

OUT

59

MINHA.



TASCA DO
ESTD. 2015
Paíol
BRAGA

ENTREVISTA A TIAGO CARVALHO
CONHEÇA O NOVO PROJETO **8 EVENTOS BY TASCA DE PAIOL**

VERSÃO
DIGITAL



este mês na sua minha

OUT

18

ROTEIRO

Está a decorrer mais uma edição do Lourear a Pevide, em Ponte de Lima. Conheça os espaços aderentes e as propostas que têm para si do melhor que se produz no concelho, sempre com o vinho da casta Loureiro como ponto de partida para um festim enogastronómico.

22

REPORTAGEM

Estivemos na Casa de Saúde do Bom Jesus e participamos numa conversa informal sobre a importância de valorizar a Saúde Mental, «uma voz que precisa de ser cada vez mais ouvida».

26

REPORTAGEM

Marcado para Braga, de 2 a 12 de novembro, o Festival Literário Utopia pretende deixar uma pegada cultural significativa e promete 11 dias com uma programação intensa para todos os públicos.

30

ENTREVISTA

Em entrevista à Revista Minha, Paulo Ferreira, diretor do Festival Utopia revela-nos todos os detalhes do evento. Não perca!

62

POR AÍ

Fomos até Vimioso, um paraíso para quem aprecia natureza, património e tradições.

VIAJE NA UTOPIA DAS PALAVRAS

É com grande entusiasmo que nos reunimos aqui, nas páginas desta revista, para celebrar uma década de um dos espaços gastronómicos mais emblemáticos da cidade de Braga. A Tasca do Paiol está a comemorar, este ano, 10 anos e a Revista Minha esteve à conversa com Tiago Carvalho, o anfitrião desta casa que é já uma referência quando procuramos comida genuína, com sabor, história e identidade da gastronomia minhota e que tem uma forma especial de receber todos os seus clientes. Conheça o seu percurso, numa conversa sem rodeios, onde é revelado o mais recente projeto 8 Eventos by Tasca do Paiol.

Enquanto celebramos a década de sucesso gastronómico da Tasca do Paiol, dedicamos também espaço para explorar a Saúde Mental. Deslocamo-nos à Casa de Saúde do Bom Jesus, em Braga, e, em modo de partilha, juntamo-nos a Catarina Iglésias, responsável pelo Serviço de Psicologia da instituição, a João Tiago, professor da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, a Laura Koppensteiner, que terminou agora o mestrado em Clínica e Psicoterapia de Adultos e também à utente da Unidade Sócio-Ocupacional da Casa de Saúde do Bom Jesus, Dalila Ferreira, para, em conjunto, debatermos a importância de valorizar a Saúde Mental, «uma voz que precisa de ser cada vez mais ouvida».

Esta edição abre-se também para a magia das palavras. O Festival Literário Utopia está marcado para Braga, de 2 a 12 de novembro, e será uma oportunidade para todos nós mergulharmos na riqueza da literatura e da imaginação. Os livros têm o poder de nos transportar para diferentes mundos, desafiando as nossas perspetivas e inspirando a nossa criatividade. Juntos, exploraremos as histórias e os autores que moldam parte da nossa cultura e que expandem os nossos horizontes. Aproveite a leitura e conheça todos os detalhes deste evento que pretende deixar uma pegada cultural significativa e promete 11 dias com uma programação intensa para todos os públicos, composta por conversas, espetáculos, workshops, sessões com escolas, oficinas, entrevistas, exposições, passeios literários e várias outras propostas. Para abordar todo o planeamento da iniciativa incluímos uma entrevista com Paulo Ferreira, diretor geral da The Book Company, promotora do evento, e diretor de novos negócios da Penguin Random House Grupo Editorial.

Neste número pode ainda ler uma reportagem sobre o Lourear a Pevide, com a inclusão de um roteiro dos diversos espaços que participam na edição deste ano. São 23 cartões-de-visita do melhor que se produz em Ponte de Lima, sempre com o vinho da casta Loureiro como ponto de partida para um festim enogastronómico.

Fomos ainda conhecer Vimioso, um paraíso para quem aprecia natureza, património e tradições. As Termas da Terronha fazem parte das atrações de um concelho que quer captar visitantes que apreciem a descoberta do território e das suas gentes.

Como é habitual todos os meses, não faltam as nossas rubricas com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, tecnologia e dicas de finanças. Isto e muito mais na sua Minha de outubro. Boas leituras e até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*59

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

f @revista.minha.pt

@revista.minha

CONCURSO DE FOTOGRAFIA “BRAGA NATURAL” DECORRE ATÉ 15 DE NOVEMBRO

Está de regresso o concurso de fotografia “Braga Natural”, uma iniciativa promovida pelo município e que volta a desafiar todos os apaixonados pela natureza, com o objectivo de valorizar o concelho e a sua biodiversidade, de forma a estimular e sensibilizar a população para a importância da valorização do património natural biológico, designadamente os ecossistemas, os habitats e as formas de vida que neles habitam. O concurso decorre até 15 de Novembro, abrangendo

três categorias, designadamente Habitats Naturais, Fauna Selvagem e Flora e Fungos. Por cada categoria, é atribuído um prémio de 400 euros ao primeiro classificado, 150 euros ao segundo e 75 euros ao terceiro. A melhor fotografia de todas as categorias terá um prémio suplementar de 200 euros. Da selecção e classificação das fotografias apresentadas pelos participantes, será realizada uma exposição fotográfica itinerante que irá percorrer diversos espaços do Concelho.



LANÇADO NOVO SITE DEDICADO A “ANDRÉ SOARES – O GÉNIO DO BARROCO NO MINHO”

Foi lançado o novo site dedicado à obra de André Soares, intitulado “André Soares – o Génio do Barroco no Minho”, um projeto promovido pela CIM do Cávado no âmbito do Consórcio Minho Inovação. Esta iniciativa teve por objeto, o desenvolvimento e produção de um portal multimédia sobre o notável artista bracarense, destinado à promoção turística do seu património edificado e cultural. No site <https://andre-soares.minho.in.com/> podemos encontrar conteúdos artísticos, visuais e sonoros cobrindo toda a temática relacionada com a vida e legado de André Soares, com referências às personalidades com quem se cruzou na sua vida e o seu legado em termos do património histórico e cultural. O objetivo do site interativo, é a exploração e possibilidade de criar itinerários turísticos que incentivem a descoberta de uma figura ímpar na história do Minho, cuja vida foi interligada com personalidades e momentos chave na história de região e do país, e cujo legado oferece uma porta de descoberta para o rico património cultural e histórico do Minho. Esta é mais uma iniciativa do consórcio Minho Inovação que estimula a vontade de explorar a região do Minho, desta vez através do fio condutor do legado de André Soares. Este projeto é cofinanciado pelo NORTE 2020, Portugal 2020 e União Europeia através do FEDER (Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional).



OS MELHORES DANÇARINOS DO MUNDO VÃO PASSAR POR FAMILICÃO

A Famalicão Dança está de regresso a 11 de novembro e contará com os melhores bailarinos nacionais e internacionais. A competição que já colocou o concelho famalicense no mapa do circuito mundial da dança desportiva, vai na 9.ª edição e realiza-se no Pavilhão Municipal, aguardando-se uma noite cheia de glamour e coreografias extasiantes. Este ano, a competição inclui o Campeonato do Mundo nas Dez Danças, uma prova do escalão absoluto, adultos, da Federação Mundial de Dança Desportiva (WDSF – World DanceSport Federation) e a 6.ª prova do Circuito Nacional de Dança Desportiva em latinas e standard, atribuída pela Federação Portuguesa de Dança Desportiva (FPDD). O par que vai representar Portugal é composto pelos dançarinos Alexandra Braga e Dominik Sopocko. Para além da parte competitiva, no domingo, dia 12 de novembro, no âmbito do Famalicão Dança e aproveitando a presença de prestigiados treinadores internacionais, serão promovidas ações de formação dirigidas a atletas, treinadores e juizes de prova, que decorrerão na Escola Secundária Camilo Castelo Branco. A prova é organizada pela Academia Gindança e conta com o apoio do Município de Famalicão, do Instituto Português do Desporto e Juventude e da Federação Portuguesa de Dança Desportiva, além de patrocínios de empresas locais e regionais.

JOANA MENESES FERNANDES É A NOVA ADMINISTRADORA-EXECUTIVA DO THEATRO CIRCO

Joana Meneses Fernandes é a nova Administradora-Executiva do Theatro Circo, substituindo no cargo Cláudia Leite, que apresentou a sua resignação no início do passado mês de Setembro. No Conselho de Administração mantém-se como presidente, o também presidente da Câmara Municipal de Braga, Ricardo Rio, e como vogal não executiva, Maria de Lurdes Rufino.

Recorde-se que Joana Fernandes integrou a empresa municipal Theatro Circo em 2018 para assumir a coordenação executiva da Braga Cultura 2030 – Estratégia Cultural de Braga 2020–2030 e, posteriormente, a coordenação do programa artístico da Braga’27 – candidatura a Capital Europeia da Cultura.

No currículo regista ainda funções de gerente e gestora sénior de projectos na Opium (2006–2017), empresa especializada em consultoria no sector cultural. Neste âmbito foi responsável

pela coordenação geral dos projectos Manobras no Porto (promovido pela Porto Lazer, EM., 2011–2012), Festival do Norte (promovido pela Turismo do Porto e Norte, ER., 2012–2013), Quintas do Barroco do Tâmega e Sousa (promovido pela Comunidade Intermunicipal do Tâmega Sousa, 2017), exposição permanente da Casa da Memória de Guimarães (Câmara Municipal de Guimarães/A Oficina, 2016).

Como consultora foi responsável, entre outras, pelas candidaturas a financiamento comunitário da Capital Europeia da Juventude Braga 2012 e reabilitação do gnration (2011).

Foi ainda co-autora do Estudo Macroeconómico para o Desenvolvimento das Indústrias Criativas na Região Norte (Fundação de Serralves, 2007) e do Plano de Gestão do Centro Histórico do Porto Património Mundial UNESCO (Câmara Municipal do Porto e SRU Porto Vivo, 2008).



AutoFix
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.



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/AutoFixIda](https://www.facebook.com/AutoFixIda) [instagram.com/AutoFixIda](https://www.instagram.com/AutoFixIda) [twitter.com/AutoFixIda](https://www.twitter.com/AutoFixIda)

MAIS DE 1300 BOMBEIROS TESTARAM LIMITES NOS “ESCADÓRIOS DA HUMANIDADE”

Foi sob forte calor, com as temperaturas a ultrapassar os 30 graus, que 1370 bombeiros testaram a sua capacidade física e mental na quinta edição dos “Escadórios da Humanidade”. A prova decorreu no Santuário do Bom Jesus do Monte, um espaço de beleza única e natural que é Património Mundial da Humanidade pela UNESCO, e contou com a participação de soldados da paz de 195 corporações de Portugal, Espanha, Polónia, Ucrânia, Roménia, Alemanha, Brasil e Cabo Verde. Destaque para as 288 bombeiras inscritas, um número recorde da prova.

Apesar de alguns bombeiros terem chegado em grandes dificuldades respiratórias, todos demonstraram grande capacidade de superação ao longo da subida dos 566 degraus, numa prova de resistência, cujo objectivo passava por percorrer, no menor tempo possível, um percurso de 615 metros, com desnível positivo de 116 metros, equipados com o equipamento de protecção individual (EPI) completo com botas de fogo urbano e aparelho respiratório isolante de circuito aberto (ARICA).

Ao longo de toda a prova não faltaram momentos de convívio, espírito de entreatajuda, companheirismo, partilha e troca de experiências, e conhecimento entre os diversos participantes, para além de muito apoio e várias palavras de incentivo de quem estava a assistir.

A Bênção dos Capacetes foi também um dos momentos mais

marcantes da 5.ª edição dos “Escadórios da Humanidade” que teve lugar no Santuário do Bom Jesus do Monte.

Destaque ainda para a participação da bombeira Mariana Lopes, dos Bombeiros de Leça do Bailio, que subiu os “Escadórios da Humanidade”, pelo segundo ano consecutivo, com o seu equipamento cor-de-rosa, com o objectivo de chamar a atenção para a prevenção do cancro da mama.



fotos: Avelino Lima



VENCEDORES

Masculinos

1.º Tomasz Zygmunt (OSP Giedlarowa Ochotnicza Straż Pożarna - Polónia)

5 minutos e 39 segundos

2.º Daniel Rodrigues Fonseca (Corpo de Bombeiros de Vila Nova de Paiva)

5 minutos e 48 segundos

3.º Júlio Alexandre Sanches Silva (Bombeiros Voluntários de Guimarães)

5 minutos e 52 segundos.

Femininos

1.º Rita Domingues (Regimento de Sapadores de Lisboa)

8 minutos e 20 segundos

2.º Magda Gomes Freitas (Bombeiros Voluntários de Ponte da Barca)

8 minutos e 32 segundos

3.º Daniela Viena (Bombeiros Sapadores de Braga)

8 minutos e 47 segundos



ESPOSENDE INVESTE NA DIGITALIZAÇÃO DO COMÉRCIO LOCAL

O município de Esposende vai investir, até setembro de 2025, cerca de 835 mil euros na promoção e digitalização do comércio e serviços de proximidade locais, no âmbito do projeto Bairros Comerciais Digitais, previsto no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), e depois de ter sido aprovada uma candidatura a esta norma do PRR.

Para operacionalizar a medida, integralmente financiada por fundos europeus, a Câmara Municipal vai estabelecer um contrato de consórcio com a Associação Comercial e Industrial do Concelho de Esposende (ACICE), denominado "ESPOSENDELINK", de acordo com proposta aprovada em reunião do executivo, por unanimidade.

O projeto Bairros Comerciais Digitais surge como uma medida catalisadora do crescimento económico para combater os efeitos da retração económica a nível mundial resultante da crise pandémica da doença COVID-19. Vai permitir incrementar várias inovações em diferentes dimensões, que envolvem, maioritariamente, uma natureza digital e tecnológica, sendo que várias delas contribuem simultaneamente para a

transição verde, a resiliência e dinamização económica, indo ao encontro das necessidades dos consumidores e preparando os estabelecimentos para os desafios futuros.

Os eixos de intervenção do projeto assentam em formas de inovação organizacional com contributos para a cocriação, cidadania ativa e as indústrias criativas. Entre várias outras ações previstas, prevê-se o reforço da conectividade (rede Wifi), a instalação de mupis e ecrãs digitais, a criação de Websites e aplicações móvel (APP) "Bairro Digital" e "ESPOSENDELINK", onde estará disponível informação sobre a oferta do Bairro. Um sistema de slots de entregas digital e uma plataforma de gestão de estacionamento (incluindo sensorização) são outras das medidas a desenvolver.

O projeto Bairros Comerciais Digitais procura, assim, promover a digitalização da economia, seja através da adoção tecnológica por parte dos operadores económicos e pela digitalização dos seus modelos de negócio, seja por via da sensibilização e capacitação dos trabalhadores e empresários.



PRONTO SOCORRO GRATUITO *
Tlm. 913 899 184

ABERTO À HORA DO ALMOÇO

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

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

MARAVILHA DO CÁVADO

MCLAB

LABORATÓRIO



VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS E TAXIMETROS

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA
Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580
mclab.braga@gmail.com

horários: segunda a sexta - 8h00 - 19h30 | sábado - 8h00 - 18h00

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS
Rua de Recarei, n.º 670 | Leça do Balio - Matosinhos | Tel.: 229 517 263
mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

RITMO E INTENSIDADE: O MUNDO DO HÓQUEI EM PATINS

 hóquei em patins é um desporto que combina patinagem, habilidade, ritmo e intensidade. Praticado em patins - como o próprio nome o diz - e com um stick, esta modalidade coloca à prova duas equipas, com 5 elementos cada, jogado num recinto fechado (ringues).

As origens do hóquei são muito antigas. Existem registos que já seja praticado há mais 2000 anos na Grécia e há cerca de 4000 anos no Egito. Em 1710 surgiu o patim de quatro rodas - anteriormente uma espécie de cilindro em aço colocado a meio do calçado - que, com o passar dos anos foi evoluindo. Quarenta anos mais tarde apareceram os patins de rodas em linha, que evoluíram para o modelo de uma roda, em 1819, e para os patins de três rodas em 1825. Já em finais do século XIX, princípios do século XX, o hóquei em patins apareceu como modalidade desportiva no Condado de Kent, em Inglaterra.

O jogo espalhou-se rapidamente para os restantes países europeus e só posteriormente para os outros continentes.

Em 1924, foi fundada a Federação Internacional de Patinagem em Rodas (FIPR) e com ela surgiram as primeiras regras do jogo, que ainda hoje se mantêm como o pilar dos regulamentos. O primeiro campeonato da Europa aconteceu dois anos mais tarde, em 1926, em Inglaterra. Em 1936 foi disputado o primeiro campeonato mundial, em Estugarda, na Alemanha, com os ingleses a sagrarem-se campeões. Com o decorrer da Segunda Guerra Mundial, as competições foram interrompidas e só foram retomadas em 1946, com o torneio internacional de Montreaux, na Suíça.

Em Portugal, a Federação Portuguesa de Patinagem foi fundada em 1924 e desde então é a responsável pela organização de todas as provas nacionais de hóquei em patins. Em 1947, Portugal sagrou-se pela primeira vez campeão do mundo, na prova disputada em Lisboa. E os êxitos internacionais sucederam-se para os portugueses, que têm dominado a modalidade a nível mundial, juntamente com espanhóis, italianos e argentinos.



Tipos de faltas ou infrações

Nesta modalidade as infrações e faltas podem ser divididas em duas: as infrações e faltas técnicas e as infrações e faltas disciplinares. Estas últimas poderão ser divididas face à sua gravidade, forma, situação e origem.

Curiosidades

As partidas decorrem durante 50 minutos, divididos em dois períodos de 25 minutos e desenvolvem-se a grande velocidade, daí o grande contacto físico e a virilidade do jogo, como também a importância dos jogadores suplentes na equipa, pois as trocas de "hoquistas" são bastante frequentes.

O terreno de jogo, ou ringue, insere-se numa pista retangular, de superfície plana e lisa, construída num material aprovado - madeira, cimento ou outros (polímeros) - e que permita uma boa utilização, em termos de aderência e deslizamento dos patins. Os jogos são normalmente disputados em pistas cobertas (pavilhão). As dimensões podem variar entre os 34 metros de comprimento por 17 metros de largura (mínimo) e os 44 metros de comprimento por 22 metros de largura (máximo). O perímetro da pista de jogo é delimitado por uma vedação fechada (tabelas), com 1 metro de altura e tendo quatro cantos arredondados, de formato semicircular.

O Power Play é uma penalização atribuída às equipas que cometam faltas graves, obrigando-as a jogar em inferioridade numérica. Resulta, sempre, de uma situação em que algum dos elementos levou cartão azul ou vermelho. Por cada cartão azul, jogam 2 minutos em inferioridade numérica e por cada cartão vermelho, jogam 4 minutos com um jogador a menos. Se a equipa em inferioridade numérica sofrer um golo neste período, o Power Play termina imediatamente. Uma equipa não pode ter menos de 3 jogadores em campo, guarda-redes incluído, já que o árbitro termina o jogo.



NUM AMBIENTE DE SAVANA, HÁ BRUNCH PARA TODOS OS GOSTOS

No coração da vibrante cidade de Braga, há um novo espaço gastronómico a conquistar os paladares. O Garden Café, situado na Praça Conde de Agrolongo, apresenta-se com uma proposta ousada e uma abordagem criativa. Com um conceito inovador, não é apenas um local para refeições, mas uma experiência sensorial, com brunchs, comida de rua e sabores para partilhar.

Ao entrar, somos recebidos por um ambiente encantador, onde a atenção aos detalhes é evidente em cada canto. Altamente "instagramável", tal como o "irmão" mais novo do Porto, o ambiente de savana, os verdes, as texturas e os graffitis criam uma atmosfera acolhedora e envolvente. É como se os visitantes estivessem num cenário celestial, onde cada prato é uma estrela brilhante no firmamento da gastronomia.



Viagem completa de sabores

O menu é exuberante, entre panquecas, ovos, bacon, hambúrgueres, croquetes ou camarão pipoca. Uma união de sabores do mundo, sempre com um toque português. Desde os clássicos Benedict, às surpreendentes Floresta de Coco ou French Toast. Por ali, há também tacos vegetarianos, tostas, nachos caseiros, pokes, um burger de boi desfiado e um croissant com salmão e alho francês crocante. Na calçada da fama encontram-se também a Panqueca América com bacon, ovo e redução de maple syrup de vinho do Porto ou a de Oreo e doce de morango, a salada Buddha ou as papas de aveia com amêndoa caramelizada.

Primeiro serão impactados pela arte no prato e depois ao provarem ficarão, com certeza, deliciados. Totalmente disruptivo, o espaço envolve-nos numa viagem completa de sabores.

A experiência além do prato

Além da incrível variedade de comida, o Garden oferece ainda uma seleção cuidadosamente elaborada de bebidas que complementam perfeitamente os pratos. Capuccinos, sumos naturais, cocktails de autor e diversos néctares para um after work perfeito são algumas das propostas.

O Garden não é apenas um espaço gastronómico, é uma experiência que transcende o simples ato de se alimentar. É um



lugar onde a paixão pela culinária se encontra com a dedicação à excelência, criando uma verdadeira constelação de sensações, marcada por sabores exuberantes e memórias inesquecíveis. É destino obrigatório ao pequeno-almoço, almoço, lanche, brunch, petisco e jantar. E prepare-se para embarcar numa jornada gastronómica única que certamente o deixará com vontade de regressar e percorrer novamente este tapete vermelho de sabor.



 Praça Conde de Agrolongo 182 183

 @gardenbragacafe



LOUREAR a PEVIDE®

VINHOS & PETISCOS
À MODA DE PONTE DE LIMA

**Iniciativa está de regresso para a sua terceira edição.
Decorre até 22 de Outubro em Ponte de Lima.**

VAMOS VOLTAR A LOUREAR A PEVIDE?

Ainda com as emoções das Feiras Novas na pele, do fresnesimo festivo, das cores do fogo, dos acordes culturais das concertinas, abrem-se as portas ao Outono, uma estação da alma, convidativa a momentos sem preocupações, a andar ao laré, a uma mesa apelativa, entre petiscos, um copo de loureiro, amigos, enquanto as folhas, lá fora, começam a anunciar a mudança.

São 23 cartões de visita do melhor que se produz em Ponte de Lima, sempre com o vinho da casta Loureiro como ponto de partida para um festim enogastronómico. O Lourear a Pevide é 100 por cento limiano. São as suas raízes, a sua identidade que nos chegam. Os aromas, os sabores, o empratamento funde-se com as colheitas produzidas no concelho, com os seus toques cítricos e florais, alguma acidez que despertam os sentidos a pratos como um pastel liminar, criações à volta do bacalhau, desde o típico bolinho a um pão recheado e cremoso.

Há pratos com passagem pelo forno, como o arranque do Outubro já pede, como cabrito, folar tostado com lombo do cachaço, ou até folhadinhas de queijo com doce de abóbora. O leitão também chega à mesa, as batatas bravas, pimentos e tortilhas com cebolada, e tábuas, muitas tábuas de queijos

e enchidos. Ah! E há vinho, claro! Da casta Loureiro. Todos? Sim. É uma viagem por todos os pedaços, por todas as vinhas do concelho. E não se esqueça que cada espaço tem a sua história, tem a sua decoração pitoresca, as suas vivências, tem um sorriso à sua espera. São vinhos e petiscos à moda de Ponte de Lima, para conhecer, descobrir até 22 de Outubro na vila mais antiga de Portugal e ao preço de 3,5 euros em mais um Lourear a Pevide.

Tal como na edição anterior há prémios associados aos melhores caçadores dos tesouros limianos. O primeiro é um fim-de-semana aos Açores para duas pessoas, se conquistar o segundo prémio prepare-se para uma experiência sensorial no Bom Jesus de Braga, e o terceiro é um passeio num elegante cavalo numa terra onde o desporto equestre valoriza as tradições do seu povo. Para ficar habilitado é preciso juntar dez carimbos – pedir para carimbar a brochura referente à edição do evento deste ano em cada visita a um dos estabelecimentos –, colocar o mesmo folheto na tómbola existente na Loja Interativa de Turismo, de Ponte de Lima, existente na Torre da Cadeia Velha, em pleno centro histórico, e fica, automaticamente habilitado a um dos três prémios.

Então, vamos voltar a Lourear a Pevide?



LOUREAR A PEVIDE

ESPAÇOS ADERENTES | ROTEIRO

TABERNA CADEIA VELHA

HORÁRIO: 07:00-23:00 (Terça-feira fechado)



PIMENTO PADRON RECHEADO
COM QUEIJO CHEDAR
VINHO LOUREIRO ADEGA
DE PONTE DE LIMA

Passeio 25 de abril 30-32,
Arca 4990-058 Pte. de Lima 969 069 771

CASA DA TERRA

HORÁRIO: 11:00-22:00 (terça, quarta, quinta
e domingo) 11:00-22:30 (sexta e sábado)
(segunda-feira fechado)



MINI TÁBUA DE QUEIJOS
E ENCHIDOS
VINHO LOUREIRO
ESCOLHA CASA DA CUQUINHA

Passeio 25 de abril, N°27
4990-150 Pte. de Lima 258 941 040

TASCA CARIBE

HORÁRIO: 12:00-00:00 (Segunda-feira
e Terça-feira fechado)



BATATAS BRAVAS
VINHO ADAMADO DA
ADEGA DE PONTE DE LIMA

Rua 5 de Outubro 133,
4990-030 Pte. de Lima 258 401 894

TI ÁLVARO

HORÁRIO: 11:00-22:00 (Quarta-feira fechado)



CROQUETES DE ALHEIRA
COM QUEIJO
VINHO LOUREIRO
CASA DA CUQUINHA

Rua Beato Francisco Pacheco, 53-57
4990-075 Pte. de Lima 969 069 771

TABERNA O MOINHO

HORÁRIO: 15:30-19:00 (Domingo fechado)



BOLINHOS DE BACALHAU
VINHO LOUREIRO
ADEGA DE PONTE DE LIMA

Rua Santa Marinha
4990-500 Corvos Pte. de Lima 253 388 454

SOLAR DA PICOTA

HORÁRIO: 12:00-15:00 | 18:30-22:00



ARROZ DE LULAS
COM MEXILHÃO
VINHO LOUREIRO
ESCOLHA CASA DA CUQUINHA

Largo da Picota 13,
4990-090 Pte. de Lima
258 072 587

CASA FOLAR LIMIANO

HORÁRIO: 07:30 - 20:00



FOLAR LIMIANO TOSTADO
COM LOMBO DE CACHAÇO
FATIADO E QUEIJO
VINHO LOUREIRO ESCOLHA
VINHAS DO CRUZEIRO

Rua Salvato Feijó 104,
4990-132 Pte. de Lima 258 943 069

A MONTANHA

HORÁRIO: 07:30-22:30 (Segunda-feira
de tarde fechado)



TÁBUA DE ENCHIDOS E QUEIJO
VINHO LOUREIRO
ADEGA DE PONTE DE LIMA

EM1227 - Rendufe
258 409 311

O FOLAR DA SORTE

HORÁRIO: 08:00-19:00 (Sábado fechado)



PETISCO DO FORAL
VINHO LOUREIRO DA CASA

Rua Cardeal Saraiva 13
4990-139 Pte. de Lima 258 026 300
967 644 205

TASCA DAS FODINHAS

HORÁRIO: 09:00-21:00 (Segunda/Terça/Quinta
e Domingo) 09:00-22:00 (Sexta e Sábado)
(Quarta-feira fechado)



UMA "FODINHA" (PATANISCA)
VINHO LOUREIRO
ADEGA DE PONTE DE LIMA

R. do Rosário 24,
4990-104 Pte. de Lima 966 711 297

TABERNA PORTA VERMELHA

HORÁRIO: 15:00-22:00 (Terça-feira fechado)



TÁBUA DE QUEIJO,
AZEITONAS E BROA
VINHO LOUREIRO STILLA
PURA GRANDE ESCOLHA

Largo da Freiria 33
4990-157 Pte. de Lima 962 459 230

PETISCAS

HORÁRIO: 15:00-18:00 (Domingo ao jantar
e Segunda-feira fechado)



PATANISCAS
VINHO LOUREIRO
CASA DO BARREIRO

Largo da Alegria
4990-154 Pte. de Lima 964 006 607

BEST OF PORTUGAL

HORÁRIO: 12:00-19:30 (Quarta-feira e Domingo
fechado)



TORTILHA E BATATA
À CEBOLADA
VINHO LOUREIRO
ESCOLHA VINHAS DO CRUZEIRO

Rua do Senhor de Pias 1336,
4990-179 Pte. de Lima 258 247 721

REPASTO DAS LAGOAS

HORÁRIO: 11:30-20:00



CABRITO À REPASTO
VINHO LOUREIRO
ADEGA DE PONTE DE LIMA

Rua de Pentieiros 119
4990-530 São Pedro d'arcos, Pte. de Lima
258 113 963

MOMENTOS FOOD + DRINK

HORÁRIO: 11:00-02:00 (Terça-feira fechado)



RISSÓIS DE LEITÃO
VINHO LOUREIRO
ADEGA DE PONTE DE LIMA

Rua da Quinta de Abade 45
4990-344 Feitosa Pte. de Lima
968 437 099

TERRA DO EIDO

HORÁRIO: 14:00-20:00 (Segunda-feira
e Terça-feira fechado)



PÃO RECHEADO COM
CREMOSO DE BACALHAU
VINHO LOUREIRO LETHES

Rua Santiago de
Brandara 1043
4990-560 Brandara 258 742 055

RESTAURANTE MONTE DA MADEIRA

HORÁRIO: 12:00-02:00 (Terça-feira fechado)



FOLHADINHO DE QUEIJO
E DOCE DE ABÓBORA
VINHO LOUREIRO
CASA DA CUQUINHA

Rua de Santa Maria Madalena 860,
Fornelos e Queijada
4990-620 Pte. de Lima 258 102 951

CERVEJARIA STEAK

HORÁRIO: 12:00-15:00 (Terça-feira fechado)



TÁBUA DE ENCHIDOS
COM BROA
VINHO LOUREIRO DA CASA

Largo Domingos Pereira Araújo 445
Ardegão Freixo e Mato,
4990-444 Pte. de Lima 925 324 268

SAÚDE MENTAL

A VOZ QUE PRECISA DE SER OUVIDA

Txt: Inês Pedro Fernandes

Pic: Paulo Gabriel Souto

O Dia Mundial da Saúde Mental comemora-se a 10 de outubro e lembra a importância de se falar e valorizar este tema. Neste sentido, a Revista Minha esteve na Casa de Saúde do Bom Jesus, em Braga, e, em modo de partilha, juntamo-nos a Catarina Iglesias, responsável pelo Serviço de Psicologia da Casa de Saúde, a João Tiago, professor da Escola de Psicologia da Universidade do Minho, a Laura Koppensteiner, que terminou agora o mestrado em Clínica e Psicoterapia de Adultos e também à utente da Unidade Sócio Ocupacional do GIS, Dalila Ferreira, numa conversa informal que explora a relevância da temática e o impacto que tem na sociedade.



A pandemia de Covid 19 foi um dos assuntos em cima da mesa. Apesar do impacto negativo na sociedade, foi também o ponto de partida para se abordar com maior ênfase a saúde mental, desencadeando várias doenças associadas, como a ansiedade e a esquizofrenia. Catarina Iglesias, questionada sobre o escalar desta temática durante a crise pandémica, confirmou que se tornou mais evidente a necessidade de ajuda psicológica por parte da população. «O isolamento fez realmente com que muitos problemas, que até estavam um bocadinho escondidos, aparecessem com maior intensidade, nomeadamente ansiedade, algumas fobias e até outro tipo de doença mental, como esquizofrenia», afirmou. Por seu turno, João Tiago, de um ponto de vista mais científico, confirmou que, fruto da sociedade em que vivemos hoje em dia, onde as exigências são enormes e onde há diversas dificuldades a nível financeiro, profissional e também social, o país não está realmente preparado para responder a esta questão.

Poderemos, então, estar a falar de uma segunda pandemia? «A verdade é que é um indicador muito, muito relevante e preocupante. Há um aumento dos suicídios, nomeadamente nos mais jovens e o aumento deste número é preocupante», afirmou o professor. «Há pessoas que sofrem diariamente por ansiedade, por depressão, por burnout e que passam uma vida inteira em grande sofrimento, sem qualquer tipo de resposta eficaz ao seu problema. E Portugal não está preparado, infelizmente, para esta resposta. O Serviço Nacional de Saúde não está preparado», relatou João Tiago.

Uma vez que os jovens, que são a faixa etária mais preocupante nos dias de hoje, questionamos Laura Koppensteiner sobre a forma como estas patologias afetam os mais novos. O estigma permanece, mas o aspeto interessante que a estudante salientou diz respeito ao medo que existe perante a família.

«Há também, curiosamente, nos jovens, uma baixa procura por causa da família, porque não sabem como vão abordar a família em relação ao facto de precisarem de ajuda psicológica»

«Há também, curiosamente, nos jovens, uma baixa procura por causa da família, porque não sabem como vão abordar a família em relação ao facto de precisarem de ajuda psicológica», explicou, sublinhando a necessidade de trabalhar nesse sentido e de arranjar ferramentas para que a população jovem tenha onde recorrer, caso não seja possível fazê-lo junto de familiares. E ninguém melhor do que a utente Dalila Ferreira para nos falar deste estigma e do medo que também a acompanhou no seu processo. Começou por nos contar que era jovem e que foi difícil assumir que sofria de alguma patologia que não era considerada “habitual” nos anos 90. «A entrada na universidade foi um choque muito grande. Tive então que ser internada quando me deu o primeiro ataque, onde não me foi logo detetada a esquizofrenia, e o internamento foi aqui na Casa de Saúde das Irmãs Hospitaleiras», revelou.

O processo foi longo mas quando, finalmente, lhe foi dado o diagnóstico, foi necessário abdicar da sua carreira como professora. Desde 2018, faz parte do GIS (Gabinete Integrado de Serviços de Saúde Mental), onde passa os seus dias, e afirma que a partir daí nunca teve uma recaída de internamento. «O GIS é uma casa, é uma família. Há companheirismo, há amizade. Os rótulos não existem, não há estigma. Fora dali, infelizmente ainda existe tudo isso», relatou.

Por todas estas razões, torna-se imperativo ouvir a voz da Saúde Mental. Seja a esquizofrenia, a depressão, a ansiedade ou outra patologia de foro mental, é fundamental estarmos atentos aos sinais...aos nossos e aos dos que nos rodeiam. E o Dia Internacional da Saúde Mental serve exactamente para percebermos a dimensão dos desafios nas nossas vidas, que podem dificultar o regulamento das nossas emoções e resultar em problemas psicológicos. Um dia fundamental para que, cada vez mais, estas doenças sejam vistas como outras que são já consideradas “normais” pela sociedade.



O GRANEL BIOLÓGICO E SAUDÁVEL DA MERCEARIA FRASCO A FRASCO

Foi na necessidade de mudar os hábitos de compra e de adotar práticas mais sustentáveis que nasceu a Frasco a Frasco, um projecto de Mariana Baptista e Mário Correia, consolidado com o nascimento da filha Matilde, em 2020. Um ano depois, abriram uma mercearia biológica moderna, 100 por cento a granel, que nos recorda como era antigamente. Mal entramos, deparamo-nos com um enorme corredor de dispensadores que guardam verdadeiros tesouros naturais. Aromas inebriantes, numa verdadeira sinfonia de especiarias, grãos e ervas. Cada dispensador conta uma história, carregando consigo o perfume da terra e o esforço de quem a cultiva.

Os grãos de café, de cores e aromas diversos, contam segredos de terras longínquas. Os cereais estendem-se em ondas douradas, como campos de trigo ao vento. As especiarias, nos seus tons vibrantes, prometem uma viagem sensorial pelo mundo. Mas há mais, muito mais. Desde sal, frutas desidratadas, legumes desidratados, chás, frutos secos, gomas vegan e sem glúten, sementes, pseudo-cereais, massas, farinhas, chocolates, arroz, superalimentos, leguminosas, barrinhas, bolachas, entre muitos outros. Os fornecedores são, sempre que possível, nacionais, e os produtos são de enorme qualidade e nutritivos.



Tudo é sustentabilidade

Os fregueses podem trazer os seus próprios frascos, embalagens e sacos, ou utilizar os que estão disponíveis em loja. Aqui, fala-se de sustentabilidade, da importância de minimizar o desperdício e do valor de cada escolha consciente. Cada compra é uma pequena contribuição para um mundo mais verde. Há também os "Fracos da Comunidade", disponíveis gratuitamente e previamente desinfetados que promovem a economia circular e um impacto ambiental reduzido.

Na Frasco a Frasco há também produtos para o dia-a-dia. Nos cuidados pessoais podemos encontrar artigos para o corpo, rosto, cabelo, higiene íntima, higiene oral, desodorizantes, protetores solares e acessórios. Para casa, não faltam acessórios de cozinha, velas, detergentes, entre outros. Para além disso, há livros, pois alimentam a alma, engrandecem as emoções e fortalecem o conhecimento.



Loja online, palestras e workshops

A loja online possibilita a entrega ou levantamento da encomenda, para que os clientes percamos menos tempo e rentabilizem o transporte. O levantamento na loja, a entrega ao domicílio e a entrega nas empresas parceiras são algumas das opções disponíveis. As entregas são gratuitas na cidade de Braga e efetuadas através de transportadora, fora da cidade.

A marca promove também diversas palestras e workshops ao longo do ano sobre diversos temas, desde a alimentação, práticas sustentáveis, saboaria, brincar natural, entre outros, e participa em diferentes eventos e mercados na cidade. Além disso, regista presença nas redes sociais com vídeos, informações, dicas, receitas, e no blog onde convida diversos especialistas a falar de múltiplos temas.

Na Frasco a Frasco cada grão é um presente, e cada compra, uma celebração. Um convite para desacelerar, para apreciar os detalhes e para fazer escolhas com consciência. E é desta forma que a marca quer continuar a brilhar como um farol, guiando os curiosos, os conscientes e os amantes da natureza numa jornada de descoberta e transformação.



**FRASCO
a FRASCO**

Mercearia Biológica a Granel
e Loja Sustentável

Av. Dr. António Palha, n.º92, 4715-091 | Lamações, Braga

(+351) 253 614 | www.frascoafrasco.pt

@frascoafrasco

Frasco a Frasco

Festival Literário Utopia, de 2 a 12 de novembro

BRAGA É O PONTO DE PARTIDA PARA DESVENDAR “TERRITÓRIOS LITERÁRIOS”

Um novo festival numa cidade tão antiga como Cristo. O Festival Literário Utopia nasce no dia 2 de Novembro para cruzar história e modernidade. Desde o registo em tabletes de argila até aos podcasts e bookstagramers, durante 11 dias, palavras novas e antigas reúnem leitores e autores em Braga.

De 2 a 12 de Novembro, nomes internacionais juntam-se a autores queridos pelos portugueses sem esquecer a qualidade do que é local.

Nos palcos principais do festival estarão nomes como David Mitchell, Ricardo Araújo Pereira, Gilles Lipovetsky, Frederico Lourenço, Ludmila Ulitskaya, José Rodrigues dos Santos, Martin Puchner, Lídia Jorge, Karina Sainz Borgo, Miguel Esteves Cardoso entre a centena de convidados para a 1ª edição, com o tema “Territórios Literários”.

Para a Sessão de Abertura, no Teatro Circo, às 21h30, está marcado um encontro entre saberes antigos e renovados com dois intervenientes que alcançaram o prestígio da academia e do público. Frederico Lourenço, tradutor da “Bíblia” e de Homero, conversa com Ricardo Araújo Pereira.

A palavra escrita tem sido resgatada por Frederico Lourenço, enquanto Ricardo Araújo Pereira tem utilizado os meios modernos para a levar a outros públicos. Este encontro imprevisto junta dois mundos que se cruzam na erudição e admiração mútua.

O humor aliado à inteligência continua com a participação de Bruno Nogueira, criador de “Tabu”, “Como É que o Bicho Mexe” ou “Fugiram de Casa dos Seus Pais”. O ator e humorista estará à conversa com Filipe Melo, na Capela Imaculada (Espaço Vita), no dia 4 de Novembro às 15:00.

Os dois autores conversarão sobre as fronteiras do humor. Será que os limites do politicamente correto são necessários para sermos mais aceites e inclusivos? Estaremos a levantar novas barreiras à liberdade de expressão?

Nesse mesmo dia, Martin Puchner, autor de “O Mundo da Escrita”, fala sobre as narrativas que nos formam e que nos impõem a reunir para as ouvir, desde a Iliada a Harry Potter.

Como é que a leitura da ficção condiciona a forma como olhamos o mundo? Torna-o melhor, mais compreensivo? Como é que a narrativa nos aproxima do outro?

Interrogações que servem de lema para o professor de literatura inglesa e comparada, na Universidade de Harvard, aliar filosofia às artes para transmitir o seu fascínio pela literatura. Será às 18h00, na Capela Imaculada (Espaço Vita).

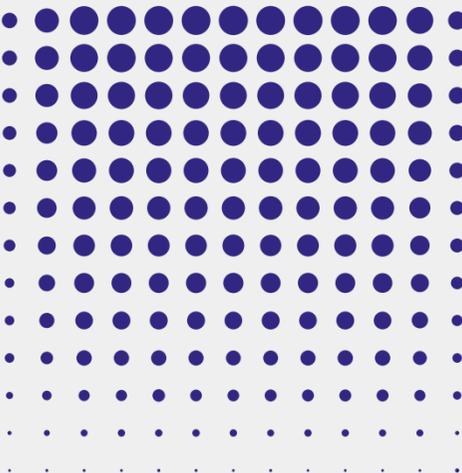


O parceiro de Bruno Nogueira em “Fugiram de Casa dos Seus Pais” será entrevistado no dia seguinte. Referimo-nos ao jornalista Miguel Esteves Cardoso. O autor de “A Causa das Coisas”, que poucas vezes participa em festivais literários, será entrevistado no dia 5, às 16h00 horas, no mesmo local, por David Pontes.

A semana, entre 6 e 10 de novembro, é preenchida com o ciclo “Democracia & Utopia”, apresentação de livros, sessões infanto-juvenis em escolas e sessões empresas, entre outras atividades.

Destaca-se a entrevista de vida com Lélia Salgado, às 18h30, no dia 10, sexta-feira. Lélia Wanick Salgado é presidente do Instituto Terra e coordenadora da Amazonas Image, criada em 1994 com o fotógrafo Sebastião Salgado, com quem está casada há mais de 40 anos. A Amazonas Image trata exclusivamente do trabalho de Sebastião Salgado. Uma vida cheia que será revisitada na Capela Imaculada.

Para o mesmo dia, está guardada uma estreia em Portugal e duas participações raras. Ludmila Ulitskaya estará presente, pela primeira vez, num festival literário em Portugal. O auditório do Espaço Vita é o local escolhido para se ouvir a autora nascida nos Urais (Rússia). Ludmila Ulitskaya é um nome recorrente quando se aproxima a atribuição do Nobel da Literatura. As suas obras estão traduzidas em mais de 40 línguas e contemplam romance, conto, literatura infantil e teatro. A autora não se inibe de criticar Putin, o que forçou a sua saída de



Moscovo em 2022. A entrevista está marcada para as 16h00. O parceiro DST patrocina outro momento alto do festival neste dia. O filósofo Gilles Lipovetsky será entrevistado no mesmo espaço, às 18h00. O autor de "A Era do Vazio" e "O Luxo Eterno", entre outras obras marcantes, irá conversar sobre a hipermodernidade e o hiperconsumismo numa sociedade cada vez mais longe das instituições morais, sociais e políticas. O autor é considerado uma referência em temas tão contemporâneos como a moda e o consumo. As suas teorias cruzam sociologia e filosofia e estão traduzidas em mais de 18 línguas. Ainda no mesmo dia, um autor que cruza filosofia com ficção científica. David Mitchell, autor de Cloud Atlas ("Atlas das Nuvens") e co-argumentista de Matrix: Resurrections vai estar em conversa com João Tordo sobre a adaptação dos romances ao cinema, dos guiões, de filmes que dão livros e de livros que dão filmes. Será mais cedo, às 15h00, no mesmo espaço. No domingo, último dia do festival, estarão nomes conhecidos dos leitores portugueses à conversa na Capela Imaculada. José Rodrigues dos Santos dará uma "Entrevista de Vida", às 15h00. O jornalista e escritor já esteve nos tops de países como Canadá, França, Suíça, Turquia, Bulgária e Hungria e é um dos autores mais vendidos em Portugal. Os seus romances já ultrapassaram os dois milhões de exemplares vendidos. José Rodrigues dos Santos recebeu em Setembro o Prix d'Excellence em França pela obra literária.

De fora para dentro, ou seja, da Venezuela e de Espanha para Braga, chegam Karina Sainz Borgo e Lluís Prats. Os dois autores conversam sobre geografia sentimental às 15h00, com o apoio do Instituto Ramon Llull. Karina Sainz Borgo, autora de "Cai a Noite em Caracas" ou "O Terceiro País", e Lluís Prats, autor de mais de vinte livros, desde romances juvenis a ensaios sobre História, conversam sobre de que forma a comoção de autor, seja por um animal de estimação, pessoa ou paisagem, influencia a obra? Onde fica o território emocional na geografia real? A última entrevista de vida, em parceria com a Câmara Municipal de Lisboa e o festival literário Lisboa 5L, traz uma autora querida dos leitores portugueses. Às 18h00, o Podcast 45 Graus, com José Maria Pimentel, recebe Lúcia Jorge. "Misericórdia" tem recebido a atenção do público e dos prémios literários. O recente romance da autora portuguesa é um dos candidatos ao prémio FEMINA, é semifinalista do Prémio Oceanos 2023, finalista do Prémio PEN Clube 2023 e venceu o Prémio para Melhor Livro Lusófono publicado em França, atribuído pela revista literária Transfuge.



Entrevista a Paulo Ferreira, diretor do festival Utopia

**«O UTOPIA
TEM AMBIÇÃO
GLOBAL
E PRETENDE
DEIXAR UMA
PEGADA
CULTURAL
SIGNIFICATIVA»**

A primeira edição do festival literário "Utopia" realiza-se em Braga, de 2 a 12 de novembro. Em entrevista à Revista Minha, Paulo Ferreira, diretor do festival Utopia, aborda todo o planeamento desta iniciativa que se apresenta num formato inovador e que promete 11 dias com uma programação intensa para todos os públicos.



De onde surgiu a ideia de associar um evento literário ao conceito da Utopia?

Thomas More quis criar um não lugar e descrever o que lhe pareceu ser uma sociedade perfeita. No entanto, a descrença tão comum nos homens transformou de forma cinica e ao longo dos tempos o uso comum da palavra para algo de irrealista e não concretizável. É neste jogo de espelhos, nesta polissemia tão cara à literatura, que queremos posicionar o evento. Toda a literatura é uma utopia porque caminha e trabalha para um bem comum, mas toda a literatura é uma utopia porque usa como mais nenhuma outra disciplina este carácter bicéfalo da palavra. Interessou-nos explorar esta viagem incansável e nunca acabada da literatura usando a ficção para caminhar para um bem comum, o espaço que pretendemos de não ficção, de realidade.

Enquanto promotor do festival, certamente que acredita que o Utopia pode desempenhar um papel relevante no panorama dos eventos literários, distinguindo-se de outras propostas culturais. Em que medida?

Não somos só nós a acreditar. Além de um conjunto alargado de parceiros, de um município que não hesitou em apoiar o evento, o Turismo de Portugal considerou válida a nossa proposta e acabou por nos seleccionar como um dos eventos estratégicos do país. Braga está de parabéns. Mais uma vez.



E porquê Braga?

E porque não? Uma cidade que fica a 30 minutos de aeroporto, muito jovem, com uma universidade de referência, um tecido empresarial e cultural comprometidos, boas infraestruturas turísticas e habituadas a bem receber, com uma forte programação cultural, nomeadamente mas não só na área do livro, que tem sido capaz de se impor no cenário internacional, com um executivo que percebeu perfeitamente o desafio e que se entusiasmou tanto quanto nós, colocando ao dispor uma equipa técnica municipal muito bem preparada é o cenário ideal para receber um festival que tem ambição global e que pretende deixar uma pegada cultural significativa por onde passa.

Pode explicar-nos melhor a ambição do Utopia em afirmar-se como marca global de eventos?

O Utopia começa em Braga e tem um ambicioso plano de expansão que passa por ir primeiro para Espanha e depois pretende atravessar o Atlântico. Outros segmentos culturais dispõem de soluções similares; pareceu-nos que havia espaço para esta proposta na área do livro.

A cultura bracarense, os talentos e os negócios locais em torno da literatura terão lugar neste Utopia?

Não só terão lugar como são parte do ADN do próprio evento. O evento irá aculturar-se às pré-existências, moldá-las e incorporá-las. Daí que já tenhamos a participação de um conjunto de parceiros culturais locais, mas também empresariais, dos quais gostaria de destacar a DST que preparou um generoso programa cultural para o evento.

O festival vai integrar um espaço para venda de livros?

Não se podem fazer eventos literários sem pensar nos livreiros que cá estão o ano todo. Serão eles quem farão essa venda, são os livreiros que têm de beneficiar comercialmente da vinda de uma embaixada de criadores de luxo a Braga. O Espaço Vita terá uma área dedicada à venda que acompanhará a programação de sexta a domingo.

De que forma estarão envolvidas as escolas e instituições do concelho?

Somos muito devedores e sensíveis à ideia de curadoria partilhada. Existindo uma espinha dorsal programática, não podemos pensar que um evento se poderá implementar no território se não servirmos e ativarmos as estruturas locais. Por isso mesmo, vemos com grande gosto a ida de escritores às escolas, mas também a presença de todos os parceiros que se juntaram a nós: a Câmara Municipal de Braga, o Turismo de Portugal, a dstgroup, o Jornal Público, a Antena 1, a Embaixada de Itália, a Assembleia da República, a Casa da América Latina, Imprensa Nacional Casa da Moeda, o Instituto Ramon Llull, a Confauto, a Edigma, a Universidade do Minho, o Bomfim Conservatório, a CCDR-Norte, os vinhos Caminhos Cruzados; a Cerveja Letra, o Diário do Minho, a DRCN, o Espaço Vita, a Ent'artes, a F3M, a Fnac, o McDonald's Braga, o Myrtillus Dei, a DGLAB, o Plano Nacional de Leitura, o Pingo Doce, o Porta Nova Collection House; o Quiz Braga, entre outros.



FESTIVAL LITERÁRIO UTOPIA | INFORMAÇÕES ÚTEIS

Onde acontece a programação do festival?

A programação do festival concentra-se no Espaço Vita, aos fins de semana, mas há momentos em vários outros locais como o Teatro Circo, a Galeria do Paço, várias escolas do concelho, a Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, entre outros. O ideal é consultar o programa em festival-utopia.pt para confirmar as indicações de cada sessão.

Como reservar lugar?

As conversas com os convidados, as atividades para o público infantil juvenil, os passeios literários e os espetáculos são gratuitos, ainda que sujeitos a reserva. No site encontrará a informação sobre o modo de reserva das sessões, que funcionará online. Só alguns workshops de lotação muito limitada é que terão um valor associado, como o workshop com o autor João Tordo.

No Utopia existe um espaço para venda de livros?

Como funciona?

Claro que sim. O festival Utopia terá nos claustros do Espaço Vita um espaço onde estarão as livrarias de Braga. Os livros dos autores que participam do festival e muitos outros não faltarão. Este espaço terá ainda oficinas e conversas e transmitirá os momentos de programação que acontecem na Capela Imaculada e no Auditório. Isto de sexta a domingo, em ambos os fins de semana. Estarão presentes as seguintes livrarias braguesas:

- Angels Formula Associação / Alfarrabista
- Era Uma Vez Livraria
- FNAC
- Livraria Centésima Página
- Livraria Minho
- Livraria Ponte dos Falcões
- Outros Tempos Alfarrabista

Festival Literário

Braga 2 a 12 nov



Ricardo
Araújo
Pereira



Dulce
Maria
Cardoso



Miguel
Esteves
Cardoso



Lúcia
Jorge



Frederico
Lourenço



David
Mitchell



Rita
Redshoes



Teolinda
Gersão

festival-utopia.pt @



QUASE NOS 30, CONFEITARIA MAXIMINENSE REABRE COM NOVA IMAGEM E A QUALIDADE DE SEMPRE

Foi num ambiente de grande entusiasmo que a Maximinense reabriu o seu espaço e se apresentou a todos os seus clientes, após um longo período de remodelação. Situada em plena Rua do Caires, junto à estação da CP, esta casa que abraça a diversidade culinária apresenta-se agora com uma decoração moderna, acolhedora e atrativa. O interior do espaço surge meticulosamente planeado para oferecer o máximo de conforto e funcionalidade, e cada detalhe foi pensado para proporcionar uma experiência incomparável a todos os seus clientes. Um autêntico refresh nesta casa que tem marcado gerações há quase três décadas, que se deslocam propositadamente para apreciar e degustar as suas iguarias, que surpreendem todo o tipo de paladares. Carlos Clemente, sócio-gerente deste estabelecimento, realça a nova imagem da casa. «Ficou muito bonita, tal como a idealizamos. Vai proporcionar mais conforto a quem nos visitar enquanto aprecia a qualidade dos nossos produtos que continuam a primar pela excelência, como sempre», referiu no dia da reabertura.

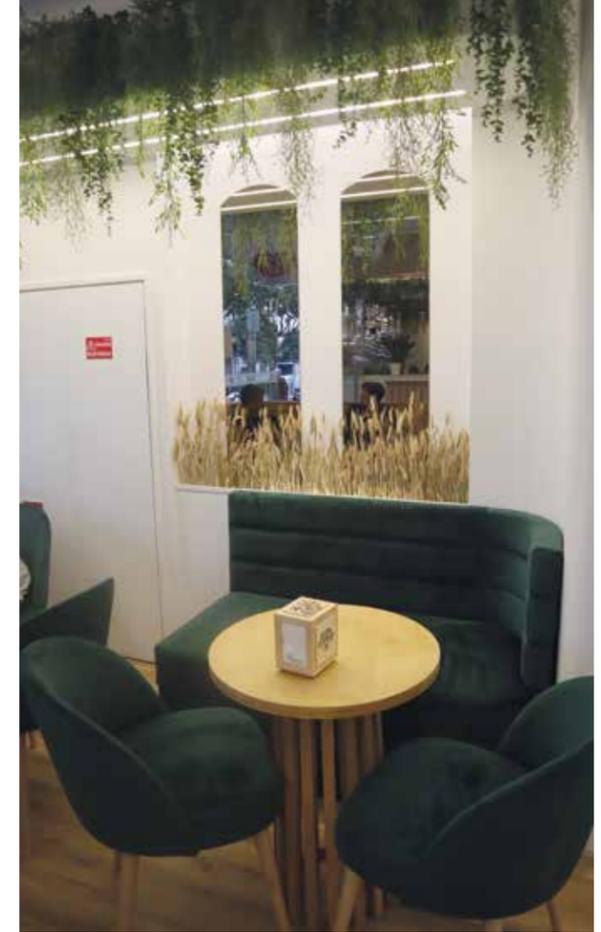


Pastelaria recheada de sabor

Na Maximinense, a pastelaria é um verdadeiro deleite para os sentidos. De manhã cedo, o aroma irresistível de croissants recém-saídos do forno enche o ar, atraindo quem por ali passa. Os bolos e doçaria exibidos com perfeição na bonita vitrina são uma verdadeira tentação, feitos com ingredientes frescos e de alta qualidade. O doce húngaro, os maçapães, as natas, as túbias, os bolos variados ou as miniaturas, para além do pão-de-ló da casa e os bolos-rei (de chila, de chocolate, de frutos secos ou tradicional) que são confeccionados quase todo o ano, são verdadeiros casos de sucesso nesta casa. Não esquecendo os bolos festivos. Além disso, os clientes podem desfrutar de novas criações que combinam ingredientes frescos e sabores únicos, trazendo uma explosão de deleite ao paladar.

Pão variado e sempre fresco

Já a padaria é um lugar para a tradição e inovação. Há opções de trigo, de água, de sementes, saloio, broa de milho, de centeio, alfarroba, beterraba, entre outras. E o aroma inconfundível de pão fresco invade logo de manhã o ambiente e conquista todos os sentidos. O destino ideal para os apaixonados de pão fresco.



Pizzas para todos os gostos

A pizzaria é também uma das grandes atrações do espaço e os ingredientes frescos e cuidadosamente selecionados garantem que cada fatia seja uma explosão de sabores. Os clientes podem escolher entre as opções clássicas ou mais ousadas e criativas, sempre feitas na hora.

Snacks são aposta para as refeições

E para completar essa experiência gastronómica na Maximinense, o espaço surge agora com uma clara aposta nos snacks às horas de refeição. Entre sandes, hambúrgueres, cachorros, panados no pão, pregos, saladas e sopas do dia, não faltam opções no cardápio para todos os gostos. E claro, não falta uma equipa dedicada e atenciosa, sempre pronta para atender aos desejos e necessidades de cada cliente. Fica o convite para conhecer o novo ambiente desta icónica casa, onde pode partilhar momentos de alegria e satisfação em torno de uma mesa repleta de sabores e histórias.



RAFAEL XAVIER LANÇA SINGLE “ORION, GUIDE ME”

Depois de “Só hoje vi” e “Ócio”, o músico bracarense Rafael Xavier acaba de lançar o seu terceiro single intitulado “Orion, Guide Me”. A música surge em formato MP3 e WAV e o videoclipe explora a beleza da cidade de Braga no Elevador do Santuário do Bom Jesus, no Jardim de Santa Bárbara, no Chafariz do Castelo e no Bar Juno. É no limbo “Fecha os olhos e estás no Céu. Abre os olhos e estás no Inferno” que nasce “Orion, Guide Me”, que uma crítica social mordaz contempla os sete pecados capitais, numa alegoria entre o Bem e o Mal: uma passagem do cândido, da

luz e do belo para uma decadência citadina intemporal. A letra, que se faz ouvir numa fusão entre a melancolia do fado na voz e guitarra do autor Rafael Xavier e a influência folk e moderna invocada pelo violinista e compositor Eduardo Sousa, explora a nostalgia e a perda da inocência, o buliço da rotina e a busca pela purificação espiritual. O ambiente denso, sombrio e misterioso realizado por Rafael Xavier e captado pela lente de artístatuga é uma sátira intrigante a que não é alheia uma crítica ao suborno, ao vício, à hipocrisia clerical, à política corrupta e à indiferença social, e culmina num ato sublime de redenção e libertação.



Seja responsável. Beba com moderação.

Onde nos esperam os amigos.



Apetece ir.

VIA LATINA
VINHO VERDE

ENTREVISTA A TIAGO CARVALHO, PROPRIETÁRIO DA TASCA DO PAIOL

«NO PAIOL A COMIDA TEM SABOR, IDENTIDADE E HISTÓRIA»

A Tasca do Paiol comemora, este ano, 10 anos de existência e a Revista Minha visitou o espaço e falou com Tiago Carvalho sobre esta casa que se tornou um dos locais de restauração mais procurados na cidade de Braga. Conheça o seu percurso e os novos projetos, numa conversa sem rodeios, característica tão apreciada pelo próprio anfitrião.



A Tasca do Paiol está a comemorar 10 anos. Recuando ao início, como é que tudo surgiu e em que momento decidiste abrir esta casa?

Em janeiro de 2013, visitei o espaço com um amigo, e achei-o envolvente. Vi que tinha tudo para o transformar numa tasca de referência e, juntamente, com a minha esposa Joana, demos os passos necessários para arrancar com o projecto que tinha como objectivo servir petiscos regionais minhotos. No entanto, a nossa primeira preocupação, em termos de matéria-prima, foi conseguir um bom verde tinto. Foi conseguido, com a ajuda do meu pai, e, a partir daí, iniciamos este trajeto. Decidimos dar-lhe o nome Tasca do Paiol porque aqui, outrora, funcionava um velho paiol/armazém de explosivos.

Esta paixão pela gastronomia já vem dentro de ti desde pequeno?

Quando nasci, os meus pais eram proprietários de uma tasca/restaurante. A minha mãe era uma excelente cozinheira e o meu pai era um grande conhecedor na arte de provar vinhos. Eu puxei mais à minha mãe, porque não bebo (sorrisos). Ao longo do tempo, fui aprendendo e ganhando o gosto pela cozinha. E, habitualmente, era eu que cozinhava, quando juntava amigos.

O que te dá mais gozo fazer na cozinha e porquê?

Eu gosto muito de trabalhar a cozinha tradicional portuguesa, particularmente, a minhota. Gosto de estufar um frango ou uma vitela, adoro um assado no forno... Gosto, essencialmente, da comida com história. É o tipo de comida que nos envolve e que exige, além de amor, muito empenho e dedicação. Temos que saber o que estamos a fazer. Não adianta comprarmos um bom frango do campo a um lavrador e depois não o sabermos confeccionar. É preciso ter apreço pelo produto e dar-lhe sabor. Começa logo por um bom refogado ou estrugido, como dizemos no Norte. É a base de um excelente estufado. E, normalmente, utilizamos os mesmos ingredientes: cebola bem apurada, sal, piri-piri, alho, louro e azeite. Só muda a forma e as quantidades introduzidas em todo o processo. Temos de pensar a cozinha de uma forma simples. Eu faço-o da forma como aprendi com a minha mãe, utilizando aqui ou ali algumas técnicas atuais que fazem sentido. Mas a base, eu tenho-a, que é a história. E só com esta característica é que conseguimos ter comida com identidade! Com o nosso sabor... E é desta que eu gosto!





És uma figura muito peculiar, exigente, direto, sério e com uma personalidade forte. A cozinha que lideras é também sem rodeios?

Eu tenho esta faceta em todos os momentos da minha vida. Sou sempre assim. Comigo não existem "nins". Tenho uma equipa coesa porque consegui adaptar-se à minha maneira de ser. Todos eles têm uma missão, que é ajudar-me. E na cozinha não há queijinho, bifinho ou asinhas. É queijo, bife e asas, ponto! Não há "por favor". Existe sim, uma comunicação séria e direta, sem rodeios! É a minha maneira de ser... há quem goste e há quem deteste! Mas esta identidade é transversal à tasca. Por isso, é que somos uma família, com uma identidade muito forte.



Contudo, também tens uma faceta humana, amigo do amigo. É por isso que muitos dos clientes se tornaram parte desta família?

Faz parte do meu processo educacional estar bem com toda a gente. Quando faço algo pelos outros não espero nada em troca. Eu plantei a minha semente, fiz a minha parte e a minha consciência está sempre tranquila. Muitos dos nossos clientes tornaram-se amigos e fazem parte do "núcleo duro" da tasca. Ao longo destes 10 anos houve muitos momentos felizes, conseguimos muitas relações de amizade. Isso também diz muito da minha personalidade e da forma de ser e estar de toda a equipa que me acompanha.

O que é que esperas que o cliente sinta quando cá vem comer?

Temos um conceito peculiar e quem vem cá, não vem só para comer. Queremos que as pessoas venham, depois de um cansativo dia de trabalho, para desfrutar. Os problemas devem ficar na entrada. O próprio espaço foi idealizado nesse sentido, com um ambiente muito descontraído, conceito open space, aberto, para que as pessoas não se sintam presas a uma mesa e quatro paredes. E depois, claro, pretendemos que a própria comida vá ao encontro das suas expectativas e que seja de qualidade. Que tenha, essencialmente, sabor e a nossa identidade! E para que a experiência seja um sucesso em todos os sentidos, todos devemos fazer a nossa parte... eu, equipa e cliente. Temos de conquistar-nos uns aos outros, sem barreiras e com empatia. Tem que existir esta reciprocidade e tem sido assim que temos construído a família Paiol!

É por isso que podemos afirmar que ir à Tasca do Paiol é como ir a casa de um amigo?

É isso que tentamos diariamente. O cliente tem de sentir-se bem recebido e tratado. Cria-se um ambiente familiar e nunca ficamos à espera que o cliente vá embora. Tem de desfrutar da experiência, porque é o que ele procura quando nos visita. Come-se, bebe-se, convive-se, jogam-se umas cartas e estamos todos juntos. É isto que define a Tasca do Paiol.



Aqui, a comida, até certa altura, era sempre uma incógnita. Não havia carta e a comida era decidida no próprio dia. Era também uma forma criativa de cativar as pessoas?

Não! Este projecto foi iniciado sem dinheiro. E, por esta razão, eu tinha de comprar aquilo que sabia que ia cozinhar. Era também uma forma de variar, para não se comer sempre o mesmo. Às vezes cozinhamos certos pratos porque no próprio dia ia ao talho e sugeriam-me determinado produto. Fazíamos um género de menu executivo ao jantar, porque há muita gente que não janta em casa. E como iam lá várias vezes por semana, tínhamos que garantir comida variada. Ao longo dos anos, fomos integrando outras opções de petiscos, alguns oriundos de Espanha, como as saladas russas, os pimentos piquillo, o presunto de Granada, a paella, uma salada de ventresca de atum ou com salmão e até a própria cerveja que mais vendo, a Alhambra, é espanhola. E depois, temos também uma costela de bafo, vindo do outro lado do continente, que fica 6/7 horas na brasa que é uma maravilha. São produtos que não são de cá mas ligam muito bem com a nossa identidade minhota. Depois, temos sempre peixe fresco, carne de qualidade e a brasa sempre a funcionar.

Entre as especialidades, o que é que nunca falta na mesa do Paiol?

Os nossos petiscos são sempre muito apreciados, desde o presunto que é o nosso cartão-de-visita aos queijos variados. Nos pratos principais, destaco o frango estufado com ervilhas, o arroz de merendeiro, o cabrito assado no forno, os filetes de polvo, o polvo à lagareiro, a paella, o costeletão ou a posta da vazia na brasa, os secretos de porco preto e muito peixe assado no forno.

Comida simples, honesta e tradicional. É disto, portanto, que falamos quando vamos ao Paiol?

Sem dúvida! É assim que defino a nossa comida e não quero que seja mais do que isso. É a nossa identidade. Começamos de forma "ilegal" e fomos várias vezes fiscalizados e até multados. Mas sempre estivemos certos daquilo que queríamos. Conseguimos as licenças e fomos construindo um projecto sustentado e à nossa imagem. Nunca foi fácil, mas "o que não nos mata, só nos fortalece". Nesta área, é fácil passarmos do 8 ao 80. A linha é muito ténue. Mas sempre tivemos os pés bem assente no chão, mantivemos a consistência e seguimos sempre o trajeto que queríamos percorrer. Sem pressas! É isto que nos mantém firmes.

Ao longo deste percurso, quais foram os momentos mais marcantes que viveste nesta casa?

Há um momento importante na vida da Tasca do Paiol que eu gosto de recordar e que demonstra a nossa capacidade de superação e também define o respeito que o cliente sente por nós. Surge a pandemia, reservas canceladas e sentimos "o tapete a fugir". Tivemos que fechar, mas recebi vários telefonemas de clientes a dizerem-me para estar tranquilo, para não me preocupar, porque estavam comigo e nunca me iriam abandonar. Apesar da dificuldade que a situação da pandemia nos criou, foi também uma fase de união e esperança. Nesse mesmo dia, eu fiquei com a certeza que tudo iria ser ultrapassado e que surgiríamos mais fortes do que nunca. A verdade é que a Tasca do Paiol teve um crescimento bastante grande pós pandemia. Os clientes são a nossa grande força.



Brevemente, vais lançar a marca 8 Eventos by Tasca do Paiol. Qual é o conceito?

A Tasca do Paiol tem 10 anos. Há cinco anos surgiu o Kartilho, um projeto fantástico que abri juntamente com mais três sócios. É um espaço também de grande referência em Braga para apaixonados de carne selecionada, maturação feita "in loco", raças e cortes diferentes. Na mesma altura, começámos a servir refeições coletivas no Refeitório na Cartonagem S. Tiago, um projeto também aliciante e desafiante. Agora, ligado à Tasca do Paiol, vamos lançar a marca 8 Eventos, um projeto de soft catering, numa primeira fase com corte exclusivo de presunto, bem apresentado e direcionado a eventos empresariais, team building, casamentos, batizados ou comunhões. Será feito um corte premium de presuntos ibéricos, devidamente seleccionados e com qualidade incontestável. Será um momento único e dinâmico que vai criar um certo posicionamento e brilho no próprio evento. A marca será apresentada num stand durante a BragaNoivos 2023, entre os dias 27, 28 e 29 de outubro.

É uma forma inovadora de apresentar um produto de excelência, como o presunto. Quais são as expectativas?

O presunto tem características únicas. Vamos trabalhar com o Batallé, um parceiro de Granada, Espanha que nos transmite total confiança, que nos disponibiliza um produto de excelência e que tem sido o nosso cartão-de-visita na Tasca do Paiol. Acho, portanto, que estão reunidas todas as condições para o projeto resultar e destacar-se nos diversos contextos para o qual foi projectado. O objetivo é divulgar e crescer com sustentabilidade.

Muita coisa mudou nesta última década, entre reformulações do espaço, nova imagem, até mesmo na carta gastronómica e agora com uma nova marca associada. Como defines a Tasca do Paiol atual?

É uma tasca que tem o cuidado de tratar bem as pessoas. Não fazemos distinção e todos os clientes são tratados da mesma forma. Sem rótulos, cargos ou estratos sociais. Aqui, somos todos iguais. Para além disso, é um espaço clean, aberto, acolhedor, com uma decoração muito própria e bonita, onde se pode apreciar comida autêntica e cheia de sabor e divertir-se com amigos e família. Por fim, distingue-se por uma equipa de excelentes profissionais, sempre disponível e preparada para servir com simpatia e celeridade o cliente.

E como a gostarias de ver daqui a 10 anos?

Que acompanhe as mudanças da próxima década, mas que se mantenha fiel aos seus princípios, numa base de cozinha com identidade e comida de conforto. É o meu legado.

8 EVENTOS BY TASCA DO PAIOL, A NOVA MARCA QUE SE DISTINGUE NA ARTE DE CORTAR PRESUNTO EM EVENTOS

Cortar presunto é uma arte e, por essa razão, Tiago Carvalho decidiu lançar um novo negócio que pretende ser referência na forma de apresentar e servir este produto de elevado prestígio. A marca 8 Eventos by Tasca do Paiol surge com a distinção que o presunto merece, não fosse ele um dos melhores do mundo, vindo de Granada, Espanha, e que promete levar qualquer tipo de festa a um nível



superior, com distinção e requinte. Apresentado num carinho personalizado para o efeito, com um mestre cortador a fazer as honras do serviço, os cortes finos e hábeis vão surpreender, e o sabor vai cativar e proporcionar uma experiência única a todos os convidados, num espectáculo à parte que vai criar memórias e degustações premium.

Curiosidades



Prato favorito?

Bacalhau à Gomes de Sá

O que és incapaz de comer?

Ostras e foie gras

Ingrediente que nunca falta na tua cozinha?

Sal

Doces ou Salgados?

Salgados

Sobremesa favorita?

Leite-creme

Utensílio de cozinha imprescindível?

Faca

Tipo de cozinha preferida?

Minhota

Melhor prato que já comeste?

Rabo de boi assado no forno d'O Santril

Sabor ou apresentação?

Sabor



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

961 212 446 (Chamada para a rede móvel nacional)

@tascaadopaiol

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!

María da Fonte (Póvoa de Lanhoso)

Este trilho é uma merecida homenagem à heroína popular que marcou profundamente a história do concelho da Póvoa de Lanhoso. Inicia-se no Parque do Pontido e ruma em direção ao lugar da Requezenda até encontrar a capela de S. Brás, uma das mais antigas do concelho Povoense e detentora de uma configuração muito peculiar. A partir daqui, o trajeto dirige-se ao centenário Hospital António Lopes e continua por uma estrada secundária até à União de Freguesias de Fontarcada e Oliveira, onde pode apreciar-se a mística e sumptuosa Casa das Agradas, antiga habitação de José Joaquim Ferreira de Mello e Andrade, Administrador do Concelho à época da Revolta das mulheres da Póvoa de Lanhoso (1846). Um pouco mais à frente, pode-se repousar no escadório da harmoniosa capela de Santa

Luzia. Continuando no serpenteado dos caminhos rurais, o trilho converge para a Igreja Românica de Fontarcada, Monumento Nacional intimamente ligado à Revolta liderada por Maria da Fonte. A partir deste local de culto, onde outrora existiu um Mosteiro Beneditino, o percurso entra em área de montanha até aos lugares de Quintões e Paredes, já na União de Freguesias de Calvos e Frades. Atravessando a Estrada Municipal, o percurso avança por uma calçada até cruzar o Ribeiro de Pereiros, segue em direção à lindíssima capela de Santa Marta, que dá nome ao lugar. Daqui, segue-se em direção ao Carvalho Centenário de Calvos, encetando uma longa descida através das ruínas dos moinhos de rodízio e termina-se esta caminhada histórica no Parque do Pontido.



DADOS TÉCNICOS

Distância 12 km
Tempo 03h30m
Dificuldade Média

Pontos de Interesse

- Parque do Pontido
- Capela de S. Brás
- Alto da Bela Belvedere
- Hospital António Lopes
- Casa das Agradas
- Capela Santa Luzia
- Igreja Românica de Fontarcada
- Capela de Santa Marta
- Carvalho de Calvos
- Traçado da Via Romana
- Ruínas dos Moinhos do Pontido



Terras da Nóbrega (Ponte da Barca)

O percurso localiza-se em Sampriz, iniciamos na sede da Junta de Freguesia por um caminho alcatroado, o qual, passados poucos metros, abandonamos para subirmos por um caminho em terra batida e que separa a área de floresta dos campos de cultivo. Alguns metros mais à frente, viramos à esquerda para continuarmos a subir por um velho carreteiro - trata-se de um caminho de lajes de granito outrora usado por carros de bois. Este carreteiro, vai conduzir-nos por entre uma bela floresta, de onde se podem admirar bucólicas paisagens, típicas das comunidades pastoris de montanha. Após encontrarmos um abrigo de gado com cobertura em telha começamos a descer por um caminho lajeado e que, por entre os campos de cultivo, nos levará até a um caminho em terra batida, onde viramos à esquerda para subirmos. Depois de algum tempo, voltamos a subir por um carreteiro que nos conduzirá ao lugar de Ventozelo. Na Capela da Nossa Sr.ª do Livramento é obrigatória uma curta paragem para descanso e para observar a deslumbrante paisagem que nos rodeia. Retomadas as forças, seguimos caminho em direção ao Castelo da Nóbrega,

o qual contornamos pelo sopé. Este castelo, do qual apenas restam as fundações, situa-se no topo do majestoso monólito, num local estratégico que goza de uma excelente visibilidade, dominando por completo a paisagem e "vigiando" o nosso percurso por Terras da Nóbrega. O caminho que ladeia o castelo vai dar lugar a um trilho de pastores que por sua vez desemboca num caminho em terra batida, o qual seguiremos em sentido descendente por entre a penedia roçando a fronteira que separa o concelho de Ponte da Barca do de Vila Verde. Depois de atravessarmos a área de matos, seguimos um caminho que nos levará ao lugar da Granja do Velho, para descermos e embrenharmo-nos no interior de um belo carvalhal. Seguimos caminho por entre a densa floresta para depois subirmos por um trilho junto a uma linha de água que nos levará até à EM 531, a qual cruzamos para subirmos por um caminho que posteriormente nos levará a descer por entre uma área de floresta e mata. Este caminho vai desembocar novamente na EM 531, para continuarmos a descer até ao local onde teve início este belo percurso por Terras da Nóbrega



DADOS TÉCNICOS

Distância 10,3 km
Tempo 04h45m
Dificuldade Fácil

Pontos de Interesse

- Junta de Freguesia de Sampriz
- Campos de pastagens
- Capela da Nossa Sr.ª do Livramento
- Castelo da Nóbrega
- Carvalhal da Granja



M.
even-
tos

MÚSICA

SÉTIMA LEGIÃO

Casa das Artes | Famalicao

14 de outubro

21h45

6 €

A banda Sétima Legião regressa aos palcos, 40 anos depois do arranque da sua particular história que é, justamente, uma das mais celebradas do pop rock nacional. Estes espetáculos servem também para homenagear Ricardo Camacho, produtor e teclista do grupo desaparecido em 2018 e revisitar os seus mais aplaudidos clássicos e dar nova vida a temas como «Sete Mares» ou «Por Quem Não Esqueci». A abrir o concerto, a banda estreia "Um Tesoiro" (1958, 14 min), uma curta-metragem de António Campos, numa das suas incursões pelo mar, pelos lugares e pelas gentes que lidavam com a faina da pesca.



MÚSICA

RUI VELOSO TRIO

Multissos | Guimarães

21 de Outubro

20h00

35-50 €

Rui Veloso, grande nome da música portuguesa e um dos mais influentes com uma carreira repleta de sucessos que atravessam gerações, num formato único: um concerto intimista com trio de guitarras. São mais de quarenta anos de canções do cantor, compositor e guitarrista, que continua a levar a sua música, agora também de todos nós. E uma vez num concerto do Rui Veloso, afinem-se as vozes, para cantar em uníssono todas as canções de várias gerações.



HUMOR

HUGO SOUSA
LADO POSITIVO

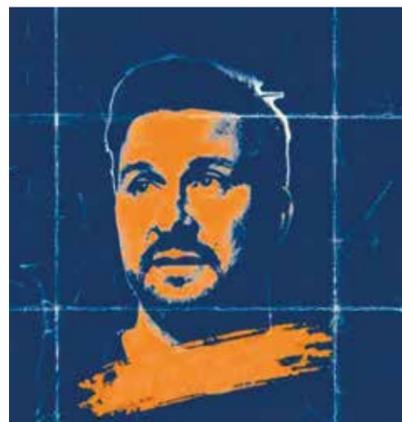
Espaço Vita | Braga

27 de outubro

21h00

16 €

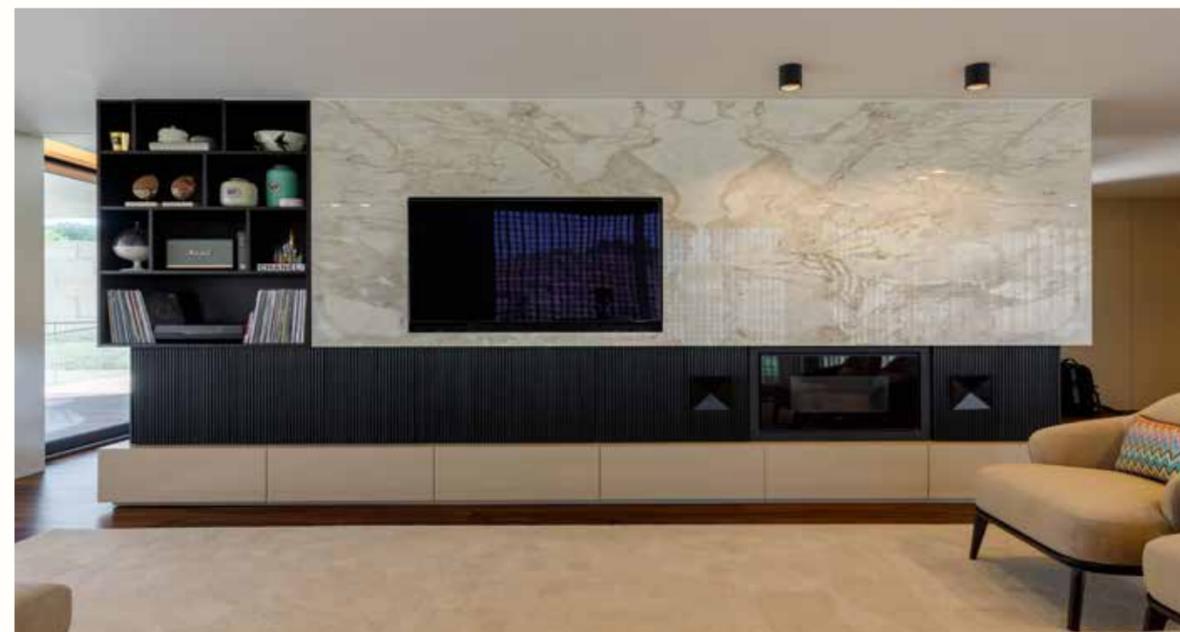
O comediante português, Hugo Sousa, surge com um espetáculo de storytelling e observações hilariantes que prometem gargalhadas do princípio ao fim. O criador da série "A Vida do Sousa" e do "Podcast do Sousa", e também conhecido de alguns dos maiores roasts realizados em Portugal, nunca parou de fazer comédia em palco e depois do sucesso de "Praticamente Estável" apresenta o "Lado Positivo", o seu 9.º solo de stand-up comedy.



CASA MEDEIROS

interiores

"A PERSONALIDADE DA SUA CASA
NÃO TEM REGRAS. MAS TEM NOME"



Loja 1

+351 253 108 223

Av. Alfredo Barros 1 | 4715-213 Braga

Loja 2

+351 253 786 624

Travessa Afonso Palmeira N23 4715-278 Braga

Identidade Local

NOVA MARCA DE STREETWEAR APOSTA NA EXCLUSIVIDADE E IRREVERÊNCIA

No cenário da moda contemporânea, surge a Identidade Local. Muito mais do que uma marca de *streetwear*, é um manifesto pela singularidade, uma celebração da ousadia e uma promessa de exclusividade autêntica. Ao desafiar as convenções da moda, a Identidade Local eleva o *streetwear* a um novo patamar, oferecendo aos seus clientes uma experiência que transcende o convencional. É uma afirmação de estilo, detalhe, originalidade e autenticidade. Com peças numeradas e certificadas, cada coleção é única e diferenciada no mercado. Com apenas 50 unidades disponíveis, a primeira coleção *Hoodie Support Your Local* superou as expectativas e esgotou em menos de 48 horas. A próxima peça sairá ainda este ano e com o mesmo número de unidades, numa prática de produção consciente e sustentável.

A Identidade Local está direcionada para jovens. Homens e mulheres. Para todos aqueles que procuram exclusividade e irreverência. Para aqueles que querem roupa de qualidade *premium* e a certeza que vestem produtos com uma singularidade diferente. Para quem gosta e acredita que faz

sentido apoiar as marcas de produção nacional. E a marca fundamenta-se na própria identidade. Numa atualidade marcada pelo domínio das elites, Graciano Silva, o mentor do projecto, destaca ainda o orgulho de lançar artigos 100 % fabricados em Portugal. «Acreditamos que valorizar o que é nosso, faz muito mais sentido. É a nossa identidade», assinala.

As peças podem ser adquiridas através do site www.identidadelocal.com ou na própria Barbearia Local, espaço onde nasceu este projeto e onde os clientes podem experimentar os modelos e levantar as encomendas de forma presencial. Um projeto ambicioso que se distingue pela qualidade e pelas mensagens que passa através de cada coleção, existindo sempre um fundamento atrás de cada peça. O objetivo passa por afirmar a marca a nível nacional, efetuar colaborações com outras marcas e artistas que se identifiquem com o projeto e, com isso, tornar o movimento Local «num movimento prestigiado».



Tv. José Gabriel Bacelar, 2 | 4710-400 Braga
geral@barbearialocal.pt
+351 253 273 271
[@barbearialocal.pt](https://www.instagram.com/barbearialocal.pt)



DIA MUNDIAL DO SORRISO

O Dia Mundial do Sorriso é comemorado a 6 de outubro. Criado por Harvey Ball, artista de Worcester, em Massachussets em 1999, surgiu no seguimento da criação da famosa imagem do smiley - um círculo amarelo sorridente, reconhecida em todo o mundo, criada em 1963.

Com a viralização do "smiley", Ball percebeu que o seu símbolo estava cada vez mais comercializado e quis trazer de volta o verdadeiro significado do sorriso. Assim, propôs a criação do Dia do Sorriso para lembrar as pessoas da importância de sorrir e espalhar alegria.

Desde então, o Dia do Sorriso é celebrado em todo o mundo. Para além de inúmeros benefícios para a saúde, desde a redução do stress e fortalecimento do sistema imunológico, também contribui para melhorar o estado de espírito de quem nos rodeia.

Então, sorria e faça sorrir. Não só em outubro, mas durante todo o ano.



CLÍNICA DENTÁRIA

REABILITAÇÃO E ESTÉTICA

DR. ANTÓNIO COUTINHO

CLÍNICA ADERENTE DO CHEQUE DENTISTA

O cheque-dentista insere-se no Programa Nacional de Promoção de Saúde Oral (PNPSO) do Ministério da Saúde.

Este programa prevê a atribuição de cheques-dentista aos respetivos utentes beneficiários, nomeadamente grávidas seguidas no Serviço Nacional de Saúde (SNS), beneficiários do complemento solidário para idosos utentes do SNS e crianças e jovens com idade inferior a 16 anos.

Quem está abrangido?

As populações abrangidas pelos cheques-dentista são:

1. Grávidas seguidas no SNS
2. Beneficiários do Complemento Solidário
3. Crianças e jovens até aos 18 anos, independentemente da escola ou instituição que frequentem
4. Utentes portadores de infeção por VIH/SIDA
5. Utentes com lesão suspeita de cancro oral

À consulta de higiene oral podem aceder jovens com 4, 7, 10 e 13 anos.

Para além disso, o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO) permite prestar cuidados médico-dentários a grupos chave e especialmente vulneráveis e utentes do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

R. Q.ta da Goja 39, 4700-155 Frossos
 +351 253 622 328 | +351 916 603 364
www.clinicaantoniocoutinho.pt



RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

PIZZA CASEIRA

Deixo-vos, para esta edição, a minha receita infalível de pizza caseira. Gosto da massa mais fofinha, mas se gostarem de uma pizza mais estaladiça é uma questão de esticar mais a massa e colocá-la mais fina. Quanto aos ingredientes, é um outro mundo de opções ao gosto de cada um. O que acho importante é não colocar muitos ingredientes de uma vez, quanto mais simples, mais desfrutam de cada sabor.

INGREDIENTES

Para a massa

500 g farinha de trigo
5 g fermento de padeiro seco (se usarem fermento fresco, devem aumentar 10 g)
240 g água morna
3 colheres de sopa de óleo
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de açúcar
1 ovo

Recheio

Queijo mozzarella q.b
Molho de tomate para pizzas q.b
100 g presunto aos cubos (usei da Salsicharia Limiana)
Oregãos q.b
Fio de azeite
Tomate cherry fresco (opcional)
Folhas de manjeriço fresco
Queijo mozzarella q.b
Molho de tomate para pizzas q.b
100 g presunto aos cubos (usei da Salsicharia Limiana)
Oregãos q.b
Fio de azeite
Tomate cherry fresco (opcional)
Folhas de manjeriço fresco

PREPARAÇÃO:

- 1 - Num recipiente à parte, misturar o fermento com a água morna e reservar.
- 2 - Entretanto, misturar a farinha com o sal e abrir um buraco no centro. Adicionar o ovo, o óleo e o açúcar e ir adicionando lentamente a água com fermento. Sovar a massa com as mãos ou batedeira, durante aproximadamente 10 minutos (acrescentar alguma farinha se necessário, até não pegar às mãos). Colocar num recipiente tapado e deixar repousar até dobrar de volume (45 minutos).
- 3 - Colocar a massa numa bancada enfarinhada, dividir em duas partes e esticar no formato que desejarem.
- 4 - Picar o centro com um garfo e recheio com molho de tomate, queijo e o presunto em cubos. Polvilhar com orégãos, regar com um fio de azeite e levar ao forno pré aquecido a 250°, até ficar douradinho no topo. Servir de imediato com metades de tomate cherry e folhas de manjeriço fresco.

Dicas: A água para a massa deve estar mesmo morna. Se estiver fria ou demasiado quente o fermento não vai atuar. O forno deve estar bem quente no momento em que colocam a pizza.

1 2 3 4



LIVROS OUTUBRO

A CIRURGIÃ

Leslie Wolfe
280 páginas



Uma médica conceituada com uma carreira de sucesso e uma vida estabilizada e feliz enfrenta uma fase infernal, depois de ser acusada da morte de um paciente na sala de operações. Culpada ou inocente? Um thriller psicológico totalmente envolvente com um final completamente inesperado.

A COZINHEIRA DE FRIDA

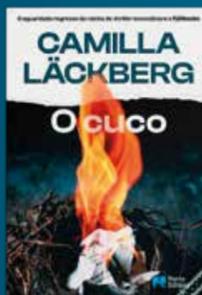
Florencia Etcheves
504 páginas



Conta a história de amizade entre a pintora Frida Kahlo e Nayeli, a sua cozinheira, que iniciou depois da jovem tehuana ter fugido de casa e viajar sem rumo para o México, encontrando na Casa Azul, onde Frida vive, um refúgio que muda o destino de ambas.

○ CUCO

Camilla Läckberg
424 páginas



Dois terríveis acontecimentos, sem conexão óbvia, abalam profundamente Fjällbacka. A polícia tarda em perceber o sucedido, enquanto que Erica Falck que investiga o assassinato de um homem transexual em Estocolmo, na década de 1980 percebe que os fios do passado estão conectados ao presente.

OS SUPER-HERÓIS TAMBÉM NÃO SÃO PERFEITOS

Shelly Becker | Eda Kaban
40 páginas



Um livro que aborda a imperfeição com naturalidade e nos ensina como devemos superar as adversidades com positividade e realismo. Qualquer um de nós se engana, porque ninguém é perfeito... nem mesmo os super-heróis. E o mais importante é assumir as falhas e seguir em frente.

UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA TAMBÉM É IMPORTANTE PARA O SEU PET!



Não é difícil perceber que, tal como é importante para a nossa saúde manter uma alimentação adequada e equilibrada, também o é para o nosso pet. De facto, uma alimentação adequada a cada animal de estimação pode evitar vários problemas, sendo o mais comum a obesidade. O mercado de rações, atualmente, já oferece uma grande variedade de rações que podem assim ser adequadas a cada animal de forma específica. Assim, a qualidade dos ingredientes deve ser adaptada segundo a idade, raça, tamanho e estado de saúde do seu amigo.

Mas como saber qual é o alimento ideal para o meu pet?

Há rações realmente adaptadas tendo em conta a idade, raça, peso, tamanho e condições dos nossos animais de estimação. Algumas têm ainda em conta características como alguns tipos de sensibilidade digestiva e cutânea, bem como algum tipo de alergias, problemas urinários, entre outros. Para fazer a escolha acertada, o melhor é sempre aconselhar-se com o médico veterinário do seu companheiro.

MICHAEL CRICHTON

ESCRITOR DE OUTUBRO

Michael Crichton nasceu em Chicago, a 23 de outubro de 1942. Formado em Medicina pela Universidade de Harvard, escreveu e assinou os seus primeiros livros com o pseudónimo Jeffery Hudson. O seu livro "Parque Jurássico", publicado em 1990, foi um marco na literatura de ficção científica, e, posteriormente, adaptado para o cinema com grande sucesso.

A sua obra ficou marcada pela habilidade única de incorporar ciência, tecnologia e suspense, cativando leitores em todo o mundo. A habilidade de Crichton em traduzir conceitos científicos complexos para uma linguagem acessível ao público em geral era notável, conseguindo transformar teorias e descobertas em narrativas envolventes, tornando-se um mestre na criação de thrillers baseados em avanços tecnológicos e nos seus potenciais impactos na sociedade. Outra obra notável foi "O Enigma de Andrómeda", publicada

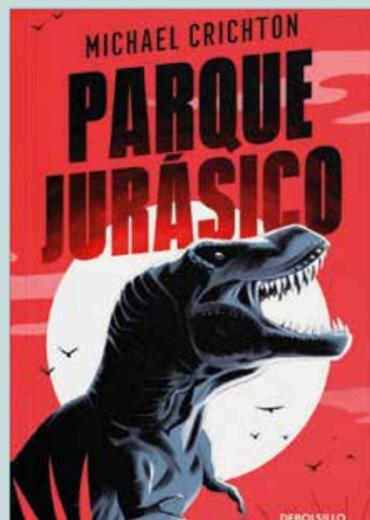
em 1969, que explorou a possibilidade de vida extraterrestre. Entre outros best-sellers, destacam-se "Congo", em 1980, "O mundo perdido", em 1995, ou "A Presa", em 2002.

Além da literatura, Michael Crichton também teve uma carreira bem-sucedida no cinema e na televisão. Escreveu e dirigiu diversos filmes, como "Westworld" (1973) ou "Sol Nascente" (1993), e produziu séries de sucesso, como "ER: Serviço de Urgência".

Michael Crichton foi também um crítico perspicaz da relação entre a ciência, ética e responsabilidade. Na sua escrita, abordava, frequentemente, os dilemas morais gerados pelos avanços tecnológicos e científicos, convidando os leitores a refletirem sobre as implicações das suas descobertas.

A sua capacidade de unir ciência e suspense tornou-o num dos autores mais influentes do século XX, e as suas obras continuam a fascinar e inspirar leitores e cineastas até aos dias de hoje. Faleceu a 4 de novembro de 2008, vítima de cancro.

aconselhamos
A
LEITURA
464 páginas



"Parque Jurássico"

Após ser descoberta uma técnica surpreendente para recuperar e clonar o DNA de dinossauros, começam a ver-se criaturas antes extintas a vaguear pelo "Parque Jurássico", que, em breve, será inaugurado como uma reserva temática. No entanto, algo não corre bem e aquilo que parecia ser uma fascinante descoberta da ciência torna-se em algo, altamente, perigoso.

m.tv



15

Cidade Dividida

TvCine Action

Envolvido num controverso tiroteio que acabou com a sua carreira, o ex-polícia Billy Taggart procura agora redenção e vingança, depois de ser traído pela figura mais influente de Nova Iorque, que ele julgava do seu lado: o Mayor Nicholas Hostetler.



22

CORPO EM CHAMAS

2023 | +16
1 temporada
Drama e crime

Inspirada em factos verídicos, esta série conta a história de um homem com o corpo todo queimado encontrado misteriosamente dentro de um carro em Barcelona. Aos poucos, casos de abuso, violência e escândalos sexuais são expostos, mostrando o envolvimento de Rosa (a esposa).

Fragmentado

Syfy

Três adolescentes são raptadas e mantidas em cativeiro por um homem com 23 personalidades distintas. Perante a probabilidade de surgir uma terrível 24.ª personalidade, terão de tentar escapar o mais rapidamente possível.



27

Green Zone: Combate pela verdade Hollywood

Durante a ocupação de Bagdad pelos Estados Unidos, em 2003, o Sargento Roy Miller e a sua equipa de inspetores do exército são destacados para localizar armas de destruição massiva no deserto do Iraque.

SURVIVING SUMMER

Summer Torres, uma adolescente natural de Brooklyn, é obrigada a ir morar com amigos da família na pequena cidade de Shorehaven, na Great Ocean Road, Victoria, Austrália. Apesar dos seus esforços, ela apaixonou-se pela cidade, pelas pessoas e pelo surf.

2023 | 10+
2 temporadas
Drama



AND JUST LIKE THAT...

A série segue Carrie, Miranda e Charlotte enquanto elas navegam na jornada da complicada realidade da vida e da amizade aos 30 anos até aos 50 anos, numa fase em que enfrentam questões típicas de meia idade.

2023 | 16+
Comédia e Drama
2 temporadas





Casas do Futuro®



PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEU SONHOS!



SAIBA
MAIS!

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

RE/MAX

LÍDERES IMOBILIÁRIOS
NO MINHO!

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions
www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®
www.casas dofuturo.pt

RE/MAX

Vimioso é paraíso com natureza, património e tradições

TXT Luísa Teresa Ribeiro
PIC Miguel Viegas

Vimioso é um paraíso para quem aprecia natureza, património e tradições. As Termas da Terronha fazem parte das atrações de um concelho que quer captar visitantes que apreciem a descoberta do território e das suas gentes. As propostas são surpreendentes, como apanhar borboletas (que são libertadas no momento a seguir) ou lançar a manta para uma refeição com as deliciosas receitas de antanho.



Um arco-íris duplo liga os montes que se avistam através das amplas vidraças das Termas da Terronha. As cores vivas contrastam com o céu cinzento, mas subitamente luminoso, graças a uma breve aparição do sol, depois de um dia chuvoso. Este é o presente perfeito da natureza após os tratamentos de bem-estar com água termal.

Estas termas municipais constituem um dos atrativos de Vimioso, distrito de Bragança, em plena Terra Fria Transmontana, dispondo das vertentes terapêutica e de bem-estar. Aqui é possível desfrutar de uma piscina de água termal aquecida, com cinco sequenciadores de massagens de costas, dois geysers, um pescoço de cisne e uma cascata, de banheira de hidromassagem com cromoterapia ou Massagem Vichy (a massagem é feita sob um chuveiro com água termal), entre muitos outros tratamentos.



Na área da saúde, as termas estão homologadas para, com orientação da equipa médica, realizar tratamentos a nível das vias respiratórias e também para tratar problemas de reumatismo e doenças musculoesqueléticas. Tendo em conta as características da água, o futuro pode passar também pelos tratamentos na área da dermatologia.

Estas informações são avançadas no âmbito de uma visita promovida pela Câmara Municipal de Vimioso e organizada pela agência de comunicação Conteúdo Chave para apresentar à imprensa o novo projeto de promoção da oferta turística do concelho.

Nomeado pela autarquia como responsável pelas termas, Francisco Bruçó explica que este empreendimento foi a concretização do sonho de pôr as águas com propriedades terapêuticas ao serviço da população e simultaneamente a funcionar como alavanca do desenvolvimento do concelho.

As propriedades da Fonte da Terronha eram do conhecimento da população local há várias gerações, existindo até referência a essas «águas milagrosas» nas Notas Monográficas do Abade de Baçal.

Estudos permitiram determinar que são águas sulfurosas por deposição. Com mais de 3 mil anos, esta água é muito mineralizada, sendo rica em sílica, cada vez mais usada na cosmética como um importante regenerador celular. Uma investigação indica que um penso feito com água da Terronha ajuda a fazer a regeneração de determinadas fissuras da pele.

Localizadas a cerca de 2,5 quilómetros da fonte original, as termas pretendem tirar partido da paisagem que as rodeia, apostando no lema "saúde e bem-estar na natureza". Concessionadas a uma empresa com credenciais no setor, mantêm preços acessíveis. A piscina e a componente de saúde e bem-estar funcionam todo o ano, enquanto a vertente de tratamentos curativos tem uma época específica, que vai de 1 de maio a 30 de novembro.

À descoberta do domínio das Terras de Miranda



O Castelo de Algosó surge imponente, construído sobre um afloramento rochoso, a 690 metros de altitude, sobre o Rio Angeira. Do seu topo tem-se uma vista de 360 graus sobre o território, incluindo uma ponte romana, percebendo-se porque é que Algosó foi a primeira capital das Terras de Miranda.

Para compreender melhor o que se vai ver, o ideal é antes da visita passar pelo Centro Interpretativo do Castelo de Algosó, localizado no centro desta localidade. A funcionar há cerca de 20 anos, esta estrutura de acolhimento apresenta alguns achados arqueológicos e um filme elucidativo sobre o castelo.

Uma vez que Algosó já foi concelho, no mesmo largo é possível ver o pelourinho



manuelino, com esfera armilar e armas de D. Manuel, e a antiga câmara municipal, atual museu etnográfico e sede da Junta de Freguesia. Algosó terá recebido de D. Afonso V o seu primeiro foral, em 1480, seguindo-se a concessão do Foral Novo por D. Manuel I, em 1510. Em 1855, foi integrado no concelho de Vimioso.

«O concelho de Vimioso tem três Santas Casas de Misericórdia, fruto da reorganização administrativa do país: Santulhão pertencia ao concelho de Outeiro e Algosó e Vimioso eram concelhos», explica o presidente da Câmara Municipal, Jorge Fidalgo, que orientou a visita pelo património local.

Com este contexto, segue-se para o castelo, que remonta pelo menos a meados do século XII, quando Portugal se afirmava como reino independente. A sua construção é atribuída à iniciativa de D. Mendo Bofino.

Sendo uma das mais importantes fortalezas medievais do Leste transmontano, na defesa contra o reino de Leão, tornou-se centro militar, judicial e administrativo do rei nas Terras de Miranda.

O segundo ciclo desta fortificação começa em 1224, quando D. Sancho II doa o castelo à Ordem do Hospital (denominada Ordem de Malta, a partir do século XVI), entidade que reforça a estrutura militar, transformando-o numa fortaleza gótica, caracterizada pelo princípio de defesa ativa.

A partir do final do século XIII torna-se um castelo de segunda linha, sendo abandonado no século XVIII. Está classificado como Monumento Nacional e Imóvel de Interesse Público e foi, entretanto recuperado, com a criação de condições de visita.

Nas imediações está situado o Santuário de Nossa Senhora do Castelo, dedicado à Senhora da Assunção, que tem a sua festa a 15 de agosto. O templo tem pia batismal, pelo que

terá sido a igreja matriz daquela localidade. Uma curiosidade é o facto de existirem dois pedaços de pele de crocodilo pendurados na parede. Diz a lenda que o crocodilo engoliu o filho de um agricultor. O pai conseguiu salvar a criança, tendo oferecido a pele do crocodilo como agradecimento a Nossa Senhora pelo milagre.



Igreja Matriz destaca-se no património religioso



A Igreja Matriz de Vimioso, dedicada ao mártir São Vicente, é um dos principais monumentos religiosos do concelho, tendo sido alvo de obras de restauro, num investimento que ultrapassou um milhão de euros, como refere o autarca.

Com formação académica em história da arte, Jorge Fidalgo refere que esta não é a primeira matriz da localidade, que ficava localizada no lado nascente do castelo.

O templo remonta ao período Filipino, no final do século XVI, início do século XVII, com os dois torreões típicos da arquitetura dessa época. «Toda a nave é em ogiva. O que não é muito tradicional nesta região é os medalhões que fecham as ogivas serem todos diferentes, seja com motivos vegetalistas, animalistas ou outros», salienta. Destaque para o altar-mor barroco, do século XVIII. Nota também para o teto da capela-mor, onde estão representados elementos da Paixão e Crucifixo de Cristo, onde o escrelho, cesto típico do concelho, aparece com os pregos.

Um aspeto invulgar é a inclinação da igreja, ao contrário do que seria expectável, mas que foi pensada para que a família da casa brasonada em frente pudesse assistir à missa na sua varanda e mesmo assim visse o padre a celebrar.

O Castelo de Vimioso foi arrasado no século XVIII pelos espanhóis. Em termos patrimoniais, na sede do concelho, destaca-se o pelourinho de construção quinhentista.



Também merece ser visto o conjunto de dez painéis em azulejo, da autoria de Luís Canotilho, que celebrou os 500 anos da atribuição do Foral Manuelino à vila de Vimioso, a 5 de março de 1516. Os azulejos retratam a reconquista; emigração; sagrado; atividades artesanais, comerciais e industriais; foral; atividades agrícolas; cultura, direitos e liberdades; cultura judaica; festas profanas e futuro. Nas imediações localiza-se o Memorial da Mobilidade Transfronteiriça, Contrabando e Fiscalização.

Mãos sábias preservam artesanato



Na freguesia de Vilar Seco, fica-se a conhecer o ex-líbris do artesanato do concelho: os escrelhos, cestos feitos com palha de centeio e casca de silva. A tradição esteve perto de desaparecer, o que levou Aníbal Delgado a bater-se para que houvesse formação que preservasse esta técnica de cestaria ancestral, quando esteve à frente da Junta de Freguesia.

A esposa, Rosa Delgado, aprendeu, sendo, hoje em dia, uma embaixadora da arte de fazer os cestos em que antigamente se guardavam os cereais e a farinha.

Anibal Delgado explica que o segredo está, em primeiro lugar, na matéria-prima. As silvas têm de ser direitas e compridas, sem rebentos, o que significa que devem ser colhidas entre outubro e março, em lua quarto minguante, uma vez que noutras luas ganham bicho. Depois de colhidas, limpam-se todos os picos, racham-se em quatro partes, tira-se o miolo e fazem-se rolos para caberem no caldeirão onde vão ser fervidas de 5 a 10 minutos. Antes de serem usadas, são demolidas, limpas de toda a sujidade e afiadas na ponta.

Por outro lado, é conveniente que a palha de centeio não seja muito "gorda" para ficar bem apertada. A palha vai sendo enrolada pela casca da silva, com a ajuda de um ferrinho, denominado "fura-fura", num trabalho difícil e moroso, do qual saem os cestos que na atualidade são usados sobretudo como objetos decorativos.

Existe uma lenda que diz que a população de Vilar Seco tentou chegar à lua antes dos americanos e dos soviéticos, pensando tratar-se de um queijo. A forma que encontraram foi fazer uma escada de escrinhos, mas acabou a matéria-prima quando faltava um para lá chegarem. A solução encontrada foi tirar um da parte de baixo para o colocar em cima, fazendo com que tudo desmoronasse. Desta forma, não conseguiram chegar à lua e ganharam o nome de "escrinheiros".

A história é contada tendo como som de fundo a música proveniente da Feira das Colheitas de Vilar Seco, um certame de divulgação dos produtos locais. Logo à entrada, Giolanda



da Assunção de S. Pedro – Ti'Giolanda, como é conhecida – mostra a arte da cestaria em vime. Com 93 anos, conta que teve de deixar a escola ao fim da terceira classe, porque na sua aldeia, Águas Vivas, em Miranda do Douro, não havia professora da quarta classe. Terminada a escola, foi trabalhar nas minas e depois no campo, mas é da cestaria que realmente gosta. «Se não gostasse não fazia», diz, embora sublinhando que esta é uma arte «ruim» porque dá muito trabalho.

Por seu turno, Alfredo Cordeiro, de 34 anos, apresenta o projeto das Compotas Cristus, nome que é uma homenagem aos avós, que deixaram as terras de onde vem a matéria-prima para estas compotas, caracterizadas por um mínimo de 70 por cento de fruta e baixo teor de açúcar.

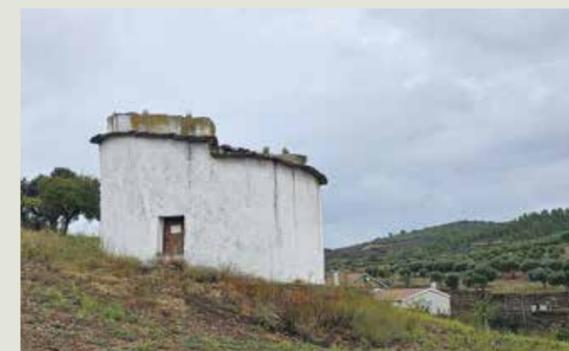


A funcionar desde 2018, o projeto tem vindo a crescer, apresentando já um portfólio com 20 variedades de compotas. O empreendedor, músico, já vive deste negócio, destacando que ficar a viver na sua terra natal lhe permite ter qualidade de vida. Por seu turno, Joana Lopes, professora de dança e bailarina, trocou Vila Nova de Gaia por Vimioso.



«Aqui existe um enorme potencial para gerar negócios. Basta ser um bocadinho criativo», constata o empresário. Na vertente de animação, destaque para a atuação dos Zingarus, o grupo que se distingue pela fusão entre rock e música popular portuguesa.

Pombais recuperados



A preservação dos pombais tradicionais que marcam a paisagem de Trás-os-Montes esteve na origem, em 2000, da Palombar – Conservação da Natureza e do Património Rural, sendo que palombar significa pombal em Mirandês. A maior concentração acontece na freguesia de Uva, com mais de 40 unidades reconstruídas e repovoadas em parceria com os proprietários, ascendendo o número a 86 em toda a região de Bragança.

O trabalho tem evoluído ao longo de mais de 20 anos de existência, centrando-se na preservação da natureza e na educação ambiental, como revela Luís Ribeiro. Esta é uma das entidades responsáveis pela execução das medidas compensatórias do Aproveitamento Hidroelétrico do Baixo Sabor, tendo inúmeros projetos na área do ambiente e da conservação da natureza. A organização não governamental de ambiente sem fins lucrativos tem sido um polo de captação de pessoal qualificado para a região, com mais de 15 técnicos, contribuindo para combater a desertificação do interior.

O presidente da Câmara Municipal sublinha a importância desta atuação para dar vida à freguesia de Uva, com pouco mais de 40 habitantes, onde o Centro de Interpretação dos Pombais Tradicionais ocupa a antiga escola primária, desde 2014. O concelho tem quase 482 quilómetros quadrados e 4149 habitantes, de acordo com os censos de 2021, o que representa uma densidade populacional de 8 habitantes por km².

A partir daqui é possível partir à descoberta dos pombais, que a população transmontana mantinha como fonte de nutrientes – os pombos juvenis eram chamados "borrachos" – e para a produção de matéria orgânica (o designado pombinho) para incorporar nos solos de uma região que, há 50 anos, produzia maioritariamente cereais.

Os pombais são estruturas circulares, que na parte de dentro têm buracos nas paredes, que servem de ninhos, e pedras salientes para os pombos pousarem mais facilmente e para os proprietários conseguirem aceder à parte de cima. Existe uma mesa central, onde sobretudo no outono e inverno era colocado um suplemento nutricional, uma vez que no resto do ano se alimentavam nos campos. Todos os pombais estão virados a nascente para captarem o máximo calor desde a manhã, que ajude a passar o inverno numa zona com temperaturas rigorosas. Para além da preservação de um património arquitetónico e cultural riquíssimo, os pombais contribuem para a conservação da natureza, na medida em que servem de abrigo a outras aves, como o estorninho, e ajudam a manter populações de algumas aves de rapina, como a águia de Bonelli.

Desfrutar da natureza



Com 40 por cento do território a fazer parte da Rede Natura 2000, a natureza é um dos pontos fortes de Vimioso. Neste âmbito, o PINTA – Parque Ibérico de Natureza e Aventura constitui um elemento central na visita do concelho, levando os turistas à descoberta dos vales dos rios Angueira, Sabor e Maçãs. Uma das propostas desta estrutura é a Estação da Biodiversidade de Sarapicos, um percurso com cerca de 1,5 quilómetros, em que os visitantes podem contactar com a riqueza biológica, seja através uma visita guiada gratuita (entre maio e agosto, com grupos com o mínimo de três pessoas) ou em autonomia, com apoio de nove painéis informativos que explicam o que se pode ver ao longo do caminho. Há a possibilidade de pedir



ajuda para identificar espécies partilhando as imagens na comunidade BioDiversity4All.

Neste percurso, podem-se levar redes para apanhar borboletas, libélulas e insetos, procedendo-se depois à sua imediata libertação, sem que se lhes toque com as mãos. Numa visita com a bióloga Ângela Cordeiro fica-se a saber que, em Portugal, existem 135 espécies de borboletas diurnas e mais de 2500 espécies de borboletas noturnas, entre as quais as traças. Em Serapicos foram identificadas 70 das 135 espécies diurnas.

Integrado no PINTA está também o Centro de Atividades Lúdico-Pedagógicas do Burro de Miranda, promovido pela Associação para Estudo e Proteção do Gado Asinino (AEPGA). Nas paredes das instalações dos Parque Ibérico estão dois murais do Burro



em servir sem ser por encomenda, designadamente os pratos ligados aos trabalhos agrícolas, como a massa das segadas. Através deste projeto, os turistas podem alugar uma manta, encomendar a comida nos estabelecimentos do concelho – como a mercearia Terra Fria – e lançar a manta em locais georreferenciados, designadamente Castelo de Algosó, PINTA, Atalaia, Parque de Merendas de Pinelo, São Bartolomeu de Argozelo, São Joanico, Parque de Merendas de Angueira e Cabanais de Caçarelhos e Capela de Santa Bárbara. Em matéria de gastronomia, entre outras possibilidades, existe o Restaurante Autentisereia, num empreendimento que também tem alojamento. A Casa de Pimentais é outra opção para pernoitar no concelho. No tocante a iguarias, destaque para os pastéis de amêndoa Dona Antoninha, que chegaram a estar na corrida às “7 Maravilhas Doces de Portugal”. Deliciosos, deixam na boca uma doce recordação de Vimioso.



de Miranda criados pelo artista Bordalo II. No interior da loja existem também objetos que alertam para a preservação desta espécie autóctone, como as t-shirts e os sacos com uma imagem criada por Luísa Ropio, no âmbito do projeto final do curso de Animação de Produção Artística, que frequentou aos 49 anos. O PINTA inclui ainda um espaço de observação astronómica, sendo que o observatório já está instalado e o espaço educativo está em fase de implementação, tendo em vista trabalhar no sentido da certificação Starlight, como já tem o Vale do Tua.

Lançar a manta

Valorizar as mantas de farrapos, dinamizar a restauração local e promover a descoberta de lugares emblemáticos de Vimioso são os objetivos que levaram à criação do produto turístico “Lançar a Manta”.

Paula Vicente, técnica de turismo do município, explica que o projeto surgiu em plena pandemia de Covid-19, incentivando o convívio familiar ao ar livre, ao mesmo tempo que «tem como função ativar o turismo e o artesanato», divulgando as tradicionais mantas de farrapos, peça fundamental nas casas transmontanas. Paralelamente, a iniciativa visa promover a gastronomia tradicional, que os restaurantes têm dificuldade



Gestão de Condomínio

Somos uma empresa com mais de **25 anos** de experiência na administração de Condomínios habitacionais ou empresariais, com vista à gestão corrente de assuntos relacionados com o condomínio e à valorização do património dos clientes. Para isso dispomos dos seguintes serviços:

- Constituição do condomínio
- Gestão do condomínio
- Elaboração da contabilidade
- Elaboração de orçamentos de receitas e despesas
- Cobrança de cotas
- Organização da conta poupança-condomínio
- Contratação do seguro do prédio
- Contratação do serviço de limpeza
- Promoção da cobrança dos débitos existentes ao condomínio
- Organização e contratação dos serviços de manutenção e reparação do imóvel
- Gestão de sinistros desde a parte processual até à finalização da obra/reparação
- Redução de custos através da renegociação de contratos
- Execução de benfeitorias ao imóvel

AMI 11774
*Chamada para a rede fixa nacional **Chamada para rede móvel nacional

QUALISÁ - Mediação imobiliária, Unipessoal Lda.

Rua de Santa Teresa, nº 2A - 1º frente 4710-307 Braga - Tel. 253 278 248* - Tlm. 961 748 892** - Email. condominios@qualisa.pt - www.qualisa.pt

QUALISÁ
área do condomínio

Gostamos de **cuidar** do seu imóvel!

➤ PEÇA-NOS UMA PROPOSTA!

**APARTAMENTOS
MORADIAS
LOJAS
ARMAZÉNS
ESCRITÓRIOS**

QUALISÁ
GESTÃO DE ARRENDAMENTOS

Os nossos serviços

- > Controlo do recebimento de rendas, emissão de recibos e avisos
- > Atualização anual de rendas
- > Apoio na recuperação de rendas em atraso
- > Análise dos prazos contratados em função das alterações da lei
- > Negociação dos valores de renda em função da evolução do Mercado
- > Pagamentos mensais ao Proprietário
- > Pagamento de despesas de condomínio, impostos, seguros e outras
- > Apoio na celebração do seguro multi-riscos e respetivas atualizações ao valor patrimonial do imóvel
- > Elaboração do dossier fiscal do imóvel
- > Preenchimento e entrega da declaração de IRS
- > Assistência ao arrendatário na ocorrência de anomalia no imóvel
- > Participação de sinistros à respetiva Seguradora
- > Acompanhamento de Peritagens relacionadas com Sinistros
- > Elaboração de orçamentos em caso de Sinistro
- > Vistorias ao imóvel aquando da desocupação do mesmo
- > Registo do estado de conservação do imóvel quando da entrada e da saída dos arrendatários
- > Aconselhamento na valorização do imóvel com o objetivo do aumento da renda
- > Contabilização de todas as Receitas e Despesas
- > Apoio nas Reclamações Fiscais caso existam

Deixe a **GESTÃO** do seu **PATRIMÓNIO** connosco!

QUALISÁ - Mediação Imobiliária, Unipessoal Lda.

R. Dr. Domingos Soares, nº 2 R/c 4710-295 Braga · Tel. 253 278 605* · Tlm. 925 911 645** · Email. arrendamentos@qualisa.pt · www.qualisa.pt

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VIZELA)

TXT José Carlos Ferreira

As férias já lá vão e outubro é o mês em que, por norma, as rotinas já voltaram ao normal, os dias tornam-se mais pequenos, e, no último fim de semana, atrasamos os relógios uma hora.

Para contrariar estas pequenas coisas que, para muitos não são muito agradáveis, nada como dar um passeio, conhecer coisas novas e alargar a nossa cultura geral.

Neste mês de outubro a bússola dos nossos roteiros leva-nos até Vizela, mais concretamente até à freguesia de Tagilde, para conhecermos, não só a igreja paroquial, como um fragmento de enorme importância da História de Portugal.

Os estudos efetuados sobre Tagilde permitem afirmar com toda a certeza que esta freguesia do concelho de Vizela possuiu uma igreja anterior à atual que, muito provavelmente, poderia ser de estrutura românica devido à antiguidade deste local. O templo, afirma o Abade de Tagilde no seu livro "Tagilde – Memória Histórico-Descritiva", estava no campo do passal, chamado horta velha, e, em 1700, «ameaçava ruína imediata, achando-se por isso escorado com espeques de madeira». Sobre essa igreja primitiva pouco se sabe sobre como seria,

uma vez que, aquilo que chegou até nós, são apenas fontes históricas que referem a existência da paróquia. No entanto, quem visitar a sacristia da atual igreja de Tagilde pode lá encontrar uma pedra trabalhada e com frescos, onde estão ilustrados uma lua e um sol que, possivelmente, poderá ter vindo da construção anterior. A ser verdade esta hipótese, mais do que um aproveitamento, esta pedra poderá ser uma recordação que o povo quis guardar da sua igreja primitiva que, a avaliar pela qualidade dos frescos, deveria ser muito bonita e muito rica.

Mas, tão ou mais importante, que visitar esta igreja é perceber que esta freguesia de Tagilde tem o seu nome honrosamente inscrito na história de Portugal por ter sido ali que foi firmado o primeiro instrumento jurídico de tratado de aliança entre Portugal e a Inglaterra e que ainda hoje perdura.

Trata-se do Tratado de Tagilde que foi firmado a 10 de Julho de 1372, junto à igreja paroquial, pelo rei português D. Fernando e pelos delegados do duque de Lencastre. Nesse pacto, Portugal tomava partido pela Inglaterra contra Henrique II de Castela e os seus aliados franceses.

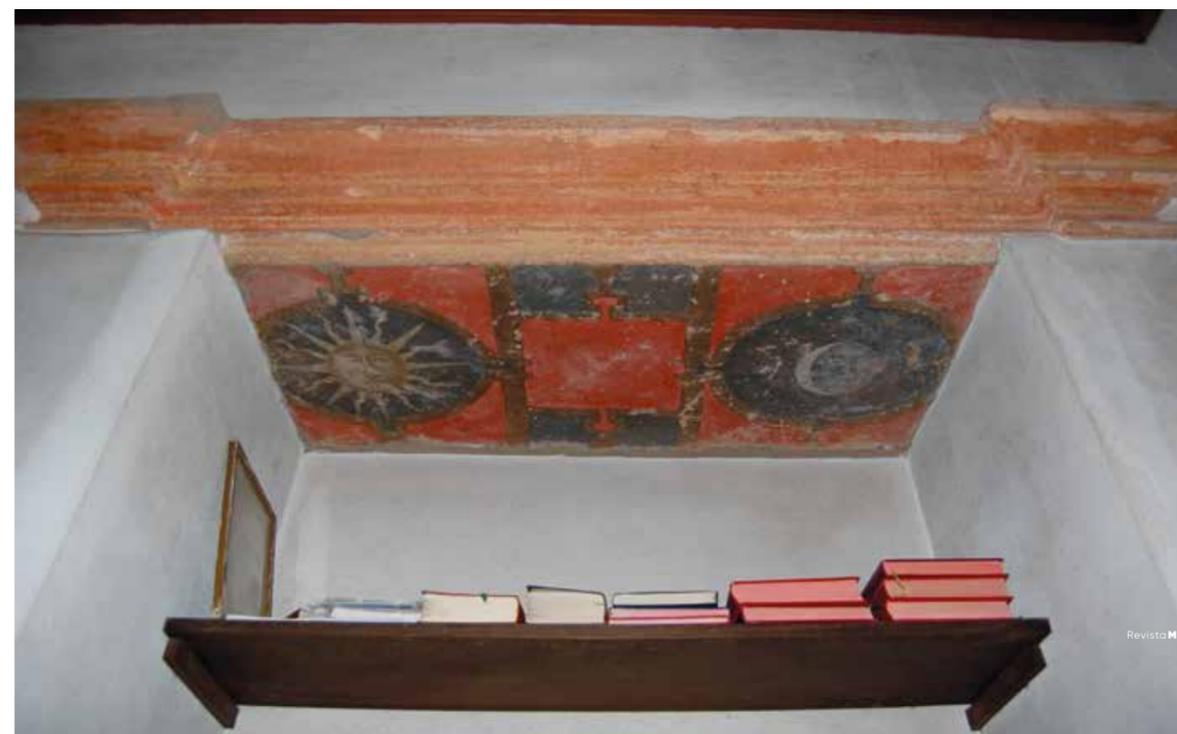


Uma pergunta que se poderá fazer é: o que estaria a fazer em Tagilde D. Fernando quando foi assinado o tratado? A resposta é dada em lenda contada por "Alfa Kapa" (pseudónimo) num artigo publicado na imprensa em Julho de 1995. O autor lembra que Leonor Teles já era casada quando se envolveu com D. Fernando. O marido traído, João Lourenço da Cunha, sabendo do caso, lança uma praga à mulher, desejando que a sua cara se enchesse de verrugas. D. Leonor Teles, temendo a concretização da ameaça e sabendo dos poderes curativos de S. Bento para esta moléstia, «promete ao santinho, no seu dia, subir ao monte de cravo branco na boca», conta Alfa Kapa. «Assim, na véspera da festividade», «como então se usava, estava o casal no sopé do monte de S. Bento das Peras, em Tagilde, Vale do Vizela», acrescenta.

Para além deste facto histórico e de estarmos junto à igreja de Tagilde, não podemos ainda deixar de falar do célebre Abade de Tagilde, o padre João Gomes de Oliveira

Guimarães, profundamente ligado à Sociedade Martins Sarmento. Foi graças a este homem que o estudo da história local de Guimarães ressurgiu. Os investigadores são unânimes em afirmar que a sua obra mais notável é a Vimarais Monumenta Histórica, classificada como uma «impressionante compilação de documentos sobre o período medieval vimaranense».

Nascido em 1853, na freguesia de S. Vicente de Mascotelos, João Gomes de Oliveira Guimarães notabilizou-se como historiador, arqueólogo, numismata, epigrafista, diplomata, genealogista, orador, político, escritor e jornalista. O seu objectivo era escrever uma grande monografia sobre cada uma das freguesias do concelho de Guimarães, chegando a recolher ao longo de mais de duas décadas documentação para tal fim, que se encontram encadernados em quatro volumes, sob o título "Apontamentos para a História do Concelho de Guimarães" e que se encontram na Biblioteca da Sociedade Martins Sarmento.



A ARTE DE DAR SABOR



Dona Júlia Tapas

Portuguesa | Braga

Em pleno centro histórico de Braga, junto ao Arco da Porta Nova, este espaço apresenta-se com um conceito de tapas gourmet, onde se pode petiscar, almoçar ou jantar. Bolinhos de alheira, camarão ao alho, ovos rotos, pataniscas de bacalhau ou croquetes de pernil são algumas das sugestões para ir petiscando. Há ainda hambúrgueres, francesinhas, tábuas, saladas e sugestões de garfo e faca, como o bacalhau à Júlia, o polvo à lagareiro ou a vitela assada. Tudo isto acompanhado pelos melhores vinhos e cocktails.

Praça Conde de São Joaquim, 45 | 926 033 187

Horário: De terça a quinta, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 22h30. Às sextas, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 00h00. Aos domingos, das 12h30 às 15h30, e das 19h30 às 22h30.



Náutico

Regional | Viana do Castelo

Espaço acolhedor, com uma ampla e convidativa esplanada, que aposta nos saborosos pratos típicos da região. Situado num local agradável e verde junto à marina de Viana do Castelo, ao jardim público e à Ponte Eiffel, é perfeito para apreciar um saboroso bacalhau ou um bife suculento à moda da casa. Há também propostas de francesinhas ou hambúrgueres, e opções sazonais, como o cabrito assado.

Av. Luís de Camões | 258 822 330

Horário: De quinta a segunda, das 09h00 às 22h00. Às terças das 09h00 às 15h00.



Miyuki

Sushi | Vizela

Situado no coração do parque de Vizela, oferece uma experiência requintada e saborosa que vai querer repetir vezes sem conta. Um convite para provar o melhor da cozinha japonesa, com destaque para os temakis, o sushi, o sashimi, os nigiris ou gunkans. Acompanhe a degustação com um chá japonês ou um criativo e colorido cocktail.

Travessa da Cascalheira, 79 | 925 677 266

Horário: Segundas, terças, quartas, quintas, sextas, sábados e domingos, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.



O Grande Palacete

Portuguesa | Barcelos

Situado num palacete oitocentista, que se destaca pelo seu ambiente singular, requintado e elegante, aqui pode desfrutar de uma variada seleção de comida tradicional portuguesa e internacional. Perna de polvo no forno, arroz caldoso de pato com magré, o arroz de polvo ou de tamboril e gambas ou o risotto de gambas são algumas sugestões que o vão conquistar só de olhar. O brownie com avelãs caramelizadas e bola de gelado de avelã é a nossa sugestão para a sobremesa. Divinal!

Travessa Rua Irmãos La Salle, 125 | 969 826 403

Horário: De quarta a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 20h00 às 24h00. Aos domingos, das 12h00 às 15h00.

Licor de Maçã e Canela



Como fazer...

Num frasco grande, colocar duas maçãs (deve ser uma variedade mais doce) laminadas sem caroço. Juntar 4 paus de canela e uma garrafa de whisky (70 cl 40°). Guarde bem selado em local fresco e sem luz. Nos próximos 3 dias, deve ir provando e mexendo até chegar ao sabor pretendido. Depois, deve coar, filtrar e acrescentar xarope de açúcar (cerca de 25 cl) para adoçar, baixar o nível de álcool e ficar licoroso.

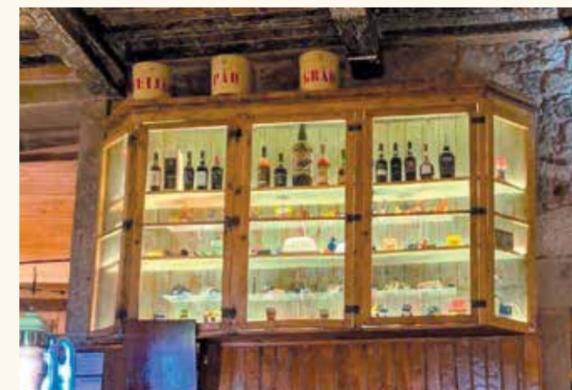
A sugestão deste mês é muito versátil. Renato Costa, do bar Os Zés, preparou-nos um licor de maçã e canela - combinação que nunca sai de moda -, muito fácil de fazer e que pode ser apreciado na sua forma original ou ser transformado como base para outras bebidas. Bons brindes, mas sempre com muita moderação!

SUGESTÃO: Em substituição do xarope de açúcar, depois de coar, aproveite a maçã, a canela e todo o excedente do preparado, e junte-lhes cerca de 12,5 g de açúcar. Reserve e quando surgir uma calda resultante desta mistura, acrescente ao líquido do frasco. O licor vai ficar com mais sabor!

Pelle

Rua de São João, 2 | Braga

Um bar, uma família, várias gerações. O Pelle é muito disto. Um espaço com uma decoração antiga e criativa, cheia de relíquias, onde podemos conviver, ouvir boa música entre jazz, blues, fado, bossa nova ou mesmo rock, enquanto apreciamos uma cerveja fresca artesanal, um whisky de qualidade ou um bom vinho do Porto. E volta e meia, tem música ao vivo.



Rio's bar

Rua Rio do Porto | Melgaço

Situado numa zona pacata, rodeado por um bonito e verde jardim e um pitoresco lago, é um dos espaços mais procurados em Melgaço para uma saída com amigos. Aqui pode petiscar, entre sandes, francesinhas, cachorros, pregos, nuggets, asinhas de frango ou tapas mistas. Há ainda diversas cervejas e cocktails para apreciar. A esplanada é incrível e perfeita para descontrair e conviver.



Nor'três

Rua Alexandre Herculano, 19 | Póvoa de Varzim

Espaço acolhedor e bonito, cheio de detalhes, onde pode degustar bons e variados sabores, mas também apreciar cervejas artesanais, sangria e excelentes vinhos e cocktails. Um espaço tranquilo, longe da praia e da confusão do centro, é perfeito para a partilha e para o convívio. A esplanada é ótima para os dias mais quentes.



TREINO PARA QUEIMAR MUITAS CALORIAS E TRABALHAR TODO O CORPO

Para esta edição, preparei um desafio para queimar bastantes calorias, trabalhando o corpo todo. Em apenas 20 minutos, devem procurar efetuar o máximo de rondas possíveis dos seguintes exercícios:



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

5 INCH WORMS COM FLEXÃO

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



10 AGACHAMENTOS COM SALTO

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



15 REMADA COM BARRA

- Posicionar os pés à largura dos ombros, dobrar os joelhos, colocar a anca para trás e inclinar para a frente a partir da cintura;
- As costas devem estar sempre retas, e o pescoço e a cabeça alinhados com a coluna, mantendo o olhar para a frente e para baixo;
- As mãos devem ficar ligeiramente afastadas da largura dos ombros, com as palmas voltadas para baixo e os braços estendidos, com os cotovelos relaxados;
- Executar o movimento de remada, puxando a barra até que a barra toque próximo da zona do umbigo e de seguida deve baixar lentamente a barra até à posição inicial.



20 CRUNCHS

- 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;
- No final deve regressar à posição inicial, mas sempre com a cabeça na mesma posição e com o olhar dirigido a um ponto fixo.



25 JUMPING JACKS

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



SEARUBBISH2CAP:

Recolher e valorizar o lixo marinho

Desenvolver uma aplicação de geolocalização de áreas de recolha de resíduos que sirva para alimentar a rede de profissionais ligados ao mar e dinamizar a economia em torno da recolha e valorização do lixo marinho. É este o objetivo do SeaRubbish2Cap, um projeto criado em 2018 pela empresa Neutroplast - Indústria de embalagens plásticas, S.A., em conjunto com a Justdive - Actividades Marítimas, Lda., a Bitcliq Technologies, S.A. e a Piep Associação - Pólo de Inovação Em Engenharia de Polímeros.

As empresas criadoras do SeaRubbish2Cap acreditam que a

solução mais viável para a remoção do lixo marinho é a recolha e reciclagem dos materiais através de tecnologias de processamento industrial que assegurem a sua utilização em futuras aplicações de elevado valor.

O projeto visa assim criar um sistema fechado de economia circular, com o foco em transformar e reutilizar os resíduos recolhidos em novos produtos. Para todos os envolvidos no processo há um incentivo financeiro, de modo a que agentes pesqueiros locais possam operar e vender resíduos plásticos recolhidos do oceano a indústrias ou outras partes interessadas.



M.
Filmes

DESTAQUE

Contágio

M12 (2011)

Género: Drama, Suspense, Thriller
Título Original: Contagion
Realizador: Steven Soderbergh
Atores: Matt Damon, Jude Law, Kate Winslet, Laurence Fishburne, Gwyneth Paltrow, Jennifer Ehle, Marion Cotillard, Bryan Cranston
Duração (minutos): 107

Beth Emhoff (Gwyneth Paltrow) morre subitamente depois de efetuar uma viagem a Hong Kong. Aquilo que parecia ser uma gripe comum é motivo para maior preocupação, porque começaram a aparecer mais casos similares, dando início a uma pandemia fatal. Com o pânico instalado, é imperativo travar o medo e encontrar-se uma cura.



Dois Irmãos: uma jornada fantástica

M4 (2012)

Género: Animação, Comédia
Título Original: Onward
Realizador: Dan Scanlon
Atores: Vozes de Tom Holland, Chris Pratt, Julia Louis-Dreyfus, Octavia Spencer, Ali Wong, Mel Rodriguez, John Ratzenberger, Lena Waithe
Duração (minutos): 102

A história de dois irmãos elfos adolescentes que moram com a mãe nos subúrbios de uma grande cidade e que embarcam numa empolgante viagem onde descobrem um mundo repleto de fantasia. A aventura torna-se ainda mais extraordinária porque têm na sua posse um cajado mágico deixado pelo pai antes de morrer que, bem utilizado, o fará regressar à vida por 24 horas.



Moonlight

M16 (2017)

Género: Drama
Título Original: Moonlight
Realizador: Barry Jenkins
Atores: Mahershala Ali, Trevante Rhodes, Ashton Sanders, Naomie Harris, Shariff Earp, Duan Sanderson, Alex Hibbert, Jharrel Jerome, Janelle Monáe, André Holland
Duração (minutos): 111

Acompanhe a vida de Chiron, um jovem negro que no seio de uma comunidade pobre em Miami. Com uma infância e adolescência difíceis, suportando maus tratos familiares, bullying e várias tentações relacionadas com o crime e drogas, Chiron foi encontrando as pessoas certas que o ensinaram, amaram e o guiaram pelo caminho certo.

Robin Williams

"Todos nós somos dotados de uma pitada de loucura. Não a desperdice!"



Nascido a 21 de julho de 1951, em Chicago, EUA, Robin Williams foi um talentoso ator e comediante. Filho de uma família abastada, resolveu contudo abandonar o lar para tentar a carreira de ator, tendo ganho uma bolsa de estudo na Julliard School, em Nova Iorque. A sua vida pessoal foi sempre marcada por uma mistura única de humor irreverente e uma profunda sensibilidade, mas também complexidade, uma forma de combater a depressão. Apesar desta luta, foi casado três vezes, teve três filhos e sempre foi um pai dedicado.

Profissionalmente, Robin Williams é considerado, por muitos, como um dos melhores atores de sempre. O seu talento versátil levou-o a alcançar um alto patamar no cinema, televisão e em palco, tendo brilhado em diferentes papéis, tanto dramáticos quanto cómicos. Destacamos as suas

intervenções em "Bom Dia, Vietname", "Clube dos Poetas Mortos", "Papá para Sempre" ou "O Bom Rebelde", onde demonstrou a sua profundidade como ator. A sua exuberante comédia destacou-se em filmes como "Patch Adams", "Jumanji" ou "O Homem Bicentenário". Além disso, a sua participação em talk shows e stand-up comedy provou o seu domínio na arte de fazer rir as pessoas.

No entanto, Robin Williams enfrentou desafios bem mais complicados, quando lhe foi diagnosticada a doença de Parkinson. Soube-se, no entanto, após a sua morte a 11 de agosto de 2014, vítima de suicídio por asfixia, que afinal sofria de Demência de Corpos de Lewy (DCL). Segundo relatos familiares, o diagnóstico errado «exacerbou» a saúde mental de Robin, que sofria de depressão e foi incapaz de lidar com a frustração.

A NOVA "MORATÓRIA" DE JUROS DO CRÉDITO HABITAÇÃO: SERÁ A SUA MELHOR ESCOLHA?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação
Acompanha-me em @catiaclementee

O governo anunciou a 21 de setembro uma nova medida de apoio às famílias com crédito habitação em taxa variável e, por isso, expostas à variação da Euribor. A proposta do governo é "durante dois anos reduzir em 30% o **indexante correspondente a Euribor a seis meses**, devendo este montante ser liquidado após este período e dirige-se a **todos os mutuários com empréstimos para compra de habitação própria e permanente, contratados até 15 de março 2023**, salvo os que já se encontrem nos últimos cinco anos de contrato." De uma forma simples trata-se de uma nova moratória semelhante à aplicada durante a pandemia, mas será que esta medida se adequa a todas as famílias? Nem sempre!

Antes de tomar uma decisão, explore todas as possibilidades disponíveis no mercado, incluindo a renegociação do seu crédito com o seu banco atual ou considerando ofertas de outros bancos. Só assim poderá tomar uma escolha verdadeiramente vantajosa para o seu futuro financeiro.

Para melhor perceber vejamos o exemplo: **financiamento de 120.000€ pelo prazo de 30 anos, associado à Euribor a 6 meses com um spread de 1,2%**. Sem qualquer alteração e

considerando o valor da Euribor a 6M de setembro (= 3,934%) o valor da **prestação mensal será de 654,05 €**.

Se optar pela "moratória" proposta pelo governo o indexante será de 2,75% o que resulta em uma prestação mensal de **569,44 €, ou seja, estará a adiar o pagamento de 84,61€ por mês, portanto no final dos dois anos terá de distribuir os 2030,64 € pelas restantes prestações**.

Vejamos agora a opção de rever o spread de 1,2% contratado com o banco para, por exemplo, 0,8%, neste caso a sua prestação mensal será de **624,53 €, menos 29,52€ mês**. Embora a redução mensal seja modesta, **traduz-se numa verdadeira poupança, pois não terá de pagar este valor ao fim de dois anos**, e se calcular a diferença para os 30 anos estará a poupar 10,627 €.

Antes de dar o próximo passo, consulte um especialista em crédito habitação para tomar a decisão mais informada e favorável às suas condições pessoais. O seu futuro financeiro merece uma escolha bem pensada.

Nota: no fecho deste artigo não eram ainda conhecidas as condições aprovadas na nova medida.

E SE...

Estamos em pleno ano de 2023 e o mundo está a ferver de entusiasmo com o anúncio de um novo projeto: LUNARIS 45 é o nome do novo jogo da fulgurante dupla Rôla & Costa, pela mão da Pile Up Games, e foca a sua atenção numa colónia lunar experimental gerida inteiramente por Inteligência Artificial. Se o tema do jogo dificilmente poderia ser mais atual - e controverso - na mesa, LUNARIS

45 joga-se a lançar dados e a manipulá-los para se conseguir desbloquear bónus. O problema são os dados que ficam por usar, pois são dados que sobram para os outros jogadores.

Um jogo simples, mas com muita manha, que vai divertir jogadores de todas as idades. E talvez deixar também a pensar que o "e se..." pode bem estar próximo de ser uma realidade.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos



BIRRAS



Margarida Abreu

Assistente Hospitalar de Pediatria do Hospital de Braga

As birras são manifestações coléricas em resposta à frustração. Podem assumir a forma de choro, gritos, pontapés, bater, morder entre outras. Apesar do constrangimento social inerente, as birras integram o normal desenvolvimento das crianças, sendo mais frequentes entre os 18 meses e os 4 anos. Nestas idades, a expressão verbal insuficiente alia-se à ineficiente integração de diferentes circuitos neuronais reguladores e à incompreensão da noção de tempo/futuro. Cria-se, assim, a tempestade perfeita em contextos adversos. Situações de fome, cansaço, sobrestimulação, transições de ambiente (escola-casa), insucesso numa tarefa/desafio, emolduram cenários propícios ao seu desenrolar.

Então, e como lidar? Existem dois momentos que os pais devem reconhecer, pois exigem posturas opostas.

O primeiro diz respeito à instalação da frustração que a antecede. E é aqui que os pais devem ser exímios, pois é a oportunidade de se conectarem com a criança e de participarem na sua maturação emocional. Como? Nomeando, validando e permitindo as suas emoções. E por fim, redirecionar o foco ou mudar o contexto que a precipita. "Já vi que não consegues encaixar essa peça, é realmente muito frustrante! Os jogos novos são difíceis, não admira que não estejas a conseguir!" "Vamos antes tentar esta peça?". Nalgumas crianças, o humor pode fazer o truque.

O segundo momento é quando a birra está em pleno palco, e aí só podemos controlar os danos. Se estiver num local público, procure um espaço mais reservado; mantenha-a segura; fique por perto, mas não participe; permaneça calmo, seja

um elemento regulador através do exemplo.

Mas não quer dizer que permita tudo! Devemos firmemente abolir e conter reações mais violentas. "Já vi que estás zangado, mas não vou deixar que me batas". Nas situações-limite, o olhar do cuidador deve expressar a zanga, para que a criança saiba reconhecer as fronteiras. Mostre-se disponível para acolher quando a criança estiver mais calma. A contenção física (abraço apertado), resulta com algumas crianças. O que não fazer? Gritar, humilhar, recorrer a punições físicas, ceder.

Evite as explicações e lições - a criança não estará recetiva. Os momentos de disrupção devem ser recontados fora das crises, para que a criança possa processá-los no seu cérebro em desenvolvimento. Desta forma, podemos guiá-la no reconhecimento e nomeação dos sentimentos, explorando alternativas de os vivenciar e demonstrar.

Por fim, importa dizer que a birra acontece com os cuidadores de confiança. São a esses que a criança se permite expor, transferindo a responsabilidade quando os seus recursos de organização emocional são insuficientes. Aceitar a birra como um fenómeno normal do desenvolvimento, permite aos cuidadores encarar esses desafios como oportunidades de aprendizagem, de promoção da regulação e de conexão. E se de prevenção podemos falar, temos de atender às necessidades que por vezes parecem diluir-se na alucinante sucessão de tarefas do dia-a-dia. Tempo para brincar livremente longe dos ecrãs e tempo de qualidade com as figuras de referência são absolutamente cruciais, e devem ser privilegiados.

ROBÔS DE COZINHA PARA TODOS OS BOLSOS

Sempre que me falavam em robôs de cozinha eu brincava, dizendo que, tendo em conta o seu preço, a sua compra só se justificaria quando estes cozinhassem sem ter de tirar as espinhas do peixe ou sem descascar batatas...

Antigamente, estávamos algo limitados nas opções, tínhamos os modelos Kenwood que estavam mais vocacionados para uso profissional, a Bimby que foi a responsável pela massificação destes nas nossas casas e as opções Moulinex.

Havia também algumas escolhas mais em conta como a Yammi do Continente ou a Chef Express do Pingo Doce que eram um pouco mais limitadas.

Recentemente, uma amiga voltou-me a falar nas vantagens destes, que estes são bem mais fáceis de usar com os seus novos ecrãs touch e cujos recipientes já são maiores, permitindo cozinhar para mais gente. Assim voltei a ver o que o mercado oferecia e percebi que, atualmente, há uma oferta bem diversificada.

Se necessitamos cozinhar para mais pessoas, as melhores opções são a Cooking Chef da Kenwood, a Moulinex i-Companion e a Yammi 2XL pois são as que têm maiores recipientes. Existe uma enorme diferença de valores pois as duas primeiras custam acima de mil euros e a Yammi pode-se comprar abaixo dos 500 euros. Claro que também diferem ao nível de programas e funções disponibilizadas ou até da qualidade da confeção de refeições, mas justifica tal diferença de preço?

Se o preço não é fator decisivo temos a famosa Bimby cujo último modelo (TM6) custa cerca de 1300 euros. Ao nível de programas é a mais completa e existe todo um mundo de receitas

disponíveis, mas temos de ter em atenção que o portal de receitas "Cookidoo" tem um custo de 36 euros/ano. A usabilidade desta é fantástica pois o ecrã touch guia todo o processo, podendo qualquer pessoa fazer variadíssimas refeições, sobremesas ou bebidas sem conhecimentos para tal.

Atualmente, temos novos modelos muito similares à Bimby que também têm ecrã a guiar todos os passos a executar e com excelentes resultados nas refeições confeccionadas.

A nova Xiaomi Smart Cooking custa cerca de 750 euros, a Moulinex Click&Cook cerca de 600 euros e a Monsieur Cuisine à venda no Lidl por 350 euros, considerada por vários especialistas a que apresenta a melhor relação preço/qualidade.

Para além do ecrã touch, todas estas permitem cozinhar para 4/5 pessoas pois têm recipientes entre 2.2 e 3.5 litros, vêm com diversos acessórios para cozinhar vários pratos em simultâneo e são fáceis de limpar. Com exceção da Moulinex, todas têm balança incorporada que vai pesando/medindo as quantidades enquanto

que se vão introduzindo os ingredientes, mas por outro lado a balança da Moulinex permite pesar antes de colocar no recipiente e assim evitar que se coloquem ingredientes em excesso.

Existem outras marcas/modelos no mercado que também podem ser boas opções como os da Bosch, Tefal, Philips ou Braun. Qualquer um dos acima descritos, com mais ou menos programas/funções disponíveis, irá sempre permitir ter excelentes resultados na comida confeccionada pelo que qualquer que seja a sua escolha, será sempre uma grande ajuda no dia a dia...



Filipe Silva
Informático



O MUNDO MÁGICO DA PUBLICIDADE



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Em 2009, quando iniciei a minha licenciatura em ciências da comunicação, com o objetivo de me tornar publicitária - uma carreira que acabou por me passar ao lado - sonhava em fazer parte da criação de uma visão conjunta de um mundo maravilhoso e sem limites à criatividade, que eu achava que só a publicidade me permitiria materializar. Não falo apenas de contar uma história, como num livro ou num filme, falo da criação de um conceito, de um sentimento de pertença. Da identificação de uma necessidade que reverbera num público específico.

Ainda hoje sou uma entusiasta da publicidade e ainda vejo com o mesmo espanto a capacidade de moldar a nossa visão de mundo, de alterar as nossas concepções e de nos gerar novas referências. Não esqueçamos a capacidade de uma conhecida marca de refrigerantes de mudar, a nível global, uma noção partilhada da figura do pai natal ou o descontentamento geral (numa escala bem mais pequena) com o rebranding da Mimosa.

Muito mudou no mundo da publicidade desde que eu pensei que seria publicitária "quando fosse grande",

nomeadamente, a nossa capacidade individual de sermos produtores de conteúdo e de fazermos parte da publicidade das marcas de que gostamos.

Em 2009, criei também a minha conta de Facebook e recordo-me das primeiras partilhas, algo desajeitadas, de quem não percebia a brutal mudança de paradigma que as redes sociais trariam à realidade publicitária e, consequentemente, às nossas vidas.

A democratização e saturação do espaço publicitário, proporcional busca pela nossa atenção constante e a possibilidade de todos sermos influenciadores em potencial faz com que algo que acontecia além de nós, enquanto indivíduos, passe agora a integrar o nosso quotidiano como algo indissociável da nossa cultura e forma de contar a nossa história.

Quem sabe que nova visão conjunta do mundo podemos criar amanhã?

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



Instagram



lucaswithstrangers Seguir Enviar mensagem ...

74 publicações 335 mil seguidores A seguir 904

Lucas with Strangers

Como é que te posso fazer feliz?
Ajuda-me a continuar o meu projeto
lucaswithstrangers.com



Ajuda o Proj...



Sr. José



Sr. Júlio



Sr. Carlos



Maldivas



Tavares



Gonçalo



@lucaswithstrangers



Lucas Rodrigues, mais conhecido como Lucas with Strangers, é uma personalidade portuguesa que procura ajudar o próximo. Através das suas redes sociais, o jovem partilha os desejos de quem aborda na rua, oferecendo-lhes sempre um final feliz. Começou a publicar os seus vídeos no TikTok e Instagram em março de 2021 e tornou-se rapidamente viral pelas suas bonitas ações. Desde sem abrigos, a crianças com dificuldades, o jovem diz "sim" a tudo. Em 2022, Lucas lançou o seu livro, intitulado "Como te posso fazer feliz?", onde partilha 13 histórias que fazem parte deste projeto.



3º Concurso de Fotografia

BRAGA NATURAL

CATEGORIAS:

- Habitats naturais
- Fauna selvagem
- Flora e fungos

PRAZOS DE INSCRIÇÃO:

15 setembro a 15 novembro 2023

PRÉMIOS:

A melhor fotografia terá um prémio suplementar de **200 euros**

As três melhores fotos por categoria serão premiadas

Normas do concurso e inscrições

www.cm-braga.pt



aeb ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
DE BRAGA