares tornou-se um produto de excelência nesta região, sendo reconhecido tanto a nível nacional como internacional. Com características únicas, tornou-se um símbolo de orgulho para todo o concelho.

18

REPORTAGEM

Fomos conhecer algumas das potencialidades de Amares. Conheça a sua história e património, as paisagens deslumbrantes, a gastronomia deliciosa e as diversas atividades disponíveis ao longo de todo o ano.

30

ENTREVISTA

Falamos com Idalina Russell, diretora clínica das Termas de Caldelas sobre os benefícios que um programa termal oferece para a saúde e bem-estar.

54

POR AÍ

Conheça a rede de percursos pedestres homologados de Vila Real, uma nova atração constituída por sete trilhos, num total de 94 quilómetros, e que convida a descobrir um vasto território, reforçando a sua oferta turística.

64

FIT

Agora que as férias estão a chegar ao fim, o personal trainer Luís Perames preparou um treino abdominal para regressar à rotina em forma

AMARES DESPERTA-NOS OS SENTIDOS

Nesta edição, fomos conhecer algumas das potencialidades de Amares, um concelho com uma história rica, paisagens deslumbrantes, gastronomia deliciosa e um leque de atividades aliciantes que pode usufruir ao longo de todo o ano. Encorajada por uma natureza exuberante, entre os rios Homem e Cávado, Amares, terra natal do saudoso António Variações, é um destino imperdível para os amantes do turismo, da natureza e da cultura. A nossa grande reportagem contempla várias sugestões para vivenciar ao longo da sua visita, desde locais para explorar, gastronomia para apreciar e atividades para descontrair.

Desde logo as águas termais que são um dos cartões de visita do concelho. Para tentar perceber este potencial, estivemos à conversa com Idalina Russell, diretora clínica das Termas de Caldelas. Não perca a entrevista e conheça este refúgio para escapar ao stress do dia-a-dia, onde pode recarregar energias através dos benefícios que um programa termal oferece.

Neste trabalho sobre Amares, brindamo-lo também com um conjunto de locais que deve visitar e actividades para experienciar, desde o seu património cultural e histórico, com o Mosteiro e Pousada de Santa Maria de Bouro, o Mosteiro de Santo André de Rendufe e o Santuário de Nossa Senhora da Abadia em plano de evidência, não esquecendo os cenários naturais deslumbrantes e as vistas panorâmicas privilegiadas sobre os vales dos rios Homem e Cávado e a Vila de Amares, onde pode praticar caminhadas, fazer BTT, parapente, piqueniques e atividades náuticas.

Conheça ainda as festas, as tradições e a sua rica gastronomia, onde temos em destaque um dos produtos que lhe dá fama: a laranja. De alta qualidade, é caracterizada pela sua suculência e doçura. Para além de ser muito apreciada e procurada, as laranjas de Amares e a sua produção contribuem para o desenvolvimento económico e para a criação de empregos neste território. Conheça o projecto "Quelha Branca", de Arminda Costa e Fernando Macedo, uma empresa de dimensão familiar que tem por vocação a criação de sabores únicos a partir da Laranja de Amares, entre os quais bolachas, licores ou compotas.

Neste número, fomos também para outras paragens, para conhecer a rede de percursos pedestres homologados de Vila Real. Esta nova atração é constituída por sete trilhos, num total de 94 quilómetros, e convida a descobrir um território entre o Alvão e o Marão, destino da biodiversidade e porta de entrada para o Douro Património da Humanidade.

Não perca ainda as nossas sugestões habituais de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, jogos de tabuleiro, exercícios físicos, tecnologia e dicas de finanças. Isto e muito mais, na sua Minha de setembro. Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*58
revista minha

Propriedade: Empresa do Diário do Minho, Lda. Seminário Conciliar (75%) e Diocese de Braga (25%); Rua de S. Brás, n.º 1, 4710-073 Braga – Contribuinte n.º 504 443 135. **Gerência:** Paulo Alexandre Terroso, Roberto Rosmaninho Mariz e Tiago Freitas. **Sede:** Rua de Santa Margarida, 4-A, Braga. **Diretor Geral:** Luis 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 **@revista.minha.pt** **@revista.minha**

FESTIVAL INFORMAL DE ÓPERA EM BRAGA E BARCELOS

Setembro marca o regresso de um dos mais originais festivais do panorama artístico nacional. Nos dias 14 e 15 de setembro, a segunda edição do Festival Informal de Ópera (FIO) regressa a Braga, a cidade que viu nascer esta iniciativa em 2021. A novidade deste ano prende-se com a realização do evento em Barcelos, que vai acolher o festival a 22 e 23 de setembro. Idealizado por uma associação de artistas em colaboração com a Sinfonietta de Braga e tendo como principais mecenas a Direção Geral das Artes, a Câmara Municipal de Braga e a Câmara Municipal de Barcelos, a proposta do FIO assume um formato único que estabelece uma relação entre a cidade, o público, os artistas e as peças musicais apresentadas. Em Braga, serão quatro os emblemáticos espaços a receber estas óperas criadas especificamente para estas localizações: no dia 14 de setembro, no Museu Nogueira da Silva e no Museu dos Biscainhos; já no dia seguinte, o FIO decorre no Salão Medieval da Reitoria da Universidade do Minho e no Auditório Adelina Caravana no Conservatório de Música Calouste Gulbenkian. Em Barcelos, o Theatro Gil Vicente será o anfitrião desta iniciativa.

FEIRA PAISAGEM DE GUIMARÃES ABRE INSCRIÇÕES PARA EXPOSITORES

A 5.ª edição da Feira Paisagem realiza-se em Guimarães, no dia 14 de Outubro de 2023, das 14h00 às 23h00, no Centro para os Assuntos da Arte e Arquitectura (CAAA) e está com inscrições abertas para expositores que queiram fazer parte do evento. Esta iniciativa caracteriza-se por ser uma feira de exposição, trocas e vendas de produções gráficas e edições independentes que propõe difundir a cultura da arte gráfica da região do Ave. A sua programação conta com oficinas para adultos e miúdos, talks inspiradores, além de dj set especial de encerramento. O evento conta com apoio da Câmara Municipal de Guimarães através do programa IMPACTA. Carol Bampa, realizadora do evento, acredita que a característica independente da feira torna a arte acessível de um modo informal, verdadeiro e direto. Para além disso, «fomenta um espaço diverso onde gente diversa se encontra». A Feira Paisagem «quer ser um lugar onde a diferença é celebrada e cada história e perspectiva trocada é importante. Um ambiente onde diferentes paisagens coexistem, interagem e contribuem para a criação de uma atmosfera inclusiva e vibrante».

É-AQUI-IN-ÓCIO NA P. DE VARZIM COM VASTO PROGRAMA CULTURAL

O Festival Internacional de Teatro da Póvoa de Varzim "É-Aqui-in-Ócio", evento promovido pela Varazim Teatro realiza-se entre os dias 23 de setembro e 7 de outubro, na Póvoa de Varzim e apresenta-se com um programa cultural descentralizado que irá percorrer todo o concelho. Definindo-se como um festival acessível, distinguido com o selo de qualidade EFFE 2022/2023, que o identifica como parte integrante da plataforma "Europe for Festivals, Festivals for Europe", a 14.ª edição do evento aborda os conflitos da atualidade e articula discursos, pesquisas, processos e práticas artísticas, de modo a amplificar a inquietação inerente ao tema das alterações climáticas, da sustentabilidade e da ecologia. As entradas têm o custo de 7 euros e os passes gerais estão disponíveis por 70 euros (inteiro), 50 euros (com desconto) e 35 euros (associados do Varazim e da ACAPO). Há, ainda, desconto no valor das entradas, aplicável aos seguintes casos: 3,50 euros (associados da ACAPO) e 5 euros (estudantes, reformados ou aposentados, menores de 30 anos e maiores de 65 anos, desempregados, pessoas com incapacidade ou deficiência e surdos, grupos de 8 pessoas ou mais, famílias numerosas de 5 ou mais pessoas). Os acompanhantes de pessoas com deficiência têm entrada gratuita. Os ingressos estão disponíveis nas lojas Fnac, Worten e CTT, na BOL e no balcão do Cine-Teatro Garrett. As reservas podem ser efetuadas a partir do email vt@varazimteatro.org e dos telefones Varazim Teatro (916 439 009 e 912 420 129) e Cine-Teatro Garrett (252 090 210).

CTIB
INSPECÇÕES AUTOMÓVEIS
PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184
ABERTO À HORA DO ALMOÇO
Inspeções:
Periódicas
Facultativas
Atribuição de Matricula*
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

MARAVILHA DO CÁVADO
MCLAB
LABORATÓRIO
VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS
MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163
CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
mclab.braga@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00
CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS
Rua de Recarei, nº 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
mclab.matosinhos@gmail.com
horários: segunda a sexta - 8h30 - 12h30 | 14h00 - 18h00 | sábado - 8h30 - 12h30 | 13h30 - 17h30
www.mclab.pt

TUNA DE VETERANOS DE VIANA DO CASTELO CELEBRA 20 ANOS COM ESPETÁCULO NO TEATRO SÁ DE MIRANDA

A Tuna de Veteranos de Viana do Castelo realiza um espetáculo comemorativo do seu 20.º aniversário, no dia 30 de setembro, pelas 21h15, no Teatro Municipal Sá de Miranda. Fundada em 2003, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo tem-se destacado ao longo das duas últimas décadas como um verdadeiro símbolo da cultura e tradição da região, assim como uma referência no mundo das Quarentunas, Tunas Veteranas, sendo atualmente a única instituição portuguesa a fazer parte da Federação Internacional de Cuarentunas, projecto do qual foram uma das tunas fundadoras.

Apadrinhados por Flora Silva e pelo saudoso Francisco Sampaio, este projecto surge fruto de uma ideia antiga de um grupo de tunos provenientes de várias Academias – Universidade do Minho, Universidade Fernando Pessoa, Universidade Católica Portuguesa, Universidade de Aveiro, Faculdade de Engenharia do Porto, Universidade Lusíada, Universidade de Coimbra, Instituto Politécnico de Viana do Castelo - que ao findarem os seus estudos e iniciarem a vida ativa decidiram juntar-se e partilhar as diferentes experiências académicas através daquilo que lhes era comum: a música e a amizade.

Desde 2003, que muitos têm sido os palcos por onde esta Tuna já passou, levando todo o brilho e alegria do Alto Minho. Com dedicação e empenho dos seus membros, a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo orgulha-se de preservar e promover a música e a tradição tunante, transmitindo-as às gerações presentes e futuras. O espetáculo comemorativo do 20.º aniversário promete ser uma noite inesquecível, repleta de momentos emocionantes e melodias contagiantes, onde a Tuna de Veteranos de Viana do Castelo apresentará um repertório especial, incluindo alguns dos seus clássicos, bem como algumas surpresas preparadas especialmente para esta ocasião única.

A Tuna de Veteranos tem assim «a honra de poder celebrar» o seu 20.º aniversário neste icónico e emblemático espaço que é o Teatro Municipal Sá de Miranda, deixando desde já o convite a toda a comunidade para que «se junte nessa ocasião especial, para celebrar duas décadas de dedicação à música».

VERDE COOL REGRESSA COM VINHO E PETISCOS EM PROMOÇÃO EM 40 ESPAÇOS DA REGIÃO

O Verde Cool está de regresso e até 8 de outubro pode apreciar um bom vinho verde a copo, em conjugação com os melhores petiscos da região, num dos estabelecimentos aderentes que, durante um mês, disponibiliza um menu Verde Cool a um preço promocional de quatro euros. Realizada pelo 9.º ano consecutivo, «o Verde Cool é uma iniciativa de grande sucesso, que tem merecido rasgados elogios de todos os agentes económicos envolvidos, desde consumidores, aos estabelecimentos aderentes e aos produtores de Vinho Verde», como afirmou Daniel Vilaça, no Warm UP Verde Cool, evento do lançamento desta iniciativa. Reconhecido como uma boa prática de cooperação e dinamização empresarial, o Verde Cool tem dado um forte contributo para a dinamização dos espaços comerciais; para a captação de novos clientes e visitantes à região; para a valorização da nossa gastronomia; e para o desenvolvimento da economia local. Nesta edição, a iniciativa da AEB conta com 40 estabelecimentos aderentes que dão a conhecer 31 referências distintas de vinho verde, oriundos das diferentes sub-regiões da região demarcada dos vinhos verdes, a par dos petiscos que integram a oferta em promoção. «Baseados nos resultados passados, a expectativa, segundo o presidente da AEB, Daniel Vilaça, é que este ano sejam servidos mais de 75 mil menus Verde Cool, o que implica o consumo de mais de cerca de 19 mil garrafas de vinho verde e um volume de negócios direto da ordem dos 300 mil euros, concluindo, contudo, que «se considerarmos o consumo adicional induzido nos estabelecimentos aderentes, nomeadamente a venda de garrafas de vinho e/ou serviços de almoços e jantares após experiências Verde Cool, o impacto económico dobra e ascende a mais de 600 mil euros».

Os 40 espaços aderentes:

Alma do Raio
Antù Braga
Armazém da Sé
Bar do Lago
Bira dos Namorados Braga
Bira dos Namorados Vila Verde
Bistrô Chefão Steak House
BLB Bifanaria
Café Vianna
Café-Concerto Rum by Mavy
Casa dos Coimbras
Casa Fundevila
Clube Burger
Coffeenatu by Costa's
Confeitaria Moura
Coretto – Café e Tortaria
Corriqueijo
Crave Burger
Divina Coxinha
Edna's Boteco
Espaço de Salgados
Frigideiras da Praça
Idealysta Restaurante
Kianda Restaurante
Leitaria Quinta do Paço
Letraria Craft Beer Library Braga
Méze Brunch
Ninho de Sabores Restaurante
O Forno do Leitão do Zé
O Gato comeu-te a língua
Pastelaria Bom Jesus
Porta Nova Café Snack Bar
Restaurante Bem-me-quer
Shibui Sushi
Taberna do Gato
Taberna do Lebre
Tapas Aki
Tilias Terrasse
Tradição de Sabores
Vila Galé Collection Braga

AutoFix®

41 ANOS 1982

USADOS CERTIFICADOS

Temos o seu novo usado!

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

Aguardamos a sua visita.

501 337 067 • AUTOFIX 2022 SCORING TOP 5% MELHORES PME PORTUGAL® scoring.pt 2º ANO CONSECUTIVO

501 337 067 • AUTOFIX 2022 SCORING TOP 10® MELHORES PME DA REGIÃO BRAGA 3º ANO CONSECUTIVO

501 337 067 • AUTOFIX 2022 SCORING TOP 10® MELHORES PME DO SETOR COMÉRCIO AUTOMÓVEL 3º ANO CONSECUTIVO

4 ANOS GARANTIA TOTAL

www.autofix.pt

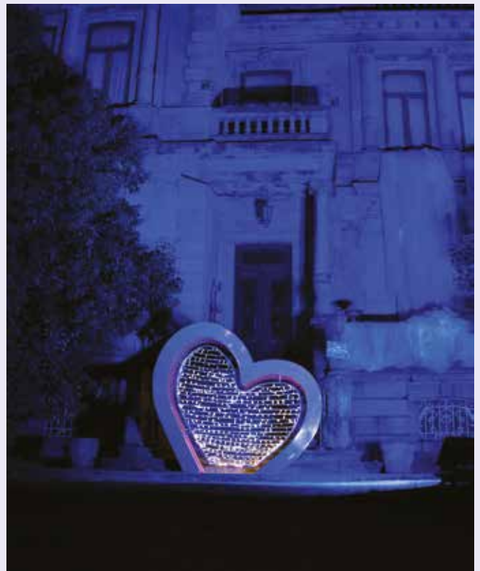
AV. INDEPENDÊNCIA, 48 - S. PAIO D'ARCOS - 4705-162 BRAGA
Email: geral@autofix.pt / Tel. 253 684 936 / Tel. 962 757 179 / Tel. 917 538 135
Segunda a Sábado: 09:00 - 20:00 - Domingos e Feriados: 15:00 - 19:00

facebook.com/AutoFix.lda instagram.com/AutoFixlda twitter.com/AutoFixlda

EXPOSIÇÃO ARTÍSTICA, SENSORIAL E IMERSIVA TRAZ LUZ E MAGIA AO PALACETE JÚLIO LIMA

A empresa AM Experience Group desenvolveu um projeto de âmbito cultural e lúdico, denominado H2LOVE, nos jardins do Palacete Júlio Lima, em Braga, materializado-se numa exposição que emprega intervenções artísticas, sensoriais e imersivas para todas as idades.

Até 8 de outubro, o Palacete Júlio Lima, conta com uma exposição nos seus jardins contendo intervenções artísticas, sensoriais e imersivas, que potenciam momentos culturais e lúdicos aos seus visitantes. Uma exposição que agrega o antigo e o contemporâneo, numa fusão repleta de simbolismo, emoções e curiosidade durante toda a experiência.
Inês Lopes, Head of Dreams & Performances da AM Experience Group - um dos ecossistemas da empresa e Responsável por este projeto - refere que «quando a empresa pensou desenvolver esta experiência "H2love" na cidade de Braga, mais propriamente nos jardins do Palacete Júlio Lima, o propósito passava por «envolvê-la num espaço carregado de história, diferenciação e beleza». «Consideramos, assim, que o Palacete Júlio Lima, sendo um dos edifícios arquitetónicos mais reconhecidos em Braga, classificado há poucos anos como um Bem Cultural de Interesse Municipal pelo Município de Braga, seria o local ideal para se sentir a arte na sua imponência e intemporalidade e, ao mesmo tempo, reabrindo os seus portões à cidade», justifica.



Reforça ainda que esta é «uma exposição para todas as idades, de cariz pedagógico, que ressalta a importância da água na nossa vida e a urgência em repensar o seu uso e desperdício». «Trabalhamos nesta exposição a consciência ambiental e a sustentabilidade. Neste sentido, houve a preocupação em reinventar e representar o elemento água sem o desperdiçar durante toda a experiência. Aliás, grande parte das instalações, não usam água. "H2Love" é sinónimo de meses intensivos de trabalho, com muitos profissionais envolvidos», revela
Para Kristoff D'oria di Cirie, Diretor Artístico da exposição, «esta exposição foi inspirada pelo amor filantrópico de Júlio Lima à cidade de Braga e às suas gentes, e, em particular, num dos inúmeros relatos partilhados por familiares, amigos e admiradores do Palacete, que acabou por ajudar a definir o conceito da exposição, baseado na dicotomia entre a

Água e o Amor». «Diz a história e contavam os fregueses da época, que quando faltava a água na rua, fazia-se fila no passeio do Palacete para serem suprimidas as necessidades dos menos abastados e que, num ato de empatia e amor, os portões do Palacete se abriam para ajudar aqueles que mais necessitavam», assinala.
Aberta ao público, 7 dias por semana, entre as 15h00 e as 23h00, e com informação disponível em www.h2love.pt, a exposição encontra-se dividida, pelos jardins do Palacete, em 14 momentos distintos. É uma experiência que emprega uma variedade de instalações imersivas ao longo da exposição, que usam o mínimo de água, desafiando as representações tradicionais desse mesmo elemento e incentivam os visitantes a envolverem-se com o conceito de água de maneiras diversas e inesperadas.

GOALBALL

A MODALIDADE QUE NASCEU PARA TODOS

O Goalball, ao contrário de outras modalidades desportivas, não foi adaptado de nenhuma outra praticada por atletas sem deficiência. Foi criado em 1946, pelo austríaco Hanz Lorezen e o alemão Sepp Reindle, com o intuito de reabilitar os veteranos da Segunda Grande Guerra Mundial que ficaram cegos, a fim de desenvolver todas as suas capacidades de concentração, bem como qualidades físicas.
No Goalball, a perceção da posição da bola é feita através do tato, com as linhas de marcação no chão, e audição, sendo que a bola contém guizos para que os praticantes saibam em que direção se move. Durante as partidas, os jogadores têm ainda de usar tampões oculares e viseiras opacas, de modo a que todos os participantes possam competir em termos de igualdade.
Cada equipa é constituída por três jogadores titulares e três suplentes e cada partida tem uma duração total de 24 minutos, com duas partes de 12 minutos. O objetivo de cada equipa durante um encontro é marcar golos na baliza oposta, que tem a dimensão de toda a linha de fundo do campo (nove metros de comprimento e 1,30 metros de altura). O terreno de jogo tem as mesmas dimensões de um campo de voleibol (nove metros de largura por 18 metros de comprimento).

Sistema de classificação do Goalball:
B1 - Jogam atletas com acuidade visual mais baixa do que LogMAR 2.6;
B2 - Jogam atletas com acuidade visual entre LogMAR 1.5 a 2.6 (inclusive) e/ou campo visual restringido a um diâmetro inferior a 10 graus;
B3 – Jogam atletas com acuidade visual entre LogMAR 1.4 a 1.0 (inclusive) e/ou campo visual restringido a um diâmetro inferior a 40 graus.

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
@anfilacar

O ENCANTO HISTÓRICO E NATURAL DE AMARES

Txt: Vasco Alves

Amares, berço do cantor e compositor António Variações, é um verdadeiro tesouro a ser descoberto. Com a sua rica história, paisagens deslumbrantes e um património cultural assinalável, Amares encanta visitantes de todo o mundo. Nesta reportagem, mergulhamos nas maravilhas deste concelho, explorando os seus encantos naturais, os monumentos históricos e as tradições culturais.

Um banquete de Natureza

Localizado entre os rios Homem e Cávado, Amares é impulsionado por uma natureza exuberante, que oferece uma variedade de cenários deslumbrantes e vistas panorâmicas privilegiadas sobre os vales dos rios Homem e Cávado e a Vila de Amares, com paisagens montanhosas de tirar o fôlego, trilhas para caminhadas e vistas panorâmicas, para além de proporcionarem experiências mais radicais, onde o parapente e o BTT têm ganho terreno e gerado muita procura. O baloiço colocado no Monte de São Pedro Fins e o miradouro enquadrado nas montanhas rochosas de Caires e Caldelas permitem eternizar a experiência em todo o seu esplendor. Os rios Cávado e Homem que serpenteiam pelo concelho, proporcionam paisagens fluviais encantadoras e locais perfeitos para piqueniques e atividades aquáticas.

Termas

Uma visita a Amares deve contemplar uma experiência nas Termas de Caldelas. Considerada uma das mais famosas de Portugal, devido à qualidade medicinal das suas águas, exploradas já desde os tempos de ocupação Romana, é paragem obrigatória para quem tem determinados problemas de saúde, ou, exclusivamente para efeitos recreativos e de bem-estar.

Património Cultural e Histórico
Amares, onde nasceu também o ilustre Grão-Mestre das ordens dos templários, D. Gualdim Pais, possui, igualmente, um património cultural e histórico rico, evidente nos seus monumentos e edifícios históricos. O Mosteiro e Pousada de Santa Maria de Bouro é um exemplar desta riqueza. Classificado como Imóvel de Interesse Público, foi fundado no século XII e pertenceu à Ordem de Cister. Uma das partes do mosteiro foi adaptada para uma "Pousada de Portugal", considerada hoje uma unidade hoteleira de referência. A cerca de quatro quilómetros, encontramos o Santuário de Nossa Senhora da Abadia, um santuário mariano do século XVIII que impressiona pela imponente fachada e uma natureza deslumbrante envolvente.

O Mosteiro de Santo André de Rendufe é também um exemplo marcante da arquitetura religiosa do concelho e da região. Remonta à época do Conde D. Henrique e embora se desconheça a data da sua fundação, é possível que tenha ocorrido pouco antes de 1090. Em Prozelo, encontramos a Ponte do Porto, classificada como Monumento Nacional, e que pertence à arquitectura civil pública medieval. Sob o rio Cávado, a construção data do século XIV, e é constituída por um tabuleiro plano sobre catorze arcos quebrados e plenos, com três Pegões separados por olhais. Estabelece a ligação de Amares, Póvoa de Lanhoso e Braga. Não esquecer uma visita à Casa da Tapada, em Fiscal, onde residiu e morreu o poeta Francisco Sá de Miranda.

Tradições e Festivais
O concelho de Amares é conhecido ainda pelas suas celebrações vibrantes. As festas populares e os festivais religiosos são momentos especiais para os moradores locais e visitantes. Destaca-se a Feira Franca, que comemora a tradição agrícola da região com desfiles coloridos, música, dança e exposições de produtos agrícolas locais. As Festas Antoninas, mais conhecidas por Festas D'Amares, trazem cor, alegria e muita festa a todo o concelho. Também a gastronomia é motivo para comemoração, com o Festival do Bacalhau e o Festival de Papas de Sarrabulho, marcas com uma tradição já bem vincada na região. Destaque ainda para a Urjalândia Aldeia de Natal Sustentável, um projecto que envolve distintas comunidades em volta da época natalícia, da sustentabilidade e dos desafios ambientais.

Vasta e deliciosa gastronomia

Como não poderia deixar de ser, Amares é, à semelhança de todos os concelhos minhotos, um verdadeiro paraíso para os amantes da boa comida. Os pratos tradicionais, como as famosas papas de sarrabulho e os rojões, o cozido à "Portuguesa", o arroz de pato, o bacalhau confecionado das mais diversas formas, a perna de porco assada no forno, a vitela assada e o arroz "pica no chão" encantam o paladar dos visitantes. Para sobremesa, o concelho propõe leite-creme queimado, pudim de laranja, arroz doce, mexidos ou formigos, rabanadas, peras bêbadas, bolo-rei, pão-de-ló, doces de romaria e a famosa e suculenta laranja ao natural. Não esquecer os vinhos verdes. A região também é conhecida pela sua produção de excelência, oferecendo aos apreciadores a oportunidade de degustar vinhos frescos e aromáticos diretamente das vinícolas locais. Leves, aromáticos e medianamente alcoólicos, destacam-se pela sua frescura e qualidades especiais e únicas. Nos brancos, o Loureiro é a casta predominante. Nos tintos, destacam-se o Vinhão e o Borraçal.

O concelho de Amares é verdadeiramente um destino que encanta pela sua beleza natural, o seu património histórico e as suas tradições culturais. Com as suas montanhas majestosas, rios serenos e festas animadas, Amares é um lugar que cativa os visitantes, seja para explorar a natureza exuberante, mergulhar na história local ou desfrutar da gastronomia saborosa. Amares certamente deixará uma impressão duradoura em todos aqueles que têm a sorte de visitar este encantador concelho minhoto.

TERRA DAS LARANJAS SUMARENTAS

Txt: Vasco Alves
Pic: Vasco Alves e Quelha Branca

Amares é conhecido pela sua rica história, pelas paisagens deslumbrantes, pela hospitalidade, pela gastronomia, e claro pela sua produção de sumarentas laranjas de qualidade superior. A laranja de Amares tornou-se um produto de excelência nesta região, sendo reconhecido tanto a nível nacional como internacional. Com as suas características distintas, tornou-se um símbolo de orgulho para os habitantes locais e um importante contributo para a economia do concelho.

Um Clima e Solo Favoráveis

Amares, beneficiando de um clima mediterrâneo equilibrado, caracterizado por invernos suaves e verões amenos, condições ajustadas a um solo fértil e bem drenado, proporcionam o ambiente perfeito para o cultivo de laranjas. Os locais aprenderam a aproveitar essas condições naturais para produzir frutas de qualidade excepcional. Os especialistas justificam o fenómeno da laranja de Amares precisamente pelo microclima do concelho, confinado entre dois generosos cursos de água do rio Cávado e do rio Homem, que tornam obstinada a natureza e férteis as terras.

Tradição e Conhecimento

Segundo os historiadores, a Laranja de Amares terá origem na China, tendo sido transportada para Macau e, através das viagens marítimas durante os descobrimentos, chegou a Portugal e ao território onde, atualmente, é Amares. A sua produção nesta região remonta, portanto, a várias e extensas gerações. Os agricultores foram transmitindo os seus conhecimentos de pai para filho, e ao longo dos tempos, refinando as técnicas de cultivo e colheita. Esse profundo conhecimento tradicional é, de facto, um dos segredos por trás do sucesso das laranjas de Amares, destacando-se um cuidado crescente na seleção cuidada das melhores variedades, a realização da poda adequada das árvores e uma colheita no momento adequado. Vozes populares dizem que é nos meses sem "r", ou seja, de Maio a Agosto, que a laranja de Amares é mais saborosa e suculenta.

QUELHA BRANCA, UMA MARCA DISTINTIVA NA PRODUÇÃO E TRANSFORMAÇÃO DA LARANJA DE AMARES

No mercado desde 2007 e a produzir na freguesia de Caires, Amares, desde fevereiro de 2012, a Quelha Branca deve o seu nome ao lugar de onde é proveniente Arminda Costa, na freguesia de S. Joaninho, em Castro Daire (Viseu), na Beira Alta, esposa de Fernando Macedo, de Braga, o casal mentor desta microempresa de produção artesanal.

Qualidade Superior

A laranja de Amares destaca-se pela sua qualidade superior em relação a outras variedades disponíveis no mercado. Colorida, sumarenta, de casca fina e generosa em todos os seus nutrientes e com grainha, fazem dela a escolha preferida tanto para consumo in natura quanto para sumos ou outros derivados, resultando em diversas receitas culinárias, adicionando um toque especial a qualquer prato. E por todas estas razões, a laranja de Amares é apreciada não apenas pelos locais, mas também pelos consumidores em todo o país e além das fronteiras.

Certificação e Reconhecimento

À importância de acrescentar valor às laranjas de Amares, a sua certificação ganha especial importância de forma a potenciar este produto de características únicas, tornando-o assim numa mais-valia económica, e garantindo que agricultores são aprovados a padrões rigorosos de produção, assegurando, neste sentido, apenas laranjas de mais alta qualidade com uma marca distintiva, selo fundamental para o reconhecimento da excelência do produto e para o estabelecimento de parcerias comerciais sólidas com distribuidores e distintas marcas comerciais.

Promoção e Turismo

O sucesso da laranja de Amares também tem impulsionado o turismo na região. Visitantes de diferentes partes do país e do exterior vêm ao concelho para conhecer as plantações de laranjas, aprender sobre o processo de produção e degustar as frutas frescas. Além disso, eventos sazonais, como festivais, workshops ou ações de degustação têm sido organizados para promover a rica herança e a própria cultura associada ao produto.

Benefícios Económicos e Sociais

A produção de laranjas de qualidade em Amares tem trazido diversos benefícios económicos e sociais para a região. Os locais cultivados têm uma fonte de renda estável e sustentável, confiante para o desenvolvimento económico local. Além disso, a demanda crescente pelo produto tem impulsionado a criação de empregos na área agrícola e em setores relacionados, como embalagem, transporte e turismo. A laranja de Amares também fortaleceu o orgulho e a identidade da comunidade local. Os habitantes de Amares têm um grande senso de pertença em relação a esta fruta, e a produção de laranjas tornou-se parte integrante da cultura local. Isso tem-se refletido na preservação das tradições agrícolas, no envolvimento da comunidade em eventos relacionados à laranja e na promoção do produto como um símbolo de qualidade e excelência.

Com base no seu histórico de sucesso, espera-se que a laranja de Amares continue a prosperar e a conquistar novos mercados. A introdução de práticas sustentáveis de agricultura, como o uso de métodos orgânicos, pode abrir portas para consumidores que valorizam a produção responsável. Além disso, a inovação na diversificação dos produtos derivados da laranja, como compotas, bolachas, licores ou cosméticos, pode contribuir para uma maior valorização da fruta e expandir ainda mais o seu potencial comercial.

Inebriados pela beleza natural e abundância do Minho, aliadas à fascinante existência da Laranja de Amares, o casal decidiu fixar-se nos socalcos desta freguesia amarense e tirar proveito do suculento e rico fruto. Simultaneamente, criam uma dinâmica na economia local, adquirindo as restantes matérias-primas junto de outros produtores locais.
Arminda e Fernando decidiram reconstruir um edifício em ruínas da quinta que batizaram de Quelha Branca.
O terreno era afamado por gerar as maiores laranjas do concelho e decidiram então colocar mãos à obra e potenciar um espaço onde agora está instalada a fábrica artesanal e de onde saem vários produtos que, ao longo do tempo, têm ganho alma e fama um pouco por todo o lado. São mais de 40 laranjeiras, 4 limoeiros, duas tangerineiras, castanheiros e oliveiras que proporcionam carácter, fortuna, qualidade e subsistência a tantos produtos

Ali, cultivam-se e colhem-se as laranjas e limões com a mesma emoção que se usam na produção dos seus produtos artesanais. O tempo livre do casal é dedicado, precisamente, à produção das matérias-primas, transformação e comercialização dos produtos. E, através da produção da laranja de Amares, um fruto autóctone, sumarento e vitaminado, dão vida a um sem fim de produtos, com destaque para as bolachas isentas de glúten, as compotas ou os licores.
Empreendedores dedicados, decidiram inovar um pouco mais e adicionaram a Laranja de Amares a outros produtos como pasta de azeitona, azeite aromatizado, chutneys, entre outros. Para além disso, utilizam o vinho Verde de Amares, juntando-o à laranja local em várias outras inovações. A imagem da marca é também inspirada num produto da região, nomeadamente, nos Lenços dos Namorados, nas cores preto e vermelho, características de Amares. O coração, o pássaro e as flores onde a cada motivo está associada uma frase de amizade ou amor para descobrir são detalhes associados a cada produto, conferindo-lhe história e identidade.
Arminda e Fernando dão também particular importância à sustentabilidade, apostando na compostagem de toda a produção, e na colocação tanto de painéis solares como de um depósito que recolhe águas da chuva para a própria rega. No sentido de promover a marca, os responsáveis promovem workshops e acções de degustação.
Refira-se ainda que, desde fevereiro de 2017, a Quelha Branca está a produzir em Modo de Produção Biológico certificado pela Naturalfa e, nos últimos anos, criou uma linha de produtos para a marca Namorar Portugal. Os seus produtos podem ser adquiridos em diversas lojas gourmet no mercado nacional, evidenciando-se já alguma exportação para a França e Suíça.
Concluindo, a laranja de Amares é um produto de excelência que conquistou o seu lugar de destaque na região. A combinação única de um clima favorável, conhecimento tradicional e um compromisso inabalável com a qualidade resultou num produto com um sabor excepcional e reconhecido em todo o país. Além dos benefícios para a saúde, a laranja de Amares fortaleceu a identidade local e promoveu o turismo do concelho. Através deste sucesso, Amares tornou-se um exemplo inspirador de como uma produção agrícola pode ajudar ao desenvolvimento socioeconómico de uma comunidade.

ENTREVISTA A IDALINA RUSSELL, DIRETORA CLÍNICA DAS TERMAS DE CALDELAS

«AS TERMAS FIDELIZAM PORQUE TÊM INÚMEROS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR»

TXT: **Inês Pedro Fernandes**
PIC: **Inês Pedro Fernandes e Mara Fernandes**

As águas termais são um dos motivos de maior atratividade de Amares. Com benefícios ao nível da saúde e do bem-estar, suscitam grande procura tanto pelos habitantes do concelho, bem como pelos inúmeros turistas que por ali passam diariamente. Para tentar perceber as suas potencialidades, a Revista Minha esteve à conversa com Idalina Russell, diretora clínica das Termas de Caldelas.

Conte-nos um pouco da história das Termas de Caldelas...
As termas têm origem romana. Distam já de há muitos séculos, sempre usadas para fins terapêuticos e, na atualidade, também para fins de bem-estar termal. Vêm até nós os locais mas também pessoas de outros pontos do país e mesmo do estrangeiro, porque as termas são efetivamente uma mais-valia em termos de saúde. Todos os tratamentos, desde a hidroponia, que é a ingestão de água termal, que é um medicamento de origem natural, até aos tratamentos que se fazem nos balneários termais como duche de jato, duche de vichy, o duche circular, a piscina termal, as lamas, as massagens... são benéficos para todos. A vertente terapêutica é mais centrada no aparelho digestivo; os clisters, os gota a gota...tudo isto tem na sua essência a água, que é usada, como já referi, para tratar e não para curar, porque a água não cura. A água é como um medicamento natural, vai fazer com que situações crónicas fiquem equilibradas. Ajuda a que as pessoas fiquem sem sintomatologia, é uma "cura" pois o doente não sente, ainda que a patologia possa lá estar de base. Portanto, é usada para tratar e é usada como fonte de bem-estar que, no fundo, acaba por ser também uma mais valia para a saúde, pois todos nós dependemos do estado físico, psíquico e mental. A ausência de doença não significa que a pessoa esteja totalmente saudável. É preciso um equilíbrio. Por isso, quando o cliente chega às termas, marca a sua consulta, é visto por um médico, leva uma prescrição do que deve fazer e segue esse plano.

Portanto, têm implementados os conceitos de saúde e de bem-estar. Que serviços é que estão aqui disponíveis?
No caso concreto do aparelho digestivo, os serviços podem passar por banhos, clisteres, gota a gota, piscina termal e todos os outros tratamentos complementares que temos para o intestino. Também temos em curso tratamentos para a pele, nas situações de eczema, nas situações de psoríase, basicamente nas situações descamativas da pele. Temos ainda tratamentos para o sistema músculo esquelético, que vão desde o calor húmido em equipamentos próprios com vapor de água termal, até às lamas termais, ou peloides termais que passam pela piscina, pelos duches calmantes, os circulares ou os Vichy. Faz parte também do nosso anuário terapêutico, o aparelho ginecológico, as doenças metabólicas, o aparelho Circulatório e o Sistema Nervoso. É fácil perceber que, uma diabetes ou hipertensão melhora obrigatoriamente com estes tratamentos que envolvem água e a dieta neste ambiente. Portanto, as doenças metabólicas também se inserem aqui. E ainda temos em curso um estudo para as vias respiratórias, porque sempre foram efectuadas, mas não estavam validadas cientificamente. Estamos a fazê-lo, neste momento. No caso da vertente do bem-estar, vai desde os circuitos termais em que a pessoa ingressa no balneário, faz um duche de agulheta, faz uma massagem Vichy, faz uma massagem seca, vai à piscina e sai. É um dia inteiro! Temos depois tratamentos ou programas de tratamentos de bem-estar com massagens, piscina, duches de agulheta. Se houver, por exemplo, uma dor localizada, podemos também incluir as lamas. Disponibilizamos também tratamentos para a obesidade, que é um problema de saúde pública e em que aliamos o tratamento termal a um conjunto de massagens e de frequência na piscina, ajudado pelo duche de agulheta que vai permitir que a pessoa perca volume e perca peso, aliada a uma dieta fornecida pela nossa nutricionista, que vai acompanhar estes programas e, portanto, temos programas de relaxamento, programas de bem-estar, programas anticelulite e programas anti obesidade. Detemos um manancial muito grande de programas de bem-estar, em que as pessoas podem fazer três, cinco, sete ou 14 dias.

Há alguma durabilidade específica para cada tratamento?
No bem-estar, temos um circuito de um dia, com três dias, cinco dias, sete dias e depois as pessoas podem repetir o programa. No plano terapêutico, nós aconselhamos sempre que sejam pelo menos 14 dias, podendo ser necessário mais. Podem ir às 21 sessões, podem ficar pelas sete mas é uma experiência termal, não é um tratamento termal. Para isso, já é aconselhável efectuar o programa de 14 dias.

As pessoas que vêm cá e que vos procuram, têm a noção de todos estes benefícios que as termas possuem?
Algumas sim, outras não. E faz parte da consulta médica exatamente transpor para o doente ou termalista todos estes benefícios que lhes podem ser oferecidos nas Termas de Caldelas.

Que mais valias trazem as Termas para o próprio concelho de Amares?
Qualquer estabelecimento termal e de bem-estar termal ajuda no desenvolvimento local na medida em que ao trazer pessoas para Caldelas, em particular, e para todo o concelho, promove um incremento nas refeições, estadias, e todo o género de compras, assim como a procura e interesse pelos percursos pedonais, pela utilização de bicicleta e ainda de parapente. Todo este movimento gera trabalho e riqueza.

Como é que os locais olham para esta infra-estrutura?
Os locais olham com bons olhos para todas as atividades relacionadas com as Termas, são dos grandes beneficiados com a estância termal.

"Para além de todos os benefícios para a saúde e bem estar, todo o movimento em torno das termas gera trabalho e riqueza para o concelho"

E que serviços são mais procurados? Estão direcionados para o bem-estar ou para a saúde?
A fidelização verifica-se em contexto terapêutico. Os termalistas terapêuticos sentem-se muito melhor ao fim de três/cinco anos. Vêm por manutenção, mas continuam a vir para não ter queixas ou sintomas. Pelo cenário de bem-estar, as pessoas "saltam" mais de termas em termas... vão experimentando! A nossa maior procura é no registo terapêutico.

E a vossa maior missão, qual é?
É terapêutica. O bem-estar, no conceito lato de tratamento. Evitar o stress, evitar o cansaço e promover a saúde no seu todo, também é uma vertente que nós procuramos muito e ainda a obesidade. De qualquer forma, o que mantém as termas no ativo e o que tem de ser muito divulgado, para além do bem-estar que todos procuramos, é a vertente terapêutica. Com as termas, conseguimos a manutenção da doença sem sintomas. É evidente que nunca vamos deixar o tratamento convencional, isto é, complementar ao tratamento convencional. Há doentes/termalistas que deixam, ao fim de alguns anos, esse tratamento, mas nós nunca pedimos que o façam. E eu, que sou médica hospitalar, defendo que nunca vamos retirar o tratamento ao doente, a não ser que o doente se sinta muito bem e seja ele a abdicar, em consonância com o médico hospitalar.

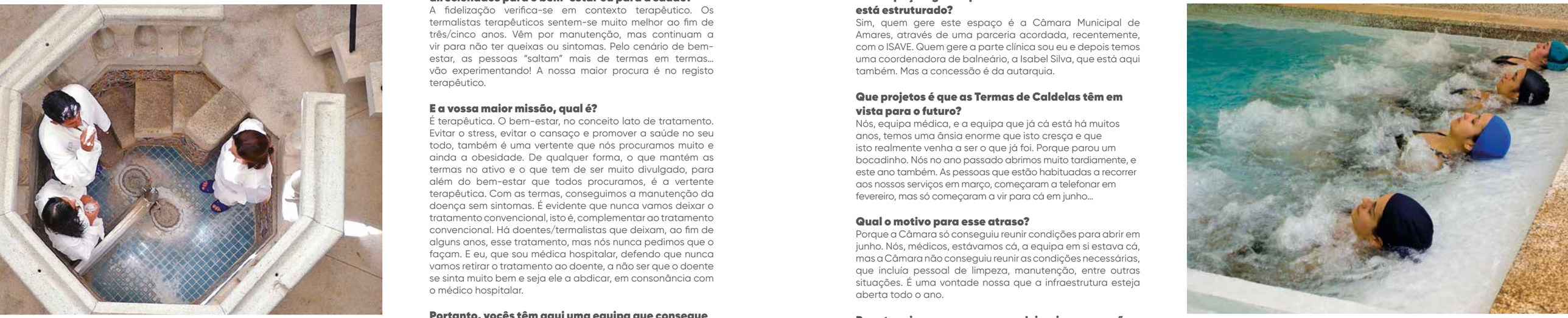
Portanto, vocês têm aqui uma equipa que consegue responder a todas as necessidades dos termalistas?
Somos uma equipa já há muitos anos de médicos, somos seis neste momento e portanto, já temos alguns doentes que vêm procurar-nos. Não num contexto termal, mas já vêm direcionados aos profissionais. Já nos conhecem.

Este espaço é gerido pela Câmara de Amares. Como está estruturado?
Sim, quem gere este espaço é a Câmara Municipal de Amares, através de uma parceria acordada, recentemente, com o ISAVE. Quem gere a parte clínica sou eu e depois temos uma coordenadora de balneário, a Isabel Silva, que está aqui também. Mas a concessão é da autarquia.

Que projetos é que as Termas de Caldelas têm em vista para o futuro?
Nós, equipa médica, e a equipa que já cá está há muitos anos, temos uma ânsia enorme que isto cresça e que isto realmente venha a ser o que já foi. Porque parou um bocadinho. Nós no ano passado abrimos muito tardiamente, e este ano também. As pessoas que estão habituadas a recorrer aos nossos serviços em março, começaram a telefonar em fevereiro, mas só começaram a vir para cá em junho...

Qual o motivo para esse atraso?
Porque a Câmara só conseguiu reunir condições para abrir em junho. Nós, médicos, estávamos cá, a equipa em si estava cá, mas a Câmara não conseguiu reunir as condições necessárias, que incluía pessoal de limpeza, manutenção, entre outras situações. É uma vontade nossa que a infraestrutura esteja aberta todo o ano.

Para terminar, que mensagem deixaria a quem não conhece as termas e, por isso, não se desloca até aqui?
Lanço o repto, desde já...venham-nos conhecer, porque fideliza.



ANTÓNIO VARIAÇÕES: LIBERDADE NA VOZ, RAÍZES NO CORAÇÃO

Foi em Amares que nasceu um dos cantores mais reformistas e revolucionários a nível social da história da música portuguesa. Falamos de António Variações, artista que, apesar de ter sofrido uma morte precoce, deixou um legado que perdura até aos dias de hoje.

Nasceu como António Joaquim Rodrigues Ribeiro a 3 de dezembro de 1944, no lugar de Pinhal, na freguesia de Fiscal, concelho de Amares. Cresceu como "Tonito" e só depois do 25 de abril de 1975 se deu a conhecer como Variações. O nome artístico surgiu, na verdade, do nome do primeiro grupo no qual cantou.

O ar e visual excêntricos, bem como a mistura de géneros como o rock, o pop, o fado e o blues, fizeram com que o nome do cantor chegasse rapidamente ao resto do país, nunca passando despercebido. O primeiro contrato a solo foi assinado em 1978, com a editora Valentim Carvalho. O primeiro single nasceu de uma junção dos temas "Povo que Lavas no Rio", de Amália Rodrigues, a maior referência para António Variações, e Estou Além.

Tendo sofrido uma morte precoce, com apenas 39 anos, Variações deixou poucos trabalhos editados em vida. São exemplos os álbuns "Anjo da Guarda" e "Dar & Receber" e

canções como "Povo que Lavas no Rio/Estou Além" e "É p'ra amanhã.../Quando fala um português...". No entanto, os temas que alcançaram mais sucesso chegaram de forma póstuma, como é o caso da "Canção de Engate", "O Corpo É Que Paga" e a recentemente editada com Marisa Liz "Guerra Nuclear".

António Variações marcou o país na época pela vertente de liberdade e revolução que vive nas suas canções, com mensagens que se mantêm atuais até aos dias de hoje. O músico morreu na manhã do dia 13 de junho de 1984, em Lisboa, vítima de uma broncopneumonia grave, decorrente de SIDA. Foi sepultado no cemitério da terra natal, em Fiscal, concelho de Amares.

Ao longo dos anos, muitas têm sido as homenagens dedicadas ao cantor. Uma dessas grandes homenagens ainda se avizinha, com a transformação pela Câmara Municipal de Amares da escola primária do concelho que Variações frequentou num centro interpretativo de homenagem ao cantor, com o contributo da família e de fãs. No local, vai ser recriada uma barbearia, para além de serem apresentadas fotografias e algum do guarda-roupa e dos objetos utilizados por António Variações. O centro vai ainda ser palco de aulas de música.

Daniel Fernandes

CANTO LÍRICO COM LIGAÇÃO ÀS RAÍZES

Daniel Fernandes é um jovem músico natural de Amares que se deu a conhecer ao país no concurso televisivo The Voice Portugal. Dedica-se ao canto lírico e religioso, sem nunca esquecer a ligação às raízes e as suas fontes de inspiração artísticas: António Variações, Amália Rodrigues e Simone de Oliveira.

A ligação à música nasceu era ainda petiz, por influência dos bisavós, com quem cresceu. Passou pelo Coro de Lago e pela Academia de Música de Vila Verde antes de, em 2022, se mostrar ao país no The Voice Portugal.

Atualmente, Daniel Fernandes é participante regular no programa "Praça da Alegria", da RTP1, no qual também contribui com a sua veia musical e artística. Para o futuro, não coloca objetivos, mas espera pelo menos continuar a ir «cantando umas cantigas», como recorda ouvir dizer uma das suas inspirações, Simone de Oliveira.

m.tv

16

Uma noite atribulada

AXN Movies

Um jantar a dois de um casal que se transforma numa aventura inesquecível, envolvendo polícias corruptos, um mafioso e um taxista louco.

22

Ossos e tudo

TvCine

Maren, uma jovem que aprende a sobreviver à margem da sociedade, encontra o seu primeiro amor, Lee, um marginal à deriva. Juntos partem numa odisseia pelas estradas secundárias da América, mas será o amor mais forte que os seus passados sombrios...?

30

O corpo da mentira

Hollywood

Na Jordânia, um agente da CIA, especialista em apanhar membros da Jihad, estende uma armadilha a um chefe terrorista islâmico com o intuito de o desmascarar.

M. Séries

PRIMEIRO AS SENHORAS: MULHERES NO HIP-HOP

A nova série documental da Netflix, Primeiro as Senhoras: Mulheres no Hip-Hop, estreou no dia 9 de agosto. A minissérie de quatro episódios conta a história de como as mulheres negras passaram a dominar os tops e se tornaram grandes influencers da cultura hip-hop. Roxanne Shante, MC Lyte, Queen Latifah, Rah Digga, Tierra Whack e Saweetie são algumas das convidadas a dar o seu testemunho no projeto.

2023 | 16+
1 temporada
Documentários/Música
Hannah Beachler,
Dream Hampton e Raeshem Nijhon

STAR WARS: AHSOKA

Ahsoka é a nova minissérie do Disney+ do universo Star Wars. A trama centra-se na personagem fictícia Ahsoka Tano, que vai viajar de um extremo ao outro da galáxia em busca do Grande Almirante Thrawn, um antigo comandante no Império. A série é um spin-off de The Mandalorian e decorre no mesmo período de The Mandalorian, O Livro de Boba Fett e Star Wars: Skeleton Crew.

2023 | 12+
1 temporada
Aventura/Fantasia
Jon Favreau e Dave Filoni

THE CONTINENTAL

The Continental: From the World of John Wick é uma minissérie da Peacock que estreia a 22 de setembro na Amazon Prime Video. A trama é uma prequela da franquia John Wick, viajando até aos anos 70 para mostrar os bastidores do Continental Hotel e de como nasceu o herói da sequela.

2023 | 16+
Ação/Crime/Thriller
1 temporada
Greg Coolidge, Kirk Ward e Shawn Simmons

TRILHOS

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

Trilho Cidade da Calcedónia (Terras de Bouro)

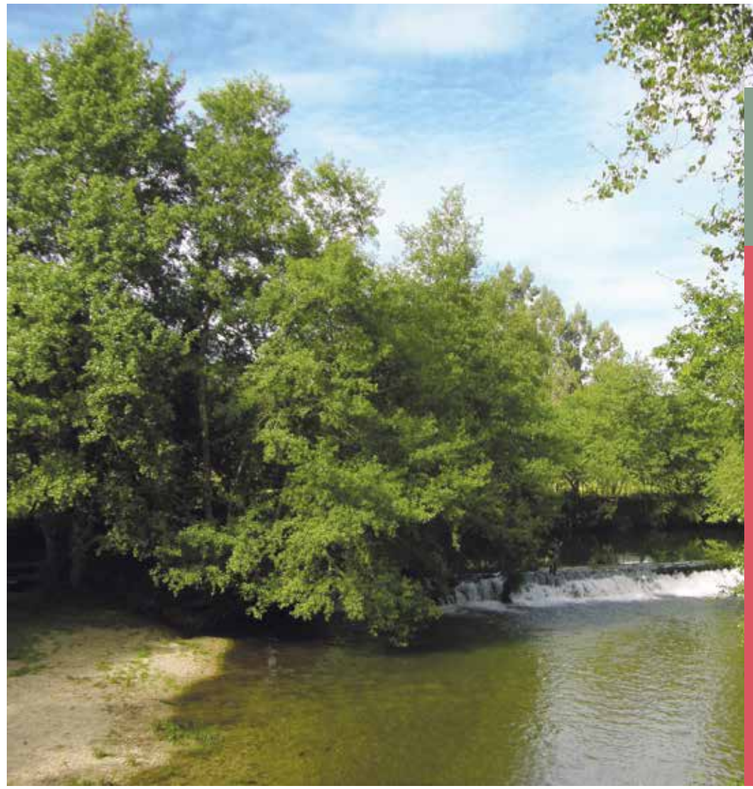
Este percurso, de âmbito Histórico e Paisagístico, desenvolve-se no território da freguesia de Covide e apresenta um repertório histórico-cultural distinto, pelas suas tradições comunitárias e vestígios arqueológicos. O Trilho Cidade da Calcedónia permite uma visita ao local onde existiu um povoado fortificado da Idade do Ferro e depois ocupado pelos romanos, designado Calcedónia, que se encontra actualmente diluído numa paisagem intensamente granítica. Acredita-se que este povoado teve uma excepcional importância, pois além das suas grandes dimensões, foi construído num local de difícil acesso, envolto em túneis labirínticos, na tentativa de confundir o inimigo. Atualmente, calcorreando a zona da Calcedónia ainda é possível encontrar vestígios de muros ou de algum fragmento cerâmico. De notar que este trilho não inclui a passagem pela Fenda da Calcedónia (local de escalada manual entre duas lajes de consideráveis dimensões).

DADOS TÉCNICOS
Distância 7 km
Tempo 04h00m
Dificuldade Difícil

Pontos de Interesse
- Cruzeiro do Rei
- Pegadas Santa Eufémia
- Centro de Artesanato Pedras Brancas
- Tonel
- Milha XXVI
- Calcedónia (Cabeço)

Trilho da Vila de Barroselas (Viana do Castelo)

O percurso pedestre da Vila de Barroselas é um percurso de Pequena Rota (PR), integrado na Rede Municipal de Percursos Pedestres de Viana do Castelo. Trata-se de percursos marcados e sinalizados segundo as diretrizes internacionais. A numeração é atribuída pelo Município de Viana do Castelo. Este percurso situa-se na freguesia de Barroselas, Concelho de Viana do Castelo e desvenda a riqueza cultural e paisagística-ecológica desta vila. Barroselas situa-se a cerca de 14 km da cidade de Viana do Castelo, na vertente da Serra da Padela, estendendo-se até ao Rio Neiva. Este percurso é complementar ao Trilho das Azenhas, existente nesta mesma freguesia. O percurso circular começa e termina no largo de S. Sebastião.



DADOS TÉCNICOS
Distância 8,6 km
Tempo 03h00m
Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse
- Largo e Capela de São Sebastião
- Estação de Comboios
- Quartel da GNR
- Igreja Matriz e Cruzeiro Paroquial
- Largo da Feira
- Parque Desportivo
- Igreja e Seminário dos Missionários Passionistas
- Capela do Senhor da Saúde
- Capela do Espírito Santo
- Azenha de Berre
- Ponte Metálica do Caminho Férreo
- Antigo Cruzeiro Paroquial de Capareiros
- Ponte do Lourido (Azenhas das Pesqueiras)
- Ponte Medieval das Boticas (Quinta da Mata)
- Lagar de Azeite
- Quinta da Mata
- Engenhos do Regato São Paio ou da Fraga
- Lavadouro
- Capela da Sra. Da Conceição
- Fonte de Mendes e Quinta da Fonte
- Capela de S. Miguel
- Quinta do Outeiro
- Quinta do Bravio e Capela St.ª da Luz
- Largo do Souto
- Cemitério
- Hotel Rural Quinta de S. Sebastião

M. Fil-mes

DESTAQUE

Birdman

M12 (2014)

Género: Comédia Dramática
Título Original: Birdman
Realizador: Alejandro González Iñárritu
Atores: Michael Keaton, Zach Galifianakis, Naomi Watts, Edward Norton, Emma Stone
Duração (minutos): 119

Riggan Thomson (Michael Keaton) foi uma estrela de cinema quando interpretou o papel do super-herói Birdman, mas os últimos tempos têm sido de declínio, com várias críticas sociais, problemas financeiros e relações pessoais difíceis. Determinado a provar o seu grande talento, decide arriscar e financiar um novo espetáculo na Broadway, na tentativa de recuperar os seus tempos de glória.

Glass

M14 (2020)

Género: Drama, Mistério
Título Original: Glass
Realizador: M. Night Shyamalan
Atores: Anya Taylor-Joy, James McAvoy, Samuel L. Jackson, Bruce Willis, Sarah Paulson
Duração (minutos): 128

Elijah "Mr. Glass" Price (Samuel L. Jackson), David Dunn (Bruce Willis) e Kevin Wendell Crumb (James McAvoy) vivem no mesmo asilo psiquiátrico, espaço de reabilitação para pessoas perigosas que pensam que têm super poderes. Depois da Dr.ª Ellie Staple os juntar para um estudo, começa um perigoso jogo de manipulação em que cada um deles assume um papel inesperado.

Lorax

M4 (2012)

Género: Animação
Título Original: Lorax
Realizador: Kyle Balda, Chris Renaud
Atores: Vozes de Danny DeVito, Taylor Swift, Zac Efron, Betty White, Ed Helms, Jenny Slate, Rob Riggle
Duração (minutos): 94

Ted (Zac Efron) tem 12 anos e vive numa cidade onde tudo é artificial, exceto as pessoas. Quando soube que o sonho da bonita Audrey (Taylor Swift), por quem morre de amores, é ver uma árvore verdadeira, embarca numa aventura à procura do guardião da floresta, o simpático mas rabugentoLorax (Danny DeVito). Mostrar às suas pessoas a importância da sustentabilidade é também uma missão para Ted.

M. even-tos

MÚSICA

PEDRO MAFAMA

CC Vila Flor | Guimarães
17 de setembro
18h00
Gratuito

Pedro Mafama está a marcar uma narrativa única. Em "Estava No Abismo Mas Dei Um Passo Em Frente", o seu segundo álbum, o artista mostra o resultado de anos de estudo da música popular portuguesa, debruçando-se sobre os bailes, as marchas e as rumbas portuguesas, com composições da sua autoria. "Estrada", "Preço Certo" e "Marcha Bonita" são alguns dos seus temas de maior sucesso. Este concerto está integrado no 18.º aniversário do CC Vila Flor.

MÚSICA

TÓ TRIPS

gnration | Braga
22 de setembro
22h00
9 €

Popular Jaguar é o mais recente álbum no percurso em nome próprio de Tó Trips, o primeiro após a despedida de Dead Combo. Naquele que considera ser o seu registo mais autobiográfico até aos dias de hoje, o guitarrista que se tornou numa das figuras essenciais da música portuguesa regista em disco as diferentes geografias para onde a sua guitarra o tem levado, seja essa presença na sua forma física ou imaginária.

STAND-UP

BRAGA SUMMER END

Altice Forum | Braga
23 de setembro
20h00
15-65 €

O Altice Forum Braga volta a entrar na máquina do tempo para revisitar alguns dos maiores êxitos musicais da década de 80 e celebrar mais um aniversário. A viagem acontece a 23 de setembro, a partir das 20h00, e conta com um jantar comemorativo, concertos imperdíveis de Bonnie Tyler, Tina Turner (tribute by Sónia Costa) e Dj's que prometem muita dança pela noite dentro.

BARBEARIA LOCAL CELEBRA UM ANO DE CRESCIMENTO E CONQUISTAS EM BRAGA

A Barbearia Local celebrou em agosto um ano desde que abriu portas na cidade de Braga. O balanço é positivo, marcado por conquistas, crescimento e pelo firmar do nome da barbearia na cidade.

O espaço nasceu com um conceito diferenciador e com o objetivo de oferecer verdadeiras experiências de beleza e autoestima. Após um ano este projeto é motivo de orgulho, ao perceber que há uma crescente procura do salão e que as expectativas iniciais foram superadas.

Apesar do sucesso do primeiro ano, a Barbearia Local é um projeto ambicioso. Por isso, para um futuro próximo, quer aumentar a equipa, passando a contar com três barbeiros. O foco passa por continuar a inovar, sempre a pensar em melhorar a experiência do cliente.

Em paralelo, após um ano de trabalho na Barbearia, surge ainda uma nova marca: Identidade Local. Com novidades a sair para breve, a equipa garante que o movimento Local será bem mais que uma barbearia.

barbearia local

ANIVERSÁRIO 1

Tv. José Gabriel Bacelar, 2 | 4710-400 Braga
geral@barbearialocal.pt
+351 253 273 271
@barbearialocal.pt

DIA MUNDIAL DO TURISMO

O Dia Mundial do Turismo foi instituído em 1980. É celebrado a 27 de setembro, data em que entraram em vigor as diretivas que são consideradas mais marcantes para o turismo global, com o objetivo de promover o conhecimento para a comunidade internacional sobre a importância do turismo, bem como os seus valores sociais, culturais, económicos e políticos.

Este ano, o tema da efeméride é "Turismo Sustentável – Uma Ferramenta para o Desenvolvimento". O apelo para celebrar a data é que todos os intervenientes neste setor assumam um papel responsável, com foco na contribuição para alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, bem como torná-la um motor que ajude a consolidar economias nacionais.

Para celebrar o Dia Mundial do Turismo, pode aproveitar para marcar um fim de semana especial com familiares, amigos ou parceiros de vida. Desfrute de uma experiência nacional ou internacional, com consciência no turismo sustentável.

SINTA-SE BEM

David D. Burns
432 páginas

O psiquiatra David D. Burns, a partir da terapia cognitiva comportamental, descreve notáveis técnicas cientificamente comprovadas que vão elevar o seu ânimo e ajudá-lo a desenvolver uma visão positiva da vida, melhorando o seu bem-estar e a sua auto-estima.

O LEGADO DE PAPISA

Helga Glaesener
392 páginas

Após a morte da mãe às mãos de vikings dinamarqueses, Freya foge para a Cidade Santa à procura do avô Geraldo, desconhecendo que ele é agora patrono do Papa. Mas, em Roma, o destino de Freya reserva-lhe novas e más surpresas. Durante uma procissão, testemunha o homicídio de Geraldo e do próprio Papa, que é, afinal... uma mulher, e tenta descobrir quem está por detrás da morte da Papisa.

BROMANCE

Lyssa Kay Adams
336 páginas

Gavin Scott, um atleta no auge da carreira, tem uma vida familiar perfeita junto da sua mulher e filhas. No entanto, acaba de descobrir um segredo chocante que vai mudar a relação que tem com a sua esposa. Inesperadamente, encontra ajuda para resolver a sua postura num clube de leitura composto só por homens.

EU, O MEU PAI E O FIM DO ARCO ÍRIS

Benjamin Dean
352 páginas

Os pais do Archie estão em processo de divórcio e o jovem descobre o motivo para o desenlace: o pai é gay. Depois de um período confuso, Archie está empenhado em apoiá-lo incondicionalmente! E uma viagem a Londres revela-se um exemplo de amor, bondade e amizade.

A minha receita

Grace na Cozinha

ARROZ DE FUMEIRO

Arroz de Fumeiro com pernil e orelheira de porco fumados. É robusto e acompanha bem qualquer carne, mas já é tão completo que, por aqui, o comemos assim, acompanhado de couve cozida na água do pernil e ficamos refestelados de intensidade no palato com mais um prato recheado de tradição e à minha maneira.

INGREDIENTES

1 Cabeça ou Orelheira fumada
1 Pernil fumado
1 Sanguinha ou Chouriça de sangue
200 g Arroz agulha
1 Cenoura
1 Cebola
2 Dentes de Alho
½ Copo de Vinho Branco
Um fio de Azeite
Pimenta Preta + Sal qb

PREPARAÇÃO:

1 - Começar por cozer o pernil e cabeça de porco fumada numa panela de água a ferver, durante cerca de 40 minutos;
2 - À parte fazer um refogado puxado com o azeite, cebola e o louro. Junte a cenoura cortada em cubos e deixar refogar;
3 - Quando o pernil e cabeça estiverem cozidos, cortar em pedaços grosseiros e juntar ao refogado. Refrescar o refogado com vinho branco, deixar cozinhar até evaporar o álcool e juntar o arroz. Juntar o dobro do arroz de água quente, tapar a panela e deixar secar;
4 - Passar arroz com as carnes para um tabuleiro tradicional de forno. Colocar as rodelas de sanguinha por cima, alecrim e levar ao forno a 200 graus até ficar bem tostadinho por cima. Servir de imediato. Bom apetite!

Nota: Não usei a água de cozer o pernil e orelheira porque senão o arroz fica demasiado ensopado em gordura e sal. Aproveitem esta água para cozer sim a couve e legumes que queiram acompanhar com o arroz.

PLANTAS A EVITAR, SE TEM UM PET

Quem tem um cão ou um gato sabe que eles adoram plantas. Sobretudo adoram espetar os dentes e prová-las! Por isso, é importante que tenha em casa plantas que não vão fazer mal ao seu pet, no caso de ele se aventurar a saboreá-las.
Há plantas que são venenosas para o seu animal de estimação e que deve, por isso, evitar ter em casa ou nos locais por onde o seu amigo anda.

EIS UMA LISTA DE ALGUMAS DESSAS PLANTAS:

Lírios:

Se ingeridas, estas plantas podem causar disfunções renais (podem causar lesões permanentes nos rins) ou neurológicas, irritações nos olhos e nas mucosas, dificuldades em engolir e ainda problemas respiratórios graves;

Costela de Adão:

Esta é uma planta frequentemente utilizada na decoração de interiores. No entanto, deve saber que, apesar de o fruto ser comestível, se o seu amigo provar as folhas pode sofrer de irritação e edema nas mucosas, asfixia, vómitos, náuseas e, se em contato com os olhos, possíveis lesões na córnea.

Túlipas:

As tulipas podem causar no seu pet problemas gastrointestinais e no sistema nervoso central. Se ingeridas em excesso, podem também provocar alergias na pele, vómitos, prostração, diarreia e salivação excessiva;

Outras plantas venenosas para os pets

Hortência; Dama-da-Noite; Violeta; Hibisco; Estrela-doNatal; Hera; Difembáquia; Azaleia; Mamona; Espirradeira; Coroa-de-Cristo; Bico-de-Papagaio; Glicínia; Espada de São Jorge; Copo de Leite; Mandioca brava; Feto; Antúrio; Tomate Verde; Dedaleira; Cannabis.

LAURA ESQUIVEL

ESCRITOR DE SETEMBRO

Respeitada escritora mexicana, Laura Esquivel nasceu a 30 de setembro de 1950, na Cidade do México e ficou conhecida mundialmente, devido, sobretudo, à sua obra "Como Água para Chocolate".

Oriunda de uma família católica, sempre teve, contudo, um espírito aberto, devido à proximidade familiar com mulheres fortes e independentes, facto que influenciou profundamente a sua visão do mundo e que é visível na sua escrita. A sua avó, mãe e tia eram grandes contadoras de histórias, e Laura cresceu imersa na magia das narrativas. Essa experiência contribuiu para a sua habilidade em criar personagens cativantes e enredos envolventes nos seus romances.

Apesar de se ter formado em Educação e dedicar-se inicialmente à carreira de professora, Laura descobriu a sua verdadeira paixão pela escrita e começou a aventurar-se no mundo literário. Em 1989, publicou a sua primeira obra, "Como Água para Chocolate". O romance mistura realismo mágico, tradições culturais mexicanas e uma história de amor proibida, e foi um enorme sucesso, tendo alcançado grande repercussão internacional.

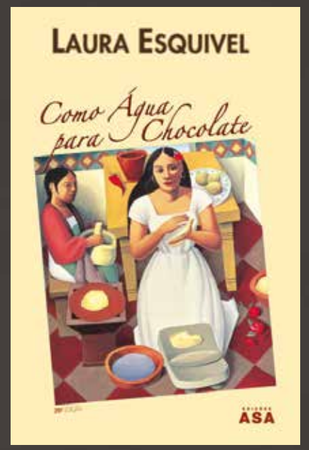
"Como Água para Chocolate" foi adaptado para o cinema em 1993, com realização de Alfonso Arau, ator que conheceu quando estudou Cinema e com o qual se relacionou sentimentalmente. O filme conquistou vários prémios e ampliou ainda mais o alcance da obra, tornando Laura Esquivel uma figura reconhecida mundialmente.

A escritora continuou a explorar temas como amor, liberdade, feminismo e tradições mexicanas nos seus trabalhos posteriores. Além de romances, Esquivel também se aventura na escrita de peças de teatro e roteiros para cinema e televisão. A sua versatilidade como escritora permite explorar diferentes formas de contar histórias, mantendo sempre a sua marca registada: a capacidade de envolver o leitor ou espectador num mundo repleto de emoção, paixão e reflexões profundas sobre a condição humana. Laura Esquivel é uma figura importante da literatura contemporânea, cuja obra transcende fronteiras e conquista corações em todo o mundo.

aconselhamos

A LEITURA

232 páginas



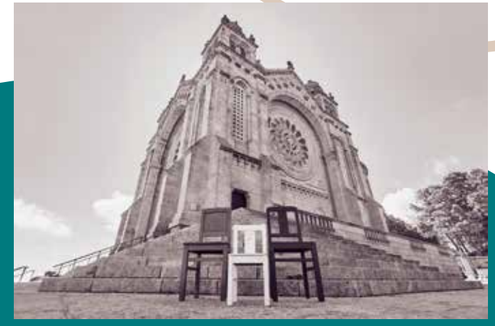
"Como Água para Chocolate"

Conta-nos a história das mulheres de uma família rural mexicana no início do século XX, durante a revolução, principalmente dos amores proibidos de Tita e Pedro. Um livro onde se "cozem" e "temperam" amores e desamores, risos e prantos, e se celebra o triunfo da alegria e da vida sobre a tristeza e a morte.

M. agen-da Kids

FAMÍLIAS - TEATRO

TEATRO SÁ DE MIRANDA | VIANA DO CASTELO
30 de setembro e 5 de outubro
Presencial
4-10 €



Famílias há muitas e para todos os gostos. Há famílias pequenas, grandes, divertidas, aborrecidas, inseparáveis, separadas, tradicionais e revolucionárias. Em todas as famílias há tradições, objectos importantes, fotografias preciosas, coisas que adoramos e outras que nos irritam. Há os novos, os velhos, os do meio, os próximos, os afastados, os que já não estão cá e todos têm o seu lugar e a sua função. Há a família que nos calhou em sorte (ou azar, porque também acontece), há as que nos adoptam e as que nós escolhemos. Haverá muito mais a descobrir, mas para já temos uma única certeza: todas as famílias são especiais e nenhuma é perfeita. Uma peça do Teatro do Noroeste – Centro Dramático de Viana.

OFICINA DE PINTURA E VIDRAGEM DE PEÇAS MUSEU DE OLARIA

BARCELOS
23 de setembro
Presencial
Gratuito (Mediante pagamento de entrada no Museu)

Personalizar um galo ou outra peça através da pintura, com pigmentos cerâmicos de várias cores, engobes e vidrados, é o mote desta oficina. A partir da peça fornecida, os participantes, com orientação de Maria José Machado, vão conhecer e utilizar técnicas e materiais cerâmicos, para forma criativa e com muita cor decorar a sua peça. A peça já pintada será posteriormente submetida a cozedura no Museu e levantada pelos participantes após este processo.

Rede de percursos pedestres reforça oferta turística de Vila Real

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

Uma rede de percursos pedestres homologados é a nova atração turística de Vila Real. Sete trilhos, num total de 94 quilómetros, convidam a descobrir um território entre o Alvão e o Marão, destino da biodiversidade e porta de entrada para o Douro Património da Humanidade.

Q As videiras aprimoram as uvas que hão de alegrar convivas em vários cantos do mundo, depois de transformadas em vinho. Deixando de prestar atenção aos cachos, que jogam às escondidas com as folhas, e olhando para o horizonte, vê-se a paisagem descomunal do Douro Vinhateiro. Os montes esculpidos com socalcos estendem-se até às nuvens, que formam um cordão branco a contrastar com o azul que pinta o céu, numa tarde soalheira.
Estamos em Nogueira, no concelho de Vila Real, um dos pontos do PR3 VRL – Percurso Pedestre do Douro Vinhateiro I, um dos sete trilhos que este município de Trás-os-Montes está a lançar.

Num total de 94 quilómetros, a nova oferta turística pretende levar os pedestrianistas a descobrirem o concelho passo a passo, atraindo visitantes ao mundo rural.
A vereadora com o Pelouro do Turismo, Mara Minhava, explica que «este projeto está alinhado com a estratégia que o Município tem vindo a desenvolver na última década dedicada ao seu património natural».
Falando na sessão de apresentação da rede de percursos pedestres, que decorreu no final do mês de julho, na Fnac do Nosso Shopping, a autarca destaca que esta é uma «forma de valorizar o mundo rural». «Mais do que um projeto de valorização da natureza, este é um projeto que trará enorme retorno económico porque é muito valioso do ponto de vista turístico», afirma.
Na mesma linha, Domingos Pires, dirigente da Portugal NTN, empresa responsável pela implementação desta rede de percursos pedestres, sustenta que o projeto pega na infraestrutura física colocada no terreno para a transformar num produto turístico que possa alavancar as comunidades locais.
Por seu turno, o presidente da Câmara Municipal, Rui Santos, considera que «este é um investimento imediato», na ordem 144 mil euros, financiado em 85% pelo Programa Operacional Norte 2020, que é feito «a pensar no futuro». «Vila Real é o destino da biodiversidade, com o Marão e o Alvão, porta de entrada para o Douro Património da Humanidade. É um território muito interessante, que vale a pena visitar, ficar e voltar», assegura.

Assim, no âmbito do Projeto Tríade Turística, para além da sinalização dos percursos pedestres, homologados pela Federação de Campismo e Caravanismo de Portugal, foi desenvolvido material informativo para guiar os caminhantes. Existe um mapa da rede, há folhetos para cada um dos trilhos e em breve vai estar em pleno funcionamento a aplicação móvel "Feel Vila Real", com todas as informações de que os visitantes necessitam para conhecer o território em segurança, desde os traçados dos percursos, a locais para visitar, comer ou dormir, incluindo a possibilidade de se reportar alguma anomalia detetada ao longo da caminhada.
No terreno, no início de cada uma das pequenas rotas, há painéis informativos e uma placa direcional para que ninguém tenha dúvidas sobre o sentido que deve seguir. O texto está em português, mas com um QR Code que remete para as versões em inglês, francês e espanhol, línguas em que estão escritos os folhetos relativos a cada um dos trilhos.
Para já, estão homologados os trilhos PR2 VRL – Percurso Pedestre do Vale do Corgo Norte; PR3 VRL – Percurso Pedestre do Douro Vinhateiro I; PR6 VRL – Percurso Pedestre das Florestas do Marão; PR7 VRL – Percurso Pedestre do Carvalhal de Gontães; PR8 VRL – Percurso Pedestre do Mineiro; PR9 VRL – MDB – Percurso Pedestre do Alvão | Barragens Barreiro – Lamas de Ôlo; e PR10 VRL – Percurso Pedestre do Fojo do Lobo, havendo a possibilidade de inclusão de novos traçados nesta rede.

Descobrir o território passo a passo
Percorrer os trilhos de Vila Real é sinónimo de passar por paisagens diversificadas, em que a natureza e o homem se unem em laços de comunhão, de descobrir pontos de interesse distintos e de viver momentos como aquele em que a calma do rebanho obriga o trânsito automóvel a seguir pela estrada ao seu ritmo.
Foi para dar a conhecer o potencial turístico do concelho que a apresentação da rede de percursos pedestres incluiu uma visita ao território dirigida à comunicação social, com passagem por locais pertencentes a diferentes trilhos, mas que são demonstrativos do que os pedestrianistas podem encontrar.

Na fronteira dos concelhos de Vila Real e Mondim de Basto, pode-se percorrer o PR8 VRL – Percurso Pedestre do Mineiro, que evoca a memória da exploração mineira do volfrâmio, que ocorreu nesta região durante boa parte do século XX, num trilho marcado pelas paisagens de montanha e pela agricultura intensiva do vale, orientada para a produção de erva para o gado (raça bovina maronesa). Destaque para a capela de Nossa Senhora de La Sallete, padroeira dos mineiros, de onde se contempla o vale da Campeã e a Serra do Marão.
No périplo pelo território, nos dias quentes, a Cascata de Galegos da Serra, na ribeira de Arnal, freguesia de Vila Marim, convida para um mergulho. Perto da estrada, basta seguir com cuidado por um caminho de pedras para chegar à queda de água localizada em pleno Parque Natural do Alvão.

A próxima paragem é no Miradouro Vintage Camping Alvão, com vista para a cidade de Vila Real, com a curiosidade de a estrutura do miradouro ter o formato de um carro de bois, em homenagem à tradição agrícola de Lordelo.

Segue-se um dos locais mais emblemáticos do concelho, a Casa de Mateus, onde há programas que permitem visitar a casa, a capela e os jardins. É possível fazer provas de vinhos, entre os quais o famoso Mateus Rosé, produzido pela Sogrape, e ver as antigas garrafas baixas e bojudas desta marca, inspiradas nos cantis dos soldados da Primeira Guerra Mundial.
O esplendor do edifício remonta ao século XVIII, quando António José Botelho Mourão, 3.º Morgado de Mateus, decidiu reconstruir o palácio. É atribuído ao arquiteto e decorador italiano Nicolau Nasoni o traço daquele que é considerado como um dos monumentos mais representativos do Barroco no Norte de Portugal. Destaque também para a biblioteca composta por 6000 volumes, incluindo os documentos relativos à edição monumental de "Os Lusíadas", de 1817, da responsabilidade do Morgado de Mateus, D. José Maria de Souza-Botelho.

Passear pelos Passadiços do Corgo
Desfrutar de um paraíso natural dentro da cidade é o que propõem os Passadiços do Corgo, entre o Bairro dos Ferreiros e a Vila Velha. Aliando a colocação de passadiços à recuperação de um percurso pedonal antigo, este empreendimento permite o acesso às zonas mais escarpadas do rio Corgo.

Nesta caminhada é possível andar junto ao rio Corgo, parar num ponto de observação de aves e avistar a Central do Biel, uma das primeiras centrais hidroelétricas em Portugal, que atualmente está a ser alvo de um processo de musealização.
O passeio desperta a curiosidade para visitar o património do centro da cidade, tal como a Casa dos Marqueses de Vila Real, em que se destacam as janelas Manuelinas, e a Sé, antiga igreja de arquitetura gótica do convento de S. Domingos, fundado em 1424, que sofreu adaptações ao longo dos séculos.
Ruma-se então até à Vila Velha, local de origem da cidade, onde existem as ruínas das antigas Portas da Vila, nas imediações do Museu da Vila Velha. Os museus do município de Vila Real têm entrada gratuita.

Jorge Mourão, da Pastelaria Nova Pompeia, recorda que a história do covilhete remonta ao tempo em que as tendeiras levavam as frigideiras de Braga para as festas de Santo António em Vila Real.
Vendo aqui uma oportunidade de negócio, as mulheres de Vila Real começaram a fazer estas empadas nas formas de barro preto de Bisalhães – o processo de fabrico do barro preto de Bisalhães é Património Cultural Imaterial da Unesco desde 2016.
Inicialmente, era massa de pão recheada com um preparado em que «a carne era cortada aos bocadinhos e refogada com cebola, alho e louro. Quando ficava alourada, juntava-se uma pinga de vinho tinto e assim sucessivamente até cozer. Quando estivesse cozida, adicionava-se água, enchidos e presunto. Este preparado era moído no passe-vit», conta Jorge Mourão.

Nesta zona mais antiga fica a igreja de D. Dinis, ao lado da qual está a capela de S. Brás, associada a uma das tradições gastronómicas da cidade. Dita a tradição que no dia de Santa Luzia, 13 de dezembro, as raparigas dão aos rapazes o pito, um pastel de massa tenra com recheio de abóbora. Os rapazes retribuem no dia de S. Brás, com uma gancha, um doce em forma de cajado feito de açúcar caramelizado.
Em matéria de doçaria, destaque para a crista de galo, uma das Sete Maravilhas Doces de Portugal. Este é um doce conventual de massa tenra, com um recheio de ovo, amêndoa e maçã, recortado com uma forma semelhante à crista de um galo.
Um dos ícones gastronómicos com maior destaque é o covilhete, iguaria feita com massa folhada recheada com carne de vaca, que faz parte da mesa de Vila Real, vencedora das 7 Maravilhas à Mesa.

Com a passagem do tempo, relata, a massa passou a ser massa folha «enriquecida com um bocadinho de banha». Atualmente, fora de Vila Real, já é possível comprar esta empada ultracongelada no Auchan e lojas gourmet, fruto da aposta neste produto feita pela empresa Soul&Flavors.
Luís Mendonça, membro da Confraria do Covilhete, explica que, depois de registado o nome "Covilhete de Vila Real", está a decorrer o processo de qualificação do produto. O objetivo é que o covilhete seja um produto com Indicação Geográfica Protegida (IGP). «O que já foi feito pela Confraria do Covilhete permitiu um salto enorme. Hoje, todas as padarias da cidade fazem o covilhete, que passou a ser uma imagem de marca do concelho», argumenta, salientando que o Município também tem ajudado na promoção.

Em matéria de gastronomia, as opções na cidade são diversificadas, tendo uma das escolhas da organização sido o Bons Tempos, restaurante que propõe «gastronomia regional com pitadas gourmet», confecionando «as mais antigas receitas preparadas com um toque de modernidade».
Outra das propostas foi o Terra de Montanha, restaurante que iniciou a sua atividade em 1998, dedicando-se «em exclusivo à gastronomia e enologia de Trás-os-Montes».
A decoração traduz o foco nos pergaminhos vitivinícolas da região, sendo possível comer dentro de pipas de vinho adaptadas a mesas.

Já um elemento diferenciador do Bacalhau & Companhia são as tábuas de bacalhau e de carne, pensadas para grupos.
Fora do centro de Vila Real, em Relva, União das Freguesias de Borbela e Lamas de Olo, o restaurante Encosta do Alvão aposta em «comida tradicional em forno a lenha e petiscos», servida num ambiente familiar.
Os participantes no périplo ficaram instalados no Hotel Miracorgo, onde é possível ver a cidade, o rio Corgo e respetivos passadiços, bem como usar a piscina.
Depois do descanso, com as energias revigoradas, fica-se com vontade de pôr novamente os pés ao caminho.

A ALEGRIA DE SABOREAR COMIDA DIVINAL

Semente

Macrobiótica | Braga

Com uma ideia bem clara e consciente com base na alimentação sustentável, aqui vai encontrar sugestões de pequenos-almoços, brunch, lanches, snacks ou almoços. Um espaço que prioriza a época sazonal de cada elemento e que oferece sabores dignos de registo, coloridos e, sobretudo, repletos de sabor. A oferta de bebidas quentes, chás e sumos naturais, é também variada. Poderá ainda participar em diversas atividades criativas, palestras de desenvolvimento pessoal, workshops, entre outras.

Campo das Hortas, 28 | 253 467 098
Horário: Segundas, terças, quartas e quintas, das 10h00 às 15h00. Sextas, sábados e domingos, 10h00 às 19h00.

34

Portuguesa | Guimarães

Cozinha de fusão e do mundo, num espaço intimista e reconhecido pelo Guia Michelin. Burrata com pesto de rúcula e tomate seco, guioza de frango com vegetais, ceviche de salmão com manga e o bife tártaro com tostas de azeite e malagueta são algumas opções a ter em conta. A sangria de maracujá é soberba e acompanha na perfeição qualquer refeição e o semifrio de caramelo salgado é a nossa sugestão para terminar em beleza.

Largo do Toural, 23 | 934 249 966
Horário: De terça a sábado, das 12h30 às 15h00, e das 20h00 às 23h00.

Salgueira

Portuguesa | Esposende

Um restaurante de ambiente acolhedor que serve diariamente bom peixe fresco, assim como especialidades de marisco. Comece por saborear umas amêijoas à Bulhão Pato ou o camarão da costa. No papel de prato principal, sugerimos o arroz de tamboril ou o arroz de gambas com lagosta. Há também opções de carnes grelhadas, como bifes ou picanha.

Rua da Salgueira, Apúlia | 253 982 538
Horário: De quarta a segunda, das 12h00 às 16h00, e das 19h00 às 23h30. Às terças, das 12h00 às 22h00.

O Encontro

Portuguesa | Arcos de Valdevez

O espaço ideal para desfrutar da gastronomia minhota, com especialidades típicas da região, como a posta de cachena com arroz de feijão, o bacalhau com broa ou o polvo à lagareiro, destacando-se ainda a francesinha, o hambúrguer de cachena ou o bife de lombo. Termine com um delicioso brigadeiro «que não engorda e preenche o corpo de felicidade».

Travessa Dr. Vaz Guedes | 258 515 683
Horário: Domingos, segundas, terças e quartas, das 12h00 às 15h00. Sextas e sábados, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 24h00.

Aperolange

Aproveitando o destaque da laranja nesta edição, Renato Costa, do bar Os Zés preparou uma bebida doce e fresca, ótima para partilhar finais de tarde em boa companhia... Mas, lembre-se, sempre com muita moderação!

Como fazer...

Num copo, adicione 7 cl de sumo natural de laranja, 3 cl de Aperol, 1 cl de Martini Bianco e 1 cl de Campari. Coar o preparado para outro copo com gelo. Finalize com schweppes ginger ale. Entretanto, corte uma casca de laranja, solte os óleos na bebida e decore com a mesma e um gomo de laranja.

Barhaus

Rua Dom Gonçalo Pereira, 58 | Braga

Situado no coração da cidade de Braga, o Barhaus é um bar, mas também um espaço cultural. É uma excelente opção para passar um ótimo serão na companhia de boa música, enquanto aprecia uma bebida fresca. Aproveite o espaço ao ar livre para longas conversas e os dias habituais de música awo vivo.

Ramada

Rua da Ramada, 52 | Guimarães

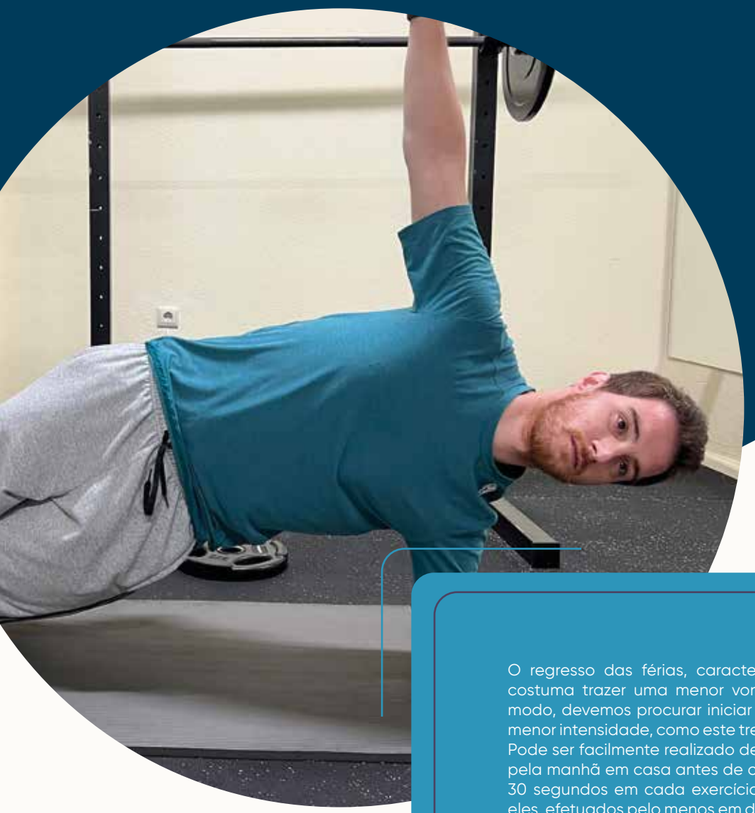
Cultura, bebidas e amigos. Este é o conceito de um espaço que se afirma cada vez mais no panorama da diversão na região. As opções de cerveja são cabeças de cartaz para uma saída animada que contempla música ao vivo, noites com DJs, sessões de cinemas e de pilates matinais ou serões de quiz night. Se não bastasse, ainda tens uma esplanada incrível à tua espera para descontrair e conviver.

Quanto Baste

Rua Senhora da Saúde, 34 | Esposende

Espaço requintado, com boa música e DJ, ideal para se divertir com amigos. O ambiente é descontraído, há ótimos cocktails e um conceito diferenciador que contempla esplanada, galeria e bar, num espaço único vocacionado para aliar arte, cultura e lazer. O *quanto baste* para uma noite perfeita entre amigos.

ACABARAM AS FÉRIAS? VOLTE À ROTINA COM UM TREINO ABDOMINAL



O regresso das férias, caracterizado por um período de descanso, costuma trazer uma menor vontade de regressar aos treinos. Desse modo, devemos procurar iniciar a nossa rotina de treinos com algo de menor intensidade, como este treino abdominal que preparamos para si. Pode ser facilmente realizado depois de uma caminhada ligeira, ou até pela manhã em casa antes de começar o dia de trabalho. São apenas 30 segundos em cada exercício com 10 segundos de descanso entre eles, efetuados pelo menos em duas rondas em cada um. Muito simples...

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

CRUNCH COM DISCO
- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados segurando um haltere/disco;
- Contrair o abdominal e elevar o tronco, retirando as omoplatas do solo;
- A zona lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- No final, deve regressar à posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.

DEADBUG COM DISCO
- Na posição deitado de barriga para cima e os braços para cima, diretamente acima dos ombros e um disco nas mãos. Dobrar as pernas a 90 graus e os joelhos acima das ancas. Fletir os pés e encolher a pélvis para que as costas sejam pressionadas contra o chão;
- Inspirar e contrair o tronco enquanto estica uma das pernas para a frente até que esteja suspensa acima do chão;
- Expira e, em seguida, inverte o movimento para voltar à posição inicial. Isto conta como uma repetição.
- Efetuar com a outra perna e repetir sucessivamente até finalizar os 30 segundos.

PRANCHA LATERAL
- O primeiro passo é deitar-se de lado no chão;
- Posicionar o antebraço apoiado com o cotovelo abaixo da linha do ombro;
- Levantar o corpo para que fique apoiado nos pés e no antebraço, mantendo todos os segmentos alinhados (cotovelo-anca-pé);
- Permanecer na posição pelo tempo estipulado.

CRUNCH ISOMÉTRICO
- Na posição deitado de barriga para cima, dobrar os joelhos mantendo os pés no chão;
- Elevar a cabeça (o queixo na direção do peito) com os braços esticados e com as mãos colocadas nas pernas;
- Contrair o abdominal e elevar o tronco, retirando as omoplatas do solo;
- A zona lombar não deve deixar de estar apoiada no solo;
- Deverá manter a posição de isometria até terminar os 30 segundos estabelecidos.

LEG RAISES UNILATERAL
- Na posição deitado de barriga para cima, elevar as duas pernas, estendidas, procurando que os pés estejam acima da linha da anca (90º), e colocar as mãos debaixo da anca;
- De seguida, iniciar o movimento baixando uma das pernas, de forma controlada, até a um palmo do chão;
- Após o primeiro movimento, deve regressar à posição inicial e depois efetuar com a outra perna, e assim sucessivamente até finalizar o tempo estabelecido.

GREEN CORK

Salvar a natureza através da cortiça

"Rolha a rolha, semeie a recolha" é o lema do Green Cork, um projeto que tem como objetivo incentivar a reciclagem da cortiça, bem como contribuir para a reflorestação em Portugal.

O projeto foi criado em 2008 pela Quercus, em parceria com a Corticeira Amorim, a LIPOR, o Continente, a Amorim, o Dolce Vita, escolas, escuteiros, empresas de recolha de resíduos, adegas, produtores de vinho e os municípios da Maia, Matosinhos, Porto e Vila do Conde. O Green Cork consiste na recolha de rolhas de cortiça porta-à-porta nos clientes não residenciais (restaurantes, cafés, cantinas, etc.) nestes municípios, para posteriormente serem encaminhadas para reciclagem.

O objetivo do projeto, que já conseguiu, de acordo com os últimos dados, recolher cerca de 98 milhões de rolhas, é contribuir para o combate às alterações climáticas, com a diminuição das emissões de CO_2 retido nas rolhas de cortiça e ajudar a desenvolver assim a economia circular.

Segundo a página do Green Cork, podem ser entregues para reciclagem todo o tipo de rolhas de cortiça (naturais, microgranuladas, champanhe e capsuladas). Por outro lado, alertam para evitar a entrega de rolhas sintéticas que imitam a cortiça, embora, em muitos casos, seja difícil diferenciar.

Pelé

“O sucesso não acontece por acaso. É trabalho duro, perseverança, aprendizagem, estudo, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que está a fazer ou a aprender a fazer”

Pelé, cujo nome verdadeiro é Edson Arantes do Nascimento, nasceu a 23 de outubro de 1940, em Três Corações, Minas Gerais, Brasil, no seio de uma familia humilde. Considerado por muitos como o maior futebolista de todos os tempos, cedo demonstrou um talento excecional para o futebol, que mais tarde o elevou a um ícone global e a um dos maiores embaixadores do desporto.

Aos 15 anos, integrou o Santos FC e, rapidamente, chamou a atenção dos responsáveis do clube, devido à sua destreza, agilidade e visão de jogo. Logo no primeiro treino fez quatro golos e, no primeiro jogo, mais dois, numa vitória de 7-1 contra o rival Corinthians. E foi precisamente com a camisola do Santos FC que Pelé conquistou a maior parte dos seus títulos e alcançou a fama mundial.

Para além disso, venceu o Mundial três vezes com a seleção brasileira (1958, 1962 e 1970), sendo o único jogador a conseguir esse feito até hoje. A sua atuação no Mundial de 1970, no México, é considerada uma das mais brilhantes da história do torneio.

No Santos FC, Pelé liderou o clube na conquista de uma série de títulos, incluindo a Libertadores e a Taça Intercontinental. Durante a sua passagem pelo clube, marcou mais de 1100 golos (oficiais e não oficiais) e a sua habilidade em campo era notável, combinando velocidade, técnica refinada e uma capacidade única de finalizar.

Pelé jogou também no New York Cosmos no período de 1975 a 1977, ano em que conquistou o Campeonato da Liga Americana – NASL, tendo sido, posteriormente, eleito presidente honorário do clube norte-americano.

Depois da reforma do futebol profissional em 1977, Pelé também desempenhou um papel crucial na promoção do futebol em todo o mundo, com a sua popularidade a transcender fronteiras e culturas, integrando causas sociais, especialmente relacionadas à educação e ao desenvolvimento das crianças.

A sua influência foi evidente, tendo-se tornado uma figura lendária, não só dentro de campo, como também enquanto ser humano carismático e humilde que conquistou o respeito de milhões de seguidores, transformando-se num exemplo inspirador de talento, dedicação e generosidade. Pelé faleceu a 29 de dezembro de 2022, no Hospital Israelita Albert Einstein, São Paulo, Brasil, «em decorrência da falência de múltiplos órgãos», resultado da progressão do cancro no cólon, que lhe tinha sido diagnosticado em 2021.

CRÉDITO AO CONSUMO: O SUAVE VENENO DAS FINANÇAS FAMILIARES!

Cátia Clemente,
Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @**catiaclementee**

Imagine-se numa visita ao *shopping*, repleto de lojas de produtos dos mais variados tipos: desde peças de roupa, a aparelhos eletrônicos de última geração até viagens dos sonhos para destinos paradisíacos. Agora, visualize a possibilidade de adquirir tudo isso de forma rápida e aparentemente descomplicada, sem necessidade de desembolsar a quantia integral no momento da compra. Essa é a sedução do crédito ao consumo, um atrativo cada vez mais presente na sociedade moderna. Porém, assim como uma sereia hipnotiza os navegantes com o seu canto doce, o crédito ao consumo pode revelar-se um verdadeiro pesadelo para a gestão financeira das famílias.

Crédito ao consumo é todo o crédito realizado para a obtenção de financiamento para bens de consumo, serviços ou despesas pessoais. Para além da Banca comercial existem mais vinte e quatro instituições de crédito registadas junto do Banco de Portugal habilitadas para a comercialização deste produto, o que torna o mercado ainda mais competitivo. **O crédito automóvel é o mais comum entre o crédito pessoal**, pode ser realizado através de Locação Financeira (Leasing), ALD (aluguer de longa duração) ou com reserva de propriedade. Em alguns casos, faz até parte da negociação do preço final do automóvel a realização do financiamento com o concessionário, o que torna ainda mais atrativo este tipo de financiamento. **Em Maio/23 foram realizados mais 17.555 novos créditos nesta modalidade que representa o aumento de 21,3% face ao mês anterior**, segundo dados do Banco de Portugal. Verificou-se ainda em Maio/23 que as famílias portuguesas contrataram 12 milhões/€ em crédito pessoal com finalidade (saúde, educação, energias renováveis ou locação de equipamentos) e **285 milhões/€ em crédito pessoal sem finalidade e é aqui que se enquadram a maior parte das compras no *shopping***. Se um automóvel pode ser considerado uma necessidade para uma família, o mesmo não se pode dizer de muitos dos outros bens, que são apresentados ao cliente já com a modalidade pagamento em prestações. **Sabiam que todos estes pequenos créditos comprometem a aprovação do vosso crédito habitação?** E os cartões de crédito e as facilidades a descoberto? Outro tipo de crédito ao consumo que representou cerca de 119 milhões/€ contratados pelos Portugueses em Maio/23, mais 19,9% que no mês anterior. **Esta “linha de crédito extra” deve ser muito bem gerida pois a TAEG (taxa anual de encargos geral) pode chegar aos 17,4%**, valor máximo imposto pelo BP para o 3.º Trimestre de 2023. Quando mal geridos, este tipo de créditos podem levar ao endividamento em cadeia, criando um ciclo vicioso que coloca em risco a saúde financeira e a estabilidade das famílias.

Conscientização é o primeiro passo para uma gestão financeira saudável. As famílias precisam estar cientes dos riscos e exercer uma abordagem responsável ao utilizar o crédito ao consumo. No entanto, a **responsabilidade não deve recair apenas sobre os consumidores. As empresas financeiras têm um papel crucial na equação, e é fundamental que assumam uma maior responsabilidade social**. Apresentar o crédito ao consumo como uma solução simples e fácil, sem destacar os possíveis riscos e consequências, pode ser prejudicial para os consumidores, levando-os a cair em armadilhas financeiras. É hora de uma mudança, em que a transparência e a educação financeira sejam prioridades na oferta de produtos de crédito. Apenas com uma abordagem conjunta, em que tanto as famílias quanto as empresas assumam suas responsabilidades, poderemos construir um futuro financeiramente mais seguro e estável para todos.

LUSITÂNIA E A ARTE DE RIR EM TEMPOS DIFÍCEIS

Vivemos tempos conturbados, nos quais a polarização de posições, atitudes e palavras parece sobrepor-se ao pensamento refletido, ponderado. Mas épocas difíceis houve-as em toda a História, e Portugal sabe-o bem e os seus poetas, de Camões a Pessoa, deixaram testemunho irrefutável sobre o tema.
Assim sendo, não poderia também o universo dos jogos de tabuleiro deixar de abordar diferentes épocas da história dos navegadores e, exemplo disso, é "Lusitânia" e a sua recente sequência "Lusitânia XXI", da autoria de João Quintela Martins e edição da Pythagoras.
Em "Lusitânia", os generais romanos investem em força contra o crescentemente vitorioso exército português, num jogo de cartas em que os jogadores trocam entre si as que mais lhes convém, de forma a obter o maior número de pontos. Alianças, traições e muita diversão numa caixa pequena e fácil de transportar e que tem divertido muitas famílias e grupos de amigos.
Estarás preparado para os tempos conturbados que se avizinham?

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

PRÉ-ESCOLA, UM "NOVO MUNDO" A DESPERTAR

Sandra Costa
Assistente Graduada de Pediatria do Hospital de Braga

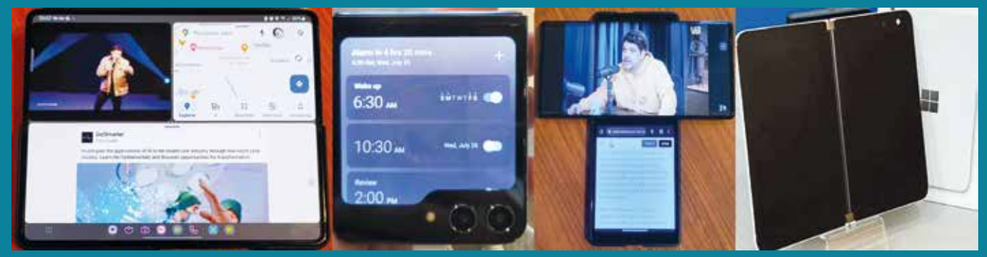
Carolina Figueiredo
Médica Interna de Formação Específica em Pediatria

A educação pré-escolar é a primeira etapa da educação básica no processo de educação ao longo da vida. Todas as crianças a partir dos 3 anos, até à entrada no 1.º ciclo, poderão frequentar os estabelecimentos de educação pré-escolar, vulgo jardins de infância, existentes quer na rede pública ou privada.
Apesar da frequência da pré-escola ser facultativa, reconhecendo à família o primeiro papel na educação dos filhos, a sua frequência é muito importante; é um "novo mundo" onde o desenvolvimento cognitivo e emocional das crianças e o desenvolvimento de competências essenciais para o seu futuro (da afetividade, ao autocontrolo ou à capacidade de realizar múltiplas tarefas) são estimuladas sem qualquer pressão, através do brincar e do imaginário.
A entrada da criança para o jardim de infância é muitas vezes uma etapa desafiante tanto para a criança como para a sua família. Associa-se frequentemente a episódios de ansiedade de separação, tanto para a criança como para o cuidador (mãe, pai, avós). Esta mudança e fase educativa pode ser antecipada e devidamente preparada, de forma a ser vivida com harmonia.
Conhecer os objetivos da educação pré-escolar (Adaptado da Lei n.º 5/97, de 10 de fevereiro - Lei Quadro da Educação Pré-Escolar) é uma das fases de preparação para esta etapa, que contribuem para o melhor esclarecimento do cuidador, e dessa forma para uma maior tranquilidade na vivência deste processo.
Igualmente importante é a escolha do estabelecimento de ensino, conhecendo os diferentes espaços que tem (assim como o tipo de brinquedos e de materiais existentes na sala) e os profissionais que lá trabalham, que invariavelmente irão passar muitas horas com o seu filho. A proximidade entre a família e a escola é fulcral, uma vez que a criação de um clima de confiança e o desenvolvimento de relações saudáveis, permitirá uma transição feliz.
Os horários e rotinas devem ser consistentes em termos de organização e estilo de interação para que a criança reconheça os diferentes momentos do dia e os possa viver com tranquilidade e aceitação. Pode ser vantajoso haver uma progressiva adaptação, ficando inicialmente apenas umas horinhas e gradualmente mais tempo.
Se o seu filho tem um boneco favorito, não hesite em levá-lo nos primeiros dias. A criança precisa de se sentir segura e o facto de ter com ela um objeto que lhe pertence ajuda-a a sentir-se mais "em casa".
E fundamental… converse… converse muito com a criança sobre este novo acontecimento da sua vida… conte-lhe algumas das suas melhores experiências sobre a escola… explique que o irmão, ou o primo, ou outra criança qualquer que tenha como referência já anda na escola!
A educação prestada pela família não substitui a educação adquirida na escola, pelo que a chave do sucesso nesta parelha reside na estreita cooperação entre os dois, favorecendo a formação e o desenvolvimento equilibrado da criança, tendo em vista a sua plena inserção na sociedade como ser autónomo, livre e solidário.

SMARTPHONES “FORA DA CAIXA”

Filipe Silva
Informático

Antigamente, a chegada de um novo modelo de telemóvel ao mercado era aguardada com grande curiosidade, pois os fabricantes tentavam inovar imenso. Atualmente os modelos pouco diferem entre si, têm recursos cada vez mais evoluídos, mas quando olhamos para estes, dificilmente sabemos qual o modelo à nossa frente pois apenas vemos um ecrã.
No passado, tivemos telemóveis com projetor, tipo gamepad de jogos, com teclado físico, curvos ou até modulares em que podíamos mudar os acessórios para ter mais bateria ou uma máquina fotográfica dedicada! Lembram-se de um Motorola tão pequeno que cabia no bolso pequeno das calças?
O mercado evoluiu e cada vez menos os fabricantes apostam em equipamentos verdadeiramente disruptivos no que ao design diz respeito, por isso, resolvemos analisar as opções atuais para quem quer um modelo diferente: os smartphones tipo Flip que são a versão moderna dos telemóveis “concha”. A Samsung foi pioneira neste tipo de equipamento, mas a Oppo, a Motorola ou a Huawei têm boas opções. São smartphones com tamanho normal que dobram a meio, tornando-os práticos de agarrar e transportar nos bolsos. Como têm um ecrã exterior, permite o seu uso sem abrir. O grande problema destes era a autonomia pois dificilmente teriam bateria para um dia de uso, por isso convém ter isso em consideração se não for um modelo recente.
Os smartphones Fold permitem ter o dobro de área de uso, ficando do tamanho de um pequeno tablet quando abertos. Também nestes, a Samsung foi pioneira mas outros como a Oppo e a Xiaomi têm modelos semelhantes. São autênticas máquinas de uso profissional que permitem ter abertas 3 janelas em simultâneo e, claro está, são exímios para ver vídeos, navegar na net ou ler livros digitais. Assim, estes podem substituir o uso de tablet/Ipad e, como também têm um ecrã externo, podem ser usados sem abrir como um simples smartphone. No entanto, estes são pouco práticos pois são pesados, e levar no bolso ou usar bastante tempo incomoda um pouco.
Similar aos Fold mas ainda maiores, temos os Surface Duo da Microsoft. Não têm ecrã exterior pois dobram totalmente o que possibilita usar o ecrã interior virado para fora. No entanto, o uso numa mão ou transporte nos bolsos é ainda menos prático. Por outro lado, permitem uma área total ainda maior que os Fold podendo ser uma melhor opção para quem tem esta necessidade.
Para terminar, o modelo mais diferenciado e talvez o menos conhecido, o LG Wing. Trata-se de um modelo em que o ecrã principal desliza para ficar horizontal dando acesso a um segundo ecrã interno mais pequeno. É mais volumoso que um smartphone mas permite aumentar a área de multitarefa, permitindo ter 3 janelas em simultâneo. De salientar que a LG abandonou o segmento mobile, o que implica que terá menos atualizações de software.
Ficam aqui estas sugestões, não são os melhores equipamentos do mercado, mas de certeza que serão os que irão captar a atenção das pessoas como ocorria antigamente...



INTELIGÊNCIA NATURAL PARA QUESTIONAR

Carolina Galeão Figueiras
Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Nem tudo é mau na inteligência artificial (IA). Esta constatação não virá com surpresa para ninguém, dado que estamos todos maravilhados e a partilhar activamente com o mundo todas as nossas descobertas com esta tecnologia: desde pesquisa, imagens do Papa a beber um fino e a fazer break dance, tarefas básicas a serem substituídas por um prompt ou um poema tosco que com um jeitinho aqui ou ali de inteligência humana, talvez funcione e toque algum coração.
Sabemos todos imenso e nada sobre inteligência artificial, mas queremos fazer parte. A inteligência artificial já está presente no nosso dia-a-dia há mais tempo do que nos apercebemos, não fosse o algoritmo tão competente a aprender e a devolver-nos sistematicamente o conteúdo que queremos ver e a ouvir as nossas conversas para nos brindar com anúncios bastante específicos.
No linkedin, por exemplo, magotes de publicações populam um feed já cansado dos mesmos tópicos - onde, de estagiários a C-levels, muitos se auto-intitulam especialistas e a grande maioria se questiona com preocupação sobre o futuro de certas profissões com a chegada da AI. Será a extinção da humanidade? No meio de toda uma azáfama de produção de informação sobre um tópico que, arrisco dizer, ainda ninguém percebe muito - sem contar com os suspeitos do costume - consigo encontrar algo de muito positivo na utilização de ferramentas como o Chat GPT e o Bard (além dos benefícios óbvios): relembram-nos que não chega comunicar. É absolutamente indispensável comunicar com clareza o que pretendemos que a ferramenta nos devolva. Uma pergunta (um prompt) mal formulada é a certeza de uma resposta estapafúrdia, pouco consistente, às vezes sem relação com o tópico pretendido e com fontes duvidosas. Não chega comunicar, é preciso comunicar bem. Saber pedir.
A inteligência artificial não nos fará todo o trabalho, dado que temos de dar um comando bem formulado e pensar algoritmicamente de forma a conseguirmos retirar algo de positivo desta interação. Se todas estas ferramentas fizerem de nós melhores comunicadores, mais articulados e eloquentes, vejo imensas vantagens.
Lamento constatar - com a ironia necessária - que, apesar de todos os gritos inflamados do buzz tecnológico, vamos ter de continuar a pensar, a pensar bem e a comunicar melhor.

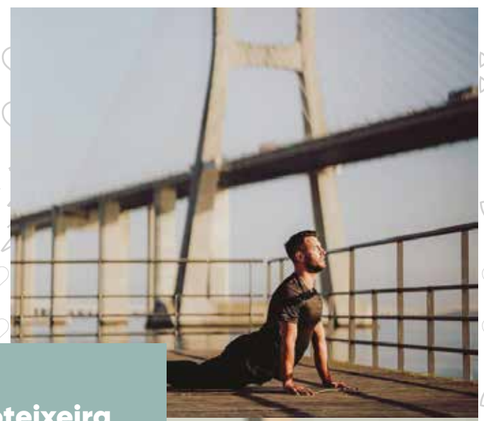
Para saber mais sobre este e outros temas, deixo o convite para o Podcast Ideias a Mais.

Instagram

ptpauloteixeira Seguir Enviar mensagem

981 publicações **201 mil** seguidores A seguir **376**

Paulo Teixeira
Fitness | Criação de Conteúdos
🐯 Eu ajudo-te a atingires os teus resultados
📱 Online na @equipafit
🌳 Outdoor no @powroutdoorfitness
Tens tudo AQUI
👇
bit.ly/3nhgYOY + 1



@ptpauloteixeira

Com as esplanadas, os sunsets, aquele gelado a mais... Para manter o fit, aconselhamos a consultar a conta de Instagram do personal trainer Paulo Teixeira: @ptpauloteixeira. Quando lhe faltarem ideias de exercícios para fazer ou quer cumprir um objetivo específico, esta é uma ótima página para dar uma vista de olhos. Claro que os resultados não são imediatos, é preciso tempo e perseverança...

Greenfest BRAGA

O MAIOR EVENTO DE SUSTENTABILIDADE EM PORTUGAL

www.greenfest.pt

Mosteiro de Tibães

29 SET - 1 OUT

SEXTA A DOMINGO

ENTRADA LIVRE

WORKSHOPS ADOÇÃO RESPONSÁVEL DE ANIMAIS

SHOWCOOKINGS E PALESTRAS DE NUTRIÇÃO PALESTRAS

MÚSICA YOGA ATIVIDADES DE INTERAÇÃO COM A NATUREZA

PROGRAMA PARA FAMÍLIAS E ESCOLAS ECO-MARKET

ENTRE MUITAS OUTRAS ATIVIDADES!