

NOV

60

MINHA.



VERSÃO
DIGITAL





CASTELBEL

— PORTO —

Há mais de duas décadas que a Castelbel anda a encantar narizes e corações em terras lusas e além-fronteiras. Dedicada de corpo e alma a captar e reinterpretar o melhor de Portugal, esta empresa portuense é afamada pelos seus sabonetes embrulhados à mão, produzindo também outras ofertas muito fragrantas para casa e corpo sob as marcas Castelbel e Portus Cale. Simbiose perfeita entre tradição e inovação, o cuidado e dedicação com que elaboram cada um dos seus produtos fazem deles escolhas de requinte para presentear a pele e o lar.

Para além das clássicas coleções, todos os anos a marca dá mais magia e bons aromas à quadra natalícia, com coleções de Natal que encham os sapatinhos de encanto perfumado!

Seja para surpreender quem lhe está próximo, perfumar e decorar o seu espaço favorito ou o seu local de trabalho, a Castelbel tem o presente aromático ideal!



A origem do nome

O nome reflete duas características que continuam a ser-lhes intrínsecas, combinando o nome da terra onde a empresa foi fundada (Castêlo da Maia, no Grande Porto) com a palavra «beleza», que está presente em tudo o que fazem.

SUGESTÕES CASTELBEL

— OFERTAS DOS NOIVOS PARA CONVIDADOS



SABONETE PERSONALIZADO



SAQUETAS PERFUMADAS



SABONETES DE 40g



SABONETES CHITA

— OFERTAS PARA OS PADRINHOS



Coffret
FLOR DE ALGODÃO



Saboneteira de porcelana
Castelbel



Difusor de Aromas Tiles
250ml



Vela Aromática
3 Pavios Santal Tonka 600g

— OFERTAS PARA NOIVOS



Garrafa em Porcelana
Gold & Blue 2L



Vela de 4 Pavios
Gold & Blue 1400g



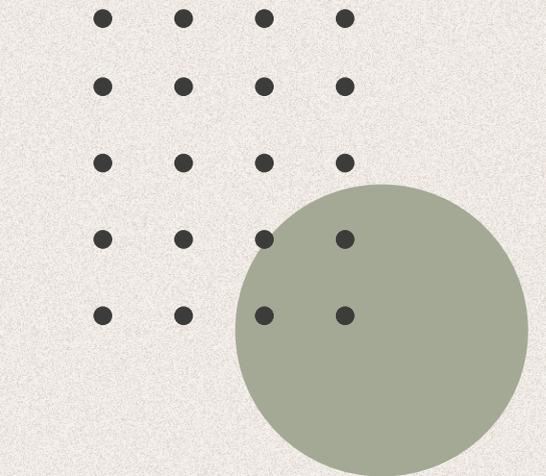
Braga - Porto - V.N. de Gaia - Lisboa

📍 Avenida da Liberdade, 730, R/C, 4710-249 – Braga

☎ 911 729 223

🕒 Segunda a Sábado: 10:30h – 19h
Domingos e Feriados: Encerrados

✉ lojabraga@castelbel.com



NOV

este mês na sua minha



20

ENTREVISTA

Para assinalarmos o Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa (LGP), conversamos com Pedro Freitas, Intérprete da LGP, que nos desvenda os desafios e as alegrias de nos conectarmos com pessoas surdas



18

MÚSICA

Fomos conhecer o trabalho da banda bracarense Mutu. Crescer com a música e criar ligações através dela é o lema que acompanha estes músicos no palco e na vida.





25

ESPECIAL

Uma edição dedicada ao tema Casamentos, com uma secção especial onde estão representadas várias empresas de referência ligadas a esta vasta indústria, com soluções para a organização de um evento inesquecível



72

ENSINO

Esta edição marca também o regresso às nossas páginas dos alunos do 2.º ano da turma de Fotojornalismo do curso de Ciências da Comunicação da Universidade Católica Portuguesa - Centro Regional de Braga, através do projecto Perspectiva Zero. Não perca!



QUANDO “SIM” QUER DIZER “PARA SEMPRE”

Neste número, “mergulhamos” na temática dos Casamentos, com uma secção especial onde estão representadas várias empresas de referência ligadas a esta vasta indústria, que lhe vão proporcionar as melhores soluções para a organização de um evento inesquecível. Pode encontrar marcas de vestuário, espaços encantadores de eventos, floristas, joalherias, espaços de beleza e bem-estar, imobiliárias, empresas de intermediação de crédito, decoração de interiores, agências de viagens, entre outras. Entrevistamos também a Wedding Planner, Regina Martins, especialista na organização e planeamento de casamentos. Conheça o seu trabalho e a metodologia que usa para concretizar enlazes de sonho.

A comunicação é a espinha dorsal de todas as relações humanas, e para aqueles que utilizam a língua gestual, a expressão torna-se uma forma única e eloquente de partilhar pensamentos, emoções e histórias. Para lembrar o Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa (LGP), que se assinala a 15 de novembro, conversamos com Pedro Freitas, Intérprete da LGP, que nos desvenda os desafios e as alegrias de nos conectarmos com pessoas surdas. Sabia que a acessibilidade à informação continua a ser a maior reivindicação da comunidade surda? Conheça todos os pormenores desta realidade nesta entrevista exclusiva!

Fomos também conhecer o trabalho da banda bracarense Mutu. Crescer com a música e criar ligações através dela é o lema que acompanha estes músicos no palco e na vida. Não perca!

Esta edição fica ainda marcada pelo regresso às nossas páginas dos alunos do 2.º ano da turma de Fotojornalismo do curso de Ciências da Comunicação da Universidade Católica Portuguesa – Centro Regional de Braga, através do projecto Perspectiva Zero.

Além dos destaques principais, esta tiragem oferece, como é habitual, uma rica variedade de artigos que abrangem uma ampla gama de sugestões, desde filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, tecnologia e dicas de finanças.

Espero que cada página inspire, informe e emocione. Afinal, é através da celebração do amor e da comunicação autêntica que encontramos a verdadeira essência da vida.

Boas leituras e até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*60

revista minha

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

www.revistaminha.pt

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

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

NOVEMBRO DOCE COM “TARDES GULOSAS”

As “Tardes Gulosas” estão de regresso a Braga durante todo o mês de novembro. A iniciativa promovida pela Associação Empresarial de Braga (AEB) que visa promover o sector da pastelaria e da doçaria que a cidade tem para oferecer conta com a participação de 21 estabelecimentos e promete deliciar os consumidores, desafiados a saborear um bolo com a campanha “Leve 2, Pague 1”.

Este ano, a ação traz uma novidade, e vai oferecer uma garrafa de Espumante Estreia Loureiro para os participantes que completarem o roteiro com seis carimbos de diferentes estabelecimentos. Assim que estiver preenchido o folheto deverá ser trocado pelo prémio nas instalações da AEB.

Com base na expectativa que a edição de 2023 tenha o mesmo sucesso de anos anteriores, a AEB estima que seja possível gerar com as Tardes Gulosas um impacto económico de cerca de 80 mil euros. «O que significa um excelente valor, sobretudo numa época baixa. É uma iniciativa que traz um retorno económico notável aos estabelecimentos aderentes», referiu Rui Marques no dia da apresentação da ação que ocorreu no “Gato Comeu-te a Língua”, no Campo das Hortas, e contou ainda com a presença de António Barroso, adjunto da Câmara Municipal de Braga, e Rosana Raimundo, em representação daquele estabelecimento.

ESTABELECEMENTOS ADERENTES:

- Nut Braga**
- Alma Doce**
- Doçaria Cruz de Pedra – Sàbiá**
- Doçaria S. Vicente**
- Sara Melissa – Boutique da Boleira**
- O Gato Comeu-te a Língua**
- Doce Maria**
- Ciccoria Caffè**
- La Davina**
- Maria Coxinha**
- Pastelaria São João**
- Pastelaria Bom Jesus**
- Garden Braga Café**
- Açaí Eu Quero +**
- Ó Brunch Café**
- Dom Pastel**
- Nata Sweet Nata**
- Pastelaria Doce S. Lourenço**
- Tia Lu**
- O Rei do Pão de Queijo**
- Natas D’Ouro**



FESTA DAS COLHEITAS MOSTRA VITALIDADE RURAL EM VILA VERDE

A XXXI Feira Mostra de Produtos Regionais mostrou grande mobilização popular e intensa atividade, comprovando a vitalidade do mundo rural de Vila Verde, consolidando assim as estratégias de afirmação e valorização do setor agrícola como fator de desenvolvimento sustentável do território. O evento contou com cerca de 120 expositores ligados ao mundo rural e à agricultura e deu ainda espaço para o debate e para a reflexão sobre o futuro da atividade agrícola e da dinamização de um mundo rural diferenciador, no contexto global cada vez mais atento à necessidade de preservar o ambiente e os recursos naturais, numa luta concertada com as exigentes necessidades de consumo. Sempre sob intensa animação popular – em muitos casos improvisada com a participação de rusgas e grupos de concertinas e cavaquinhos –, o festival gastronómico, com dois restaurantes e tasquinhas típicas, e os espaços de exposição e venda de produtos agrícolas e artesanato atraíram milhares de pessoas ao longo do certame. A Festa do “Caurdo”, a Festa do Cogumelo, os espetáculos, a animação popular e as tradições do mundo rural – como magusto típico, desfolhada minhota, pisada de uvas e a XIX Feira Tradicional – marcaram igualmente as enchentes desta edição. Os desfiles e concursos avícola e de gado bovino, os concursos dedicados a artesanato, doces típicos, mel e broa, juntamente com os desfiles e concursos pecuários e de raças avícolas nacionais, foram outras atrações do evento, que contou com espetáculos musicais de Zé Amaro, Tukanos, Antikua e Pedra d’Água, a par de grupos de folclore, cantares ao desafio, tocadores de concertina e cavaquinhos.



“MERCATUS” NASCE PARA DESENVOLVER A ECONOMIA DO NORTE DE PORTUGAL E DA GALIZA

Nasceu, em Valença, o “Mercatus”, o novo instrumento de Cooperação Transfronteiriça que pretende ser uma alavanca para o desenvolvimento económico e social do norte de Portugal e da Galiza. “Mercatus” é um Agrupamento Europeu de Interesse Económico, que abrange a Galiza e o Norte de Portugal, tem sede no antigo GAT do Vale do Minho, em Valença e é uma iniciativa da Confederação Empresarial do Alto Minho e da Câmara de Comércio, Indústria e Navegação de Tui que conta com o apoio da Câmara Municipal de Valença e do Concello de Tui. Este novo meio surge ainda com o objetivo de estimular as relações e o desenvolvimento económico entre a Galiza e o Norte de Portugal, tendo em conta as particularidades específicas destes territórios das margens do rio Minho.





IDENTIDADE LOCAL

NOVA MARCA DE STREETWEAR



Tv. José Gabriel Bacelar, 2 | 4710-400 Braga
geral@barbearialocal.pt

@idlocal.pt



BRAGA HOMENAGEOU MÉRITO DESPORTIVO NA X GALA DO DESPORTO

Numa noite carregada de brilho e festa, o município de Braga voltou a prestar tributo a todos os campeões que, ao longo do ano, demonstraram o seu mérito desportivo a nível nacional, europeu e mundial.

A X Gala do Desporto, que decorreu no Altice Forum Braga, reuniu atletas, dirigentes, treinadores e árbitros numa cerimónia que contou com casa cheia e ficou marcada ainda por vários momentos musicais e dança.

Os títulos nacionais e internacionais alcançados pelos clubes

e atletas também foram reconhecidos pelo município bragarense, numa Gala que se revelou transversal a todas as modalidades. Do Atletismo ao Automobilismo e Karting, do Tiro com Armas Caça, ao Xadrez, do Basquetebol e Bilhar, ao Boccia, da Natação à Orientação, passando pelo Boxe, Canoagem, Ciclismo, Dança Desportiva, Montanhismo e Escalada, Padel ou Páraquedismo e Patinagem, entre outras modalidades, foram centenas de atletas distinguidos pelas suas conquistas.



A sua imobiliária
de confiança

QUALISÁ
IMOBILIÁRIA 



Apartamento T1 equipado e mobilado, como novo, localizado na Rua do Souto no centro histórico de Braga. **295.000€**



Apartamento T2 duplex novo com varanda e terraço, localizado na Rua do Raio no centro de Braga. **345.000€**



Apartamento T3 novo com logradouro e lugar de garagem, a 120m da Igreja de S. Vítor em Braga. **375.000€**



Apartamento T3+1 novo com logradouro e lugar de garagem, a 250m do Mercado Municipal de Braga. **399.000€**



Apartamento T4 com garagem individual para dois carros, em S. Vítor em Braga, construção da Sá Taqueiro. **450.000€**



Moradia em banda T4 com excelentes áreas, logradouro e vistas desafogadas, em Ferreiros em Braga. **389.000€**



Moradia T4 em banda nova e com piscina em fase de construção, localizada em Gualtar em Braga. **475.000€**



Moradia T3+1 de gaveto com excelentes áreas e acabamentos modernos em S. Pedro d'Este em Braga. **595.000€**



Moradia T4 individual nova e com piscina em fase de construção, localizada em Gualtar em Braga. **820.000€**

Quem casa, quer casa nova!

BRAGA BRICK RECEBEU MAIS DE 25 MIL PESSOAS NA «MELHOR EDIÇÃO DE SEMPRE»

Durante quatro dias, a maior exposição ibérica de construções com peças, a Braga Brick demonstrou mais uma vez a sua capacidade de envolver a comunidade, recebendo mais de 25 mil visitantes, entre os quais famílias, aficionados por legos e escolas. O público aderiu em massa, tendo ultrapassado todas as expectativas. Nesta nova aposta de quatro dias de exposição, participaram cerca de 17 AFOL's (Adult Fan of Lego), de todo o país e ainda alguns internacionais, dos quais quatro de Madrid e Ourense e um da Alemanha. No total, o pavilhão do Altice Forum Braga recebeu, nos seus 5.000 metros, mais de 8 milhões de peças. «Foram ultrapassadas todas as expectativas em termos de visitantes, fizemos uma aposta, alargando o evento para quatro dias, com a inclusão do feriado e a resposta do público foi surpreendente», afirmou Carlos Silva, administrador executivo da InvestBraga.

As temáticas deste ano variaram entre as bonitas fachadas arquitetónicas da cidade de Braga, os monumentos portugueses e do mundo (de destacar o Bom Jesus de Braga), veículos, figuras e cenários de filmes como Star Wars e Sozinho em Casa, uma galeria de arte com peças representativas das onze expressões artísticas e várias construções originais, como as casas de outra galáxia do construtor alemão, Jacob. A Braga Brick Fan Event procurou criar as condições favoráveis para as famílias passarem tempo de qualidade, onde pudessem aliar o conhecimento a uma dinâmica divertida. A novidade da área Play Zone tinha como principal objetivo permitir que as crianças se exprimissem e fizessem as suas construções, os seus desenhos. No mesmo espaço, era possível encontrar a Área Alimentar, com operadores que serviam desde doçaria com crepes e waffles, cafetaria, pizzas, pão





com chouriço, sandes, estando preparada para responder às pequenas necessidades durante a visita. Também os operadores comerciais, nomeadamente as lojas Universo Encantado, Upper Sky e a Bricks & Tricks, estiveram presentes para complementar a visita da feira, apresentando imensas opções de sets de legos e jogos, para quem quisesse levar uma recordação da feira ou até mesmo começar e/ou continuar a paixão pelo mundo das construções. Destaque para mais uma presença do cartoonista bracarense Adão

Silva, o que permitiu a todos os interessados levar para casa uma caricatura gratuita. O embaixador do evento, Jorge Gabriel, também esteve no evento. A Braga Brick Fan Event despede-se da sua 5ª edição, com a promessa de voltar em 2025, aumentando o nível de interação com os visitantes, quer através das dinâmicas de avaliação dos gostos das peças apresentadas, quer pela avaliação que fazem da feira em todas as vertentes.





**ANOS
GARANTIA
TOTAL**



www.autofix.pt

AutoFix®

USADOS CERTIFICADOS

41 ANOS
1982

Bom São Martinho ao volante de um usado Autofix Visite-nos!

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



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

facebook.com/AutoFix.lida instagram.com/AutoFix.lida twitter.com/AutoFix.lida

MYCA ELEGEU JOVENS CHEFS MINHOTOS EM VILA VERDE

O Minho Young Chef Awards (MYCA) elegeu, em Vila Verde, os melhores jovens chefs do Minho. Na categoria de Chef de Cozinha, o vencedor foi José Rodrigues, da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo. Na pasteleria, foi Wanyta Mota, da Associação Empresarial de Braga a arrecadar o primeiro posto e, na Sala e Bar, Olívia Novo (Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo) garantiu o lugar mais alto da categoria.

Esta é a sexta edição de um evento já consolidado, que tem lançado promessas, e que se assume como o catalizador nos sectores da gastronomia e turismo, movimentando as várias escolas especializadas na região e potenciando as receitas e as tradições minhotas.

Vila Verde acolheu um concurso que procura também consolidar, aproximar a comunidade ao seu passado rico e histórico, à sua identidade gastronómica, fazendo-o também nas

idades escolares, de jovens que vão ser os futuros embaixadores da própria região.

Recorde-se que o Minho tem cerca de 2100 alunos espalhados por 24 municípios, provenientes de 12 escolas de cozinha/pasteleria e 15 escolas de restaurante/bar. A iniciativa do Minho Young Chef Awards (MYCA) é uma competição promovida pelo Consórcio Minho Inovação, que abarca as três Comunidades Intermunicipais do Cávado, Ave e Alto Minho e, no seu conjunto, representam a região minhota.

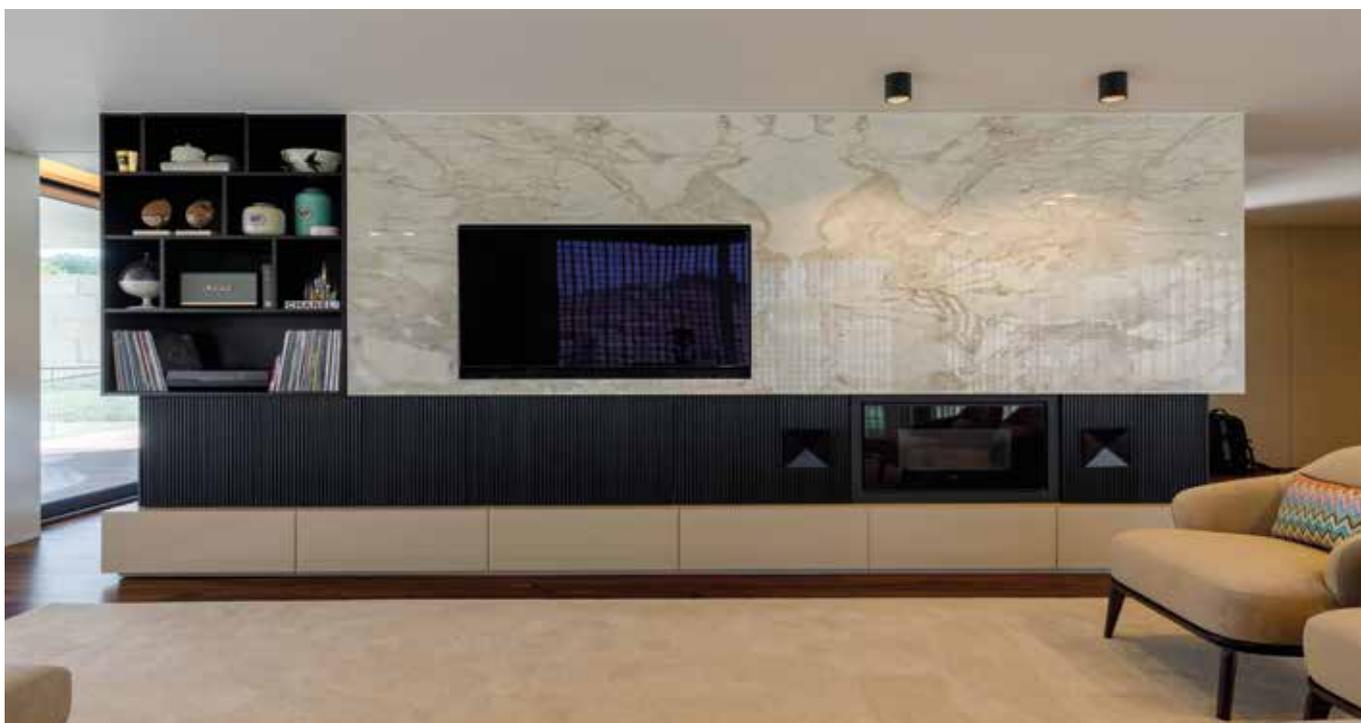
Durante os três dias da competição, os jovens procuraram surpreender o júri com as suas criações, sendo que se sentiu a azáfama nos corredores e nas salas do Centro de Promoção Gastronómica e Ciências Gastronómicas de Vila Verde. Entre cores, aromas, fornos e fogões, entre conversas e conselhos com os professores, pegando em escritos antigos do receituário gastronómico minhoto e por jovens ideias.





CASA MEDEIROS

interiores



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

MUTU

CRESCER COM A MÚSICA E CRIAR LIGAÇÕES A PARTIR DELA

D Diogo Martins, na voz e instrumentos tradicionais, Pedro Fernandes, na guitarra e sintetizadores, Nuno Gonçalves, nas teclas e João Costeira, na bateria e percussões, compõem a banda bracaraense Mutu, um projeto musical iniciado em 2020.

A música faz parte das suas vidas desde a adolescência, na altura em que se faziam trocas de CD's na escola, com os amigos, e também na fase em que foram dados os primeiros acordes nas guitarras e nos pianos. «Podemos dizer que crescemos com ela e daí criam-se naturalmente relações com pessoas que lhe dão a mesma importância», afirmam à Revista Minha.

É neste ambiente de partilha de paixões que surgem as bandas e as ideias para as criar e o registo Mutu acaba por ser fruto do cruzamento de percursos que todos tiveram ao longo dos anos em diferentes bandas. «É muito curioso como este tipo de projectos são muitas vezes um acaso de encontros!», afirmam. O Pedro acabou por ser o elo central que facilitou este encontro e, o que seriam apenas participações esporádicas num projecto que tinha a solo, acabou por resultar na criação de um grupo.

“A morte do artista” é o resultado dos últimos três anos de trabalho onde a banda foi definindo o tipo de música que queria fazer dentro das diferentes influências que cada um trazia na bagagem. Em 2020, momento da criação do primeiro single, “Ceifa”, o caminho tornou-se mais claro, assim como o espaço de cada instrumento e cada influência e, as temáticas das letras foram sendo encontradas e desenvolvidas de acordo com o que a música os fazia sentir.

Em Setembro de 2022, fizeram uma residência artística ao abrigo do programa “Trabalho da Casa” do Gnracion, que lhes permitiu criar e afinar detalhes das músicas e gravar o álbum que lançaram este ano em Abril.

Questionados sobre o que pretendem retratar com os temas que fazem parte do projeto, o grupo respondeu: «Tentamos criar um ambiente propício à introspecção com a nossa música, principalmente dentro de problemáticas que consideramos necessitarem de ação e que o ser humano tem deixado em segundo plano. O nosso álbum aborda de uma maneira geral questões sociais relacionadas com o excesso do trabalho e a crescente “maquinização” do homem enquanto instrumento de produção laboral ao serviço das grandes corporações». «O sonho do sucesso pela produtividade e a corrida cega pelo capital está a criar uma sociedade negligente com a cultura, a arte, a tradição e muitas outras dimensões humanas que têm sido postas em plano de fundo e correm o risco de desaparecerem se não controlarmos o ritmo quotidiano frenético que nos é imposto», explicam.

Sobre o feedback do público, a banda remata que, após vários anos em redor destas músicas, tem sido um enorme prazer apresentar, finalmente, este trabalho às pessoas e a recepção tem sido muito positiva. «Preenche-nos sempre o coração observar a atenção que o público nos dá nos concertos, e claro que os comentários positivos no pós concerto também nos enchem de orgulho», comentam.

Os músicos acreditam que o público se revê nas temáticas abordadas e esperam que a envolvência da sua música permita reflectir-se mesmo depois dos concertos. Quanto às plataformas digitais, reconhecem que tem sido muito bom observar que as suas músicas são ouvidas por todo o país, fruto também da boa difusão que tiveram pelas rádios. «Surpreende-nos ainda o facto de termos muitos ouvintes além fronteiras, apesar das letras em português, o que demonstra que a nossa língua está bem viva e à espera de ser ainda mais cantada!», concluíram.



EXPOSIÇÕES > OFICINAS DO RISCO

OFICINAS NAS ESCOLAS > CINEMA DE ANIMAÇÃO

WORKSHOPS > CONVERSA COM AUTOR

APRESENTAÇÃO DE LIVROS > RUAS DO RISCO

VISITAS GUIADAS > MERCADOS DE ARTE



18-30 NOV.



ENCONTRO
DE ILUSTRAÇÃO



INSCRIÇÕES LIMITADAS, FEITAS POR ORDEM
DE CHEGADA E LOTAÇÃO LIMITADA AO ESPAÇO.

www.bragaemrisco.pt

bragaemrisco

bragaemrisco23



DESIGN: JULIANA VIEGAL
ILUSTRAÇÕES: ANA VENTURA, CARLO GIOVANI,
DINA SACHSE, EVANDRO RENAN, GABRIEL PACHECO
E VALERIA DO CARMO

ENTREVISTA A PEDRO FREITAS,
INTÉRPRETE DE LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA

«SER INTÉRPRETE DE LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA É SER GESTO E VOZ»

TXT: Vasco Alves
PIC: Inês Pedro Fernandes



No dia 15 de Novembro assinala-se o Dia Nacional da Língua Gestual Portuguesa (LGP). Para percebermos a sua importância e esclarecermos dúvidas e mitos, convidamos Pedro Freitas, Intérprete de LGP para nos falar sobre o seu percurso profissional e dos principais desafios desta atividade. A acessibilidade à informação continua a ser a maior reivindicação da comunidade surda.

Como e quando se interessou pela interpretação de língua gestual e o que o motivou a seguir essa carreira?

A Língua Gestual Portuguesa (LGP) surgiu na minha vida quando estava a frequentar o 2.º ano do curso de professores de ensino básico, variante EVT, em 2001. Numa ida de autocarro para a Escola Superior de Educação (ESE) de Coimbra cruzei-me com pessoas surdas e fiquei preso na comunicação expressiva (sem entender). Já na escola, reparei num cartaz exposto no átrio que, em breve, daria início a um curso de LGP, porém quando me fui inscrever estavam as vagas preenchidas. Sugeriram que fosse falar com a formadora para tentar saber se havia alguma possibilidade de inscrição, mas apenas consegui assistir às aulas. Com o decorrer da ação a formadora apercebe-se do meu entusiasmo pela língua e sugere a frequência do curso, aberto recentemente, na ESE do Porto em Tradução e Interpretação da LGP. Fiquei com a informação e, após um estágio menos bom, ganhei coragem, desisti do curso e fui ao Porto inscrever-me. Nesse momento já frequentava a Associação de Surdos do Porto e tinha contacto com pessoas surdas. Quando comecei a frequentar o curso de tradução e interpretação percebi que seria através desta profissão que alcançaria a minha realização profissional. E não me enganei.

Quais são as principais competências que considera essenciais para ser um bom intérprete nesta área?

São seis as competências essenciais, segundo Quadros (2004), para um intérprete ser-se competente e são elas que ditam a qualidade da nossa interpretação. A linguística, a capacidade de interpretar as informações de uma língua oral para outra considerando as especificidades linguísticas de ambas as línguas; A competência para a transferência, aquela que nos permite transferir a mensagem de uma língua para outra mantendo o seu significado original; A competência metodológica que nos permite usar diferentes modos de interpretação escolhendo o mais adequado às circunstâncias; A competência na área, ter conhecimento do assunto que vai ser interpretado; A competência bicultural que envolve o conhecimento das culturas subjacentes às linguagens envolvidas no processo interpretativo e, por último, a competência técnica que é a capacidade para nos posicionarmos corretamente de forma a utilizar as tecnologias que sejam necessárias no ato de interpretação.

Que visibilidade tem, atualmente, esta língua no sistema educativo?

A visibilidade da LGP no panorama educativo centra-se, essencialmente, nas escolas de referência para a educação bilingue (EREB) onde estudam os alunos surdos. Nas escolas assinalamos as datas comemorativas importantes para a comunidade surda através da realização de atividades que promovem a sensibilização, o encontro entre pares e a divulgação da língua, entre outras. O ensino da LGP para ouvintes já começa a estar disponível em alguns agrupamentos. Que estas conquistas construam uma sociedade mais inclusiva, de futuro.

Quais são as principais dificuldades sentidas, atualmente, pelos intérpretes de Língua Gestual Portuguesa?

Têm sido criadas plataformas online com conteúdos educativos em LGP, no entanto, na área educativa, as dificuldades mais sentidas prendem-se com a falta de gestos nos domínios científico-técnico.

«A visibilidade da LGP no panorama educativo centra-se, essencialmente, nas escolas de referência para a educação bilingue (EREB) onde estudam os alunos surdos»



Em termos de materiais bilingues, vê-se cada vez mais oferta ou ainda há um longo caminho a percorrer neste sentido?

Nas escolas produzimos materiais bilingues para ficarem acessíveis aos alunos e à comunidade, tendo em conta as necessidades e o perfil dos alunos. A título de exemplo, no âmbito académico registamos a interpretação de histórias ou obras que permitam o acesso facilitado ao currículo quer da LGP quer do português como língua escrita, no entanto, o seu processo de produção é moroso e por vezes, tem a desvantagem de se desatualizar. Relativamente à publicação de livros bilingues creio que estes se direccionam para a narração de histórias que abordam a temática da surdez. Por outro lado, todos os outros livros infanto-juvenis apenas se direccionam para o público ouvinte, não havendo material em LGP disponível para as crianças surdas. Fica a dica para as editoras.

A acessibilidade à informação é a maior reivindicação da comunidade surda?

Acho que é o estandarte desta comunidade tal como a oficialização da sua língua.



«A acessibilidade à informação é a maior reivindicação da comunidade surda, tal como a oficialização da sua língua»

Como vê o papel do Intérprete de Língua Gestual na comunidade surda e na própria sociedade em geral?

Os intérpretes de LGP são os intermediários entre as comunidades surda e a ouvinte. Ganhamos grande notoriedade no período pandémico, que até à data não tínhamos. O uso das máscaras, que impossibilitava a leitura labial, as chamadas para a SNS 24, a atualização do serviço informativo, as aulas online, entre outros, obrigou-nos a uma readaptação e deu-nos uma preocupação extra para não os deixarmos para trás. As pessoas começaram a associar e a perceber a necessidade da presença do intérprete nos vários contextos de vida o que originou a criação de novos postos de trabalho.

Pode descrever-nos uma experiência significativa em que a sua interpretação teve um impacto positivo na vida de alguém?

Há uma experiência que me marcou na tradução de um caso em tribunal. A pessoa era surda devido a um episódio na infância, onde lhe inseriram um objeto em ambos os ouvidos que lhe provocou inflamação e perda total da audição. Para a protegerem, os pais refugiaram-na em casa privando-a da possibilidade de frequentar a escola durante o seu crescimento, ficando o seu contacto restrito à família ouvinte mais próxima. Este caso chegou a tribunal pois os pais precisavam de apoio, devido à preocupação com a idade e não saber que futuro esperava para o seu filho. No início da diligência o juiz perguntou à pessoa surda o seu nome, eu faço a questão em LGP e vejo olhos a abrirem-se num brilho e a copiar os meus gestos, as minhas expressões. Apercebi-me que não estava a entender e comuniquei de imediato ao juiz. Foi quando soubemos que nunca tinha frequentado uma escola, apenas sabia gestos caseiros para “beber”, “comer”, “tomar banho”... Naquele momento o papel do intérprete em mim parou. Apelei ao juiz que, juntamente com a Segurança Social, movesse mecanismos para que aquela pessoa tivesse a possibilidade de se expressar através da sua língua. O juiz agradeceu-me pelas indicações prestadas e pela minha ação, não enquanto intérprete mas como ser humano.

Pode partilhar algum desafio particular mais difícil que enfrentou durante uma interpretação e como o superou?

Um desafio difícil, não por se prender com a dificuldade interpretativa, mas com a dificuldade emocional, foi ter de dar a notícia do falecimento de um familiar, com ligação estreita, a um aluno, num momento em que eu próprio estava a restabelecer-me por alguém que, também, tinha perdido. A superação, se houve alguma, no momento foi o controlo emocional.

Como se mantém atualizado em relação às mudanças na língua gestual?

A melhor forma de nos mantermos atualizados é estarmos em contacto com a comunidade surda, frequentar as ações de formação destinadas aos intérpretes, à língua gestual e também a outras temáticas de desenvolvimento pessoal que para nós sejam relevantes.

Considera que ser intérprete de LGP é muito mais do que ser alguém que conhece a língua gestual? É como vestir a pele de alguém?

Ser intérprete é muito mais do que conhecer a língua, é

«Ser intérprete é muito mais do que conhecer a língua, é defendermos e elevarmos os valores da comunidade surda»

defendermos e elevarmos os valores da comunidade surda. Vestimos várias peles, até peles que nos repelem, através das histórias que interpretamos, das pessoas que traduzimos, das vozes melodiosas e agressivas que transpomos e das notícias belas ou bélicas que as nossas mãos têm de dar. A nossa essência não se perde, fica momentaneamente abafada. Às vezes, tal não é possível porque também nos emocionamos.

Que outros projetos do género tem abraçado?

Neste momento, estou envolvido na preparação da interpretação de um espetáculo nas artes e entretenimento.

O que significa para si, ser ouvinte e intérprete de Língua Gestual Portuguesa?

Para mim, ser intérprete de LGP é ser gesto e voz.

Além das habilidades técnicas, quais são as características pessoais que considera importantes num intérprete de língua gestual?

A resiliência de aceitar os desafios e encará-los como aprendizagem e a integridade em mantermos um comportamento vertical connosco e com os outros.

De que forma a interpretação de língua gestual contribui para a inclusão e acessibilidade na sociedade?

A comunidade surda que utiliza a LGP como forma comunicacional sentir-se-á incluída socialmente quando todos os serviços públicos (Hospitais, Tribunais, Polícia, Segurança Social, Finanças, etc.) tiverem disponível interpretação em LGP, sem recorrerem à contratação através das associações.

Considera que a sociedade ouvinte tem interesse em aprender Língua Gestual Portuguesa?

A sociedade tem imensa curiosidade em saber e em querer aprender, mas não é suficiente se não houver uma prática constante e um contacto permanente com a comunidade surda e com a língua. Mais do que aprender uma língua é essencial respeitar e compreender o outro.

Como podemos aprender Língua Gestual Portuguesa?

A aprendizagem da Língua Gestual Portuguesa pode ser feita através das associações de surdos que promovem formações

de vários níveis ou através de entidades formadoras que lançam sessões de 25h.

Quais são as principais diferenças entre interpretar em contextos formais, como conferências, e em situações mais informais, como conversas quotidianas?

Em contextos informais, do dia a dia, em que o ambiente é mais confortável, pode acontecer estar como intérprete e estar como Pedro. Em contexto formal, como conferência/ seminário temos uma atenção redobrada com o vestuário, o posicionamento, a iluminação, muitas vezes requer um trabalho de equipa e uma preparação atempada dos conteúdos que serão abordados e o conhecimento da linguagem técnica/científica a utilizar.

Há uma preparação diferente nestas situações?

Obrigatoriamente! Se queremos fazer um trabalho de excelência pautado pela qualidade, temos de nos preparar, prever e antecipar soluções para possíveis obstáculos.

Que conselhos daria a alguém que está interessado em seguir uma carreira como intérprete de Língua Gestual Portuguesa?

Que avance! A persistência e a determinação fazem de nós profissionais incríveis! A aceitação da falha também deve estar presente para que possamos crescer e sermos seres conscientes de que há dias que são menos bons.

Como vê o futuro da interpretação em Língua Gestual Portuguesa e quais as tendências que antecipa na área?

A área da interpretação em Portugal está maioritariamente centrada no ensino e na televisão. Acredito, e estou confiante, que o panorama venha a mudar. A comunidade surda está a conquistar novos patamares, a chegar a cargos anteriormente nunca alcançados. Neste momento temos juristas, médicos, assistentes sociais surdos que, com certeza, farão as mudanças acontecerem.



HORSEBALL

“JOGAR À BOLA” A CAVALO



O Horseball junta o melhor de dois mundos para quem gosta de equitação, mas também de jogos com bola. A base da modalidade é que os jogadores das duas equipas consigam apanhar uma bola do chão sem desmontar e passá-la

posteriormente entre si, antes de rematar.

Um jogo de Horseball é disputado por duas equipas, de quatro jogadores cada. O objetivo principal é que uma delas, através de um jogo de ataques e defesas, consiga marcar golos nas balizas colocadas nas extremidades do campo, que tem uma dimensão de 65 x 25 metros. Para isso, os jogadores devem conseguir apanhar uma bola do chão sem desmontar do seu cavalo e, tendo a posse de bola, a respetiva equipa deve efectuar três passes, entre três jogadores diferentes, para depois poder rematar e marcar golo.

Esta modalidade foi criada em França nos anos 70. Só 20 anos depois, em 1990, é que o Horseball chegou a outros países europeus, como é o caso de Portugal. O primeiro Campeonato da Europa desta modalidade foi disputado em 1992 e, atualmente, a Alemanha, a Áustria, a Bélgica, a Espanha, a França, a Itália, Portugal e o Reino Unido são os países que contribuem para o desenvolvimento da mesma.



A bride and groom are captured in a joyful moment on a carousel horse. The bride, with long dark hair, is wearing a white lace wedding dress and is smiling broadly, looking upwards. She is holding onto the wooden pole of the carousel horse. The groom, wearing a white suit and a dark red bow tie, stands behind her, smiling and embracing her. The carousel horse is white and has a classic, ornate design. The background is dark, suggesting an outdoor setting at night. The overall mood is romantic and celebratory.

Especial Casamentos

TXT: Vasco Alves, Diana Carvalho, Inês Pedro Fernandes e Matilde Veiga

Noivos: Inês Ferreira e Rafael Ferreira
Fotografia: Bruno Silva Photographer
Fato do Noivo: Oficina 38

ENTREVISTA A REGINA MARTINS, WEDDING PLANNER

«CADA CASAMENTO É UMA
HISTÓRIA QUE TEM DE SER
VISTA E SENTIDA EM TODOS
OS MOMENTOS DO EVENTO»

TXT e PIC: Vasco Alves

Organizar um casamento não é tarefa fácil e muitos noivos recorrem à ajuda de profissionais. Para percebermos como tudo é efetuado desde o início até à conclusão da festa, falamos com a Wedding Planner, Regina Martins, uma das melhores profissionais da área. Conheça o seu trabalho e a metodologia que usa para concretizar casamentos de sonho.



Como e quando iniciou a sua carreira como organizadora de casamentos e o que a motivou a entrar neste ramo?

Terminei a minha formação em Wedding Planner em 2016 com as Bodas de Cuento School, mas ajudo noivas a completar os seus looks desde 2012 quando iniciei a minha carreira como consultora de imagem. Desde cedo, fui apaixonada pela arte do design e da moda e por expressar a beleza única de cada momento especial. A minha jornada como personal stylist e a formação sólida em Consultoria de Imagem e Wedding Planner abriram as portas para o mundo dos casamentos. Essa experiência holística em moda e marketing permitiu-me enveredar pela área de eventos, tornando-me especialista em wedding styling. Hoje, com quase 7 anos da marca WENDY mudei a marca para Event Styling pois essa é a nossa especialidade.

A figura de wedding planner é uma profissão recente em Portugal, mas muito comum noutros países. Ao longo dos últimos anos, o número de contratações aumentou?

Sim, nos últimos anos, temos visto um crescimento nas contratações de wedding planners em Portugal, à medida que os casais reconhecem a importância de ter um profissional ao seu lado durante a organização do seu casamento ou para coordenar os últimos detalhes. Wedding Stylist ainda mais recente é, enquanto em outros países é perfeitamente natural haver alguém especializado para planeamento e outra entidade para styling cá em Portugal ainda é algo desconhecido.

Qual o perfil dos casais que mais procuram este serviço?

Os casais que procuram os serviços de um Wedding Planner variam, inicialmente mais de 80% dos meus clientes eram estrangeiros ou imigrantes, hoje já não, são casais que procuram um casamento personalizado “feito à medida” que não seja mais um casamento mas uma festa, cheia de momentos que os surpreendam a eles e aos seus convidados e que fique na memória.

«Contratar um wedding planner proporciona aos casais orientação especializada, economia de tempo e gestão de orçamento»



Quais os benefícios de contratar um/a wedding planner?

Contratar um Wedding Planner proporciona aos casais orientação especializada, economia de tempo e gestão de orçamento. Uma boa coordenação de um evento permite aos noivos e aos seus convidados usufruir de todos os momentos sem preocupações. Sem falar que os restantes profissionais vão fazer melhor o seu trabalho pois tem alguém que se encarrega da coordenação e de os guiar, dessa forma apenas se preocupam em dar o melhor de si na sua área. Ao contratar um especialista em styling faz com que a visão única de cada casal esteja projetada em todos os detalhes.

Qual é a melhor parte de organizar um casamento? E o mais desafiante e difícil?

Para mim é ver e sentir os noivos a usufruírem do seu dia, não há nada que me encha mais o coração do que ver o evento a decorrer e saber que aqueles momentos estão a ser únicos e o casal os está a viver em pleno sem peso e pressão em cima deles. O mais desafiante é lidar com imprevistos e garantir que ninguém se aperceba disso. Nos meus eventos, a minha equipa está lá exatamente para isso, orientar e quando os imprevistos acontecem resolver sem que ninguém se dê conta. Por vezes a coordenação entre diferentes profissionais é o mais desafiante.

De que forma ajuda os noivos a traduzirem as suas visões e aspirações para o dia do casamento?

Ouvir, ouvir e ouvir. Perguntar, ouvir e ouvir. Essa é a chave: um bom coaching com os noivos é essencial para os conhecer, para conhecer o tipo de casamento que pretendem, quais os seus convidados e aí traço um perfil do casal. Esse perfil irá orientar desde o convite, à escolha de espaço até ao vestido. Sim, porque tudo tem que fazer sentido, por exemplo, a noiva não tem que usar um determinado tipo de vestido só porque “é de noiva” mas sim porque se identifica com esse estilo, o mesmo para a escolha do local de celebração do casamento ou a música que irá tocar, tudo tem de fazer sentido, por isso digo sempre que “criamos momentos inesquecíveis”. O meu objetivo é transformar o sonho dos casais em realidade, proporcionando uma experiência autêntica, repleta de detalhes encantadores que tocam o coração de todos os presentes.

Quais são os desafios mais comuns que os casais enfrentam durante o processo de planeamento do casamento e como os ajuda a superá-los?

Os desafios incluem orçamento, logística e escolha de fornecedores. Por vezes, quando tomamos decisões precipitadas acabamos por, no final, gastar o dobro do que era suposto ou acabamos por não ter o resultado pretendido. Ajudo os casais a tomar decisões informadas, e a manter o foco na visão do casamento. O maior desafio de todos é conseguir usufruir das "borboletas na barriga do dia anterior do casamento", é bom sentir isso, faz parte (sorrisos). Mas eu estou aí para isso, para que consigam usufruir dessas sensações descansados pois eu e a minha equipa estamos a tratar de tudo.

Como lida com orçamentos variados e ajuda os casais a maximizar o valor do seu investimento?

Identificando áreas-chave para investir e onde economizar, garantindo que cada euro seja bem investido. Pois, independentemente do budget que cada casal tem, uma boa gestão deste permite um evento mais completo no final.

Que tendências ou inovações recentes observou no mundo dos casamentos e como têm influenciado os planeamentos?

Algumas tendências recentes incluem casamentos mais intimistas, em casas de família, em espaços "fora do comum" ou então as festas temáticas. Não vou dizer que são projetos "mais fáceis" de planear mas, sem dúvida, são eventos bem mais desafiantes e em que conseguimos criar todo o evento desde o início ao fim sem restrições. Sem dúvida, cada vez mais vão receber convites para casamentos assim e tanto os noivos como os convidados divertem-se muito mais como nós conseguimos dar asas à nossa imaginação e criar um evento único.



«É fundamental ouvirmos atentamente os noivos, compreender as suas histórias e paixões, e depois incorporar esses elementos na planificação e no design do casamento»

Quais são as suas preferências em termos de temas ou especificidades?

Eu não tenho preferência de tema, pois para mim cada evento é um projeto, cada casamento é uma história e essa história tem de ser vista e sentida em todos os momentos do evento. Muitas vezes, os casais pensam que todos os meus casamentos são românticos e cor-de-rosa quando me conhecem porque essa sou eu, é a minha identidade, mas se forem pesquisar trabalhos meus vão-se deparar com a maior diversidade de casamentos, e é mesmo isso da mesma forma que eu respeito a minha identidade e quem sou, também o faço com os meus clientes. Daí que tanto faço um casamento num palácio hoje e daqui a um mês tenho um numa cave de vinhos, pois não é a minha história mas a vossa história.

Qual é o erro mais frequente que se deve evitar ao organizar o casamento?

O erro mais comum é não organizar um casamento que reflita a personalidade dos noivos, mas fazer o que o primo e os amigos que casaram anteriormente fizeram. O dia do casamento é uma celebração cheia de momentos únicos na vida de um casal, por isso, deve ser vivido em pleno, até pode ser só por eles os dois, digo isto sendo um casamento com 2, 10 ou 200 convidados, há algo que nunca deveria ser igual: cada casal é um casal, cada história é uma história.

Qual é o prazo típico para o planeamento de um casamento e como o gere?

O prazo varia, a verdade é que já organizei um casamento em 10 dias, bem como já fui contratada dois anos antes do evento. O mais comum em Portugal é 1 ano para a reserva do espaço e de alguns profissionais, depois é criar um plano e seguir. A verdade é que planear certos assuntos com muito tempo de antecedência é uma perda de tempo e stress para o casal, pois há decisões que só serão tomadas alguns meses antes e outras semanas antes mas para isso estamos cá nós para orientar.

Qual é a sua abordagem para garantir que cada casamento tenha um toque pessoal e único que reflita a personalidade do casal?

A minha abordagem envolve ouvir atentamente os noivos, compreender as suas histórias e paixões, e depois incorporar esses elementos na planificação e no design do casamento. Equilibrar a criatividade com a praticidade é um aspeto essencial do meu trabalho como wedding stylist. Ao projetar um casamento, levo em conta a funcionalidade e a logística de todos os elementos para garantir que o evento decorra de forma fluida e sem contratempos. Tenho em consideração a disposição dos espaços, o fluxo dos convidados, a logística dos fornecedores e até mesmo a meteorologia, caso o evento ocorra ao ar livre. Cada detalhe é meticulosamente planeado para assegurar que o design não só seja visualmente apelativo, mas também prático e funcional no dia do casamento. O objetivo é criar uma atmosfera encantadora e, ao mesmo tempo, garantir que tudo funcione harmoniosamente para proporcionar uma experiência inesquecível aos noivos e aos convidados.

Como lida com imprevistos e contratempos no dia do casamento para garantir uma experiência tranquila para os noivos e para os seus convidados?

Mantenho sempre um plano de contingência, coordeno de perto com fornecedores e mantenho a calma para resolver qualquer problema de forma discreta. Conto sempre com a minha equipa para me ajudar nesses momentos. Evito sempre ao máximo que os noivos e os convidados se apercebam de qualquer contratempo, de todas as formas faço sempre por conhecer de antemão os fornecedores e membros importantes da família dos noivos, essa ligação ajuda muito no dia do casamento.

Que conselhos dá aos casais que estão no início do processo de planeamento de casamento?

Recomendo definir as prioridades, criar um orçamento realista e começar o planeamento com antecedência. Contratar um wedding planner para contratar o casamento ou para uma sessão de consultoria ajudará certamente a criar esse plano.

Como se mantém atualizada sobre as últimas tendências e novidades desta indústria?

Participo sempre que possível em conferências internacionais, workshops da indústria e faço parte de algumas redes de profissionais da área wedding. No ano passado, estive em Bodrum na Turquia, juntamente com o meu colega Rui Mota Pinto que foi speaker da conferência. Nestas organizações temos oportunidade de conhecer profissionais fora de série, por exemplo, estive a tomar o pequeno-almoço com Adrian Pavia, wedding planner que organizou o casamento do Messi, posso dizer que foram dos 20 minutos de conversa mais enriquecedores que já tive. Recentemente, tornei-me Junior Chapter Head da IADWP, representando o norte de Portugal, o que me permite estar constantemente em contacto com profissionais da indústria nacional e internacional.

Onde procura inspiração para cada nova temporada de trabalho?

A inspiração pode vir de viagens, arte, moda, ou até mesmo da natureza, basta estar sempre atenta ao detalhe. Mas, a



«Um casamento de sonho é aquele em que todos os detalhes são uma expressão autêntica do casal»

verdade, é que estudo muito, estou em constante procura de novidades em revistas e blogs internacionais e visito regularmente feiras de decoração em Madrid e Paris.

Qual é a parte mais gratificante do seu trabalho como organizador de casamentos e que sonho gostaria de concretizar?

A parte mais gratificante é ver o evento a acontecer e os noivos e convidados a usufruir de cada momento sem preocupação. Bem como os profissionais envolvidos, sim, porque um profissional para fazer um bom trabalho também tem de ser bem tratado e tanto eu como a minha equipa temos essa preocupação. O meu sonho é continuar a desenhar casamentos cada vez mais 100% personalizados à imagem dos noivos.

Para terminar, como define um casamento de sonho?

Um casamento de sonho é aquele em que todos os detalhes são uma expressão autêntica do casal, onde a alegria e os momentos que ali se sentem superam todas as expectativas. É um dia que fica na memória e no coração dos noivos, bem como dos presentes.

MUITO *GLAMOUR* NA MELHOR BRAGANOIVOS DE SEMPRE

A 20.^a edição da BragaNoivos ficou marcada pela grande afluência de visitantes, ultrapassando as 12 mil pessoas registadas em 2022. Aquele que é considerado o certame de referência nacional no setor dos casamentos registou também um crescimento no número de expositores, este ano, com mais de 140 inscritos que representam todos os setores relacionados com esta cerimónia, desde fotografia/vídeo, a lua-de-mel, roupa, viagens, lembranças, convites, alianças, brindes, animação, flores, quintas, cabeleireiros, viaturas para o transporte dos noivos, catering, entre muitos outros.

A BragaNoivos é um evento que todos os anos mostra grande dinâmica e muito glamour, onde os profissionais ligados à indústria wedding aproveitam para contactar com o seu público-alvo, conquistar novos clientes, lançar novos produtos e serviços, assim como promover a sua imagem no mercado.

Foi um fim de semana repleto de brilho, num evento que deslumbrou e voltou a inovar, com a introdução de várias novidades, como o desfile infantil, para além da entrega de 20 prémios aos visitantes, que assinalam os 20 anos da BragaNoivos, e que incluíram a oferta de vestido de noiva, fato de noivo, alianças, lua de mel, convites, contratação de "wedding planner", ramo de flores, transporte para a boda, entre outros prémios. Nesta edição, foram ainda entregues os Galardões Club Best aos expositores que estão desde o início, assim como aos que participam há 5, 10 e 15 anos.

Destaque ainda para o desfile BragaNoivos 20 Anos onde ficou demonstrada toda a evolução da moda nupcial desde o início do certame, e para o lançamento do novo site com toda a informação sobre o evento: lista de expositores, programa, bilheteira, prémios, atividades e muito mais. O encerramento da edição



deste ano ficou marcado pelo desfile “Vista-se de Noiva(o) Outra vez”, uma das imagens de marca da BragaNoivos, com vários casais casados a desfilarem na passerelle.

«Celebramos 20 anos e foi uma edição marcante a todos os níveis. Desde logo com um novo recorde de visitantes, para além da presença de mais de 140 expositores. Voltamos a inovar, com o desfile infantil que teve muita adesão em termos de público e foi uma aposta ganha. A BragaNoivos hoje em dia não está só projectada para os casamentos, há vários tipos de empresas que estão aqui que podem fazer batizados, comunhões, entre outras festas. Nota-se uma grande diversidade de serviços, alguns inovadores, e a grande dinâmica na forma como se apresentam ao público. 20 anos é uma vida... por aqui têm passado várias gerações e só temos que agradecer a todos os envolvidos pela história que estamos a criar», referiu Jorge Ferreira, da Best Events, empresa organizadora da BragaNoivos.

A Best Events já trabalha a edição de 2024, entretanto prepara a “Vigo Bodas”, agendada para 11 e 12 de novembro, a exposição para noivos “De Branco”, em Guimarães, nos dias 25 e 26 de novembro, e a iniciativa “White Wedding”, marcada para os dias 19, 20 e 21 de janeiro de 2024, na Alfândega do Porto.





"QUEM CASA, QUER CASA"

É um ditado popular que reflete o desejo de muitos casais de terem um lar para chamar do seu. Afinal, a casa é o espaço onde construímos a nossa vida em comum, onde compartilhamos momentos, sonhos e conquistas.

Ter uma casa própria traz uma série de benefícios e significados para um casal.

Primeiramente, a **segurança e estabilidade** que uma casa proporciona são fundamentais para o desenvolvimento de uma relação saudável. Um refúgio onde podemos nos sentir protegidos e confortáveis. Além disso, a casa própria representa um **investimento a longo prazo**. Ao invés de pagar um aluguer, o casal pode direcionar os seus recursos para o pagamento de um imóvel que, no final, será deles. Isso traz uma sensação de **realização e segurança financeira, já que a propriedade imobiliária tende a valorizar ao longo do tempo**.

Outro aspeto importante é a **liberdade de personalização**. Ao ter uma casa própria, o casal pode decorá-la e adaptá-la segundo as suas preferências e

necessidades.

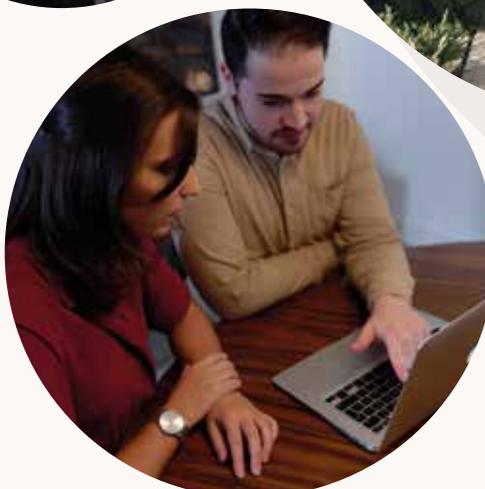
Além disso, a casa própria oferece um **espaço para receber amigos e familiares**, fortalecendo os laços sociais e criando memórias afetivas. É um local onde o casal pode cultivar as suas relações e compartilhar momentos especiais, como festas, jantares e encontros.

Por fim, ter uma casa própria também traz **estabilidade para o futuro**. É um **património** que pode ser passado para as próximas gerações, garantindo um legado familiar e proporcionando segurança financeira para os filhos.

No entanto, é importante ressaltar que adquirir uma casa própria requer planeamento **financeiro e responsabilidade**. É necessário avaliar a capacidade de pagamento do casal, considerar os custos envolvidos na compra e manutenção do imóvel, além de procurar as melhores opções de financiamento.

A **Crédito Taxa Serviço** trabalha em conjunto com os jovens casais para os redirecionar para as escolhas certas de uma forma consciente e planeada.





www.credito-taxa-servico.pt



[/Creditotaxaservico](https://www.facebook.com/Creditotaxaservico)



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



[/Credito-taxa-servico](https://www.linkedin.com/company/credito-taxa-servico)



Porto

Estrada da Circunvalção nº 10381 - R/C Esquerdo
4250-151 Porto
221 122 248
geral@credito-taxa-servico.pt
Seg-Sex 9.00h - 18.20h

Braga

Av. João XXI 815, 4715-035 Braga
253 084 229
geral@credito-taxa-servico.pt
Seg-Sex 9.00h-18.30h

Aveiro

Rua Cristóvão Pinho Queimado Lote 6Nº48
Loja 6.9 3800-012 - Aveiro
234 037 996
geral@credito-taxa-servico.pt
Seg-Sex 9.00h-18.30h



BOLO DE CASAMENTO, UMA DOCE CELEBRAÇÃO DO AMOR E DA TRADIÇÃO



O bolo de casamento é mais do que apenas uma sobremesa deliciosa. É um símbolo da celebração do amor, da união e da tradição. Para além disso, tem um papel fundamental na atmosfera e na simbologia da festa. Na

hora de escolher o bolo de casamento tenha em consideração os seguintes fatores:

Orçamento

Defina um orçamento. Os preços podem variar muito, dependendo do tamanho, design e ingredientes.

Tamanho

Considere o número de convidados que estarão presentes no seu casamento. O bolo deve ser grande o suficiente para servir todos os convidados e pode optar por uma única camada ou várias camadas, dependendo do tamanho da festa.

Estilo do casamento

O bolo de casamento deve estar adequado ao estilo geral do casamento. Se vai ter um casamento clássico, um bolo tradicional de várias camadas pode ser apropriado. Para um casamento mais descontraído, pode optar por um bolo mais simples ou rústico.

Sabor

Escolha sabores que ambos gostem. Os sabores tradicionais podem ser baunilha, chocolate e morango, mas muitas pastelarias oferecem uma variedade de opções, como framboesa, limão, maracujá e outros. Considere oferecer mais do que um sabor para agradar a diversos paladares.

Decoração

Pense no design e na decoração do bolo. Pode optar por um bolo branco clássico com detalhes de renda, um bolo decorado com flores frescas, ou até mesmo um bolo temático que reflita algum aspeto importante da sua história de amor.

Restrições alimentares

Certifique-se que vai ter atenção às restrições alimentares dos seus convidados, como alergias a nozes, glúten ou lactose.

Pastelaria

Escolha uma de confiança e com experiência em bolos de casamento. Peça recomendações a amigos ou familiares e faça degustações para ter a certeza de que gosta dos sabores e da qualidade do trabalho.

Entrega e corte

Certifique-se de que a pastelaria oferece serviços de entrega e montagem do bolo no local do casamento. Além disso, saiba como será o corte do bolo e quem será responsável por isso.

Topo do bolo

Pense no que gostaria de fazer com o topo do bolo. Alguns casais optam por congelá-lo para comer no primeiro aniversário, enquanto outros escolhem um topo decorativo de açúcar que pode ser guardado como lembrança.



CONVITES CRIATIVOS PARA IMPRESSIONAR OS CONVIDADOS ANTES DA CERIMÓNIA

Mais do que o simples gesto de convidar um amigo, familiar ou conhecido para o seu casamento, um convite, atualmente, tem também a função de cativar e impressionar os convidados logo desde o primeiro momento. Se é daquelas

pessoas que realmente gosta de causar logo uma boa impressão, deixamos algumas sugestões de convites criativos que pode aproveitar.

Convite Passaporte

Este estilo de convite é cada vez mais utilizado, especialmente para os noivos que gostam de viajar. Criar um convite estilo passaporte ou bilhete de avião ou comboio é também dar aos convidados a oportunidade de embarcar convosco na vossa viagem de entrega, cumplicidade e felicidade.

Convite Quebra-Cabeça

Para os noivos mais divertidos, porque não desafiar os convidados logo desde o convite? Entregar o convite num formato quebra-cabeças é a proposta ideal para desafiar e impressionar todos os convidados desde o primeiro momento. Exemplos tipo puzzle, sopa de letras ou palavras cruzadas são opções criativas e muito divertidas.



Convite Origami

Para algo que pode ir do mais tradicional ao mais rebuscado, pode tentar o convite em origami. Pode criar, por exemplo, uma flor ou animal com o convite ou até uma imagem que represente a vossa relação. Não há limites para a criatividade neste tipo de convite.

Convite QR Code

Para os noivos mais modernos, porque não poupar as palavras e aliar-se às tecnologias para convidar amigos e familiares para este grande momento? Um convite em QR code permite várias opções e a certeza de algo diferente e moderno.

Convite Pop-Up

À semelhança do origami, um convite pop-up permite alargar a sua criatividade e tornar o simples papel com uma mensagem em algo impressionante. Porque não um pequeno postal com uma fotografia, imagem ou história da vossa relação? Basta deixar as ideias fluir...



WWW.CARLASILVA.PT

Estilista Carla Silva abriu novo atelier

NO EPICENTRO DA EVOLUÇÃO DA MODA

Carla Silva, reputada estilista bracarense, inaugurou o seu novo atelier de moda, um espaço que promete elevar a experiência de quem procura o vestido perfeito para um momento especial da sua vida. Localizado no Centro Comercial da Estação, o atelier não apenas assume um novo endereço, como também abraça uma filosofia renovada de compromisso com a excelência e o serviço à comunidade.

A empresária alcança assim mais um desafio na sua prestigiada carreira, perspectivando um serviço mais personalizado e atencioso. «É um sonho tornado realidade. Precisava de um espaço onde pudesse trabalhar com mais foco. Apesar das propostas para abrir noutras cidades, inclusive em França, a minha opção teria que continuar a passar por Braga, uma cidade cativante, jovem e com um futuro auspicioso», garante ao Diário do Minho. A conceituada modista, que há anos conquista o coração das mulheres e noivas com as suas criações refinadas, sentiu a necessidade de oferecer um serviço ainda mais personalizado e atencioso. O novo espaço é um reflexo dessa visão, com um ambiente cuidadosamente planeado para proporcionar conforto e inspiração a todas as suas clientes.

No evento de inauguração, Carla Silva recebeu amigos, familiares e clientes, num momento de celebração, conquista e união. «Foi muito bonito estar rodeada de gente que eu gosto e que sempre me acompanhou ao longo do meu percurso», assinalou.





Carla Silva demonstra, mais uma vez, que a sua paixão pela moda é impulsionada não apenas pelo desejo de criar vestidos magníficos, mas também pelo anseio de compartilhar o seu conhecimento e criar um legado duradouro no setor. Com o novo espaço e o projeto de formação de jovens, a profissional coloca-se no epicentro da evolução da moda, prometendo surpreender e encantar as várias gerações vindouras, com tendências tanto para o dia-a-dia, como vestidos de noiva que continuam a ocupar lugar de destaque nas suas criações. Um convite para todas as mulheres fortes, que sabem o que querem e desejam tecer um futuro repleto de elegância, inovação e, acima de tudo, amor pela arte da moda.

Formar novos talentos

Com mais de 30 anos de carreira, Carla Silva, além da promessa de vestidos deslumbrantes e detalhes impecáveis, ambiciona também, com o novo atelier, iniciar «um novo projeto de vida», que passa por apostar na formação e na criação da sua própria escola de costura. «Eu empresto arte à costura e gostava de passar tudo aquilo que aprendi aos jovens. A moda sente-se e quero passar essa emoção às novas gerações, impulsionando novos talentos», explica. Carla Silva entende que a partilha de conhecimento é um passo crucial para preservar a tradição da moda e para fomentar a inovação no setor. O projeto de formação de jovens promete ser uma iniciativa transformadora. Essa formação visa não apenas criar profissionais hábeis, mas também fomentar a criatividade e a inovação, para que possam contribuir de forma significativa para o universo da moda formal, informal e nupcial.

 **CENTRO COMERCIAL DA ESTAÇÃO,**
LOJA N°8, MAXIMINOS-BRAGA
 **964 233 088**





TENHA UMA DESPEDIDA DE SOLTEIRO INESQUECÍVEL

Organizar uma despedida de solteiro é uma ótima maneira de celebrar esta fase especial na vida dos noivos. Lembre-se de personalizar a experiência de acordo com os gostos e interesses de ambas as partes. O importante é celebrar essa transição para um novo capítulo da vida com diversão, alegria e, é claro, muita camaradagem. Seguem algumas sugestões criativas para tornar, em conjunto, esse momento ainda mais inesquecível:

Festa temática exótica: Transforme o ambiente num local exótico com decoração temática, trajes tradicionais e comidas típicas de um país que sempre quiseram visitar.

Rally de aventura: Organize uma competição com várias atividades ao ar livre, como caça ao tesouro, slide, paintball e outras atividades radicais.

Retiro relaxante: Se preferirem algo mais tranquilo, planeje um fim de semana numa casa de campo, perto de um lago ou numa cabana nas montanhas. Inclua atividades relaxantes como meditação, yoga e massagens.

Maratona de filmes e videogames: Crie um espaço com uma seleção dos filmes e jogos favoritos do casal, juntamente com petiscos e bebidas.

Festival de comidas e bebidas: Opte por uma experiência gastronômica única com uma variedade de pratos e bebidas de alta qualidade. Contrate um chef ou organize uma competição culinária entre os amigos.

Camping com estilo: Transforme um acampamento num evento elegante com tendas decoradas, uma fogueira e um menu gourmet preparado ao ar livre.



Aula de culinária exótica: Contrate um chef para ensinar a todos os convidados a preparar pratos de uma culinária diferente. É uma maneira interativa e saborosa de passar o tempo juntos.

Experiência de degustação de vinhos ou cervejas artesanais: Organize uma visita a uma região vinícola ou a uma cervejaria local, proporcionando a oportunidade de experimentarem vários tipos de vinhos ou cervejas.

Dia de aventuras aquáticas: Se a despedida de solteiro coincidir com um clima quente, considere um dia de desportos aquáticos, como jet ski, surf, stand up paddle, passeios de barco, vela ou mergulho.

Caça ao tesouro na cidade: Crie uma série de enigmas e pistas que levem o grupo a diferentes locais da cidade, terminando num local surpresa para uma grande comemoração.

Workshop de artes ou ofícios: Explore, juntamente com os convidados, a criatividade, seja a pintar, a fazer cerâmica ou aprender a criar cocktails artesanais.



TEMAS CRIATIVOS PARA TORNAR O GRANDE DIA MEMORÁVEL



o casamento, o tema escolhido deve refletir a personalidade e os interesses dos noivos. Seja qual for a escolha, o mais importante é que toda a cerimônia seja um reflexo autêntico do amor e da união entre o casal.

Aqui estão algumas ideias criativas e diferentes de temas para casamento que vão tornar o dia, verdadeiramente, memorável:

Casamento de conto de fadas moderno: Aposte numa decoração com elementos inspirados em castelos e jardins encantados, com vestuário elegante com um toque de fantasia e uma paleta de cores suaves e brilhantes, como tons de rosa e dourado.

Casamento vintage hollywoodiano: Opte por um estilo glamoroso dos anos 1920 e 1930, em que a decoração com detalhes em preto e branco, pode ser inspirada em filmes clássicos.

O vestuário de época, como vestidos de noiva com corte sereia e ternos elegantes é também uma excelente opção.

Casamento boho chic: Uma atmosfera descontraída, com elementos naturais e orgânicos é uma tendência. Decore os ambientes com flores silvestres, tecidos leves e móveis rústicos. E invista em vestuário fluido e acessórios boêmios.

Casamento celestial: Inspire-se no céu noturno, com as estrelas e a lua. A decoração deve ter tons de azul-escuro e detalhes brilhantes, e elementos como luminárias, velas e lustres devem evocar um ambiente celestial.

Casamento temático de viagem: Decoração baseada em destinos de viagem favoritos do casal, com mesas

nomeadas após cidades ou países especiais para os noivos. As lembranças devem estar relacionadas a viagens, como mini globos ou passaportes simbólicos.

Casamento no circo: Arrisque numa atmosfera animada e colorida, com tendas listradas e luzes de festa. Deve haver entretenimento circense, como acrobatas, malabaristas e palhaços. A comida ao estilo feira, com pipocas, algodão

doce e cachorro- quente gourmet é uma excelente opção.

Casamento geek/nerd: Baseado em elementos de filmes, séries, BD ou jogos favoritos do casal, com decoração com referências subtis ou evidentes, como citações icônicas. A fantasia deve ser opcional para os convidados.

Casamento sustentável: Foque-se na eco consciência e no uso de materiais recicláveis, através de uma decoração com elementos naturais, como flores

locais e plantas. Opte por comida orgânica e local, e lembranças ecológicas.

Casamento de estações do ano: A escolha deve recair numa estação que tenha significado especial para o casal. A decoração, cores e flores necessita representar a estação escolhida, e o menu e as bebidas convém que sejam sazonais.

Casamento cultural: Um tema que celebra diferentes culturas, costumes ou tradições que fazem parte das origens do casal. Incorpore danças, músicas e rituais, e decore com elementos representativos de cada cultura.



GANHE

Estes Brindes!





939 208 300  253 208 300



AGORA COM 2 AGÊNCIAS EM BRAGA



SEDE: AV. GEN. NORTON DE MATOS, 27
FILIAL: AV. CENTRAL, 131

NOVA-AMERICA.PT



Praia Verde Eventos

SIMBIOSE PERFEITA PARA MOMENTOS ÚNICOS

Na Praia Verde Eventos poderá vivenciar momentos únicos. Toda a envolvência foi criada em harmonia com a natureza, para que a possa desfrutar no seu estado mais puro. Faz-se notar uma simbiose perfeita entre a paisagem e o cortante rio homem, que aparenta querer fazer parte dos sonhos que aqui se concretizam. Criada no seio familiar, a história começou em 2006. E desde então tornou-se uma referência na área dos eventos, desenvolvendo

métodos arrojados e infraestruturas especializadas que fazem face aos mais exigentes clientes que os procuram.

A missão da Praia Verde Eventos é criar momentos encantadores e eternos, celebrando o amor num cenário surpreendente. Com uma equipa dedicada e experiente, trabalha incansavelmente para tornar cada detalhe perfeito, desde a decoração deslumbrante até à gastronomia de alta qualidade.





Cada evento é tratado com o mais alto padrão de excelência, garantindo que cada casal e os seus convidados desfrutem de uma experiência inigualável e um dia especial verdadeiramente inesquecível.

A partir de 2024, proporcionará a exclusividade de um casamento por dia, permitindo que cada casal tenha toda a atenção e dedicação que merecem. Com dois espaços distintos à sua disposição oferece o ambiente perfeito para cada fase da sua celebração.

A área Nature é a indicada para a recepção, onde os convidados serão recebidos com calorosas boas-vindas e poderão desfrutar de deliciosos aperitivos, preparados com cuidado e dedicação. Além disso, oferece opções de alojamento, cómodo e acolhedor, garantindo que os momentos de felicidade se prolonguem.

O espaço Clássico é o cenário ideal para o jantar, a animação e, claro, o tão esperado corte do bolo. Aqui, é criado um ambiente encantador e envolvente, onde os sabores se misturam com a diversão, proporcionando uma experiência memorável para todos os presentes.



📍 Quinta da Praia Verde
Av. Rio Homem, 11 – Sabariz
Vila Verde, 4730-430

☎ 253 322 000

✉ info@quintadapraiaverde.com

AS FLORES MAIS ADEQUADAS PARA DECORAR O SEU CASAMENTO

As flores são uma parte muito importante num casamento, seja no buquê da noiva ou apenas na decoração dos espaços. Mas quais são as flores mais adequadas para decorar o seu casamento e porquê? Explicamos tudo na lista abaixo.

Rosas

A flor por excelência dos casamentos representa o amor e o romance. Dependendo da sua cor, esta flor pode ter diferentes significados: vermelho para a paixão, branco para a pureza, inocência e dignidade, rosa para beleza e inocência, amarela para alegria e amizade, roxa para tristeza e melancolia e, de forma surpreendente, a negra para "amor para sempre". Esta pode então ser uma escolha para os noivos mais ousados.



Tulipas

Outra predileta das noivas, dá um ar de sensibilidade e elegância a qualquer arranjo. Tal como a rosa, a tulipa pode adquirir diversos significados em função da cor escolhida. O vermelho, por exemplo, significa o amor eterno e perfeito, enquanto as rosa a felicidade, as azuis lealdade confiança, e as brancas amor extremo.

Girassóis

Esta flor cheia de cor e alegria representa, exatamente como o nome faz antever, a luz e o sol no casamento. É perfeita para tornar um buquê mais rico, colorido e alegre. O ideal para uma noiva criativa e alegre.



Lirios

O lírio é uma flor delicada que representa pureza e inocência. Apesar da sua fragilidade, representa a sorte e o bom augúrio no casamento. Uma boa opção para os noivos mais clássicos.

Orquídea

Esta é também uma flor muito procurada e elegante, nas suas mais variadas formas e cores, para embelezar qualquer cenário de casamento ou ramo de noiva. O significado da orquídea é normalmente ligado com a beleza feminina, o amor, a sedução, o desejo e o poder. Mais uma opção para uma noiva ousada.



Peónias

A peónia é uma flor que tem, por excelência, um significado muito especial. Segundo uma história da mitologia grega, esta flor teria o nome de um médico grego que curava os deuses, chamado Péan. Um dia, outro deus, com ciúmes do seu talento, tentou matá-lo. No entanto, por compaixão, Plutão transformou então Péan numa peónia, salvando-o da morte. Esta flor significa desde aí a compaixão, timidez e subtileza. Ideal para quem admira a beleza na sua simplicidade e delicadeza.



Copo-de-Leite

Esta é outra flor cheia de graça, nobreza e elegância, ideal para os mais clássicos e românticos. Os ramos com copos-de-leite eram antigamente associados ao início da primavera, pelo que a flor simboliza também novos começos e prosperidade. A sua forma elegante pode também trazer a ideia de felicidade e inocência.



Paniculata

Também conhecida como “mosquitinho” é uma flor seca que também chegou com força às decorações de casamentos, seja em conjunto com outras flores ou por si só. Na verdade, a paniculata está normalmente ligada à ternura e inocência, mas acrescenta também o seu toque de magia e ternura a qualquer ramo.



Hortênsias

As hortênsias são flores essencialmente utilizadas na decoração de espaços, no que toca à ocasião. O seu significado está essencialmente ligado à amizade, lealdade, bons propósitos, respeito, prosperidade e concretização de objetivos.



NOIVAS

28 anos a criar composições florais para embelezar e homenagear nos distintos eventos da sua vida.

Gentilmente, a mão da noiva envolve as rosas, que em reflexos suaves de verde, branco e rosa pálido transmitem um sentimento de serenidade, amor e confiança.

As pétalas entreabrem-se, como que simbolizando a espe-



rança numa nova etapa da vida, deixando perceber a teia de finos filamentos que se aconchegam no seu interior, tal como fios delicados do novelo com que se tece a vida.

Rosas únicas e especiais, para celebrar o amor e a união, que se sonham intemporais.

Um lançamento da Vallírios, que prima por uma marca de simplicidade e sofisticação.

Vallirios

Flores

Fundada por
Maria Alice Amaral



Rua Comendador António Maria Santos Cunha • C. Com. Galécia, r/c - Ij 28 4700-026 BRAGA
t. 253 691 207 • m. 965 565 767 • email: liriosalice@gmail.com

IDEIAS DE LEMBRANÇAS ORIGINALS



s lembranças de casamento são uma forma especial de agradecer aos convidados por compartilharem um momento especial. De forma a tornar esse gesto ainda mais memorável e único, deixamos algumas ideias criativas e originais de lembranças

para casamento que certamente vão encantar todos os convidados:

Mini álbuns de fotos personalizados: Ofereça aos seus convidados mini álbuns de fotos com imagens do casal ao longo dos anos. Inclua algumas fotos nostálgicas e outras mais recentes para contar a história do relacionamento.

Suculentas em vasos personalizados: Presenteie os seus convidados com suculentas em vasos personalizados com as iniciais do casal e a data do casamento. É um presente que crescerá juntamente com o vosso amor.

Kit de cultivo de ervas aromáticas: Proporcione aos seus convidados um kit com sementes de ervas aromáticas, solo e instruções de cuidado. É um presente funcional que trará um toque especial à cozinha deles.

Biscoitos decorados: Contrate um confeitiro para criar biscoitos decorados com motivos do casamento, como alianças, corações e iniciais dos noivos. Embale-os em caixinhas personalizadas.

Velas artesanais perfumadas: Escolha fragrâncias que

remetem a memórias especiais do casal e crie velas artesanais. Inclua uma etiqueta com uma mensagem de agradecimento.

Mini garrafinhas de azeite ou mel: Personalize mini garrafinhas com azeite de oliva extravirgem ou mel local. Adicione uma etiqueta elegante com os nomes dos noivos e a data do casamento.



Aventais personalizados: Para casais que gostam de cozinhar juntos, ofereça aventais personalizados com os nomes dos noivos e uma ilustração divertida.

Kit de relaxamento: Crie kits com itens de relaxamento, como velas aromáticas, sais de banho e uma playlist relaxante. Inclua um agradecimento personalizado.

Quadro de assinaturas em madeira: Substitua o tradicional livro de assinaturas por um quadro de madeira gravado a laser, onde os convidados podem deixar mensagens especiais.

Jogo de tabuleiro personalizado: Desenvolva um jogo de tabuleiro temático, onde os convidados podem aprender mais sobre a história do casal e divertir-se ao mesmo tempo.

Chá ou café especial: Crie uma mistura personalizada de chá ou café e embale em latas ou saquinhos com uma etiqueta personalizada.

Playlist personalizada: Grave uma playlist com músicas que tenham significado para o casal e distribua aos convidados em forma de pen drive, CD ou código de acesso.

COMO ESCOLHER UM MENU DE CASAMENTO QUE AGRADE A TODOS OS CONVIDADOS?

A escolha do cardápio de casamento pode ser um dos aspectos mais emocionantes do planejamento do evento. Aqui ficam algumas ideias de várias opções de comida que podem ser servidas, desde as entradas até ao jantar principal para que vá ao encontro de todos os gostos dos convidados.

Cocktails e Aperitivos

Comece com uma variedade de cocktails e aperitivos para receber da melhor forma os convidados. Isso pode incluir mini-quiches, camarões empanados, espetadinhas de frango e também canapés. Além disso, a parte dos queijos, azeitonas e pães com azeite de oliva também são boas opções! Uma outra ideia é incluir nas entradas uma secção de sushi, principalmente se houver convidados que não consomem carne e opções vegan, como espetadas de legumes, tempuras de vegetais, cogumelos e batatas rústicas.

Buffet

É ideal oferecer um buffet que inclui uma variedade de pratos. Por exemplo, uma estação de carnes assadas, outra de massas com várias opções de molhos e uma divisão de saladas frescas.



Jantar em pratos servidos à mesa

Esta é uma opção mais formal e pode incluir pratos como Filé Mignon, salmão grelhado ou um prato vegetariano gourmet. Se tiver maior interesse por uma culinária específica, considere servir pratos de uma cozinha internacional, como comida italiana, mexicana, tailandesa ou indiana. Uma outra tendência que está a crescer é servir versões gourmet de pratos de conforto, como hambúrgueres gourmet, massa macarrão com queijo trufado ou tacos sofisticados. Não esqueça de adaptar a refeição para os convidados vegan. Os risotos de cogumelos ou um prato de ratatouille de vegetais vão cativar os palatos.

CINCO PENTEADOS PERFEITOS PARA UMA NOIVA DE SONHO

O penteado causa sempre grande ansiedade e entusiasmo nas noivas na preparação do seu dia de sonho. Isto porque o cabelo é a principal moldura para o rosto e pode ajudar a fazer sobressair a sua beleza natural nas memórias que vão ser captadas ao longo do seu grande dia. Se lhe falta inspiração, deixamos algumas ideias de penteados perfeitos para se sentir uma noiva de sonho.

Preso elegante

A opção mais clássica e elegante é sempre o cabelo completamente apanhado. Pode optar por um entrançado mais solto, com alguns fios a pender no rosto, um por um penteado mais rebuscado.



Coque clássico

O coque é também uma sugestão muito consensual. Para além de clássico, este penteado traz sempre também um ar de formalidade a qualquer noiva, seja o coque bem preso ou mais solto.



Meio apanhado romântico

O meio apanhado é também uma opção muito procurada pelas noivas. Este penteado, especialmente se incluir algumas ondas e tranças, traz obrigatoriamente um ar de romantismo e sensibilidade à noiva.

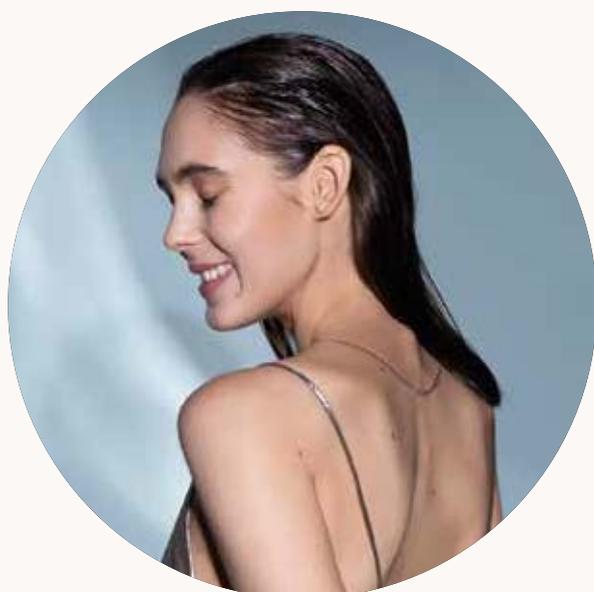
Ondas naturais

As ondas naturais são o ideal para uma noiva que quer algo diferente, mas não muito rebuscado. Além da leveza e naturalidade, este penteado também transmite a ideia de romantismo e tranquilidade.



Liso molhado moderno

A voltar a estar em voga, depois de ter sido por muito tempo posto de parte em relação aos cabelos mais volumosos, o liso molhado traz um ar de modernidade sem perder a formalidade a qualquer noiva. É um penteado simples, mas cuja imagem tem a sua presença e imponência, marcando a diferença.



TENDÊNCIAS NOIVA 2024

SAIBA OS VESTIDOS QUE VÃO CINTILAR

A moda nupcial é um universo infinito e cheio de novidades. 2024 promete trazer uma série de novas ideias e estilos para as noivas que planejam o seu grande dia. A elegância e a originalidade vão estar em evidência entre as tendências mais destacadas para noivas no próximo ano e entre os estilos mais aguardados estão:

Vestidos com Decote Ilusão: Os vestidos de noiva com decote ilusão continuarão a ser uma grande tendência em 2024. Esses vestidos apresentam um tecido transparente ou renda que cobre o decote, criando um visual elegante e romântico, e ao mesmo tempo oferecem suporte e coberturas.

Mangas Bufantes: Mangas bufantes estão a fazer um retorno impressionante. Essas mangas volumosas adicionam um toque de drama e romantismo aos vestidos de noiva, evocando um estilo vintage, como o da era vitoriana. Elas podem ser curtas ou longas, e são uma escolha popular para noivas que desejam um visual dramático.

Vestidos com Detalhes em Cristais e Pedrarias: Os vestidos de noiva com detalhes em cristais, pedrarias e lantejoulas estarão em alta em 2024. Esses elementos brilhantes adicionam um toque de glamour e sofisticação aos vestidos, criando um visual deslumbrante.

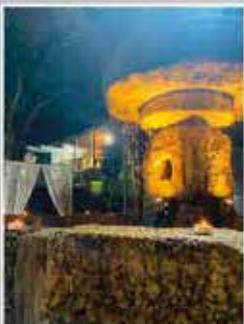
Vestidos de Duas Peças: Os vestidos de noiva de duas peças estão, igualmente, a ganhar popularidade. Consistem numa saia separada e um top, muitas vezes com detalhes de renda, bordados ou pedrarias. Essa opção permite que as noivas personalizem o seu visual e é perfeita para quem deseja uma abordagem mais moderna.

Tons de Cor Alternativos: Enquanto o branco clássico ainda é uma escolha popular, muitas noivas vão optar, em 2024, por vestidos em tons de cores alternativas. Cores como blush, azul-pálido, champanhe e até mesmo preto estão a ser escolhidas para adicionar uma dose de originalidade ao visual nupcial.





Realize aqui o seu evento de sonho!



Tebosa - Braga | tel.: 933 170 773 / 934 061 274
www.solaradopaco.pt | geral@solaradopaco.pt



Este é um espaço comercial único no mundo.
Aqui não se vende roupa... vestem-se pessoas.




STRECHIAATELLA


Officina'38

RUA DE JANES N.º 15 BRAGA PORTUGAL

Fotografar: Alvaro Leite

TENDÊNCIAS NOIVO 2024

TRAJADOS COM ELEGÂNCIA PARA A POSTERIDADE

As tendências para fatos de noivo podem ser tão emocionantes e inovadoras quanto as tendências para vestidos de noiva, procurando sempre oferecer ao noivo o melhor look para um dia inesquecível. Eis as tendências para 2024:

Estilo Clássico

Se prefere o confortável, o preto e o azul escuro nunca saem de moda e continuam a ser o look mais tradicional e uma boa opção.

Dandy

O noivo dandy é alguém que entende a importância da moda como forma de expressão pessoal e que está disposto a desafiar as normas para criar um visual que seja autenticamente seu. É uma escolha que transmite um senso de individualidade e estilo impecável. No traje de um noivo dandy, cada detalhe é meticulosamente considerado. Desde a seleção do tecido até à escolha dos acessórios, tudo é pensado para criar uma aparência que seja única e impactante.

Estampados

No look completo, na gravata ou no colete, os estampados vão voltar a ser tendência. Se procura fugir um pouco ao tradicional, que tal arriscar em algo mais ousado?

Estilos Boho e Casual

Para casamentos mais descontraídos ou em ambientes ao ar livre, ternos mais casuais e de estilo boêmio são uma opção. Tecidos leves e naturais, como linho, são uma escolha popular para casamentos em climas quentes.

Tons claros

O fato bege para noivos é uma escolha sofisticada e versátil. A sua cor neutra combina bem com uma variedade de acessórios, permitindo que os noivos personalizem o seu visual de acordo com o estilo do casamento. O bege é especialmente popular em casamentos ao ar livre e eventos de destino, adicionando uma pitada de elegância descontraída. É uma opção que irradia charme e elegância, fazendo com que os noivos se destaquem no dia especial.

Smoking

Um clássico intemporal da moda masculina, continua como tendência elegante para noivos em casamentos sofisticados. Em 2024, continua a ser uma escolha popular para aqueles que desejam adicionar um toque de glamour e formalidade ao seu grande dia.





ANTONIUS'S

CARLO PIGNATELLI
CEREMONIA

ENZO ROMANO
CEREMONIA


Miguel Vieira

SARONI
UOMO

JAVIER ARNAIZ

ANTONIUS'S
PRONTO A VESTIR

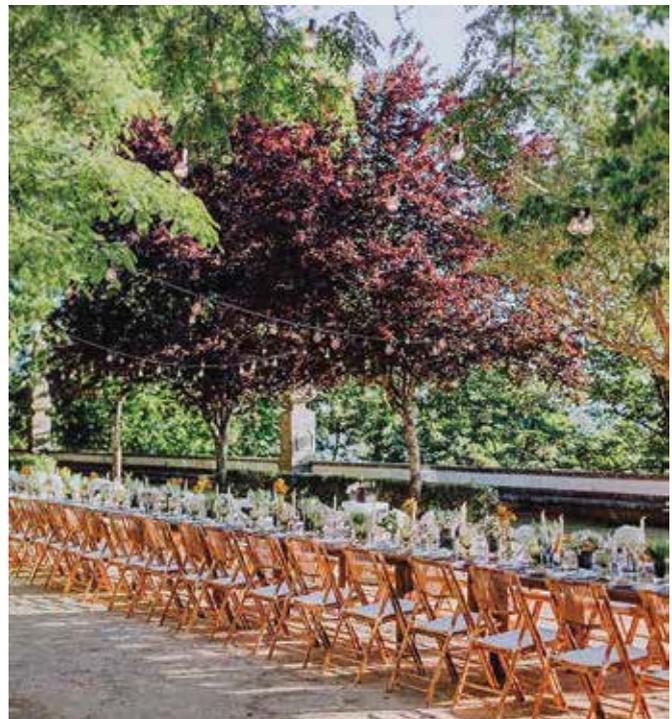
Avenida da Liberdade, 597 | 4710-251 Braga
Edifício Liberdade Street Fashion
+351 253 615 720 +351 917 230 250

antoniusbrega@gmail.com
www.antonius.pt
Antonius Braga



©LUNATA EVENTOS

LOCAL DE CHARME PARA UM DIA PERFEITO



S

ituada no Monte de Bom Jesus, em Braga, a Colunata Eventos é o local perfeito para a celebração do casamento. O espaço destaca-se pela beleza envolvente, com a luminosidade própria do local e vistas de cortar a respiração. A panorâmica sobre a cidade de Braga é única, num cenário que promete co-

leccionar momentos fascinantes que irão perdurar no tempo. Para além disso, a Colunata está adaptada a qualquer tipo de evento, com serviços de excelência e uma equipa de profissionais experientes, sempre disponíveis para ajudar em toda a organização.

Os deslumbrantes jardins conferem a tranquilidade desejada para tornar cada evento sofisticado, belo e memorável, onde a natureza se transforma na decoração principal do espaço, tornando-se o local perfeito para celebrações únicas, sofisticadas e repletas de charme.

O serviço de catering é proporcionado pelos Hotéis do Bom Jesus, com propostas para agradar aos mais exigentes paladares, com sabores e aromas únicos. A Colunata Eventos é uma experiência inesquecível que torna os seus sonhos em realidade.



Colunata Eventos, Parque do Bom Jesus, 4715-261 | Braga

253 603 400

ass.dir@hoteisbomjesus.pt

M.
even-
tos

HUMOR

**LUÍS FRANCO
BASTOS**

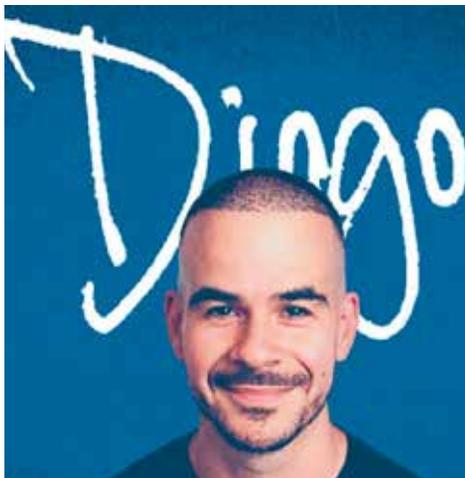
Theatro Gil Vicente | Barcelos

15 de novembro

21h30

12,50 €

"Diogo" era o nome pelo qual os pais de Luís Diogo Roda Madureira Franco-Bastos o tratavam na infância, com o intuito de o distinguir de Luís, seu pai, ou de Luís Miguel, seu irmão. Os Franco-Bastos ficarão na história por várias razões, mas criatividade para nomes não será certamente uma delas. "Diogo" é um relato e uma desconstrução humorística de experiências, de muitas memórias, questões íntimas e familiares. Ao invés de falar dos outros, Luís Franco-Bastos vira o espetáculo para si próprio como nunca o fez.



MÚSICA

JORGE PALMA

Theatro Circo | Braga

21 de novembro

21h30

22-30 €

Jorge Palma é um caso raro em Portugal. Compositor e intérprete admirado pelos colegas, amado pelo público, demasiado célebre para o papel de génio obscuro, demasiado genuíno e rebelde para ser um músico previsível e formatado. Em 2023, regressa com o novo álbum VIDA, o muito ansiado novo trabalho de originais, aguardando-se em Braga mais um concerto memorável do artista.



HUMOR

**AFONSO
PADILHA**

Altice Forum | Braga

22 de novembro

21h00

25 €

O comediante, humorista, roteirista, escritor e pagodeiro Afonso Padilha vai, novamente, rodar Portugal com o seu solo "E agora?". Durante uma hora, Padilha fala sobre conflitos entre gerações, masculinidade frágil, anseio e medo da paternidade, expectativa de vida, crenças que permeiam o ser humano (do signo à religião), padrões de beleza e prospecções para o futuro, sem deixar de comentar esses e outros temas atuais a partir da sua própria vivência, é claro!





VERCOOPE
VINHO VERDE

Seja responsável. Beba com moderação.

Onde
o sol se põe
mais tarde.



Apetece ir.

VIA LATINA
VINHO VERDE

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!

Vale do Este (Famalicão)

Este percurso, enquadrado entre as localidades de Nine e Arnoso, assenta na componente histórica, religiosa, arqueológica e natural da região, procurando valorizar turisticamente o património existente. Destinado ao público em geral, o percurso de 14 km de extensão pode ser iniciado junto à estação Ferroviária de Nine, ou no Parque de Lazer adjacente ao Mosteiro de Arnoso. O percurso, desenvolve-se essencialmente em áreas rurais agrícolas e florestais. O traçado acompanha o retalhado de campos de cultivo entre os vales dos rios Este e Guisande,

visitando a Ponte de Coura, a igreja românica do antigo mosteiro de Arnoso, o Buraco do Olheiro e o conjunto da eira e espigueiro de Lordelo, paisagens e elementos representativos de uma cultura muito própria, com raízes na terra e forte religiosidade. Após a passagem do Cruzeiro da Quinta, que marca o início da subida, e da capela do Sr. dos Passos, chega-se ao alto do Monte das Ermidas onde é possível desfrutar da vista e conhecer o povoado da Idade do Ferro do Castro do Monte das Ermidas, antes do regresso ao ponto de partida.

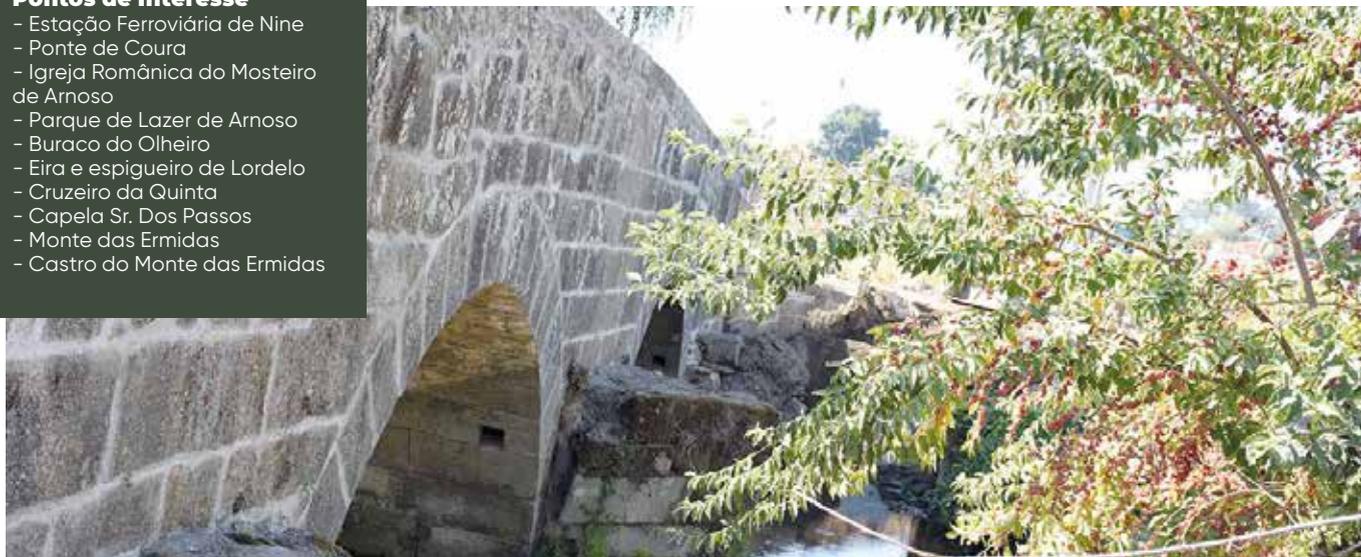


DADOS TÉCNICOS

Distância 14,9 km
Tempo 04h00m
Dificuldade Média

Pontos de Interesse

- Estação Ferroviária de Nine
- Ponte de Coura
- Igreja Românica do Mosteiro de Arnoso
- Parque de Lazer de Arnoso
- Buraco do Olheiro
- Eira e espigueiro de Lordelo
- Cruzeiro da Quinta
- Capela Sr. Dos Passos
- Monte das Ermidas
- Castro do Monte das Ermidas



Pelos caminhos da Chã de Arefe (Barcelos)

O trilho "Pelos caminhos da Chã de Arefe" é um percurso classificado como de pequena rota, com 7,2km, de tipologia circular e de dificuldade "algo difícil" com vários pontos de interesse de cariz arqueológico, rural, religioso e paisagístico, que percorre parte do território da U.F. de Durrães e Tregosa e ainda da U.F. de Quintiães e Aguiar. Este percurso é um convite aos pedestrianistas para ingressar numa viagem no tempo, entre a pré-história e a actualidade. Desde a ruralidade típica do Minho aos vestígios arqueológicos relativos a ocupações que vão da Idade do Bronze à Idade Média, até à emblemática Ponte Seca, o percurso apresenta diversos pontos de interesse, aos quais se soma o paisagismo e naturalmente o vastíssimo património natural, típico do Vale do Neiva. Como ponto de referência para início e fim desta rota, encontra-se o antigo apeadeiro de Durrães, convertido em Museu «Porta do Neiva», bem no centro da freguesia, a partir do qual o percurso segue para a imensidão verde e histórica do Monte de Arefe, percorrendo caminhos rurais e de terra batida, até ao topo do planalto da Chã de Arefe, tendo como pano de fundo o Rio Neiva, o minifúndio, o Monte da Carmona, o azul do oceano Atlântico e o Monte de Santa

Luzia. Em termos de curiosidades destaca-se a Ponte Seca, construída no Séc. XIX, os vestígios arqueológicos que se espalham pelo Monte de Arefe, tais como: o castro dos castelos, a necrópole, as mamoadas, o curioso caminho castrejo e o antigo povoado do Picoto dos Mouros. Isto, para além da hospitalidade das gentes e da arquitetura vernacular que ressalta à vista nos núcleos rurais, que somados à tranquilidade típica desta área a norte do concelho de Barcelos resulta numa experiência de grande valor cultural, turístico e natural. Do ponto de vista natural, não se surpreenda, ao longo do trilho, com prováveis avistamentos de várias espécies faunísticas como a raposa (*Vulpes vulpes*), o coelho bravo (*Oryctolagus cuniculus*), a gralha-preta (*Corvus corone*), a poupa (*Upupa epops*), a pega (*Pica pica*), a carriça (*Troglodytes troglodytes*), o melro-comum (*Turdus merula*), rouxinol-comum (*Luscinia megarhynchos*) e o cuco (*Cuculus canorus*). No que toca à vegetação, predominam o pinheiro-manso (*Pinus pinea* L.), o pinheiro-bravo (*Pinus pinaster* Aiton), o carvalho (*Quercus faginea* L.), o sobreiro (*Quercus suber*), a giesta (*Cytisus striatus*), o feto (*Pteridium aquilinum*), a urze (*Calluna vulgaris*), entre outras.

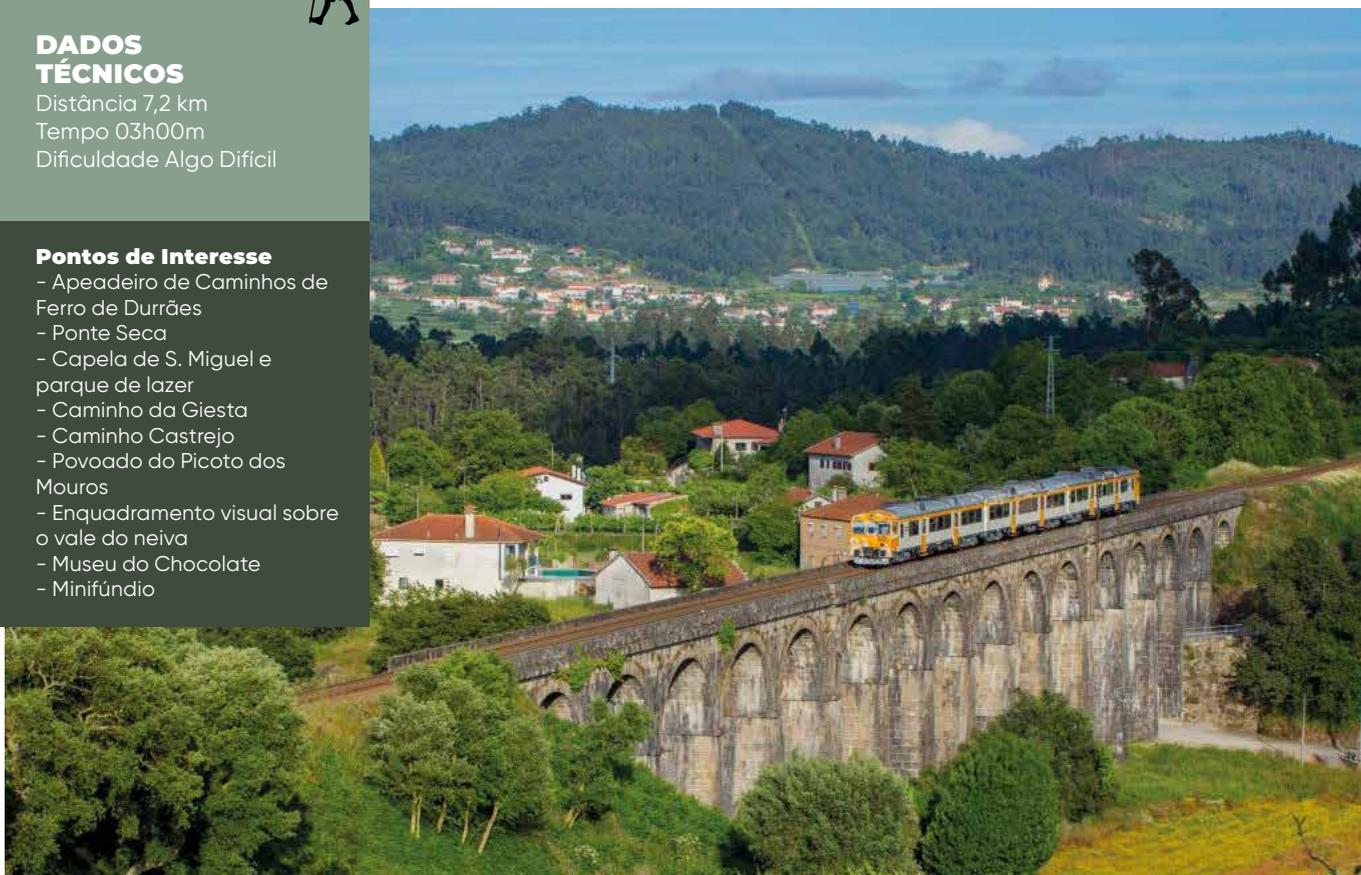


DADOS TÉCNICOS

Distância 7,2 km
Tempo 03h00m
Dificuldade Algo Difícil

Pontos de Interesse

- Apeadeiro de Caminhos de Ferro de Durrães
- Ponte Seca
- Capela de S. Miguel e parque de lazer
- Caminho da Giesta
- Caminho Castrejo
- Povoado do Picoto dos Mouros
- Enquadramento visual sobre o vale do neiva
- Museu do Chocolate
- Minifúndio



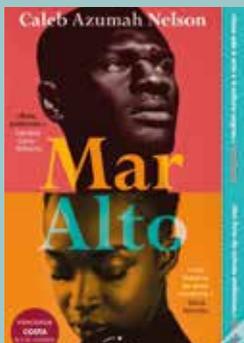
1 2 3 4

LIVROS

NOVEMBRO

MAR ALTO

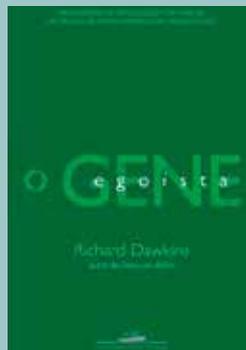
Caleb Azumah Nelson
176 páginas



Dois jovens afrodescendentes britânicos conhecem-se num bar, em Londres. Ambos são artistas: ele, fotógrafo; ela, dançarina. Acabam por apaixonar-se mas aquilo que parecia ser uma bela história de amor, poderá ter um final doloroso, devido a questões de raça e género.

○ GENE EGOÍSTA

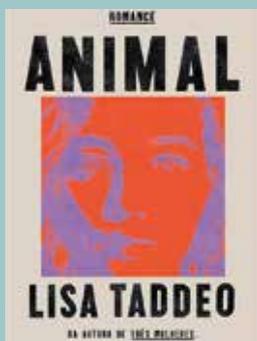
Richard Dawkins
472 páginas



O autor deste livro descreve o gene molecular como a unidade fundamental da evolução. Através do estudo do comportamento animal, explora numerosos exemplos de seleção natural, onde se incluem ursos polares, gaivotas de cabeça preta ou morcegos. É considerada uma das obras científicas mais importantes do final do século XX.

ANIMAL

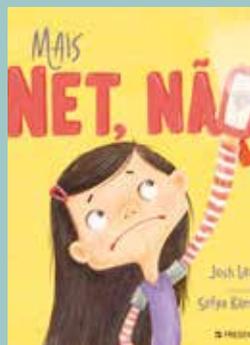
Lisa Taddeo
336 páginas



Um page turner repleto de suspense e ação, em que se assiste à transformação emocionante de uma mulher, que passa rapidamente a predadora. Uma história sobre sexo, abusos e traumas do passado, sendo impossível ficar indiferente à voz de Joan.

MAIS NET, NÃO

Josh Lawson | Sofya Karmazina
40 páginas



A Bia era uma menina que adorava gadgets. Para onde quer que fosse, estava agarrada à tecnologia. Mas, um dia, o wifi deixou de funcionar e o seu mundo desabou. Sem internet, o que há para fazer? Foi aí que descobriu um mundo de brincadeiras e muita imaginação.

DIA MUNDIAL DO OLÁ



Dia do Olá é celebrado mundialmente a 21 de novembro. Uma palavra simples e que, muitas vezes, pode fazer toda a diferença, um "Olá" permite o contacto e a aproximação entre pessoas conhecidas e/ou desconhecidas.

Este dia surgiu em 1973 em resposta à guerra do Yom Kippur (guerra árabe-israelita), por ação de dois professores universitários norte-americanos (Brian McCormack da Universidade do Arizona e Michael McCormack da Universidade de Harvard).

Atualmente, é celebrado em mais de 180 países do mundo, podendo-se até enviar cartões digitais online em sites específicos para assinalar a efeméride.

Políticos, líderes religiosos, vencedores do Nobel da Paz e celebridades são alguns dos maiores promotores deste dia.



COMO COMBATER A QUEDA DE PELO DO SEU PET

A queda de pelo nos nossos amigos de quatro patas, para além de poder gerar desconforto quando em demasia, é razão de preocupação para muitos donos. Mas quais as principais causas e como combater esta perda?

As causas para este problema são variadas, destacando-se a alimentação inadequada, as variações de temperatura, a sazonalidade e outras condições de saúde. Outros motivos podem ser a idade, a transição de pelagem com a chegada à idade adulta, as mudanças de estação e o pós-parto.

Quanto à alimentação, é necessário adotar uma dieta equilibrada e rica em ácidos gordos ómega-3 e ómega-6, proteínas, vitaminas e minerais, de modo a prevenir a queda de pelo do seu companheiro. Uma vez que existem diversas opções de alimentação no mercado, adequadas a cada condição específica dos animais de estimação, pode ser boa ideia aconselhar-se com o seu médico veterinário de modo a escolher a melhor para o seu amigo. Pode ainda acrescentar suplementos na alimentação do seu animal de estimação, em fases específicas e se necessário.

É também indispensável ter atenção à saúde do seu amigo de quatro patas, uma vez que há doenças que podem contribuir para a perda de pelo, como alergias ambientais, alimentares ou de contacto, doenças hormonais, infeções de pele, parasitas, entre outros. Mais uma vez, aconselhamos a visita ao médico veterinário sempre que tiver qualquer dúvida sobre a saúde do seu pet.





**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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

MARCAÇÕES
Braga
963 881 160
Matosinhos
963 881 163

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

RECEITAS & MARMITAS





A minha receita

Grace na Cozinha

RISOTTO DE OUTONO

Apresento-vos a receita deste meu risotto bem cremoso com farinha, abóbora, castanhas e cogumelos, perfeito para o Outono. É preparado com ingredientes da época, que confere ao arroz esta cor quente e bonita, típica desta estação do ano. Mas, acima de tudo, além da cremosidade que a farinha lhe dá, tem intensidade suficiente para vos fazer saltar as pupilas gustativas. Anotem e experimentem!

INGREDIENTES

150 g de Arroz para risotto (arbóreo)
200 g de abóbora menina
10 castanhas (pré cozidas)
250 Cogumelos a gosto (marrom, pleurotus, Shimeji ou shitake)
Uma farinha (usei da Salsicharia Limiana)
Uma cebola picada
2 Dentes de alho
50 ml de vinho branco
Azeite q.b.
Manteiga
Sal q.b.
Caldo caseiro de carne ou cogumelos

PREPARAÇÃO:

- 1 - Começar por fazer um refogado numa frigideira alta com a cebola e o alho. Juntar a abóbora em cubos, as castanhas, os cogumelos, a farinha (sem a pele) e deixar refogar.
- 2 - Acrescentar o arroz arbóreo, regar com o vinho e deixar evaporar. Reduzir para médio lume, acrescentar caldo de carne ou cogumelos e ir mexendo sempre. Sempre que o caldo evaporar, adicionar mais um pouco de caldo até o arroz ficar cozinhado.
- 3 - Retificar os temperos, adicionar a manteiga e envolver no arroz. Servir de imediato.

SUGESTÕES: Poderão acrescentar algumas lascas de queijo parmesão no final e servir. Se quiserem elevar o prato na apresentação final, poderão colocar umas folhinhas e flores comestíveis de sorrel dos bosques.

KAZUO ISHIGURO

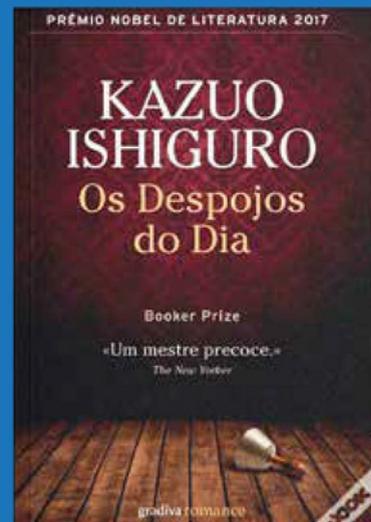
ESCRITOR DE NOVEMBRO

K

azuo Ishiguro é um escritor japonês, nascido em Nagasaki, a 8 de novembro de 1954. Aos cinco anos, mudou-se com a sua família para o Reino Unido, onde foi criado. Kazuo Ishiguro é casado com Lorna McDougall e têm uma filha (Noemi). A sua notável trajetória literária é marcada por uma sensibilidade ímpar na abordagem de

temas universais, como a memória, a identidade e a efemeridade da vida, explorando a complexidade das relações humanas, muitas vezes situando as suas narrativas em cenários ingleses, mas com personagens que carregam consigo a herança e as tradições japonesas. O seu primeiro romance, “Uma Pálida Visão dos Montes” (1982), já evidenciava a maestria narrativa de Ishiguro. A história delicada de uma mãe que relembra o seu passado no Japão pós-guerra revela a habilidade do autor em entrelaçar memória e identidade, temas recorrentes na sua obra. No entanto, foi com “Os Despojos do Dia” (1989) que Ishiguro conquistou reconhecimento internacional. Outros romances notáveis incluem “Os Inconsolados” (1995) e “Quando éramos órfãos” (2000), obras que continuam a explorar os temas de memória e identidade, muitas vezes através de narradores que lutam para compreender o passado. Em 2017, Kazuo Ishiguro foi laureado com o Prémio Nobel de Literatura, uma honra que consagrou a sua contribuição singular para a literatura contemporânea, destacando-se a sua habilidade em «revelar o abismo sob a nossa sensação ilusória de conexão com o mundo».

A genialidade de Ishiguro reside na capacidade de criar personagens complexos e universais, cujas experiências ressoam com leitores de diferentes origens e culturas. Kazuo Ishiguro permanece como um dos escritores mais influentes e respeitados da contemporaneidade, cuja obra continua a enriquecer o panorama literário global, convidando-nos a refletir sobre a natureza efémera da vida e a complexidade das relações humanas.



“Os Despojos do Dia”

Narra a história de um mordomo inglês, Stevens, que reflete sobre a sua vida e sobre o papel que desempenhou na aristocracia britânica durante as décadas de 1930 e 1940. Uma comédia de costumes que evolui magnificamente até se tornar um estudo profundo e tocante sobre a personalidade, a classe e a cultura.

M.
agen-
da

Kids

BRANCA DE NEVE E OS 7

ANÕES

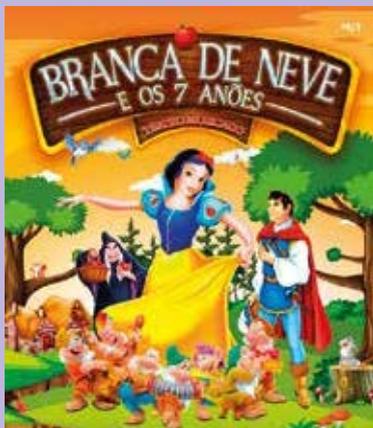
ALTICE FORUM | BRAGA

12 de novembro

Presencial

12-13 €

Uma madrasta malvada, um espelho mágico, uma maçã envenenada, sete anões bondosos, um príncipe gracioso e um final feliz. A partir do clássico homónimo dos irmãos Grimm, Branca de Neve, um dos contos de fadas mais populares da literatura ocidental, é agora revisitado na interpretação criativa da Jangada Teatro.



OFICINA DE ILUSTRAÇÃO

GNRATION | BRAGA

11 de novembro | 10h00

Presencial

3-4 €



Inspirada na peça do artista francês Nicolas Gourault, Faces in the mist, esta oficina de ilustração propõe o uso da colagem como técnica para exercitar o nosso olhar e imaginação, a partir das formas encontradas ao acaso para criar faces – humanas ou animais, de monstros e até de seres imaginários.

FEITICEIRO DE OZ

ALTICE FORUM | BRAGA

19 de novembro | 15h30

Presencial

12-13 €

O "Feiticeiro de Oz" conta a encantadora história de Dorothy, uma menina órfã que vivia com os seus tios e que tinha como seu melhor amigo o seu cachorro Totó, que durante uma tempestade é capturada por um tornado e levada para um lugar completamente desconhecido repleto de magia... Oz... Na tentativa de encontrar o caminho de regresso a casa, Dorothy e Totó encontrarão um Espantalho, um Homem de Lata e um Leão Cobarde e juntos vivem muitas aventuras.



PERSPETIVA ZERO

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

**Luísa Magalhães
Professora Auxiliar**

“Estudantes Internacionais”



**Ana Rita
Peixoto**



**Carolina
Silveira**



**Iris Rodrigues
Carvalho**



**Maria
de Lurdes**



**Mariana
Carvalho**

Ter a experiência de estudar fora do seu próprio país é uma enorme vantagem na vida de uma pessoa. É uma forma de conhecermos melhor os nossos limites, as nossas habilidades, os nossos medos e também sendo uma ótima maneira de nos auto superarmos.

Quando recebi o convite da Professora Luísa Magalhães para ingressar no programa BIP Erasmus + fiquei bastante reticente se devia ou não aceitar, existia um medo em mim que me fazia duvidar se eu seria capaz de desempenhar bem o papel que a Professora me atribuiu, no entanto, após algum tempo de reflexão decidi aceitar e ingressar neste projeto. E ainda bem que o fiz.

Fazer parte do BIP Erasmus + tornou-me uma pessoa mais confiante, deixou-me mais à vontade com uma língua à qual eu não tinha uma enorme fluência e desafiou-me a estudar longe de casa, algo que nunca pensei que seria capaz de fazer. Este projeto trouxe-me novas amizades com outros estudantes internacionais, fez-me conhecer um novo país que, honestamente, não tinha grande vontade de conhecer... porém surpreendeu-me muito pela positiva. Budapeste foi uma enorme surpresa, a arquitetura, a comida, as universidades, as pessoas simpáticas e toda a envolvimento da cidade enquanto estudante era incrível. Quando entramos pela primeira vez na Universidade de Budapeste foi como se nos sentíssemos em casa, o espírito dos professores e de todos os alunos internacionais era simplesmente incrível.

O projeto deixou-me mais próxima das minhas colegas que também ingressaram nesta aventura e podermos partilhar os nossos medos, as nossas novas aventuras com alguém próximo torna as coisas mais fáceis e também mais animadas. Fez-me crescer bastante enquanto pessoa, fez-me perceber que devemos abraçar novas aventuras sem olharmos para trás e sem duvidarmos de nós próprios, será sempre uma aprendizagem e também uma forma de nos conhecermos melhor, e também de conhecermos novos locais e também novas pessoas, o que é sempre positivo. Foi uma experiência memorável que iria adorar repetir.

Ana Rita Peixoto



P Para alguém que luta contra a ansiedade, sair da zona de conforto, por vezes, é complicado, principalmente quando vamos meio que “sós”. A experiência de ir a Budapeste em Erasmus, no Programa BIP, desafiou-me bastante. Pessoalmente, eu já tinha ido à Hungria e foi a primeira grande viagem, para além de Portugal e Espanha, que já fiz. Sempre guardei um fascínio e amor enorme a Budapeste, e voltar lá, sempre esteve nos meus planos. Quando a oportunidade surgiu só a quis agarrar, apesar de todos os contras que para mim tinha, nomeadamente, a ansiedade.

Fui com mais seis meninas da minha turma, com as quais não tinha o mínimo contacto. Aos poucos, esta experiência foi-me aproximando delas e sei, que hoje, são seis pessoas que espero levar para o resto da vida. Com estas seis meninas, tive a oportunidade de me voltar a apaixonar pela cidade e vê-las a apaixonarem-se também. E que bonito foi ter o privilégio de presenciar isso. Diria que criamos história em todos os momentos que vivemos, começando no nosso apartamento alugado, seguindo-se o convívio na universidade, os locais que visitamos, a gastronomia e as pessoas que conhecemos e que passamos a conviver todas juntas.

De forma geral, toda a viagem em si foi positiva e é algo que recomendo vivamente a qualquer estudante fazer. Pessoalmente, coloquei-me à prova e saí de lá com um enorme orgulho pelo facto de ter conseguido ultrapassar certas barreiras que sempre me impus. Ganhei amizades incríveis e ainda adquiri mais conhecimento sobre as diversas culturas a que fui exposta. Tive a certeza de que a procura do saber vai muito para além da nossa zona de conforto. Sair, mesmo que de forma breve, das nossas casas para partir numa aventura como o Erasmus, requer alguma coragem. O processo custou, mas a meta valeu o percurso inteiro.

Carolina Silveira

Este é o Gabinete de Relações Públicas e Comunicação da Universidade Católica de Braga e encontra-se repleto de lembranças dos alunos que fizeram Erasmus, junto com os papéis de informações sobre o mesmo. E que bonito que está.

É fruto de todo o interesse que os estudantes têm em embarcar nessa aventura que considero a mais enriquecedora em todos os níveis, aquela que abre horizontes inigualáveis e oferece tanto memórias como histórias que certamente permanecerão até ao resto das vidas dos estudantes que juntam o melhor dos seus mundos em simultâneo, o de seguir o curso e viverem a aventura noutra parte europeia durante ou até cerca de dois semestres.

Largar o conforto de casa e fazer as malas pode tornar-se em uma das melhores decisões, porém, não significa que seja das mais fáceis, especialmente quando as saudades daqueles que são mais próximos tomam conta do corpo de quem partiu nessa viagem ou apenas quando se fazem entoar as diferentes vozes de uma língua desconhecida em qualquer uma das ruas exploradas em cada país que se percorre.

No meio de todos os relatos que já tive oportunidade de ouvir, o da querida Paula, recentemente licenciada em Engenharia

Mecânica na Universidade do Minho foi aquele que mais me marcou, talvez por não demonstrar qualquer tipo de arrependimento em ter participado e apenas focar os pontos positivos. Referiu que até as discussões sobre quem fazia o jantar com os colegas que partilhava contribuíram para a forma como se relacionava com os outros. Relatou ainda o desenvolvimento pessoal que alcançou e os contributos que os métodos de ensino na universidade da Polónia contribuíram para alargar o conhecimento que certamente será útil para o seu mundo de trabalho dentro de dois anos. A Paula terminou a nossa conversa com um grande conselho: “Lança-te. Tu e toda a gente que pensa em embarcar! Pensar apenas que o que mais custa, é dizer adeus à cidade e às pessoas que nos acolheram durante meses com a certeza de que deixamos um pouco de nós lá.”

Penso que este conselho deve prevalecer sempre. De facto, o maior erro do ser humano é não arriscar.

Iris Rodrigues Carvalho



Q

Quando fui aceite para estudar na Universidade Católica Portuguesa no Centro Regional de Braga parecia o início de um sonho porque acredito que posso ter melhores oportunidades de emprego formando-me numa universidade com tanto prestígio e excelentes docentes. Este artigo de opinião tem como principal destaque a minha experi

ência como estudante internacional.

No momento não pensei que teria de emigrar, na verdade eu estava entusiasmada porque teria a oportunidade de me formar no curso que sempre sonhei e que podia ser uma boa oportunidade para o meu desenvolvimento tanto académico como pessoal. Mas, na verdade, quando cheguei à universidade foi diferente de como achei que realmente seria, percebi que tudo era novo e que eu não sabia tanto como sempre achei, senti-me muitas vezes perdida tentando “encaixar-me” ou pelo menos tentando ter algum êxito. Lembro-me que a primeira vez que fui à universidade foi um enorme desafio porque era nova e era estudante internacional que vinha de Angola. Os primeiros meses foram os mais difíceis e todos os dias eu só queria voltar para casa, mas não podia porque também acreditava que era tudo uma questão de tempo até me adaptar. As primeiras impressões são de facto muito importantes, eu lembro-me que no início os professores e os colegas foram gentis, simpáticos e educados comigo, algumas colegas ajudaram-me quando eu precisava e essa é uma das melhores experiências que eu tenho na universidade. A universidade já é um desafio e chega a ser mais desafiante para um estudante internacional que tem hábitos, costumes e às vezes culturas diferentes como é o meu caso. Mas tudo é sempre uma questão de adaptação.

A vida de um estudante internacional não é fácil e nem difícil, na verdade às vezes é o meio termo, eu tenho o apoio dos meus pais e posso dizer que não é tão difícil em termo financeiros, mas nem sempre é assim porque há muitos estudantes internacionais que não têm apoio financeiro mas têm um sonho, então estudam e trabalham ao mesmo tempo para tentar pelo menos conseguir continuar os estudos. Eu acredito que ter o apoio dos pais é muito importante principalmente quando o nosso foco é 100% a universidade, pelo menos dessa forma podemos apenas focar-nos no que é essencial e importante no momento: os estudos!

Eu acredito que cada estudante internacional tem boas e más experiências, tem bons e mau momentos, nunca será perfeito nem fácil, mesmo com o apoio financeiro ou moral, mas ter o apoio da instituição pode ser o começo de uma receção calorosa e isto pode tornar-se, sem dúvida, numa das melhores experiências para qualquer estudante.

Maria de Lurdes



O

programa Erasmus+, desde a sua implementação, veio de certa forma revolucionar o ensino académico, possibilitando aos estudantes do continente Europeu viajarem e tomarem contacto com outras realidades, quer académicas, quer sociais e até mesmo políticas.

A participação neste programa deve ser algo que qualquer aluno, tendo possibilidades, deveria concretizar durante a sua carreira académica. Neste âmbito, entre março e maio de 2023, tive a oportunidade de integrar o programa BIP (Blended Intensive Program), que faz parte do Erasmus+, na cidade de Budapeste, na Hungria. Participei juntamente com uma professora e seis colegas, do projeto “Multimedia and real life Representations of Global Englishes”, organizado pela Kodolányi János University Budapest. Este programa apresentou dois momentos distintos: um momento online e outro presencial que ocorreu nas instalações da universidade húngara e, onde foram apresentados os trabalhos realizados, estando presentes todos os alunos e professores da Hungria, Polónia e Bulgária, que faziam parte do projeto.

Esta experiência deu-me a possibilidade de conhecer e conviver com colegas de vários outros países, tendo dessa forma contacto com outras culturas, outros usos e costumes, para além de observar e passear pela cidade de Budapeste, cidade repleta de história. Foi uma experiência duplamente enriquecedora: por um lado a participação num projeto académico e, por outro, não menos relevante, o contacto com outras pessoas, culturas e realidades. O conhecimento técnico tão só, desacompanhado de outros saberes, que só se materializam com a vivência de outras realidades, de outros mundos, não mune o homem daquilo que se pode definir como a sua Humanidade. Nesta perspetiva, o Erasmus+ é um programa que contribui para essa Humanidade, promovendo um saber mais amplo, mais diversificado e mais completo.

Mariana Carvalho

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA DO CONDE)

TXT: José Carlos Ferreira



Em novembro é tempo de celebrarmos os nossos antepassados nos primeiros dias do mês, e de irmos à adega para provar a produção do ano vitivinícola, sem esquecer as castanhas a acompanhar.

E é, precisamente, nesta altura que, tradicionalmente ocorre o Verão de São Martinho, com alguns dias de sol, fazendo jus

à lenda de S. Martinho.

Para este mês, a nossa proposta leva o leitor até à freguesia de Rio Mau, no concelho de Vila do Conde, onde lhe damos a conhecer a belíssima igreja paroquial.

A igreja de Rio Mau é considerada um exemplo da arquitetura românica do Norte de Portugal, suscitando mesmo a curiosidade de muitos investigadores e de turistas que se deslocam de propósito a esta freguesia do concelho de Vila do Conde para apreciar de perto o monumento. Uma das testemunhas deste movimento foi o antigo pároco de Rio Mau, já falecido no ano passado, que, tantas vezes, foi solicitado a abrir as portas da igreja a estas pessoas.

No seu livro "O Minho Pittoresco", José Augusto Vieira reserva cerca de dez páginas para a igreja de Rio Mau e aí apresenta um esboço histórico do templo, preocupando-se em fundamentar, com provas documentais, a origem e a curta





existência do mosteiro, não ignorando uma inscrição lapidária que existe no interior da igreja, mas que não a soube transcrever corretamente.

A primeira grande monografia sobre a igreja de S. Cristóvão de Rio Mau surgiu em 1945, sendo o seu autor Manuel Monteiro, considerado uma figura importante da historiografia da arte portuguesa; e em 1987 voltamos a encontrar um novo estudo importante da autoria do francês Gerhar Graf.

A verdade é que a igreja românica de Rio Mau, datada do século XII e considerada um excelente exemplar deste género de arquitectura em Portugal, é na opinião dos investigadores uma reconstrução de um templo ainda mais antigo.

A esta conclusão chegaram os historiadores que analisaram uma inscrição que se encontra na parede do altar-mor, que refere a data de 1151, cruzando-a com todas as fontes documentais escritas que se conhecem sobre esta freguesia.

Contudo, dessa igreja primitiva não se conhece praticamente nada, ou seja, não se sabe como seria a sua planta ou mesmo como terá sido fundada, tendo-se apenas a informação, pela leitura dos documentos, que a paróquia já tinha São Cristóvão como padroeiro.

Manuel Monteiro, no seu trabalho "O Românico Português – a igreja de S. Cristóvão de Rio Mau", editado em 1945, é o primeiro a adiantar a hipótese da presença deste templo primitivo, referindo a existência de um documento anterior a 1151.

O investigador salienta que «segundo reza uma doação, com data de 1103, feita por Pala Pais ao abade Odoario, parece que já então existia no dito local, uma igreja dedicada ao gigantesco santo e mártir do cristianismo».

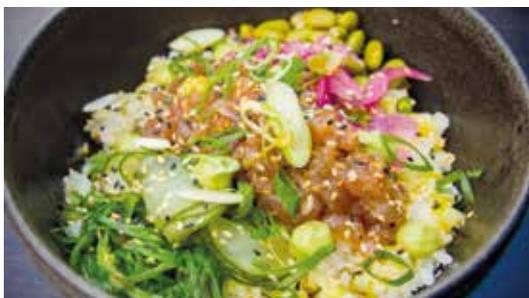
«Se existiu, ela devia ser de reduzidíssima capacidade ou achar-se, nos meados daquela centúria, em tal estado de vetustez e ruína que impusesse a necessidade inexorável da sua substituição», acrescenta. Desta forma, deverá ter nascido a vontade de se construir uma nova igreja, cujo início ficou gravado nas pedras do templo, o que permite hoje aos historiadores sustentarem que a freguesia de Rio Mau possui um dos monumentos mais bem datados do país.

Na parede interior da absida, do lado direito de quem está voltado para o altar, pode ler-se, segundo a interpretação de António Ferreira da Costa, publicada no seu estudo "A igreja românica de Rio Mau, "IN ERA M(ILLESIMA) C(ENTESIMA) LXXXVIII (OCTOGESIMA NONA) PETRUS DIDACI SACERDOS CEPIT EDIFICARE ECCLESIAM ISTAM I(N) HONORE S(AN)C(T)I XPOFORI MARTYR)IS". Ou seja, "No ano de 1189 [da era de César, a que se devem subtrair 38 anos para obter a datação da era Cristã, dando o resultado de 1151] Pedro Dias, sacerdote indigno começou a edificar esta igreja em honra do mártir S. Cristóvão". Este é o bilhete de identidade desta igreja românica que merece uma visita neste mês de novembro, aproveitando, por exemplo, o sol do Verão de São Martinho.

espaços

SABORES QUE CRIAM FELICIDADE





Noki

Fusão | Braga

Na cozinha do Noki encontra um paraíso culinário onde as tradições e sabores distintos do Oriente e do Ocidente se encontram para criar uma experiência gastronômica única e empolgante, com pratos inovadores e deliciosos. Destaca-se no menu o Bao que atribui a esta casa o conceito de comida de rua (street food), importado, neste caso, para o interior do Noki, e o Pad Thai por representar aquilo que é a gastronomia tailandesa, com uma ampla lista de elementos que o constituem, resultando numa combinação única de sabores.

Rua de S. Victor, 174 | 253 272 250

Horário: Às terças, das 19h30 às 23h00. De quarta a sábado, das 12h00 às 15h00, e das 19h30 às 23h00.



Taberna Porta Vermelha

Tapas | Ponte de Lima

Basta olhar para a porta de entrada para descortinar o nome. Depois, ao entrar vai deparar-se com um ambiente tranquilo e familiar onde pode apreciar distintos sabores num conceito de partilha, ideal para um lanche ajantarado ou jantar. São tábuas de queijos e enchidos, preguinhos, pataniscas, moelas, bolinhos de bacalhau, ovos rotos, alheira ou rojões que aparecem à mesma velocidade de desaparecem da mesa.

Largo da Freiria | 962 459 230

Horário: Segundas, quartas, quintas e domingos, das 15h00 à 24h00. Às sextas e sábados, das 15h00 à 01h00.



Reza a História

Portuguesa | Nine - Famalicão

Ambiente tranquilo, atendimento atencioso e comida deliciosa. Entre propostas portuguesas e opções de outras paragens, vai encontrar alheira com grelos, naco de vitela, presa de porco preto, bife com queijo da serra ou caril verde de frango. São algumas das iguarias de excelência, que contempla ainda uma incrível pavlova de frutos vermelhos para culminar com deleite a refeição.

Rua da Igreja, 322 | 252 051 642

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



Adega Sabino

Cozinha portuguesa | Melgaço

Casa com 30 anos de história na arte de bem-fazer e apresentar os sabores da região. Na cozinha, a variedade oscila entre as magníficas entradas de porco bísaro e os pratos com a marca da casa, como são exemplo o cabrito do monte e o já famoso bacalhau com broa. Não esquecendo a lampreia, o salmão e o sável do rio Minho, assim como o saborosíssimo arroz de cabidela, pratos servidos por encomenda. Nota final para o bolo de bolacha, o bucho doce e a tacinha da casa e a garrafeira de excelência.

Largo Hermenegildo Solheiro, 46 | 963 452 031

Horário: De quarta a domingo, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 22h00.

Doce Outono

Como fazer...

Num copo misturador, colocar duas colheres de bar de doce de abóbora. Depois, acrescentar sumo de ½ limão, 4 cl de whisky, ½ cl de licor de maçã e canela (ver receita na edição de outubro) e 3 cl de clara de ovo. Agitar bem! Posteriormente, acrescentar gelo e bater um pouco mais. Coe para um copo largo, coloque uma pedra de gelo e decore com nozes picadas.

Doce de abóbora, whisky e nozes. Tripla base perfeita para uma bebida que promete adoçar os palatos, numa noite fria de outono. Uma sugestão de Renato Costa, do bar Os Zés. Bons brindes, mas, lembre-se, sempre com muita moderação!

Sugestão: Se não tiver um shaker ou um copo misturador em casa, use um frasco de vidro com tampa!

Vai com Deus

Praceta do Vilar, bloco A3, 2, S. Vítor | Braga

Junto à UM, é um dos locais mais procurados para o início de uma noite de diversão, principalmente pelos estudantes. Um espaço onde o requinte, o glamour, a boa música e o bom ambiente perduram, com várias noites temáticas e presença habitual de DJ's e música ao vivo. Carta com cocktails, cervejas, vinhos e snacks para partilhar bons momentos com amigos.



Vila Flor Café-Concerto

Avenida Dom Afonso Henriques, 701 | Guimarães

O Café Concerto do Centro Cultural Vila Flor é um ponto de encontro privilegiado na cidade de Guimarães. Para além do serviço de bar, apresenta uma dinâmica cultural regular e tem sido um palco impulsionador de talentos, principalmente na área da música. Aprecie cultura e saboreie deliciosos cocktails onde o sabor da bebida se mistura com a música ambiente.



Kabana

Rua da Lenta | Vila Nova de Cerveira

Com vista privilegiada sobre a praia fluvial da Lenta, a esplanada é perfeita para momentos descontraídos com amigos, onde pode contemplar um por do sol mágico enquanto aprecia um cocktail em boa companhia. A atmosfera do interior é cativante, com música no mesmo patamar. Volta e meia há música ao vivo, DJ's e noites temáticas com promoções.



UM TREINO INDOOR SEM MATERIAL

Sabendo que o mês de Novembro traz com ele um tempo mais frio e chuvoso, e o nosso apetite de sair de casa e ir até ao ginásio tende a diminuir, preparei um treino metabólico sem necessitar de material. Tudo para conseguirem treinar sem saírem do conforto da vossa casa. Devem efetuar o máximo de rondas que conseguirem em 15 minutos.



LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

40 MOUNTAIN CLIMBERS

- Na posição de prancha, colocando as mãos diretamente abaixo dos ombros, com a anca alinhada com os ombros;
- Contrair o abdominal;
- Dobre uma das pernas até o seu joelho chegar ao nível do peito (tente não rodar a anca para o lado da perna que mexe, o objetivo é que anca não mexa durante o exercício).
- Recolha a perna dobrada e faça o mesmo movimento para a outra perna;
- Continue alternando os movimentos com os dois joelhos.



40 HIGH KNEES

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



5 BURPEE

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



30 JUMPING JACKS

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



30 SALTOS À CORDA

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

SUSTAINABLE PLASTICS

Criar plástico no mercado português e apostar na reciclagem

A Sustainable Plastics é uma Agenda Mobilizadora inserida no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), criada através do programa Recuperar Portugal. O projeto tem como grandes metas a transição climática através da reciclagem e recuperação do plástico.

Os principais objetivos da agenda são aumentar a circularidade e eficiência do plástico, introduzir no mercado materiais com separação aprimorada de propriedades de reciclagem, conceber e produzir plásticos e derivados alinhados com as necessidades de reutilização, reparação e reciclagem, incentivar a reutilização, utilizar resíduos de plástico como um

recurso no final de vida útil dos produtos, prolongar a vida útil dos artigos de plástico e inovar ao nível da reciclagem e incorporar matérias-primas alternativas.

Para alcançar estes objetivos, a agenda conta com 427 recursos humanos para desenvolver 21 novos produtos, bem como 36 patentes e publicações, que possam contribuir para a neutralidade carbónica e resiliência energética e impactar positivamente a economia regional e nacional. A meta passa por conseguir que 78 por cento das compras e serviços tenham origem no mercado português.



M.
Fil-
mes

DESTAQUE

A Forma da Água

M16 (2017)

Género: Drama

Título Original: The Shape of Water

Realizador: Guillermo del Toro

Atores: Octavia Spencer, Michael Shannon, Sally Hawkins

Duração (minutos): 123

Elisa Esposito é muda e trabalha como funcionária de limpeza num laboratório de segurança máxima em Baltimore, EUA. A sua vida vai mudar radicalmente quando um humanóide anfíbio é lá mantido em cativeiro e usado em testes laboratoriais. Com o tempo, começa a surgir um sentimento especial entre os dois.

Tenet

M14 (2020)

Género: Drama, Ação, Thriller

Título Original: Tenet

Realizador: Christopher Nolan

Atores: Aaron Taylor-Johnson, Kenneth

Branagh, Elizabeth Debicki, Michael

Caine, Robert Pattinson

Duração (minutos): 150

Um agente da CIA conhecido como "o protagonista" (John David Washington) é recrutado por uma organização secreta, chamada Tenet, para participar numa missão de escala global, que tem como objectivo impedir a III Guerra Mundial. Para isso vai usar uma manobra singular: com o poder de uma arma de fogo vai inverter o tempo e projectar-se no futuro.



The Boss Baby

M7 (2017)

Género: Animação, Comédia

Título Original: The Boss Baby

Realizador: Tom McGrath

Atores: Vozes de Eric Bell Jr., Tobey

Maguire, Miles Christopher Bakshi,

Alec Baldwin, Steve Buscemi

Duração (minutos): 97

Um menino de sete anos vê-se envolvido num sinistro plano corporativo quando o seu irmão, um bebé que se veste de fato e gravata, só fala em negócios e pretende lutar contra cachorros, em particular com o presidente de uma grande e malévola empresa.





Casas do Futuro®



OBRAS
GRUPO MOVE

PROJETAMOS
REABILITAMOS
CONSTRUÍMOS

A CASA DOS
SEUS SONHOS!



SAIBA
MAIS!



LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!

RE/MAX

LÍDERES IMOBILIÁRIOS NO MINHO!



OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®

RE/MA



15

Point Break - Caçadores de Emoções

Fox Movies

Um jovem agente do FBI, Johnny Utah (Luke Bracey), infiltra-se numa equipa de astutos atletas de elite em busca de emoção, liderada pelo carismático Bodhi (Edgar Ramirez). Os atletas são suspeitos de levar a cabo uma série de transgressões e Utah esforça-se para provar que eles são os responsáveis desta série de crimes.



25

A Primeira Purga

Hollywood

O terceiro partido político da América conquista o poder e decide fazer uma experiência: ordena total ausência de leis durante 12 horas em Staten Island. Ninguém é obrigado a ficar na ilha, mas quem fica recebe 5.000 dólares.



26

As Crónicas de Riddick

Syfy

Richard Bruno Riddick, um criminoso procurado pelas autoridades, chega ao planeta Helion Prime e tem de enfrentar o império dos Necromongers, um exército que planeia converter ou matar todos os humanos do universo.



CORPOS

2023 | +16
1 temporada
Drama e suspense

Quatro detetives de épocas diferentes e distantes, tentam solucionar e perceber o mesmo caso de assassinato. Além do grande mistério por detrás do acontecimento, em que são poucas as pistas, há muitas outras questões que precisam de respostas.

BECKHAM

Um documentário com 4 episódios onde se explora a história de David Beckham. A série é feita através de entrevistas ao jogador e a vários familiares e amigos, como a mulher, Victoria Beckham, os portugueses Luís Figo e Carlos Queiroz e os treinadores Gary Neville e Fabio Capello.

2023 | 10+
2 temporadas
Documentário, inspiradora



A QUEDA DA CASA DE USHER

Uma série que acompanha dois irmãos, herdeiros de uma grande empresa da indústria farmacêutica descrita como "um império de riqueza, privilégio e poder". Ambos começam a enfrentar problemas que são consequências de erros cometidos por eles no passado que os volta a assombrar, levando os seus filhos a serem assassinados um a um.

2023 | 16+
1 temporadas
Terror e Drama



Vince Lombardi

"A perfeição não é atingível. Mas se a perseguir, podemos alcançar a excelência"

Vince Thomas Lombardi nasceu a 11 de junho de 1913, em Brooklyn, Nova Iorque, EUA. Lombardi cresceu no seio de uma família italo-americana, onde aprendeu valores como disciplina, resiliência e determinação. Considerado um ícone do futebol americano, ficou conhecido também pela sua ética de trabalho implacável e liderança inspiradora. A sua carreira como treinador começou

como assistente no Fordham University, mas foi no Green Bay Packers, na década de 1960, onde deixou a sua marca indelével, transformando uma equipa cotada como uma das piores da NFL numa autêntica máquina vencedora, levando-os a conquistar cinco campeonatos em sete anos, incluindo os primeiros dois Super Bowls. O segredo do sucesso de Lombardi estava na sua abordagem simples, mas eficaz do jogo. Ele acreditava na maestria dos fundamentos, insistindo que os seus jogadores executassem as jogadas básicas com perfeição. A sua famosa frase "o básico vence jogos" tornou-se um lema que ressoa até hoje. Além da ênfase nos fundamentos, Lombardi também era um mestre na motivação. As suas palavras apaixonadas, os seus discursos inspiradores e o seu compromisso com a excelência inspiraram os seus jogadores a darem o seu melhor em todos os momentos. Lombardi acreditava que o sucesso era uma questão de esforço, sacrifício e trabalho em equipa. No entanto, Lombardi não era apenas um treinador no campo. Ele também era um mentor e um guia fora das quatro linhas, ensinando lições de vida que transcendem o desporto, enfatizando valores como respeito, integridade e responsabilidade, moldando não apenas atletas de elite, mas também homens de carácter. O legado de Vince Lombardi vai além dos troféus e recordes, deixando um impacto duradouro no mundo do desporto, sendo uma fonte de inspiração para treinadores, jogadores e líderes em todos os campos. Vince Lombardi foi incluído no Hall da Fama do Futebol Profissional em 1971, um ano após sua morte, a 3 de Setembro de 1970, e o troféu do Super Bowl passou a receber o seu nome.



Como definir uma semanada/mesada com as crianças

TXT **Carina Meireles**
Consultora Financeira

Uma das coisas mais importantes que uma criança deve ir tendo ao longo do seu crescimento passa por uma semanada e/ou mesada.

É importante este passo para que as crianças se tornem mais responsáveis no seu dia a dia, com o apoio e exemplo dos pais, que fazem toda a diferença, com hábitos e atitudes mais conscientes, passando esse mesmo ensinamento para as crianças. Uma das coisas a fazer é definir mediante as idades uma semanada e/ou mesada para que as crianças comecem desde cedo com responsabilidades em gerir o seu próprio dinheiro.

Escolha consoante a idade

A mesada ou semanada depende muito da idade das crianças e esta responsabilização pelo dinheiro, deve ser acompanhada pelos pais bem de perto, na altura da sua atribuição.

De acordo com as idades, dos 5 aos 12 anos, a mais adequada é a semanada, dado que a noção da importância do dinheiro e o que fazer com ele ainda é recente. Aqui a partilha é muito importante, onde podem ser criados um ou mais objetivos, de forma a que a criança perceba que se juntar dinheiro, vai poder comprar o brinquedo que tanto gosta, por exemplo.

A partir dos 12 anos, depende muito de como estiver o processo de aprendizagem da criança, apesar de alguns especialistas ainda recomendarem a semanada nestas idades.

Na idade mais jovem, aí sim fará mais sentido uma mesada, porque com um acompanhamento desde pequeno, já começa a ter uma noção mais precisa de como deve gerir o seu dinheiro e as prioridades e faz mais sentido atribuir uma mesada com uma idade mais adiantada.

O incentivo dos pais

É importante a participação e o incentivo na criança para ela chegar lá, para conseguir comprar o que quer com o dinheiro que juntou. Para além disso, o esforço que fez também deve ser acarinhado pelos pais, como uma conquista! As crianças gostam que lhes digam...“Parabéns conseguiste juntar o

dinheiro para o teu objetivo” ou “Força, falta pouco para conseguires comprar o que tanto queres”. Desta forma, incentiva-a a voltar a fazer e a tomar o gosto desde pequeno(a), o que vai ajudar muito ao longo da vida e no futuro, numa melhor gestão do dinheiro.

Incentivar as crianças desde cedo a poupar dinheiro, é um princípio para um futuro mais feliz financeiramente e que deve começar pelos pais, a darem o exemplo, através de simples gestos como: não deixarem as luzes ligadas em compartimentos da casa que não estejam a utilizar, não terem a torneira aberta consecutivamente sempre que lavam as mãos, incentivar as crianças na hora de preparar a lista das compras e serem elas a ajudar em todo o processo, para evitar também que a família fuja do orçamento previsto, explicando o porquê, etc.

Portanto, mesmo nas idades mais adequadas para as crianças terem uma semanada ou mesada, os pais podem e devem dar o exemplo, com pequenos hábitos do dia a dia, onde a criança possa ver qual o impacto que pode trazer na vida da sua família.





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

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

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

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

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

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

TRATE JÁ DOS PRESENTES E DESFRUTE DO NATAL COMO DEVE SER

O Natal está ao virar da esquina pelo que convém ir pensando nas prendas com antecedência. Dessa forma, em vez de andarmos pelas lojas durante a azáfama dos últimos dias, poderemos aproveitar para estarmos junto da família/amigos ou passear pelas ruas envoltas no espírito natalício. Assim, aqui ficam algumas sugestões:

Os livros deveriam ser sempre a primeira opção. Livros de atividades, de colorir ou de autocolantes são ideais para os que ainda não sabem ler. Para os mais novos temos alguns clássicos como "As aventuras dos cinco" ou "Diário de um banana" / "Diário de uma tóto". Já os adolescentes preferem a fantasia a coleção "Harry Potter" ou a ficção dos "Cherub" no topo das preferências. Para os adultos há um sem fim de opções, nada como pedir um simples conselho nas lojas da especialidade.

Com a mesma abrangência temos os jogos de tabuleiro pois há para todos gostos e idades. Estes estimulam a lógica e a imaginação, podem ser levados para qualquer lado e com algum cuidado, duram toda a vida (ainda tenho o "Monopoly" da infância lá em casa junto do "uno", xadrez e dominó).

Se pretendemos outros presentes, para bebés é muito simples, qualquer brinquedo didático proporcionará longas horas de brincadeira. Os brinquedos da nossa infância continuam a fazer sucesso para os miúdos, desde as plasticinas, aos simples carrinhos ou bonecas. Agora, a oferta aumentou (e muito), mas também os preços! Convém pensar duas vezes se justificará comprar "aquela enorme garagem de carrinhos" para a qual não teremos espaço em casa ou aquela boneca/o que tem mil

funções que poderá ficar encostada/o logo após umas horas. Para exercitar um pouco, entre as idades dos 2 aos 10 anos, temos os "plasmacar" ou as bicicletas sem pedais. Os primeiros são excelentes para brincar, fazendo exercício, pois a deslocação obtém-se recorrendo aos braços e pés. A bicicleta permite alguma autonomia às crianças desde cedo e irá contribuir para o seu equilíbrio, facilitando imenso a transição para as bicicletas a pedal. Para os mais crescidos temos as tradicionais bicicletas, skates ou até patins.

E claro, bolas! Quase todos temos um espaço público por perto onde se pode jogar futebol, montar uma pequena rede de voleibol/raquetes ou uma parede onde se possa colocar um cesto de basquete, etc. Para além do exercício, estes ajudam a fortalecer os laços entre as diferentes gerações e facilitam a socialização.

Roupa, perfumes ou objectos de decoração ou do dia-a-dia serão sempre opções, desde que comprados com sentido tendo em conta a pessoa a quem se oferece e não numa estratégia de "despachar".

Cartões "vale" de serviços vídeo ou música, todo o tipo de tecnologia como telemóveis, tablets, computadores etc... serão excelentes prendas mas, lembrem-se que estes facilmente consomem todo o nosso tempo e, como sempre, a culpa não é da tecnologia mas sim da nossa falta de controlo.

Esta é a melhor altura do ano para nos lembrarmos que nada substitui o tempo que passamos juntos, seja à volta de uma mesa, a passear ou a brincar, por isso, na maioria das vezes a melhor prenda será sempre a nossa atenção.



Filipe Silva
Informático



HÁBITOS ATÓNITOS



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

O ano é 2023, a nossa atenção escorrega-nos pelos mesmos dedos com que seguramos um telemóvel. Fazemos mais coisas ao telemóvel do que deveríamos. Existem demasiadas distrações. Falo com propriedade: dona de uma capacidade de atenção desde sempre demasiado curta para aquilo que eu gostaria, sou a vítima perfeita da injeção de dopamina diária que é ter conteúdo infindável disponível, notificações constantes e várias plataformas, com uma promessa de espetacularidade de todas as notícias, fotos, vídeos e música incríveis que eu ainda não li, vi ou ouvi. Nunca são isso tudo, nunca nos dão a satisfação que parecem prometer e é por isso que voltamos, todos os dias a todas as horas, à espera de mais qualquer coisa que nos entusiasme.

Entrei recentemente numa fase de profunda mudança e o tempo passou a mostrar-se mais precioso. Com isso, veio um maior critério quanto às variáveis da forma como

decido gastá-lo e uma enorme necessidade de estar mais presente. Veio mesmo a calhar pouco tempo antes ter decidido experimentar desligar quase todas as notificações de aplicações, excluir atalhos para redes sociais e combater o aborrecimento sem pegar no telemóvel tantas vezes ao dia. Não sei como é que vocês são, mas eu não gosto de ter notificações por abrir. Eu avisei que era a vítima perfeita, como a maioria de nós.

Já deixei de fumar várias vezes. Recentemente, fez dois anos que deixei pela derradeira vez - ou assim o espero. Estes dias apercebi-me do quão familiar era o impulso de pegar no telemóvel por motivo nenhum. Perturbadoramente parecido com o que sentia nos primeiros tempos de abstinência do cigarro. Uma busca quase irracional de uma baforada de conteúdos novos.

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



Instagram



madalena_abacasis [Seguir](#) [Enviar mensagem](#)

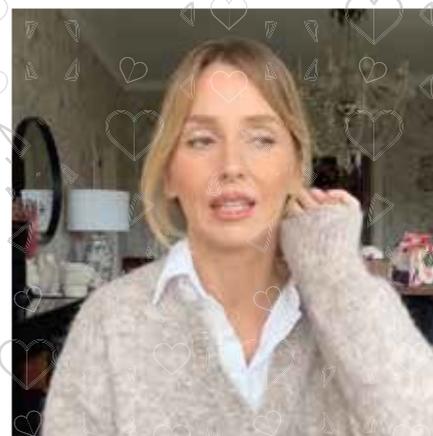
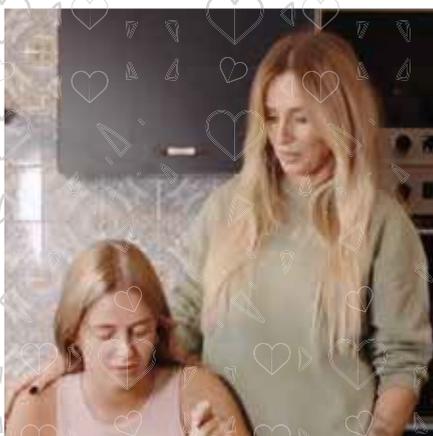
3134 publicações 500 mil seguidores 4 de 2019 2024

Madalena Abacasis
É este só dos dias
e os stories no dia 20h
#Bouca#Longo #maçanica #madalena
#maçanica #maçanica
#maçanica #maçanica



[@madalena_abacasis](#)





Das fotografias amorosas dos quatro filhos às publicações com um toque humorístico, Madalena Abecasis não passa despercebida no mundo digital. A influenciadora de 42 anos foi criada em Cascais e é impossível percorrer o feed da "Tia Lena" sem ficar derretido com as fotografias e vídeos dos 4 filhos: a Francisca, o Zé, a Júlia e o João Diogo. Todos os dias partilha nas redes o seu dia-a-dia, faz publicidades, cuida dos filhos e arruma a casa...procurando mostrar sempre a realidade do que vive e faz.





PIRES JOALHEIROS[®]
BRAGA

Rua do Souto 48 ▪ Tel.: 253 201 280
geral@piresjoalheiros.pt