

DEZ

61

MINHA



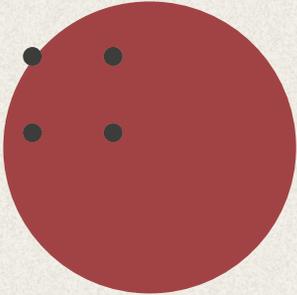
VERSÃO  
DIGITAL



45 ANOS A PROJETER ESPAÇOS ÚNICOS



VILAÇA  
INTERIORES



# este mês na sua minha

# DEZ

# 24

## ENTREVISTA

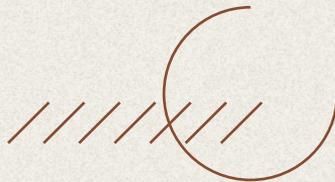
Prestes a regressar à sede na Avenida 31 de Janeiro, a Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa tem tido uma importante missão humanitária junto dos mais necessitados. O presidente da instituição, Armando Osório fala sobre o papel de grande proximidade da CVP junto da comunidade e do trabalho exemplar que realiza em diversas valências.



# 16

## MÚSICA

Conheça o universo de Budda Power Blues, a mais mediática banda nacional de Blues, prestes a comemorar 20 anos de carreira.



A stylized number '42' composed of multiple parallel lines in a light brown color.

## ESPECIAL

Nesta edição, mergulhamos nas tradições de Natal e nas sugestões encantadoras para tornar esta época ainda mais memorável.

A stylized number '60' composed of multiple parallel lines in a light brown color.

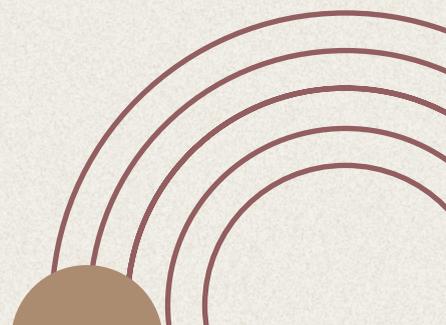
## JOGOS DE TABULEIRO

Temos várias sugestões de jogos de tabuleiro para partilhar com os amigos e/ou a família na época de Natal.

A stylized number '56' composed of multiple parallel lines in a light brown color.

## ENTREVISTA

Com uma herança familiar e uma experiência que conta 45 anos de trabalho e milhares de projetos e sonhos realizados, os irmãos Rui e Tiago Vilaça criaram uma linha única na decoração de interiores. Conheça o percurso da Vilaça Interiores e a sua contribuição na execução de espaços funcionais, apaixonantes e cosmopolitas.



# PARABÉNS, REVISTA MINHA

É com enorme orgulho e gratidão que vos trazemos mais um número da Revista Minha. Uma edição especial que marca não só a celebração da época natalícia, mas também a comemoração do nosso 5.º aniversário. Num ainda curto trajeto, contudo repleto de histórias, inspiração e conexão, a Revista Minha continua ancorada na sua afirmação, sempre com edições impactantes, conteúdo relevante, e um design criativo e completamente diferenciador na região.

As nossas páginas editoriais são construídas em torno de uma comunicação ambiciosa e positiva, sempre acompanhada de imagens de alta qualidade. Somos um veículo privilegiado na promoção da música, da leitura, da cultura nas várias vertentes, mas também das empresas, da gastronomia, da saúde, dos eventos, do desporto, do entretenimento, da natureza, do turismo, do património, da sustentabilidade ou da literacia financeira.

Cinco anos depois, somos uma referência na arte de comunicar o que de melhor se faz na região e continuamos a partilhar a nossa inspiração numa revista descontraída e de fácil leitura, mas de conteúdo exigente e diferenciador. O nosso website, verdadeiramente moderno, atualizado e intuitivo, as nossas páginas de facebook e instagram, e a opção audiovisual em coadjuvação com a DMTV complementam um projeto entusiasmante que tem no Minho o seu foco de inspiração. Recuando à fase inicial, houve quem dissesse que iríamos durar um par de meses, que «muitos já tinham tentado e fracassado» ... Pois bem, durante este curto período de cinco anos, ultrapassamos uma pandemia e enfrentamos agora as agruras de duas guerras com efeitos nefastos na economia, com forte impacto no preço do papel e na disponibilidade financeira das empresas... e cá estamos, com o mesmo foco, a admirar o passado e a caminhar com passos seguros rumo ao futuro, sempre com vontade de fazer cada vez mais e melhor! Continuaremos a partilhar consigo a autenticidade de uma região e o talento das suas gentes. Obrigado a toda a equipa redatorial e comercial, a todos os anunciantes que nos confiam a publicidade e a todos vós, que nos seguem e lêem atentamente. Temos sido, efetivamente, uma grande equipa!

Nestes cinco anos, temos sido guiados pelo compromisso de inspirar, informar e celebrar convosco. E não há momento melhor para celebrar o poder da partilha e da união do que na época natalícia. Nesta edição especial, mergulhamos nas tradições, nas histórias calorosas e nas sugestões encantadoras para tornar este Natal ainda mais memorável.

Na capa temos os irmãos Rui e Tiago Vilaça, a dupla que lidera a Vilaça Interiores, empresa com 45 anos de trabalho e uma referência na execução de milhares de projetos de decoração de interiores a nível nacional e internacional. Recentemente, a empresa apresentou as suas Montras de Natal, numa bonita festa onde acolheu amigos e clientes. Faça uma visita e conheça as propostas da empresa. Este número inclui também uma grande entrevista a Armando Osório, presidente da Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa, instituição que ao longo dos últimos 153 anos tem desempenhado uma importante missão humanitária junto dos mais necessitados e que no início de 2024 regressará à sede renovada na Avenida 31 de Janeiro.

Queremos que cada página desta edição especial vos traga alegria, inspiração e um toque de magia. Celebre o amor, a amizade e o júbilo desta quadra festiva. Da nossa família para a sua, desejamos-lhe um Natal mágico e um Ano Novo repleto de promessas e realizações.

Obrigado por fazerem parte desta história. Boas leituras e até à próxima edição!

DIRETOR DE INFORMAÇÃO  
VASCO ALVES



\*61

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](http://www.revistaminha.pt)

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

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

# “VIRAR A PÁGINA” E ESCOLAS DO CONCELHO LANÇAM CAMPANHA SOLIDÁRIA CONJUNTA PARA O NATAL

Nesta quadra de Natal, a associação Virar a Página desafiou as escolas do concelho de Braga para uma ação conjunta de sensibilização e ação no combate à emergência alimentar na área. Com o objectivo de sensibilizar os mais novos para esta realidade e envolver as crianças e jovens da cidade no apoio a um projeto local comum, o VaP congratula-se com a participação das escolas nesta mega campanha. «Numa altura do ano em que o apoio a projectos solidários é especialmente sublinhado, e entendendo o envolvimento na sociedade e a resolução dos problemas das famílias mais carenciadas, como um pilar na educação dos nossos jovens, esta acção foi organizada com grande entusiasmo», afirma a Coordenação do VaP. Os alunos das diferentes escolas são desafiados a

pintar pratos em papel, cartão ou outro material que depois serão vendidos de forma simbólica. As receitas irão reverter para o VaP, apoiando a sua atividade diária. «São precisos pelo menos 2,5 euros para garantir uma das principais refeições diárias a quem precisa», explica a Coordenação, acrescentando que «esta forma de cidadania activa dos nossos jovens reveste-se de especial força e inspiração para o nosso trabalho diário que, desde há quase 3 anos, não teve nunca um dia de interrupção». Para mais informações pode ligar para o número 253679860 ou consultar as redes sociais da associação. As escolas e o Virar a Página divulgarão imagens destas “Obras de Arte” que servirão para encher em Braga muitos pratos neste Natal, com toda a certeza.



## ESPOSENDE RENOVA CENTRO URBANO

Esposende inaugurou as obras de requalificação do Largo Rodrigues Sampaio e zona envolvente, no coração da cidade, traduzindo um investimento de 1 milhão 613 mil euros, financiado a 80 por cento pelo Norte 2020, através do PARU (Plano de Ação para a Regeneração Urbana). A intervenção tornou a sala de visitas da cidade mais atrativa e funcional, adaptando-a às vivências atuais. Foram melhorados os acessos, a circulação e o estacionamento, favorecendo as zonas pedonais e reforçando a arborização, e melhorando a relação do largo com toda a zona envolvente, principalmente com as ruas pedonais que aí entroncam. A intervenção contemplou uma nova disposição dos canteiros, do mobiliário urbano e da iluminação pública, a eliminação de barreiras arquitetónicas, a criação de passadeiras e o alargamento da passagem que liga à Praça D. Frei Bartolomeu dos Mártires, que também foi intervencionado nesta empreitada.



## DIA MUNDIAL DO ENOTURISMO ASSINALADO EM P. DE LIMA COM VISITA À CASA DA CUCA

Mais de duas dezenas de pessoas participaram numa acção promovida pelo município de Ponte de Lima para assinalar o Dia Mundial do Enoturismo, nas instalações do produtor de vinho "Casa da Cuca", em Moreira do Lima. A iniciativa iniciou na Capela do Espírito Santo, magnífico exemplar da arquitetura religiosa de estilo românico, tendo a visita guiada prosseguido com um percurso a pé pela plantação de vinhas novas até à "Casa da Cuca". Durante o percurso, os participantes tiveram oportunidade de conhecer a história do produtor, bem como as especificidades do terroir em que se insere e os diversos projetos em curso entre os quais se salienta a recuperação de castas autóctones antigas tais como Cainho de Moreira do Lima e o Galeguinho. Foi proporcionada uma prova vertical de vinho Da Cuquinha Loureiro – colheitas 2017, 2019 e 2022 – e uma prova de vinhos das castas Cainho e Vinhão, harmonizado com diversos petiscos regionais. Durante o dia foi ainda possível visitar o Centro de Interpretação e Promoção do Vinho Verde de forma gratuita.





# CASTELBEL

## — PORTO —

### SUGESTÕES DE NATAL



Vela Aromática - Pêra Caramelizada  
120g



Conjunto de Velas Votivas  
Magical Holidays | 3x70g



Sabonete Madeira e Âmbar  
150g



Coffret Sabonete e Vela Ruby Red



Conjunto de Sabonetes  
Bolacha de Gengibre | 3 x 120g



Coffret White Crane Sabonete  
e Vela Aromática



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

📍 Avenida da Liberdade, 730, R/C, 4710-249 - Braga ✉ [lojabraga@castelbel.com](mailto:lojabraga@castelbel.com)

🕒 Segunda a Sábado: 10:30h - 19h | Domingos e Feriados: Encerrados ☎ 911 729 223

# GALA PREMIOU JOVENS TALENTOS NO THEATRO CIRCO

O Theatro Circo encheu para acolher a VIII Edição do Concurso Jovens Talentos. Numa viagem pela obra d'“O Principezinho” de Antoine de Saint-Exupéry, pelo palco da centenária casa de espetáculos passaram mais de duas dezenas de jovens que provaram que em Braga o talento não escolhe idades, mostrando que têm um futuro brilhante pela frente nas mais diversas áreas artísticas.

O pianista Maximo Klyetsun foi o grande vencedor desta edição, com o júri a atribuir o segundo lugar à violinista Madalena Abreu, em igualdade pontual o grupo da escola de dança Ent'Artes que apresentou a coreografia West Side Story. Em terceiro lugar, também em igualdade pontual,

ficaram o par de bailarinos da Ent'Artes com a performance Sonos Terrae e a cantora Mafalda Martins.

O Prémio Jovens Talentos tem como principal objectivo estimular o aparecimento e divulgar os talentos no domínio cultural e artístico dos mais jovens. Nesta edição participaram jovens entre 6 e os 18 anos, naturais ou residentes no Concelho de Braga, com talento no âmbito da dança, música, canto, artes performativas, teatro, magia ou outras actividades susceptíveis de serem apresentadas em palco, individualmente ou em grupo.

Os prémios foram de 1000 euros para o primeiro classificado, 750 para o segundo e 500 euros para o terceiro.





NEXT  OBRAS  
REMODELAÇÃO DE INTERIORES

**FELIZ NATAL**  
BOM ANO NOVO



ARQUITETURA · CONSTRUÇÃO  
REMODELAÇÃO · REABILITAÇÃO  
DESIGN DE INTERIORES



**NEXT OBRAS - Construção e Remodelação de Interiores, Lda.**

Rua Conselheiro Januário, nº 107 4700-373 Braga - Tel. 253 276 155\* - Tlm. 967 217 643\*\* - Email. geral@nextobras.pt - www.nextobras.pt

\*Chamada para a rede fixa nacional  
\*\*Chamada para rede móvel nacional

# 2024 ARRANCA EM ESPOSENDE COM CORRIDA DE ANO NOVO, TRAIL E ENCONTRO LUSO-GALAICO DE BTT

A aposta em eventos desportivos vai continuar a prevalecer em Esposende no próximo ano, aliando este objetivo à promoção do território concelhio e à dinamização da economia local.

No âmbito do Plano Estratégico de Desenvolvimento Desportivo de Esposende (PEDDE) e a abrir o calendário desportivo do próximo ano, realiza-se, no dia 13 de janeiro, a VI Corrida de Ano Novo.

Para além da prova principal, cujo percurso é de 10 quilómetros, o evento integra a Kids Run, direcionada para os escalões de Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis, e uma Caminhada, com uma extensão de 8 quilómetros.

Tornando ainda mais apelativa e competitiva a prova principal, esta edição conta com o prémio IAT, no valor monetário individual de 250 euros, para os atletas que baterem os recordes masculino e feminino alcançados em 2023, nomeadamente por Ricardo Dias (00:30:36) e Paula Rios (00:40:50).

Outro grande evento que marca o calendário desportivo de 2024 é o VIII Trail de Esposende, que decorrerá no dia 24 de março, ao longo do vale de Curvos com passagem pela Arriba Fóssil de Esposende. O programa integra duas provas, o Trail Longo, de 26 quilómetros, e o Trail Curto, de 16 quilómetros, com partida da Quinta das Antilhas, em Palmeira de Faro, e meta no Largo Rodrigues Sampaio.





O mais icónico dos eventos desportivos do Município de Espo-  
sende, o Encontro Luso-galaico de BTT, comemora, em 2024,  
20 anos, pelo que se espera uma grande festa desportiva em  
torno desta modalidade. A competição, que contempla a  
Maratona e a Meia Maratona e que integra também o Passeio  
Traquine e o Passeio Júnior, terá lugar nos dias 20 e 21 de abril.  
Desde a primeira edição, o evento aposta num programa

diversificado e direcionado para praticantes de todas as  
idades, desde os mais novos aos mais experientes. Ao longo  
destas duas décadas, foram milhares as pessoas envolvidas  
neste evento, pelo que se espera reunir, nesta edição, muitos  
daqueles que fizeram parte da história do Encontro Luso-ga-  
laico de BTT.

# AutoFix<sup>®</sup> 41 ANOS

1982

## USADOS CERTIFICADOS

O seu novo usado  
aguarda por si!  
Visite-nos

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



www.autofix.pt



**ANOS  
GARANTIA  
TOTAL**



*Feliz Natal*

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

# FBAC PROMOVE PROJETO INÉDITO NO ALTO MINHO QUE UNE A ARTE E A SAÚDE MENTAL

A Fundação Bienal de Arte de Cerveira está a promover um projeto inédito no Alto Minho que une a arte e a saúde mental. "A Arte sou Eu" é uma iniciativa promovida em parceria com o Município de Vila Nova de Cerveira, a ULSAM - Unidade Local de Saúde do Alto Minho EPE e a Associação de Psicologia da Universidade do Minho e a Escola de Psicologia da Universidade do Minho.

Trata-se de um projeto piloto que parte dos princípios da arte terapia e se destina a pessoas sinalizadas com problemas de foro de saúde mental, devidamente sinalizadas e encaminhadas por profissionais clínicos do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental da ULSAM. Com um total de 8 participantes e ao longo de 8 sessões os utentes são convidados a expressar-se através da arte nas oficinas do Fórum Cultural de Cerveira. «Este projeto revela que estamos comprometidos

em contribuir para a melhoria da qualidade de vida de pessoas que lidam com problemas de saúde mental através da partilha e fruição artísticas. É uma iniciativa inédita no distrito que esperamos que possa ser multiplicada e descentralizada a outros territórios», explicou o Presidente da FBAC, Rui Teixeira.

A iniciativa contempla ainda um estudo de avaliação aos utentes, de carácter progressivo, que permitirá medir o impacto do projeto, que está a ser desenvolvido pela Associação de Psicologia da Universidade do Minho e a Escola de Psicologia da Universidade do Minho.

De referir que a iniciativa integra a candidatura "És Livre? Novos olhares sobre coleções e criações para pensar a Arte e a Liberdade?" que conta com o apoio da República Portuguesa - Cultura / Direção-Geral das Artes.



**Neste Natal,  
os embrulhos  
também são  
prezadas!**

**26 de dezembro  
a 6 de janeiro**

A Braval oferece um KIT ECOPONTO em troca dos seus papéis de embrulho e resíduos recicláveis. Traga-os ao Ecoparque Braval a qualquer dia e a qualquer hora.

**KIT ECOPONTO:**  
Saco-ecoponto, Agenda 2024, Lápis,  
Fita Porta-chaves e Material Informativo  
(oferta limitada ao stock existente)

# O UNIVERSO DE BUDDA POWER BLUES

**B**udda Power Blues, a mais mediática banda nacional de Blues, completa 20 anos em 2024. Budda Guedes (guitarra e voz), Nico Guedes (bateria e coros) e Carl Minnemann (baixo e coros) são os rostos deste projeto, que surgiu da vontade do primeiro em ter uma banda onde pudesse experimentar a improvisação no universo blues rock, mas rapidamente o grupo ganhou forma e importância musical.

“Budda Power Blues Collective” é o nome do disco mais recente que a banda lançou e, pela primeira vez, expandiram a formação a sexteto, convidando João Andresen (harmónica), João Martins (Sax) e Rui Pedro Silva (trompete). «É um disco mais soul e inspirado no som de Memphis onde a guitarra perde alguma da preponderância a favor da harmónica e dos sopros», conta-nos Budda Guedes.

Neste trabalho, não há uma temática predeterminada no que toca às letras. Segundo afirma o artista, as músicas foram escritas «consoante o que lhes ia na alma, apelando ao auto-conhecimento e à partilha de felicidade e procurando também conseguir um mundo um bocadinho melhor do que o atual». Quanto ao feedback, o músico afirma que tem sido um caminho «incrível desde sempre» e que há uma entrega enorme do público. «Temos feito muitos amigos ao longo destes anos por causa da nossa música, o que nos deixa super orgulhosos e felizes», revela à Revista Minha.

Para 2024, o grupo está a preparar o lançamento de um novo disco, o primeiro LP em Vinil, e uma tour de 20 anos que passará pelas mais emblemáticas salas do país.





# 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

# ÁRVORES QUE DÃO TRUFAS DE VILA VERDE PARA O RESTO DO MUNDO



**F**oi recentemente criada em Prado, Vila Verde, uma empresa que se dedica à plantação e criação de árvores que dão origem às trufas. Como todas as empresas, a Abrigo das Trufas Negras (ATN) tem a sua história, e a ideia começou com uma discussão entre dois amigos: José Alberto Oliveira, engenheiro Civil e empresário há mais de 20 anos na área da construção, com paixão e ambição de se abrir ao mundo do investimento de forma diversificada, e Dra. Nahla Dhib, professora investigadora em matemática financeira e estatística, analista e estratega de investimentos que procurou implementar uma “Casa das Trufas” com base na sua abordagem científica e numa estratégia desenvolvida desde a sua colaboração com um centro europeu especialista em micorização em 2018.

«Portugal é um país simpático focado no turismo e na exportação de bens, mas os recursos naturais não são distribuídos uniformemente, portanto, é obviamente inteligente desenvolver produtos sustentáveis e ecológicos que maximizem a saúde do solo e, claro, sejam rentáveis», afirmou José Oliveira. Foi a primeira pedra para estabelecer a empresa “Abrigo Das Trufas Negras” em Prado, Vila Verde, com instalações de produção em Lanhas. Esta empresa baseia-se numa equipa internacional de forte competência e um processo criativo para uma economia sustentável e saudável de plantas de trufa negra sendo um “investimento verde” em Portugal, contribuindo ativamente na luta contra o aquecimento global e contra a desertificação de solos. Neste momento, estão 15 mil plantas em estufa, fazendo parte dos objetivos aumentar a produção a médio prazo. «Utilizamos



o carvalho “*Quercus robur*”, ainda em ponto pequeno, colocando-o em vasos onde, com um tratamento especial procedemos à sua engorda para mais tarde poderem ser plantados no terreno e produzirem as trufas», explicou José Alberto, cofundador da empresa Abrigo das Trufas Negras, salientando que, neste momento, o foco principal está no mercado estrangeiro, mas que também tem tido contacto com agricultores portugueses para poderem plantar as suas árvores em território nacional.

Uma outra mais-valia deste tipo de plantação passa pela promoção da limpeza e da salvaguarda dos terrenos florestais. Tendo em conta a grande rentabilidade que estas plantas trufeiiras podem trazer aos seus produtores num período de médio prazo, a plantação destas árvores torna-se também numa solução ambientalmente sustentável e amiga do ambiente já que permitirá a florestação com o carvalho em vez do eucalipto, trazendo uma maior manutenção e vigilância dos terrenos em causa, reduzindo desta forma o risco de incêndios e contribuindo para o combate à desertificação dos solos e do clima. «Uma coisa é termos um terreno que não nos traz grande mais-valia e que fica abandonado e sujeito a incêndios. Outra coisa é termos carvalhos plantados que podem dar trufas e que exigem limpeza e vigilância. Em termos florestais, é uma boa solução», explicou.

Plantar trufas pode ser uma prática sustentável, ajudando a melhorar a biodiversidade e a saúde geral do ecossistema. Existe um desafio, uma vez que a sua sensibilidade climática é dispendiosa, mas o cultivo de trufas continua a ser sustentável e uma boa prática, através da utilização de fertilizantes orgânicos, com base em práticas sustentáveis e amigas do ambiente», acrescentou a Dra. Nahla Dhib, cofundadora da empresa Abrigo das Trufas Negras.

O PH e a constituição do terreno, que tem de estar adequado ao desenvolvimento das trufas, são pontos a ter em conta. «Em Portugal nem todos os terrenos não são tão propícios a isso, mas é possível porque estes podem ser alterados e adaptados», esclareceu, sublinhando que, em território nacional, «existem zonas ainda a explorar».

Apesar de muito associada ao uso culinário, as potencialidades da trufa estendem-se ao campo da farmacêutica e da

cosmética, sendo por isso um recurso com potencial de exploração. Neste momento, esta empresa de Vila Verde, criada em abril deste ano, tem cultivadas cerca de 15 mil plantas em estufas localizadas em Lanhas. Ali deverão permanecer até meados de dezembro e, a partir de janeiro poderão ser plantadas no local final, onde se desenvolverão de forma natural, mas com o acompanhamento de técnicos especializados, que providenciarão as condições necessárias ao longo dos 5 anos, de forma a garantirem o correto desenvolvimento da árvore por forma a poder produzir as tão desejadas trufas.

Em média, uma árvore começa a dar trufas em cinco ou seis anos, começando a ser rentável a partir daí. «Através do nosso produto, prestamos acompanhamento na plantação e desenvolvimento das árvores trufeiiras, e traçamos uma estratégia de venda e comercialização de forma a oferecer um rumo de excelência para os nossos clientes, fazendo dessa forma crescer os seus negócios», diz José Alberto que não tem conhecimento de outra empresa em Portugal que se dedique a este tipo de plantação, pelo que acredita que esta projeto seja pioneiro. «Noutros países sim, existe, mas em Portugal não conheço mais nenhuma», disse.

À Revista Minha, referiu que em Portugal «existe alguma procura» pela trufa mas que, mesmo a nível mundial, este é um produto em falta, dada a elevada procura que tem, o que se tenta colmatar através da produção das árvores trufeiiras em estufa, para poderem ser plantadas posteriormente na natureza. «Já há mais produtores noutros países, mas mesmo assim não chegam. Há uns anos obtinham-se as trufas que cresciam de forma selvagem na natureza, mas agora consegue-se produzi-las por estes meios», frisou.

Por fim, resta ainda referir que ATN está a desenvolver uma cultura de trufas, projetando um plano estratégico para desenvolver derivados e instrumentos mais impressionantes para comercializá-los no mercado local e internacional num futuro próximo.



✉ [a.trufas.n@gmail.com](mailto:a.trufas.n@gmail.com)

🌐 [www.atnlda.com](http://www.atnlda.com)



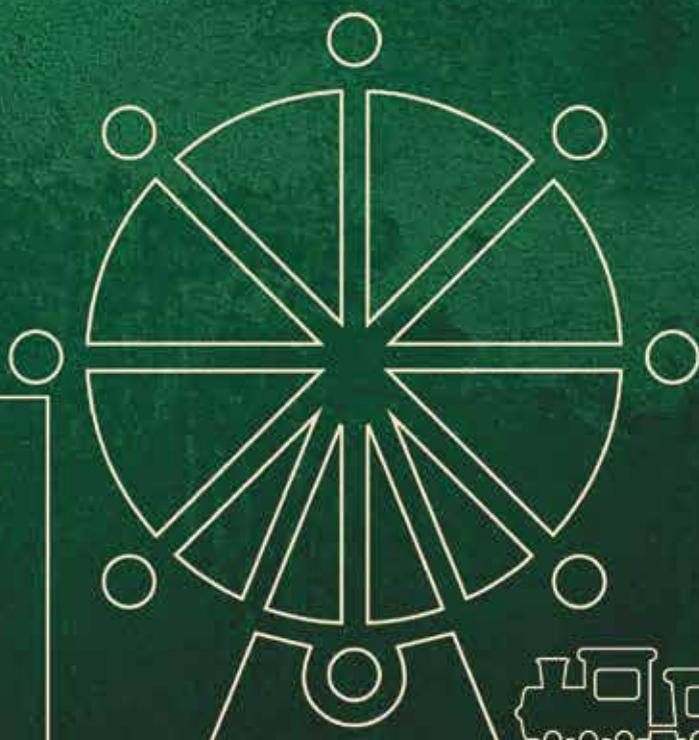
# FAMÍLI CÃO

O LUGAR DO NATAL



- RODA GIGANTE
- ESPETÁCULO MULTIMÉDIA
- MERCADO DE NATAL
- PISTA DE GELO
- COMBOIO
- CARROSSEL
- CIRCO
- CABANA SOLIDÁRIA
- CONCERTOS DE NATAL

CONSULTE TODA A PROGRAMAÇÃO EM  
**[WWW.FAMALICAO.PT](http://WWW.FAMALICAO.PT)**





*Segredos dos Astros*

## ONDE OS SABORES E AS ESTRELAS SE ENCONTRAM

*H*á 11 anos que o restaurante Segredos dos Astros se tornou um verdadeiro lar para os seus clientes. O sr. João recebe-nos calorosamente num ambiente acolhedor que nos abraça à mesa com uma proposta de gastronomia portuguesa que a D. Lurdes vai preparando com afeto na sua cozinha.

Esperam-nos sabores autênticos onde cada prato é elaborado com ingredientes frescos e com muito amor. Alheira de Caça em cama de legumes, Gambas ao Alho e Panadinhos de Polvo dão o mote nas entradas para uma refeição que promete avivar memórias compartilhadas e momentos especiais. Do Bife de Lombo de Boi Folhado com Queijo, aos Filetes de Pescada Fresca, passando pelos tradicionais Bacalhau com Broa à Segredos dos Astros, ao Polvo à Lagareiro ou Robalo Folhado com Ervas Aromáticas, cada opção é uma viagem às raízes da culinária lusa. Onde não faltam também o Arroz Pica no Chão e a Mãozinha de Vitela, que merecem honras de encomenda.





No Segredos dos Astros, a lareira é o coração que aquece o espaço, proporcionando não apenas calor físico, mas também aconchego. Nesta época fria, nada como sentir o calor das chamas enquanto saboreia os pratos incríveis e cria memórias duradouras com a sua família e amigos. A garrafeira cuidadosamente selecionada e orgulhosamente apresentada pelo anfitrião oferece uma jornada pelos melhores néctares de Portugal. Cada rótulo conta uma história, complementando perfeitamente com a oferta gastronómica autêntica do espaço. No Segredos dos Astros é assim... cada refeição é uma celebração da vida, do amor e da verdadeira gastronomia portuguesa.



R. Infante Dom Henrique 18,  
Gualtar, Braga

253 294 500  
965 888 925

# ARMANDO OSÓRIO, PRESIDENTE DA DELEGAÇÃO DE BRAGA DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA

**«A PRINCIPAL MOTIVAÇÃO  
É AJUDAR QUEM MAIS PRECISA  
E COM A QUALIDADE QUE  
ESSAS PESSOAS MERECEM»**

Txt: Vasco Alves  
Pic: André Arantes

**A Delegação de Braga da Cruz Vermelha Portuguesa presta há 153 anos ajuda em diversas áreas aos mais necessitados. Em entrevista à Revista Minha, o presidente da instituição, Armando Osório manifesta-se orgulhoso com a «importante missão humanitária» da CVP e com o «papel de grande proximidade» junto da comunidade. O responsável aponta ainda o regresso à sede na Avenida 31 de Janeiro para o início de 2024, encontrando-se, neste momento, na fase de obtenção das necessárias licenças de utilização.**

**Qual é a missão fundamental da Cruz Vermelha e como é que tem evoluído ao longo dos anos?**

A missão da Cruz Vermelha é proteger e promover a vida, saúde e dignidade humana. Desde a sua criação, na Batalha de Solferino, a nossa missão mantém-se, apesar do nosso “campo de batalha” ter mudado... Após a “gripe espanhola” ter morto mais pessoas que a 1.ª Guerra Mundial a saúde foi acrescentada ao nosso âmbito de atuação. Mais recentemente, e após a Declaração Universal dos Direitos Humanos, em 1948, o raio de atuação da Cruz Vermelha ampliou-se... Enquanto organização humanitária auxiliar dos poderes públicos, a Cruz Vermelha tenta, nos territórios onde se encontra, ir ao encontro das necessidades das pessoas mais vulneráveis, protegendo e promovendo a sua vida, saúde e dignidade humanas.

**Em que áreas a Delegação de Braga da CVP, que este ano comemora 153 anos, estende, atualmente, o seu trabalho?**

A atividade da Delegação de Braga da CVP, para além da estrutura Operacional de Emergência, mais conhecida pelo serviço de ambulâncias, desenvolve a sua atividade junto da população mais vulnerável, tendo em funcionamento os seguintes serviços: Centro de Alojamento Temporário, que acolhe 45 pessoas que estavam sem teto; Projeto Equipa de Rua Aproximar, que acompanha pessoas com comportamentos aditivos e dependências lícitas e ilícitas. (pessoas com comportamentos ligadas ao consumo do álcool); Equipa de Intervenção Social Direta que apoia pessoas em situação de vulnerabilidade social das quais destacamos pessoas em situação de sem abrigo. Para além deste apoio, possui uma resposta de balneário social; Apartamentos partilhados, onde estão alojadas 15 pessoas que estavam sem teto; Housing first com 3 apartamentos que acolhem 5 pessoas que estavam sem teto; Centro de Acolhimento de Emergência Social, que é um projeto piloto que acolhe 25 pessoas em emergência social; Cantina Social que distribui 60 refeições todos os dias do ano; a Juventude CVP, que desenvolve diversos projetos voltados para crianças e jovens do concelho. Nesta valência, funciona ainda a loja social Ponto Vermelho e o projeto Geração Tecla, voltado para a integração de minorias étnicas; o Centro Local à Integração de Imigrantes; o Serviço de Atendimento e Acompanhamento Social que trabalha com beneficiários do RSI; a Escola de Socorrismo; o Serviço de Apoio Domiciliário que inclui serviço de enfermagem; o Serviço de Teleassistência; Ajudas técnicas; a Creche que tem um polo no INL; o Centro Comunitário e Prado; o CAE MENa (Casa de acolhimento especializado para crianças e jovens estrangeiros

não acompanhado); e Apartamentos de Autonomização. Toda esta atividade é acompanhada por cerca de 160 profissionais e muitos voluntários.

**Como é que a organização trabalha em colaboração com outras instituições para maximizar o impacto das suas operações?**

A nossa disponibilidade com todas as outras instituições é total. O trabalho em rede torna-se cada vez mais importante e muitas vezes não é mais aprofundado devido ao trabalho humanitário da responsabilidade das Instituições. Temos tido excelentes experiências ao nível de troca de informações e cedência de bens excedentários, assim como integramos várias redes de trabalho nas diferentes áreas em que trabalhamos.

**Pode partilhar algum exemplo notável de uma intervenção bem-sucedida da Cruz Vermelha numa situação de crise recente?**

No âmbito da emergência social, dificilmente poderemos dizer que a intervenção é totalmente bem-sucedida. O apoio é feito às pessoas e o que lhes damos está sempre limitado aos recursos disponíveis e àquilo de que precisam. Nas nossas intervenções, procuramos fazer sempre o melhor. Porém, sobre as intervenções mais relevantes para a sociedade talvez possa referir o apoio que demos às vítimas do COVID 19, no início da pandemia. Fomos, no nosso distrito, um auxiliar importante dos poderes públicos, como foi reconhecido publicamente pela Câmara Municipal de Braga, Segurança Social e autoridades de Saúde. Apesar de tudo, não posso deixar de referir que, na Instituição, temos colaboradores que outrora foram por nós apoiados, quer nas minorias étnicas, quer na rua, como sem abrigo ou consumidores de substâncias proibidas. São resultados como estes que nos tornam felizes pelo trabalho que todos os dias desenvolvemos.

## «UM DOS PROBLEMAS SOCIAIS DA NOSSA CIDADE QUE MAIS ME PREOCUPA É A FALTA DE HABITAÇÃO»

**Na sua opinião, quais são as situações que atualmente necessitam de mais atenção e recursos por parte da Delegação de Braga da CVP?**

A atividade da CVP de Braga é transversal a todas as necessidades das pessoas, e todas elas requerem atenção e determinação na procura de soluções. Se me pedem para mencionar um dos problemas sociais da nossa cidade que mais me preocupa, poderei dizer que é a falta de habitação. Não me refiro somente às pessoas que não têm qualquer lugar para habitar, mas também àquelas que não têm uma habitação condigna ou que são exploradas com rendas acima das suas capacidades.

Acresce a estas carências a falta de alojamento para idosos ou pessoas com deficiência, sem retaguarda familiar. Esforçamo-nos todos os dias para que o trabalho que desenvolvemos nas valências acima referidas seja o melhor possível, superando muitas vezes a falta de recursos com imaginação e dedicação.

### **Relativamente aos apoios e serviços que desenvolvem diariamente, que números nos pode apresentar?**

O quadro que a seguir reproduzimos, reflete o trabalho desenvolvido no ano de 2022 e que, oportunamente, foi divulgado nas redes sociais. É uma obrigação nossa, enquanto Instituição pública, divulgar os resultados do nosso trabalho, para que quem nos ajuda saiba aquilo que fazemos.

Estes são números significativos, mas não posso deixar de aludir que estes números incluem 106 pessoas a que todos os dias do ano, damos as diferentes formas de alojamento: 45 no Centro de Alojamento Temporário; 15 em Apartamentos Partilhados; 5 em Housing First; 25 no Centro de Alojamento de Emergência Social; 4 menores refugiados no Apartamento de Autonomização; e 12 menores refugiados na Casa Acolhimento Especializada para Menores Estrangeiros Não Acompanhados.

família, independentemente da ascendência ou origem étnica, género, língua, território de origem, nacionalidade, religião, crença, convicções políticas ou ideológicas, instrução, situação económica, género, orientação sexual, idade, deficiência ou condição de saúde. Não é fácil lidarmos todos os dias com pessoas que sofrem com a falta de habitação ou que vivem em alojamentos indignos e nada ou muito pouco podemos fazer. Já para nem sequer referir um bairro de barracas que apoiamos, onde moram 66 agregados familiares, com um total de mais de 250 pessoas sem luz, sem água e com a ausência de qualquer infraestrutura.

### **Este evento solidário tem como principal propósito angariar fundos para a Cruz Vermelha. Foram superadas, neste ponto, as vossas expectativas?**

Atualmente, não diria que este evento tem como principal objetivo angariar fundos. Foi, de facto, o objetivo principal na sua primeira edição, mas hoje, embora seja importante,

#### **GLOBAL 2022**

Refeições Servidas	100741
Pessoas em situação de sem abrigo apoiadas	227
Seringas recolhidas/distribuídas	8702/6923
Serviços prestados pela EOE	10174
Famílias apoiadas	1452
Crianças e jovens beneficiários diretos	5789
Roupa e calçado distribuído	6435
Roupa reciclada (kg)	47043
Cantina social	19008
Promoção e educação para a saúde	3360
Cuidados de enfermagem e de saúde	385
Cobertores Distribuídos	187
Produtos de higiene distribuídos	4527
Pessoas apoiadas inserção socioprofissional	621
Famílias apoiadas com géneros alimentares	597
Escola de Socorrismo - Número de formandos	670
Voluntários (horas de voluntariado)	956
Pessoas com comportamentos aditivos acompanhadas	237
Teleassistência	102
Ajudas técnicas	98
Pessoas apoiadas	22 000

### **Realizaram, recentemente, o 10.º Jantar Humanitário da delegação de Braga sob o lema "O direito à habitação". É uma premissa capital nos tempos que correm?**

Exatamente por isso é que elegemos este tema para o X Jantar Humanitário. Todos têm direito à habitação para si e para a sua

**«A ORGANIZAÇÃO ENCONTRA-SE NUMA SITUAÇÃO FINANCEIRA EQUILIBRADA, DANDO GARANTIAS DE TRANQUILIDADE PARA QUE A CVP BRAGA CONTINUE A CUMPRIR A SUA MISSÃO»**

visa também o poder de reunir os amigos que nos apoiam de diversas formas na nossa atividade. É uma reunião em que temos a oportunidade de podermos contactar diretamente os nossos benfeitores e podermos transmitir-lhes os nossos valores de modo a cimentar a sua confiança. Em relação ao resultado financeiro, a edição deste ano ultrapassou os valores dos anos transatos, que rondavam os 10.000,00 euros. Este facto deveu-se a um donativo de um convidado presente, que nos doou 20.000,00 euros.

**O jantar solidário deste ano serviu também para homenagear Avelino Gonçalves, fundador da empresa Alumínios Navarra, o padrinho desta edição. Como tem visto o envolvimento do meio empresarial de Braga relativamente ao trabalho desenvolvido pela delegação de Braga da Cruz Vermelha?**

A realização do Jantar Humanitário tem tido, todos os anos, um ligeiro crescimento, o que é uma prova de que o nosso trabalho tem vindo a ser cada vez mais reconhecido. Este ano foi aquele que teve mais adesão, constituindo um estímulo para nós, ao vermos que o nosso trabalho está a ser monitorizado por mais pessoas. O facto de termos convidado o Senhor Comendador Avelino Gonçalves para apadrinhar este evento insere-se num procedimento adotado nos últimos anos, de querermos homenagear, na pessoa de um nosso benemérito, todas as pessoas que, de uma forma ou outra, têm reconhecido o nosso trabalho, ajudando-nos a desenvolver a nossa missão.

**Mantém-se como presidente da instituição desde julho de 2011. Quais são as suas maiores motivações no desempenho destas funções?**

A principal motivação é, com certeza, ajudar quem mais precisa e com a qualidade que essas pessoas merecem. Para isso foi necessário um grande esforço de reestruturar a Delegação, dotando-a de uma gestão profissional capaz de proporcionar sustentabilidade e transparência que nos credibilizassem junto da sociedade onde nos inserimos. Para tudo é preciso ter sorte, e eu fui um privilegiado nestes 12 anos que levo à frente da Delegação. A direção a que tenho a honra de presidir, constituída por quatro colegas, foi sempre extraordinariamente participativa e solidária. Por outro lado, as nomeações do Adjunto Executivo, que se fez rodear de uma equipa de gestão excelente, logrou aplicar regras e modelos de gestão capazes de transmitir aos nossos parceiros e utentes contas certas e transparência. A forma como passamos a atuar mobilizou os quadros intermédios da Delegação e respetivos colaboradores, de modo a que a preocupação coletiva assentasse na sustentabilidade e na qualidade dos serviços que prestamos. Foi acreditando nestes procedimentos que em pouco tempo conseguimos equilibrar as contas, conseguindo certificar todas as valências com a ISO 9001. Sempre defendemos que uma gestão assente em regras e com auditorias periódicas beneficiam sempre a qualidade dos serviços prestados e a prestar.

**Está disponível para mais um mandato?**

Os estatutos da CVP não impõem qualquer limite de mandatos. Porém, entendo que é saudável para todas as instituições renovarem as suas direções. Ao concluir o terceiro mandato de quatro anos cada, entendo que é tempo de se proceder a uma



renovação diretiva. Têm sido 12 anos com algumas preocupações e cansaças mas com muitas atividades e resultados gerais que irão perdurar e fazer com que fique sempre disponível para ajudar esta grande Instituição.

**Como se encontra a instituição financeiramente?**

A organização encontra-se numa situação financeira equilibrada, a qual nos dá garantias de tranquilidade para que a CVP Braga continue a cumprir a sua missão. Olhamos com muito rigor para a tesouraria e acompanhamos mensalmente a sua execução orçamental. Sem este rigor, era muito difícil termos tantos projetos como temos. A maior parte dos projetos são exigentes para a tesouraria, uma vez que participam despesas já pagas. Sabemos, por isso, da importância de ter uma tesouraria que financeiramente consiga ser uma alavanca e não um limitador do trabalho no terreno. É também nossa prioridade deixar uma CVP financeiramente saudável para as próximas direções.

**Tem ficado satisfeito com o papel do Estado na área social e, particularmente, na cooperação com a Cruz Vermelha?**

De uma forma geral, sim, estamos satisfeitos com o papel do Estado na área social, em particular na cooperação com a

Cruz Vermelha. Naturalmente que muito mais poderia ser feito e que os recursos nunca são infinitos, no entanto, sentimos que enquanto auxiliares dos poderes públicos, o Estado Português respeita-nos e ouve-nos sempre que temos de dar voz às pessoas mais vulneráveis.

## «A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL É UMA DAS NOSSAS ORIENTAÇÕES ESTRATÉGICAS»

**Como é que a tecnologia e a inovação estão a ser integradas nas operações da Cruz Vermelha para melhorar a eficácia e a eficiência da ajuda humanitária?**

Nos últimos anos temos realizado um maior investimento na informática. Procuramos criar uma rede interna mais estável, para maior segurança na gestão dos dados dos nossos clientes e colaboradores; temos investido na aquisição de novos equipamentos, nomeadamente portáteis e tablets, para uma maior capacidade de trabalho das nossas equipas, bem como na aquisição de software adaptado às necessidades das nossas respostas. A transformação digital é uma das nossas orientações estratégicas. Consideramos que a informação que tratamos é valiosa, mas não deve ser um impedimento para uma resposta célere ao cliente. Nesse sentido, temos algumas plataformas online em utilização diária, quer para gestão documental, que permite o acesso a todas as ferramentas de trabalho bem como o armazenamento e partilha, quer para a gestão individual da prestação de cuidados, orientadas ao cliente. Utilizamos ainda ferramentas online para a monitorização dos equipamentos e infraestruturas da nossa Delegação, que são o garante da qualidade dos nossos serviços.

**De que forma a Cruz Vermelha trabalha para garantir a segurança e o bem-estar da sua equipa e voluntários durante as diferentes intervenções?**

Uma das primeiras questões com que nos deparamos numa situação de socorro, é a da avaliação das condições de segurança envolventes – estamos perante um cenário onde é seguro atuar e intervir para socorrer a vítima? No nosso dia-a-dia, é esse o nosso mindset. Queremos ajudar, mas é necessário assegurar que estamos em condições de fazer bem o nosso trabalho, para que aqueles que auxiliamos possam ter a melhor resposta possível. Como o fazemos? Desde o momento do onboarding, colaboradores e voluntários são preparados para a realidade dos contextos e dos problemas que vão encontrar e de como atuar perante os mesmos. Para além das normas de segurança e medicina no trabalho, cujo controlo é garantido e assegurado sistematicamente, apostamos incessantemente na formação.

A formação é um pilar que baseia a nossa forma de ser e de estar na sociedade, e que nos permite estar na frente do campo de batalha, bem preparados e seguros da nossa atuação. A constância na atualização de conhecimentos e desenvolvimento de competências, a partilha de experiências e a divulgação de normas e procedimentos asseguram que cada elemento das

nossas equipas se sente preparado e apto a fazer bem o seu trabalho. Do mesmo modo, a preocupação com a saúde (física e mental) é um tema que não é descurado. Acompanhamos de perto, tanto quanto necessário, as questões de saúde daqueles que diariamente fazem chegar o nosso trabalho aos mais desfavorecidos e mais vulneráveis. Para além da formação, (em ergonomia, suporte básico de vida, primeiros socorros psicológicos, p.e.), existe uma inquietação para salvaguardar a adaptação de cada posto de trabalho ao colaborador/voluntário que o ocupa, em apoiar em questões de saúde mental (temos uma Rede Nacional de Apoio à Saúde Mental). Tentamos, sobretudo, estar presentes, nos bons, mas sobretudo, nos maus momentos, para os nossos colaboradores e voluntários. Avaliamos anualmente a satisfação dos mesmos, de forma a, numa perspetiva de melhoria contínua, evoluirmos no sentido de corresponder às suas expectativas e certificarmo-nos de que somos capazes de fazer face às suas necessidades. O bem-estar das nossas equipas é um dos nossos compromissos pois temos plena consciência de que, juntos, fazemos a diferença na vida de milhares de pessoas, diariamente.

**Quais são as principais aprendizagens que a Cruz Vermelha tem obtido com as suas operações de resposta a emergências, e como são aplicadas para melhorar futuras intervenções?**

A Cruz Vermelha e o Crescente Vermelho, na sua missão de salvar vidas e mudar mentalidades, desenvolvem duas formas de Emergência. Referimo-nos à Emergência Social e à Emergência Operacional, designada por EOE (Estrutura Operacional de Emergência). A Estrutura Operacional de Emergência da Delegação de Braga da CVP trabalha em cooperação com as demais instituições, no âmbito da Emergência pré-hospitalar, nomeadamente com o INEM, como Posto de Emergência de Reforço de Meios, desde Agosto de 2022. Disponibiliza neste âmbito, uma ambulância de Emergência em serviço permanente de atendimento às solicitações do CODU. Mantém estreita colaboração com a Divisão de Proteção Civil Municipal, colaborando com esta e demais corporações do Município, em eventos socioculturais e desportivos, bem como, permanecendo em estado de prontidão para resposta a situações emergentes de socorro e apoio à população. No âmbito da emergência pré-hospitalar nada é adquirido, a aprendizagem e a melhoria são constantes. É preocupação na Estrutura Operacional de Emergência a partilha de experiências e conhecimentos, promovendo a aprendizagem de todos os seus elementos, seja para novos candidatos ou entre elementos mais experientes. Esta partilha de conhecimento promove a igualdade, capacitando os nossos socorristas para as situações que possam surgir nas suas intervenções. Só assim conseguimos garantir a nossa melhoria, e assegurar o nosso compromisso com a população na sua proteção e socorro, promovendo a excelência do nosso trabalho. No âmbito da emergência social, a atividade em rede tem sido fundamental para uma maior eficiência do trabalho desenvolvido no âmbito das respostas que prestamos no terreno. Neste trabalho em rede, têm sido fundamentais as instituições públicas, proporcionando ao longo do tempo uma aprendizagem em conjunto de novas metodologias que nos levam a prestar melhores serviços. O nosso objetivo, nestas respostas, é ir ao encontro das verdadeiras necessidades das pessoas. Para isso, é preciso encontrar canais de comunicação seguros e transparentes entre todas as entidades envolvidas



50 ANOS de Ação Humanitária  
HISTÓRIA DE BRAGA PORTUGUESA



**«A OBRA DA NOSSA SEDE  
ESTÁ CONCLUÍDA  
E DECORREU SEM DERRA-  
PAGENS FINANCEIRAS.  
ESTÃO REUNIDAS TODAS  
AS CONDIÇÕES PARA QUE  
EM JANEIRO DE 2024  
POSSAMOS REGRESSAR  
A UM EDIFÍCIO RENOVADO»**

neste processo, de modo a encontrar seriedade e transparência nos apoios que são facultados a quem mais precisa. Nos últimos anos, temos assistido a mudanças no contexto social, local e global, com novas situações de pobreza e exclusão social. Fenómenos como o aumento generalizado da inflação e habitação têm arrastado para situações de emergência social pessoas e agregados familiares que até aqui estavam afastados destes processos. Temos assistido também a um aumento de pessoas migrantes que abandonam os seus países para obter melhores condições de vida. É importante que as nossas respostas tenham capacidade técnica para responder a estas novas situações. Estarmos preparados significa capacitar os nossos técnicos e voluntários para responder a necessidades específicas da comunidade afetada, nomeadamente os fatores culturais, sociais e económicos. Podemos dar alguns exemplos como adaptar o apoio alimentar que desenvolvemos respeitando as diferentes culturas e criar respostas de alojamento que possam acolher famílias, com especial cuidado com as crianças. Importante também é a necessidade de avaliar o trabalho desenvolvido, após a operacionalidade das respostas. Efetuar avaliação significa também avaliar o impacto que a nossa intervenção teve nas pessoas e nas situações. Fazer avaliação significa também para nós um processo de melhoria contínua para as futuras intervenções. A aprendizagem é fundamental para garantir a eficácia futura das nossas respostas. Significa também ser resiliente e aplicar o aprendido no sentido de melhorar a intervenção, tendo em conta que vivemos numa sociedade em constante mudança, com novos desafios para responder.

#### **Como é que a organização está a envolver a juventude e a promover a participação ativa dos jovens nas atividades da Cruz Vermelha?**

A Delegação de Braga tem adotado diversas estratégias para envolver os jovens e promover a participação até porque apresenta uma resposta voltada para crianças e jovens do Concelho. A Juventude Cruz Vermelha (JCV) é o setor juvenil da organização, tendo como missão promover a resiliência das comunidades juvenis. O objetivo é envolver crianças e jovens num processo contínuo de desenvolvimento, motivando-os para promoverem mudanças positivas na sua comunidade local, permitindo que todos possam prosperar, especialmente os mais vulneráveis. Assim, a Juventude concentra a sua atuação em crianças e jovens dos 5 aos 35 anos, promovendo a sua integração como voluntários, beneficiários ativos e/ou líderes. Temos vários projetos no terreno e mais de 50 voluntários ativos a realizar: programas educativos através de educação não formal em escolas de Braga; programas sobre igualdade de género, identidade de género, ou programas de prevenção de comportamentos aditivos com ou sem substâncias. Promovemos o voluntariado juvenil através da promoção de oportunidades de voluntariado específicas para jovens, oferecendo-lhes a oportunidade de se envolverem em projetos e ações humanitárias, tanto localmente como internacionalmente. E fazemos campanhas de sensibilização sobre questões humanitárias e sociais que impactam os jovens, incentivando-os a participar ativamente na resolução de problemas locais e globais e a desenvolverem novos projetos que vão ao encontro dos seus interesses e problemas na comunidade. Trabalhamos também com a comunidade de refugiados e com a comunidade cigana, procurando a integração destes públicos. Usamos ainda as plataformas online para

alcançar os jovens, partilhar informações sobre oportunidades de voluntariado e atividades da Juventude da CVP, e facilitar a sua participação e interação. Estas estratégias têm como finalidade não só envolver os jovens nas atividades da Cruz Vermelha Portuguesa, mas também capacitá-los como agentes de mudança, incentivando-os a ter um papel ativo na construção de um mundo mais justo e solidário.

### **Para quando a mudança para as instalações da delegação de Braga da Cruz Vermelha na Avenida 31 de Janeiro?**

A adjudicação desta obra foi antes da COVID 19, apanhando no percurso a guerra na Ucrânia. Estes dois eventos motivaram dificuldades várias que fizeram com que a obra atrasasse. Este atraso foi ainda agravado com a entrega de alguns preciosos donativos em espécie. Felizmente, a obra está concluída, sem derrapagens financeiras e encontra-se numa fase de obtenção das necessárias licenças para podermos utilizar o edifício. O facto de termos encontrado excelentes instalações, onde entretanto estamos a trabalhar, sem grandes pressões para as abandonar, poderá também ter sido um fator para este arrastar do tempo. Diria que estão reunidas todas as condições para que em janeiro próximo possamos regressar a um edifício renovado, que foi adquirido em 1979 para sede da Delegação, pelo então presidente Dr. Pimenta Fernandes.

### **Como é que tem visto os apoios recebidos para a concretização desta empreitada?**

No início desta empreitada, conseguimos reunir um conjunto de entidades coordenadas pelo Professor Carlos Bernardo, com o objetivo de podermos ter um grupo de pessoas da sociedade capaz de dar mais credibilidade a este empreendimento. Uma das funções seria angariar fundos para custear esta obra. O acompanhamento desta obra por parte do seu coordenador foi exemplar e esta delegação está-lhe muito grata e a recolha de fundos, afetada grandemente pelas duas crises já referidas, saldou-se em cerca de 30 % do custo total. Porém, a amortização do investimento decorrerá durante os próximos 20 anos, e estamos certos que neste período, muitos outros mecenas irão ligar o seu nome a esta obra, gravando, numa parede de aço corten, os logotipos das empresas que contribuíram e contribuirão para a recuperação deste edifício.

### **Qual é a mensagem mais importante que gostaria de transmitir ao público sobre o trabalho da Cruz Vermelha e como as pessoas podem contribuir para apoiar a causa humanitária?**

O trabalho que todos os dias desenvolvemos é feito de uma forma silenciosa, e se deixasse de ser feito, iria trazer graves prejuízos a muitos dos nossos concidadãos. Bastará refletir nas consequências para a paz social da nossa cidade se deixássemos de desenvolver o trabalho acima referido. Estou certo de que, infelizmente, a grande maioria dos bracarense ainda não está informada do trabalho que é desenvolvido pela Delegação de Braga da CVP. Pensamos que à medida que as pessoas têm conhecimento deste trabalho os apoios aumentam, mas é necessário que a instituição continue a evidenciar transparência na gestão desses apoios e demonstrar que aquilo que recebe não é desviado para outros fins. As ofertas de bens alimentares, de roupa e de contribuições

monetárias ajudam-nos a melhorar a qualidade dos apoios que damos anualmente a milhares de concidadãos. Temos a preocupação de, em qualquer momento, podermos demonstrar, a quem quer que seja, de que os bens que nos são doados chegam a quem mais precisa.

### **Quais são as metas e objetivos prioritários da Cruz Vermelha para os próximos anos?**

Quando olhamos para o futuro, existem desafios a que precisamos de responder, nomeadamente crises climáticas e ambientais; aumento de crises e desastres; acessos desiguais a cuidados de saúde e bem-estar; migrações e identidades e crises de valores, poder e inclusão. Para responder a estes desafios, a Cruz Vermelha tem de se transformar. Tem de tornar-se um ator local forte e eficaz; inspirar e mobilizar voluntários; garantir a transparência e a prestação de contas; trabalhar eficazmente em rede; influenciar a ação humanitária; passar por uma transformação digital e sermos capazes de financiar o futuro da Ação Humanitária. Assim, as nossas metas passarão por sermos capazes de conseguir estas transformações e contribuir para uma sociedade capaz de enfrentar os desafios que nos colocam, em particular as alterações climáticas e as suas consequências.



**vergadela**<sup>®</sup>  
*interiores*

**Feliz**

*Natal*

*&*

**Bom**

*Ano Novo*



**@vergadelainteriores**

Rua de Pousada, 32  
4715-381, Tenões - Braga  
+351 253 276 111  
[www.vergadela.pt](http://www.vergadela.pt)  
[vergadela@vergadela.pt](mailto:vergadela@vergadela.pt)



# JUDO

## ARTE MARCIAL QUE LIGA O CORPO E A MENTE PARA DEFESA PESSOAL



Judo é uma arte marcial japonesa, praticada como desporto de combate, com o objetivo de desenvolver a condição física e mental e de aprender técnicas de defesa pessoal.

Esta modalidade desportiva foi fundada por Jigoro Kano, em 1882. A forma como Kano conseguiu conjugar no judo técnicas de várias artes marciais, como o jiu-jitsu e outras praticadas no Oriente, fez com que a modalidade fosse facilmente aceite por todo o mundo.



**Cores das faixas conquistadas nas graduações de judo, por ordem crescente:**

Branca
Cinza
Azul
Amarela
Laranja
Verde
Roxa
Marrom
Preta
Branca/Vermelha

### Exercícios básicos do judo:

**Taiso:** Exercício de aquecimento

**Ukemi-No-Waza:** Técnicas de amortecimento de queda (rolamentos)

**Uchikomi ou Butsukari:** Treino de entradas de técnicas de projeção

**Dando-Geiko:** Treino de sombra, sem parceiro

**Nane-Ai:** Projeções alternadas, em duplas

**Kakari-Geiko:** Treino defensivo, em duplas

**Yaku-Soku-Geiko:** Treino de projeções livres com movimentação

**Randori:** Treino livre que simula ou reproduz uma competição

**Shiai:** Competição. Esta é uma prática que exige muita habilidade técnica e tática, bem como preparação física e mental.





O DELFIM

RESTAURANTE



Desejámos a todos  
os nossos clientes  
e amigos  
*Boas Festas*

UM RESTAURANTE TÍPICO MINHOTO,  
UMA FANTÁSTICA EXPERIÊNCIA!

M.  
even-  
tos

HUMOR

NÃO FAZ SENTIDO -  
GUILHERME FONSECA

Espaço Vita | Braga

15 de dezembro

21h00

14 €

Um banco. Um microfone. E uma hora de comédia. No seu quarto solo de stand up comedy, o comediante Guilherme Fonseca, ex-apresentador do programa "Curto Circuito", e agora um dos elementos da equipa de Ricardo Araújo Pereira em "Isto É Gozar Com Quem Trabalha", tem em palco apenas o que faz sentido, para falar de tudo o que não faz sentido.



HUMOR

PORTÁTIL - PORTA DO FUNDOS

Altice Forum | Braga

16 de dezembro

21h30

23-28 €

"Portátil" é uma criação do coletivo Porta dos Fundos, com encenação de Bárbara Duvivier. No elenco conta com os atores Gregório Duvivier, João Vicente de Castro e Gustavo Miranda e com o músico e sonoplasta Andrés Giraldo, ao qual se junta a atriz convidada Inês Aires Pereira. Cada espetáculo parte de uma entrevista com um convidado da plateia que dá origem a uma peça inteiramente improvisada, com uma narrativa estruturada. No final, o resultado é um espetáculo rico na abordagem, englobando diversos registos, que certamente incluirão comédia, área onde o colectivo se destacou nos últimos anos, como fenómeno de popularidade junto do público português.



DANÇA

O LAGO DOS CISNES

Altice Forum | Braga

28 de dezembro

21h00

25-28 €

Repleto de romantismo e beleza, O Lago dos Cisnes é considerada a obra-prima mais espetacular do repertório da dança clássica. Um tema de verdadeira poética romântica, onde o bem triunfa sobre o mal. Um elenco de artistas internacionais composto por nove nacionalidades, dão corpo e alma a esta brilhante e irresistível produção clássica. Uma experiência imperdível e memorável. Um espetáculo único que irá perdurar na memória do público.





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!**

## Rota de S. Torcato (Guimarães)

S. Torcato é uma pequena vila a 6 km de Guimarães, com um vasto património histórico-cultural, onde se sente a harmonia entre a Terra, o Homem e o Rio, sempre interligados por caminhos com História que tentaremos recuperar e preservar. Sendo um vale de tradições rurais, com a introdução do milho rijo em meados do século XVI, os moinhos tiveram um papel importante no desenvolvimento económico local. As características vinhas de enforcado, que ladeiam os campos de cultivo e o rio, em harmonia com os moinhos, dão uma beleza paisagística, única e diferente, própria desta região do Minho. Terra de fé e de fortes tradições e cultura seculares, o culto a S. Torcato tem como ponto alto a Romaria Grande no 1.º domingo de julho. A

localidade oferece ao visitante outros motivos de curiosidade, além da bela Basílica granítica, dos parques envolventes, do Museu Etnográfico e de Arte Sacra, a Capela da Fonte do Santo, local onde S. Torcato foi martirizado no ano de 715, quando pretendia impedir o avanço do exército árabe de Muça, general de Tarik, sobre a região. De acordo com a tradição, o seu corpo foi descoberto por um monge beneditino, sob um monte de pedras, no local onde hoje se ergue a Capela da Fonte do Santo. O monumento com mais história é, sem dúvida, a Igreja Velha de S. Torcato, onde, durante séculos, se recolheu o corpo incorrupto do Santo.

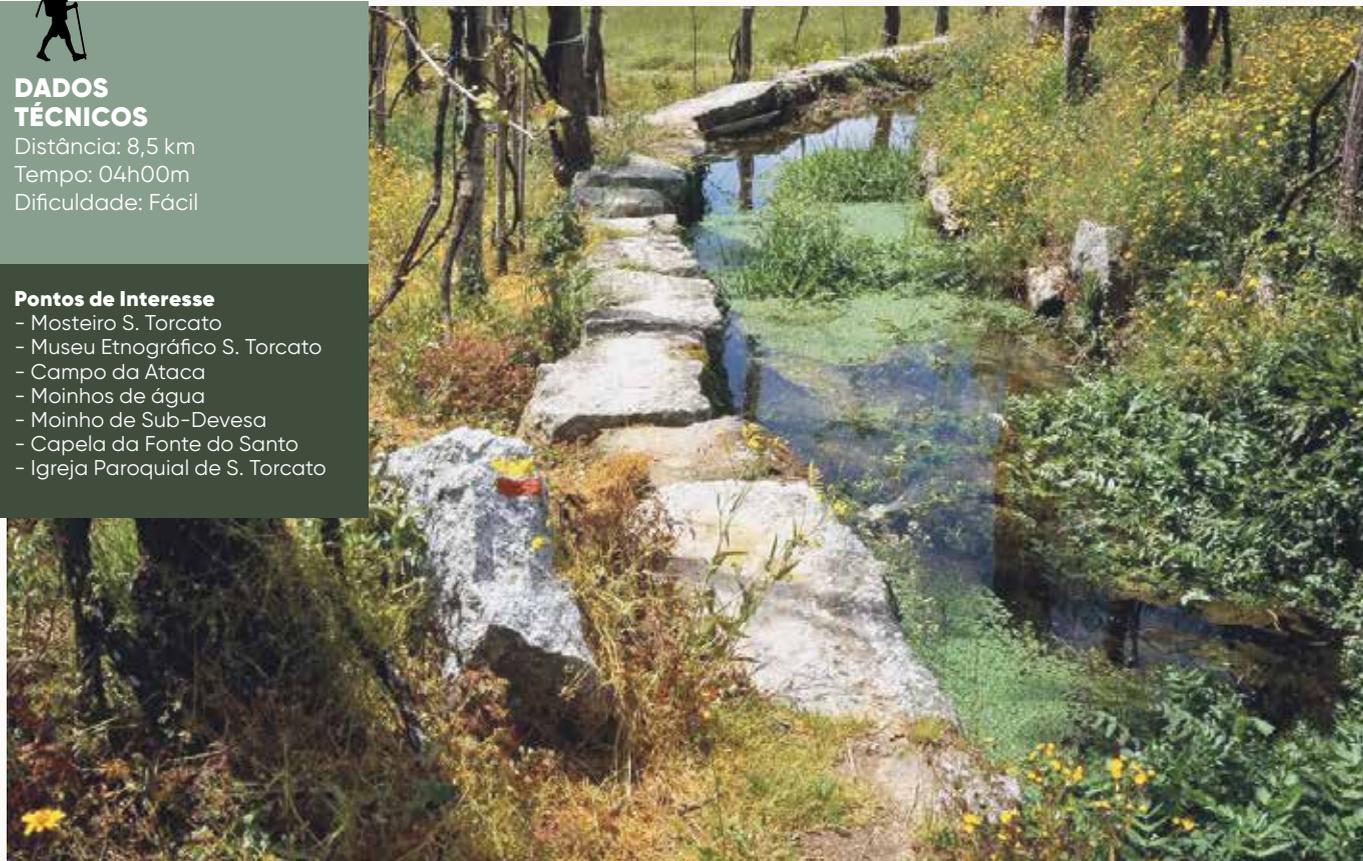


### DADOS TÉCNICOS

Distância: 8,5 km  
Tempo: 04h00m  
Dificuldade: Fácil

### Pontos de Interesse

- Mosteiro S. Torcato
- Museu Etnográfico S. Torcato
- Campo da Ataca
- Moinhos de água
- Moinho de Sub-Devesa
- Capela da Fonte do Santo
- Igreja Paroquial de S. Torcato



### Corno de Bico (Paredes de Coura)

Partimos do pequeno lugar de Túmio, precisamente onde a estrada de alcatrão é substituída pelo caminho empedrado de acesso ao centro do lugar que ainda conserva alguns aspectos interessantes da arquitectura tradicional do Alto Minho. Daqui, seguimos o caminho até desembocar numa bifurcação de caminhos em terra. Seguimos o caminho da esquerda, que nos levará ao interior da floresta do Corno de Bico, composta por uma vasta e densa mancha de carvalhos (*Quercus robur*). Durante o percurso constatamos a elevada diversidade de espécies arbóreas, arbustivas e herbáceas, que, no seu conjunto, constituem o habitat essencial para inúmeras espécies do reino animal. O Corno de Bico é um espaço emblemático para o concelho de Paredes de Coura e de grande importância para a região, considerado um pequeno santuário natural, espaço de rara beleza que o homem moldou de uma forma harmoniosa. Desde tempos remotos que jogou um papel fundamental, servindo de local de culto, de espaço de defesa, de linha de fronteira, de pastagens e de abrigo. Na década de 40 do Século XX, durante o período do Estado Novo, os serviços florestais desencadearam um processo de arborização e de valorização florestal de um espaço que, até

então, era ermo pela excessiva actividade pastoril. Hoje, tem um papel importante ao nível da conservação da natureza, o que permitiu a sua inclusão como Sítio Classificado da Rede Europeia NATURA 2000 e na Rede de Áreas Protegidas de Portugal. A par desta classificação, é igualmente importante o património humano das comunidades rurais, que permitiram moldar este território. O caminho desemboca na estrada florestal, que percorremos por poucos metros, para depois seguirmos um caminho em terra que nos conduzirá pelo Alto do Espinheiro até ao culminar deste percurso no Corno de Bico, que ostenta um marco geodésico à cota de 883 metros. Deste miradouro natural, rodeado de blocos graníticos, podemos apreciar uma majestosa paisagem que se abre, quer para o Vale do Rio Coura, quer para os Vales dos Rios Vez e Lima. Depois de uma merecida paragem, continuamos por entre a floresta, até alcançarmos novamente a estrada florestal. Viramos à direita para, percorridos cerca de 2 km, virarmos à esquerda, pela Chã do Mouro. Pouco depois, estaremos no local onde teve início este percurso pela floresta da Paisagem Protegida do Corno de Bico.

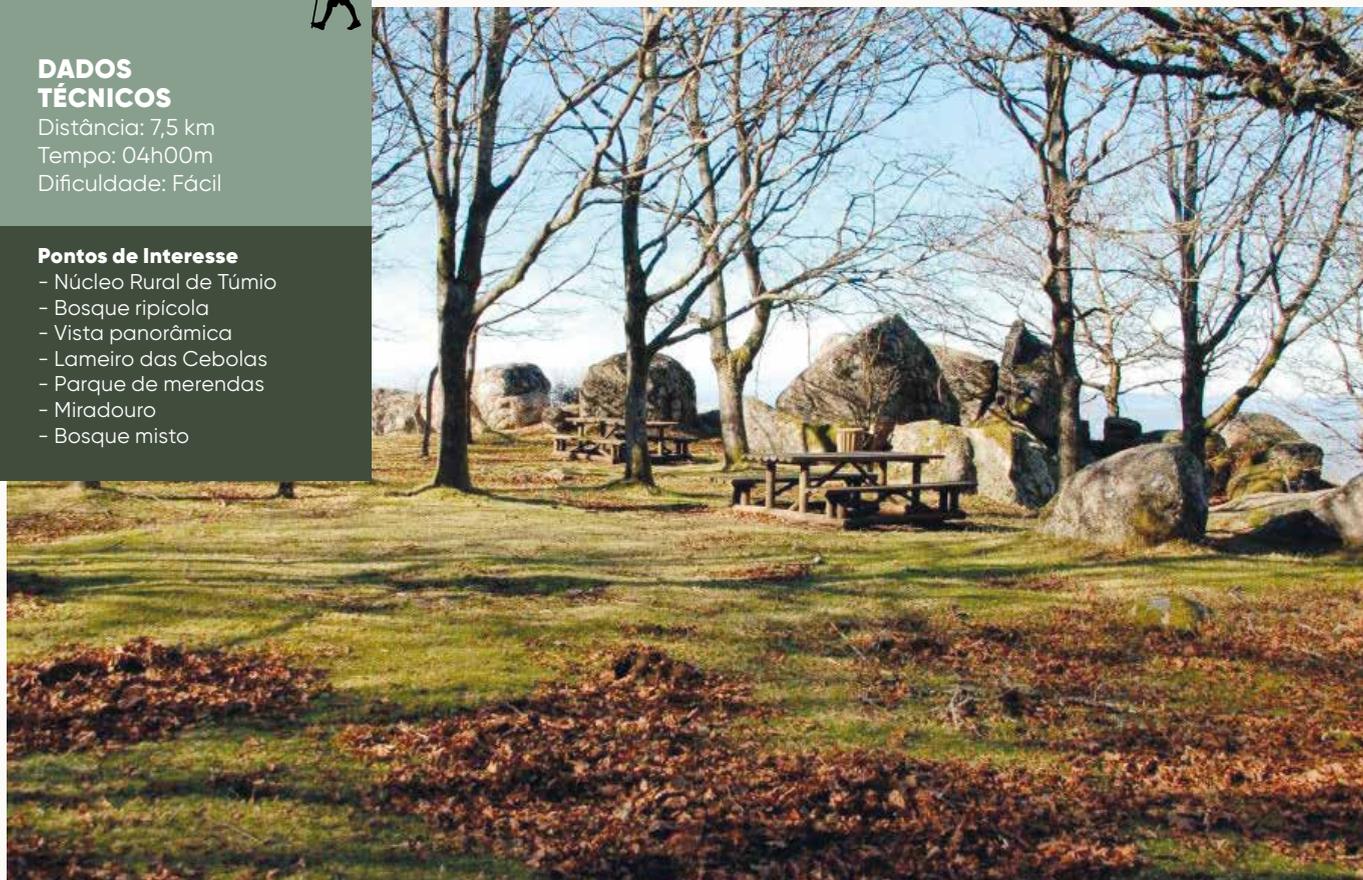


#### DADOS TÉCNICOS

Distância: 7,5 km  
Tempo: 04h00m  
Dificuldade: Fácil

#### Pontos de Interesse

- Núcleo Rural de Túmio
- Bosque ripícola
- Vista panorâmica
- Lameiro das Cebolas
- Parque de merendas
- Miradouro
- Bosque misto





2024

INSCR

EM

FROHE  
WEIHNACHTEN

&

EIN GUTES  
NEUES JAHR!



Instituto Britânico de Braga  
R. Conselheiro Januário 119 123, 4700-357 Braga  
+351 253 263 298 (rede fixa nacional)  
[secretaria@alb-minho.pt](mailto:secretaria@alb-minho.pt)

EVA-SE  
NO

MERRY  
CHRISTMAS  
AND  
HAPPY  
NEW YEAR



Instituto Britânico  
de Braga

[www.institutobritanicodebraga.com](http://www.institutobritanicodebraga.com)

# “BRAGA É NATAL” ILUMINA A CIDADE COM CULTURA, FANTASIA E MUITAS SURPRESAS

Até a 12 de Janeiro, a magia e o espírito de Natal invadem a Cidade de Braga, com a realização de mais uma edição do programa “Braga é Natal”.

A Cidade enche-se de luz, cor e alegria, e transforma-se num lugar mágico, onde todos, de todas as idades, podem viver experiências inesquecíveis, entre inúmeras brincadeiras, diversões e espectáculos culturais.

O ‘Braga é Natal’ é um evento único que promove a cultura local, atrai e encanta turistas, dinamiza o comércio e fortalece a identidade colectiva, preservando e valorizando as tradições natalícias da região.

As ruas, largos e praças são o palco de momentos verdadeiramente especiais que todos poderão desfrutar ao máximo em família, criando memórias para toda a vida.

Depois do sucesso do Mercado de Natal no ano passado,

a organização decidiu nesta edição fazer crescer a iniciativa, apoiando a presença de mais artesãos, artistas e produtores locais - 30 participantes -, garantindo o máximo conforto para os visitantes. O Mercado de Natal irá decorrer na Praça Conde Agrolongo, entre 1 e 24 de Dezembro, com dias cheios de cultura, criatividade e muitas surpresas.

Entre as novidades da programação deste ano destaque para os espectáculos de Novo Circo, com “Parada - O Circo dos Elefantes”, pela Companhia espanhola “La Maquiné” e para a Sétima Arte, com a projecção de oito sessões de cinema para toda a família.

A cerimónia de inauguração das luzes de Natal, no dia 1 de Dezembro contará com um concerto por André Sardet, que promete trazer as mais belas melodias natalícias.



Para os mais pequenos haverá uma programação intensa, diversificada e repleta de fantasia, com oficinas, exposições, teatro, animação e o carrossel. De destacar a Parada de Natal, no dia 10 de Dezembro, que contará com mais de 750 participantes numa verdadeira viagem pelo mundo encantado e pelo imaginário natalício.

No mesmo dia, irá decorrer um espectáculo de Stand Up Comedy com os humoristas João Seabra, João Faquire e Miguel 7 Estacas.

Referência também para o Ciclo de Concertos de Natal da Sinfonietta de Braga "Viagem de Inverno" que surge, enquadrado no programa "Braga é Natal", como mais uma referência ao nível da fruição das artes eruditas.

O Bolo Rei Gigante e a animação de rua continuam a atrair a presença de muitos milhares de pessoas às ruas da cidade.

Ao todo, o programa inclui mais de 100 espectáculos, entre concertos, teatro, novo circo, magia, dança, cinema, performances e animação de rua.

O desporto também faz parte da programação com a realização da tradicional Corrida de S. Silvestre, que já vai na sua 45.ª edição, sendo a segunda mais antiga do país e uma das mais participadas.

O Altice Forum Braga é o centro da aventura natalícia com a Pista de Gelo, o Circo de Natal e vários espectáculos de bailado. A Passagem de Ano terá um cariz solidário com "Revenge of the 90s".

A programação do "Braga é Natal" estende-se até 12 de Janeiro, com concertos de Ano Novo, Encontro de Reis, entre outras iniciativas.



# FAMALICÃO É “O LUGAR DO NATAL” COM RODA GIGANTE, PISTA DE GELO, CIRCO E MUITAS OUTRAS ATRAÇÕES

Vila Nova de Famalicão transforma-se n’o lugar do Natal” que inclui as melhores vistas a 30 metros de altura, na Roda Gigante com mais de 100 lugares que este ano promete trazer ainda mais magia ao programa natalício.

O conelho famalicense apresenta um programa de animação pensado para toda a família e que concentra na Praça D. Maria II, Praça 9 de Abril e no Parque da Juventude as atrações que todos os anos fazem as delícias de miúdos e graúdos.

Para além da Roda Gigante com 118 lugares instalada na Praça D. Maria II, os famalicenses e todos aqueles que visitem o conelho nesta quadra natalícia poderão contar com o tradicional comboio e carrossel, com uma pista de gelo maior, com 275 metros quadrados de gelo natural e com o regresso do circo do INAC ao Parque da Juventude, com a apresentação do espetáculo “O menino e o carteiro”. O “Lugar do Natal” reserva ainda espaço para uma Praça da Alimentação, para a Cabana Solidária com a presença do Pai Natal e para as sugestões dos artesãos locais no tradicional Mercadinho.





O Espetáculo Multimédia, que nos últimos anos se tornou numa das maiores atrações do Natal em Famalicão, está também de regresso.

Um sem número de atrações às quais se acrescenta um diversificado e eclético programa cultural e recreativo com vários eventos que apelam ao convívio entre os famalicenses, tais como o Famalicão Porto de Encontro e os concertos de Natal, com destaque para os espetáculos "Comunidades em Coro", entre outras iniciativas.

Refira-se ainda que, e à semelhança do ano anterior, a autarquia vai distribuir gratuitamente bilhetes para o circo do INAC, para a roda gigante, carrossel e comboio para as crianças do pré-escolar, 1.º e 2.º ciclos e bilhetes para a pista de gelo para os alunos do 2.º ciclo.

Recorde-se que o programa de Natal de Famalicão é promovido pela autarquia em parceria com a ACIF - Associação Comercial e Industrial de Famalicão, entre outras associações, instituições e empresas do concelho.



# **PORQUE TEMOS ÁRVORE DE NATAL? CONHEÇA A HISTÓRIA E AS OPÇÕES ATUAIS DESTA TRADIÇÃO**



Com dezembro chega também a vontade de decorar a árvore de Natal e assim trazer o espírito natalício até nossa casa. Mas sabe como é que nasceu esta tradição? Descubra conosco.

Há vários séculos, já os povos pagãos tinham por hábito decorar árvores, algo que viam como símbolo de vitalidade e fertilidade. Por sua vez, os povos germânicos colocavam ramos de pinheiros em locais públicos durante o solstício de inverno, com o objetivo de afastar os espíritos.

No entanto, foi há mais de 500 anos, em 1419, que nasceu a tradição de enfeitar a árvore de Natal tal como fazemos hoje. Acredita-se que tudo começou quando padeiros da cidade de Freiburg, na Alemanha, com doces e especiarias de Natal do país. Foi, por sua vez, na Alsácia, em França, que nasceu a tradição da árvore de Natal caseira, uma vez que na cidade se colocava, todos os anos, como parte das festividades, uma árvore na sala de estar.

Conheça alguns exemplos de árvores de Natal que, hoje em dia, são utilizados nos lares de todo o mundo:

-Árvore de Natal Tradicional Natural

-Árvore de Natal Tradicional Artificial

-Árvore de Natal Colorida

-Árvore de Natal de Madeira

-Árvore de Natal de Livros

-Árvore de Natal de Cortiça

-Árvore de Natal só com Bolas de Natal

-Árvore de Natal Adesivo ou Pintura

-Árvore de Natal com fotos de família

-Árvore de Natal de legos



# CELEBRE O NATAL COM DECORAÇÕES CRIATIVAS E ENCANTADORAS

O Natal é uma época mágica do ano, repleta de alegria, amor e espírito festivo. Deixe a sua casa brilhar ainda mais nesta época com decorações criativas que encantarão os seus convidados e criarão memórias duradouras. Decidimos partilhar consigo algumas sugestões para transformar a sua casa num verdadeiro refúgio natalício, cheio de encanto e originalidade. Lembre-se, a magia do Natal está nos detalhes, na criatividade e, acima de tudo, no amor compartilhado entre familiares e amigos.

## Árvore de Natal personalizada

Dê um toque único à sua árvore de Natal, criando ornamentos personalizados. Faça enfeites com fotos de momentos especiais, nomes da família ou até mesmo mini-álbuns de lembranças. Isso não apenas adiciona um toque pessoal, mas também contará a história da sua família.

## Guirlandas não convencionais

Inove nas guirlandas! Além das tradicionais de pinheiro, experimente criar uma guirlanda com objetos inusitados, como bolas de algodão, raminhos de canela ou até mesmo pequenos brinquedos. Essa abordagem única certamente atrairá olhares curiosos.

## Iluminação criativa

A iluminação desempenha um papel crucial na atmosfera natalícia. Além das luzes tradicionais, experimente incorporar velas, lanternas ou até mesmo frascos de vidro com luzes de fadas. Isso criará uma atmosfera aconchegante e mágica na sua casa.

## Decoração de mesa temática

Torne as suas refeições festivas ainda mais especiais com uma decoração de mesa temática. Escolha uma paleta de cores específica, adicione guardanapos dobrados de maneiras criativas e inclua pequenos detalhes, como pinhas ou estrelas, para um toque final encantador.

## Adornos naturais

Traga a natureza para dentro de casa com adornos naturais. Use ramos de pinheiro, pinhas e até mesmo galhos secos pintados de branco para criar uma decoração elegante e inspirada na beleza natural do inverno.

## Calendário do advento "Do It Yourself"

Faça a contagem decrescente para o Natal mais emocionante com um calendário do advento feito por si. Pequenas caixas, saquinhos de tecido ou até mesmo envelopes decorados podem conter mensagens, doces ou pequenos presentes para cada dia de dezembro.

## Almofadas e mantas natalícias

Renove a sua sala de estar com almofadas e mantas temáticas. Opte por padrões clássicos de Natal ou escolha opções mais modernas e minimalistas, dependendo do estilo da sua decoração.

## Árvore de desejos

Crie uma árvore de desejos onde os membros da família e amigos possam pendurar mensagens de boas festas, desejos e agradecimentos. Esta árvore não só servirá como decoração, mas também como uma maneira significativa de compartilhar sentimentos durante a temporada.



# TENHA UM NATAL MAIS CONSCIENTE

O Natal é uma época de celebração, amor e partilha, mas também pode ser um período em que as despesas financeiras aumentam consideravelmente. No entanto, é possível desfrutar da magia desta festividade sem comprometer o orçamento. Aqui estão algumas dicas de economia para um Natal mais consciente e financeiramente saudável:

## **Planear com antecedência**

Faça uma lista de presentes e estabeleça um orçamento realista. E aproveite as promoções durante o ano para comprar presentes antecipadamente.

## **Presentes "Do It Yourself"**

Considere presentes feitos à mão, como alimentos caseiros, artesanato ou até mesmo vouchers de serviços pessoais. Além de serem mais económicos, presentes feitos à mão têm um toque pessoal especial.

## **Participação em Amigos Secretos**

Se a família ou grupo de amigos for grande, considere organizar um "Amigo Secreto" para trocar presentes. Isso reduz a quantidade de presentes comprados e permite que cada pessoa se concentre em algo especial.

## **Decorações sustentáveis**

Opte por decorações reutilizáveis em vez de descartáveis. Decorações DIY feitas com materiais reciclados também são uma opção económica e sustentável.

## **Ceia colaborativa**

Se a celebração envolve uma refeição em família, organize uma ceia colaborativa. Peça para cada convidado trazer um prato, o que não apenas economiza dinheiro, mas também compartilha a carga de trabalho.

## **Aproveite descontos e promoções:**

Esteja atento a descontos, promoções e ofertas especiais. Há ainda promoções sazonais que podem ser uma oportunidade para adquirir presentes e itens de decoração a preços mais acessíveis.

## **Evite compras impulsivas**

Mantenha o foco na lista de presentes e evite compras impulsivas. Avalie se os presentes são realmente necessários e se encaixam no orçamento estabelecido.

## **Utilize recursos online**

Compre online para comparar preços e encontrar as melhores ofertas. Aproveite cupons de desconto e programas de fidelidade ao fazer compras pela internet.



## **Estabeleça limites de gastos**

Defina limites claros de gastos para presentes, decorações e comida. Isso ajuda a manter as despesas sob controle e evita surpresas desagradáveis no final do mês.

## **Foque no valor do tempo juntos**

Lembre-se de que o verdadeiro significado do Natal vai além dos presentes materiais. Valorize o tempo passado com a família e amigos, criando memórias duradouras que não têm preço. Ao seguir essas dicas, é possível desfrutar de um Natal alegre e festivo, sem comprometer as suas finanças. A chave está em ser consciente e criativo, encontrando maneiras de celebrar a temporada de maneira significativa e económica.

## DIVERSÃO EM FAMÍLIA NA NOITE DE NATAL

# ATIVIDADES PARA COMPARTILHAR

A noite de Natal é uma oportunidade preciosa para estar junto da família e criar laços ainda mais fortes. Para tornar essa noite ainda mais especial, sugerimos algumas atividades divertidas para compartilhar com os seus familiares. Ao fazê-lo poderão desfrutar de momentos especiais, rir, aprender e criar memórias. Aproveite cada instante e tenha um Natal inesquecível!

### Decoração coletiva

Juntem-se para decorar a casa juntos. Distribua tarefas, como montar uma árvore de Natal, pendurar enfeites e luzes pela casa. Essa atividade estimula o trabalho em equipa e cria um ambiente festivo.

### Concurso de cartões

Forneça cartões em branco, canetas coloridas e brilhantes e promova um concurso de cartões de Natal. Cada membro da família cria um cartão para o outro. No final, todos votam no mais bonito.

### Maratona de filmes

Prepare uma seleção de filmes natalícios e assistam juntos numa sessão de cinema em casa. Prepare pipocas, chocolate quente e acomodem-se confortavelmente.

### Jogos de tabuleiro

Escolham alguns jogos de tabuleiro (pode ver as nossas sugestões mensais) e divirtam-se numa competição saudável. Risadas e diversão garantidas!

### Caça ao tesouro natalício

Crie uma caça ao tesouro com trilhas e desafios relacionados com o Natal. Esconda presentes e doces pela casa e desafie a família para encontrar tudo.

### Troca criativa de presentes

Inovem na forma de trocar presentes. Podem fazer um sorteio e cada pessoa deve fazer um presente à mão para a pessoa que jogou. Isso despertará a criatividade e o sentimento de carinho em cada presente.

### Noite de jogos em família

Transforme a noite de Natal numa noite dedicada aos jogos em família. Joguem cartas ou tente jogos de memória e mímica. Organizar um torneio de videogames é também uma excelente opção. A diversão é garantida.

### Culinária de Natal

Preparem juntos uma ceia especial de Natal. Escolham receitas tradicionais e façam com que cada membro da família seja responsável por uma parte da ementa. Assim, todos se envolvem na preparação da refeição.

### Hora da história

Reúnam-se ao redor da árvore de Natal e compartilhem histórias sobre o Natal. Podem contar histórias de família, experiências vividas ou até mesmo histórias natalícias famosas.

### Desejos para o Ano Novo

Façam uma roda e reservem um momento para cada um compartilhar os seus desejos para o próximo ano. Podem ser vontades pessoais, aspirações para a família ou mesmo para o mundo. Essa atividade traz reflexão e união entre todos.





.CREATED IN.  
**BRAGA**  
—PORTUGAL—

## PERFUMARIA ARTESANAL

A Yntenzo é uma perfumaria artesanal com fragrâncias exclusivas made in Braga. Uma marca que não esconde uma essência lusitana feita de histórias, costumes e tradições, com produtos únicos e sustentáveis, de origem natural e cruelty free, num respeito total pelo meio ambiente.

### E SE ESTE NATAL O SEU PRESENTE FOSSE PERFUMADO?

O Natal está a chegar e nesta época especial a Yntenzo preparou para si os presentes mais bonitos e memoráveis da sua árvore de Natal. Das diferentes linhas de perfumes, cosméticos, e fragrâncias para casa, passando pela experiência de criar o próprio perfume, não faltam opções que o farão recordar o seu Natal, através das notas olfativas de um presente especial...

RUA DO SOUTO 99  
[WWW.YNTENZO.COM](http://WWW.YNTENZO.COM)

# YNTENZO®



**CELEBRE O ESPÍRITO FESTIVO COM  
PRÁTICAS AMIGAS DO MEIO AMBIENTE**



Ter um Natal sustentável envolve fazer escolhas conscientes para reduzir o impacto ambiental e promover práticas mais amigáveis ao meio ambiente. Deixamos algumas ideias para celebrar um Natal mais sustentável e menos consumista. Ao adotar estas práticas, pode viver uma quadra mais sustentável e significativa, focando-se em valores como a partilha, a gratidão e o cuidado com o meio ambiente.

#### **Presentes Sustentáveis**

Opte por presentes feitos localmente, à mão ou em segunda mão. Considere dar experiências, como ingressos para eventos, aulas ou workshops, em vez de objetos físicos. Utilize embrulhos reutilizáveis, como tecidos, jornais ou sacos de pano.

#### **Decorações Sustentáveis**

Faça as suas próprias decorações utilizando materiais reciclados. Opte por enfeites duráveis e intemporais que possam ser usados ano após ano. Considere usar luzes LED de baixo consumo de energia.

#### **Árvore de Natal Sustentável**

Se possível, escolha uma árvore de Natal viva que possa ser plantada após as festas. Ou então considere a opção de uma árvore artificial durável que possa ser reutilizada por vários anos.

#### **Refeições Sustentáveis**

Planeie as refeições cuidadosamente para evitar desperdícios e compre ingredientes locais e orgânicos sempre que possível. Evite produtos descartáveis e opte por utensílios de mesa reutilizáveis.

#### **Cartões e Cumprimentos Eletrônicos**

Envie cumprimentos de Natal eletronicamente para reduzir o uso de papel. Se preferir cartões físicos, escolha opções feitas com papel reciclado.

#### **Atividades Solidárias**

Participe em atividades voluntárias ou faça doações para organizações beneficentes em nome dos seus entes queridos. Faça uma troca de presentes do tipo "faz tu mesmo" ou "serviços", onde as pessoas oferecem as suas habilidades em vez de presentes materiais.

#### **Consciência do Consumo Energético**

Desligue as luzes e aparelhos eletrônicos quando não estiverem em uso. Considere a possibilidade de utilizar decorações que não dependam de eletricidade.

#### **Celebrações Locais**

Prefira eventos locais e mercados de Natal para apoiar os produtores locais. Opte por produtos fabricados localmente em vez de produtos importados.



# VIVA A MAGIA DO NATAL POR TODA A REGIÃO MINHO

Com a chegada da magia do Natal, a região Minho oferece inúmeras atividades para miúdos e graúdos durante os meses de dezembro e janeiro. Fique com algumas sugestões para experienciar com a toda a família:

## Braga

A cidade é invadida pelo espírito natalício até 12 de janeiro, com uma nova edição do programa "Braga é Natal" com várias atividades espalhadas pela cidade. O Mercado de Natal vai estar presente na Praça Conde Agrolongo, até 24 de dezembro. Além disso, os mais novos podem também desfrutar da pista de gelo no Altice Fórum Braga.



## Famalicão

O "Lugar do Natal" conta com uma grande novidade: uma Roda Gigante, com 118 lugares e 30 metros de altura na Praça D. Maria II. Podem ainda ser encontradas outras atrações como a pista de gelo, o tradicional comboio e o carrossel de Natal.

### Vieira do Minho

Com o intuito de promover o espírito natalício, a autarquia promove a exposição de árvores e objetos de Natal, em plena Praça Dr. Guilherme de Abreu, e também um presépio gigante em tamanho real. O município vai ter também um Mercado de Natal dedicado aos produtos da terra, de 21 a 30 de dezembro, sendo que o dia 21 vai ser marcado por várias atividades para os mais novos.



### Valença

38 dias de magia e espírito natalício com a programação "Valença é Natal'23". Até dia 10 de dezembro a Fortaleza será o destino ideal para a degustação e compra de produtos à base de chocolate, com "showcookings" e muita animação itinerante permanente. Entre 15 e 25 de dezembro há neve, a 16 de dezembro um concerto da Eurocidade e, até 5 de janeiro, é garantida magia e animação na Duen-delândia, no Jardim Municipal.

### Ponte da Barca

Ponte da Barca "EmBarca" no Natal e proporciona um Mercado de Natal na Praça da República com artesãos locais. A vila conta ainda com o Concurso de Mel e Bolo de Mel, uma competição que reconhece não apenas a excelência dos produtos locais, mas também a celebração da tradição antiga da Feira do Mel.



—  
entrevista

# RUI E TIAGO VILAÇA, LÍDERES DA VILAÇA INTERIORES



«A NOSSA ATITUDE EM CADA PROJETO NÃO SE CONCENTRA APENAS EM PRODUTOS ÚNICOS MAS SIM EM SOLUÇÕES DE VIDA»

**Com uma herança familiar e uma experiência que conta 45 anos de trabalho e milhares de projetos e sonhos realizados, os irmãos Rui e Tiago Vilaça criaram uma linha única na decoração de interiores. A Vilaça Interiores apresenta, hoje em dia, elevado prestígio nacional e internacional e contribui com a sua identidade para a execução de espaços funcionais, apaixonantes e cosmopolitas.**

**Assumem um legado familiar com 45 anos de história. Como começou a história da empresa na decoração de interiores e qual a importância dos vossos pais nesse início?**

Os nossos pais iniciaram esta caminhada em 1978. Foi um caminho de muitos altos e baixos, de etapas muito diferentes e de um grande esforço e trabalho para consolidar o nosso nome no ramo dos interiores. O legado que nos proporcionaram foi o nosso grande aliado e o segredo do nosso sucesso.

**O que impulsiona a vossa paixão pelo Design de Interiores?**

Nascemos e respiramos mobiliário e decoração desde a nossa infância. Seria quase impossível não desenvolver uma grande paixão pelo Design de Interiores.

**Como é que a empresa evoluiu desde o início?**

No início, a empresa começou pela construção de mobiliário e foi evoluindo ao longo dos anos. Claro que a nossa entrada consolidou uma nova abordagem que se focou exclusivamente nos projetos de interiores.

**Além do espaço em Braga, abriram também em 2017 um showroom na Marina de Cascais. Qual foi a estratégia?**

Cascais é uma zona diferente em Portugal com a qual nos identificamos bastante: na arquitetura, no modo de vida, na gastronomia, na beleza e na diversificação cultural que os muitos estrangeiros residentes trazem ao local. Sendo no nosso país, era imperativo lá estarmos.

**Pretendem abrir mais espaços do género?**

Com certeza que sim! Em breve, teremos outras novidades.

**Há um estilo muito próprio associado à vossa linha de trabalho. O que distingue os projetos com a assinatura da Vilaça Interiores?**

Pensamos que o cuidado com que enfrentamos qualquer projecto, a energia da nossa criatividade e a equipa com que trabalhamos são a maior contribuição para a nossa assinatura. Os nossos projectos são realmente especiais para nós. São verdadeiros desafios que nos fazem muito felizes.

**Como está estruturada a empresa em termos de equipa de trabalho?**

Temos a nossa equipa administrativa, a nossa equipa criativa e, claro, a nossa equipa de terreno que se responsabiliza por todo o tipo de montagem ou instalação. Todo o processo é desenvolvido e finalizado pela nossa equipa.

## «NASCEMOS E RESPIRAMOS MOBILIÁRIO E DECORAÇÃO»



**Poderiam compartilhar conosco algum projeto que tenha sido particularmente desafiador, mas que resultou num grande sucesso e reconhecimento?**

São muitos os projetos que desenvolvemos. Todos, à sua maneira, são muito desafiadores e catapultaram a Vilaça Interiores em algum momento para o sucesso e reconhecimento. Somos obrigados em quase todos a respeitar a privacidade e o sigilo dos nossos clientes.

**Como mantêm a empresa atualizada e garantem que permaneça na vanguarda do setor?**

Toda a nossa equipa viaja bastante e temos como objetivo a formação constante em diferentes meios/países. O setor em que operamos obriga-nos a estar sempre muito ativos e muito presentes na evolução do Design e Arquitetura.

**A empresa alcançou prestígio internacional, com trabalhos em diversos países. Como conquistaram esse reconhecimento e como isso influenciou a forma como abordam novos projetos?**

O reconhecimento no nosso restrito grupo de clientes nacionais e internacionais foi muito importante. A abordagem a um projecto de interiores muda, obviamente, conforme a zona geográfica para a qual estamos a trabalhar. Um projecto no Médio Oriente é completamente diferente de um projecto no Sul de França, em Londres ou no Algarve. Tudo tem de ser estudado desde o início: a família, o meio ambiente e todos os aspetos sociais e culturais.

**Quais são os valores fundamentais que acreditam serem essenciais para o sucesso contínuo da empresa no mercado de decoração de interiores?**

A humildade e a alegria com que enfrentamos qualquer desafio é uma constante das nossas vidas. Permanecemos entusiasmados com o que fazemos, com a nossa equipa e com tudo o que abrange o nosso trabalho.

**Como é que a sustentabilidade é integrada nos projetos da empresa? Há um foco específico em materiais e práticas eco-friendly?**

Quase todas as marcas com que trabalhamos têm um grande sentido de responsabilidade nos materiais e práticas eco-friendly. Acho que estamos no bom caminho e que grande parte do que integramos nos nossos projetos garante uma sustentabilidade que nos orgulha e define na forma como olhamos para o planeta.



**«TODA A NOSSA EQUIPA VIAJA BASTANTE E ESTÁ SEMPRE PRESENTE NA EVOLUÇÃO DO DESIGN E ARQUITETURA»**

## «O CLIENTE É O NOSSO FOCO PRINCIPAL»



### **O cliente é a chave de cada projeto? Todo o processo desenvolve-se a partir dele?**

O cliente é o foco principal. O mais importante não é fazer um projeto, mas sim fazer com o que o resultado final possa gerar o máximo possível de felicidade ao cliente. A nossa atitude em cada projecto não se concentra apenas em produtos únicos mas sim em soluções de vida. É esse o nosso propósito e a nossa realização.

### **Quais são as inspirações que alimentam o processo criativo da empresa, e como garantem que cada projeto conte uma história única?**

Pretendemos que a decoração se integre naturalmente na vida das pessoas de uma forma constante e pacífica. Que seja funcional e confortável, que seja apaixonante e completa. Poderemos dizer que a nossa inspiração é dinâmica e resulta sempre da interpretação dos lugares, das pessoas e dos objetivos propostos. As nossas criações são sempre feitas de resiliência, método e organização. O ambiente no processo criativo é fundamental no sucesso do resultado. Vemos a inspiração de uma forma empírica, algo que se constrói com as constantes certas. Fazemos as melhores escolhas de cores, materiais e mobiliário como também reorganizamos cada espaço de acordo com a sua estrutura e função.

### **A essência está nos detalhes?**

Como já alguém disse "as grandes ideias surgem da observação dos pequenos detalhes".

### **A tecnologia desempenha um papel importante na forma como a empresa atua e entrega os seus serviços, especialmente considerando o cenário digital em constante evolução? É uma aliada fundamental?**

A tecnologia é imprescindível para qualquer trabalho. Diríamos que no nosso trabalho é, hoje, uma aliada ultra fundamental.

### **Têm alguma parceria notável ou colaboração que tenha contribuído significativamente para o sucesso da empresa?**

Claro que sim. As marcas que representamos (Minotti, Rimadesio, Molteni, Poliform, Vitra, Antonio Lupi, Gessi, etc) são as nossas grandes parceiras. Além de podermos trabalhar todos os dias com os maiores Designers, temos ainda a qualidade inegável ao nosso dispor em todos os produtos.

### **Apesar de efetuarem o vosso próprio caminho, é fundamental acompanhar as tendências?**

As tendências são o resultado de uma evolução constante de todas as coisas. É importante estarmos atualizados.

### **Que projetos estão a desenvolver neste momento?**

Estamos a desenvolver projetos residenciais e outros corporativos, em hotéis ou escritórios.

### **Olhando para o futuro, quais são os planos e metas da empresa para continuar a inovar, mantendo a sua posição de destaque no cenário global de decoração de interiores?**

Continuaremos o nosso caminho de visionários e artistas que celebram a vida em todos os momentos: fortes, motivados e resilientes.

# NATAL, MÊS DE PORTUGAL

Já aqui vos falei algumas vezes de jogos de tabuleiro cuja temática versa sobre temas portugueses. E falei-vos deles sobretudo porque são jogos dinâmicos, divertidos e muito apelativos para todos aqueles que gostam de um bom jogo de tabuleiro para partilhar com os amigos e/ou a família. O panorama de jogos de tabuleiro criado, ilustrado e desenhado por portugueses e/ou com temas portugueses como pano de fundo está em alta e, agora que nos aproximamos do Natal, nada como colocar os seguintes jogos em cima de uma mesa ou – por que não? – oferecê-los a alguém que nos é querido:

## **Vidrado (Art & Games)**

Assume o papel de um artista na arte de fazer azulejos e cumpre os objetivos necessários para seres coroado como rei dos azulejos.

## **Arraial (Mebo Games)**

Atrai o maior número de foliões para a tua rua e ajuda a criar o maior arraial de Verão de sempre.

## **Millions - O Último Soldado (Pythagoras Games)**

Ajuda o Soldado Milhões nesta épica batalha onde ter a carta mais forte nem sempre é o melhor para ti. Um party game incontornável.



**Porto (Mebo Games)**

Constrói edifícios na zona ribeirinha portuense e torna-a bem atrativa para os turistas;

**Lisboa (Eagle-Gryphon Games)**

Aceita o desafio do Marquês de Pombal e reconstrói Lisboa no pós-Terramoto de 1755;

**Café (Pythagoras Games)**

Planta, conserva, torra e distribui o melhor café para satisfazer as elites portuguesas do início do século XX;



**Évora (Mebo Games)**

Assume o papel de um arquiteto e contribui para a construção do lendário templo de Diana, em Évora;

**Pessoa (Pythagoras Games)**

Torna-te num dos complexos heterónimos do famoso poeta Fernando Pessoa e procura a inspiração adequada para criar as mais magníficas obras;

**Lata (Pythagoras Games)**

Enlata e vende as melhores sardinhas ao mesmo tempo que aumentas a capacidade da tua fábrica. Portugal agradece!

Eis os ingredientes perfeitos para grandes noites de diversão e partilha, numa época festiva que não deixa ninguém indiferente.

Um Santo Natal para todos!

Pedro Kerouac  
Legião dos Jogos

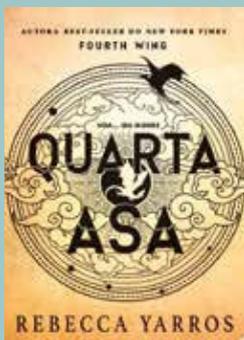
# 1 2 3 4

## LIVROS

# DEZEMBRO

### QUARTA ASA

Rebecca Yarros  
520 páginas



Entra num mundo mágico e envolvente de uma escola de elite para cavaleiros de dragões, onde a jovem Violet Sorrengail, de vinte anos, e filha da general comandante, tenta sobreviver entre os mais fortes. Ao longo do tempo, Violet começa a suspeitar que a liderança está a esconder um segredo terrível, que coloca todos em perigo.

### A PORTA TRANCADA

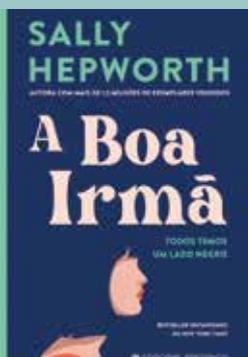
Freida McFadden  
272 páginas



Nora tinha onze anos e não fazia a mínima ideia de que, enquanto fazia os trabalhos de casa no quarto, o seu pai passava o tempo a matar mulheres na cave. Até ao dia em que a polícia lhes bateu à porta. Agora, Nora é uma cirurgiã famosa, mas vê a sua vida a ser agredida no escuro quando alguém começa a recriar a obra do seu pai (que está preso) exatamente com a mesma assinatura.

### A BOA IRMÃ

Sally Hepworth  
296 páginas



A história de Fern e Rose, duas irmãs gémeas. Fern foge das multidões e tenta ter uma vida tranquila. Mas descobre que Rose não pode engravidar e vê a oportunidade ideal para retribuir à irmã tudo o que tem feito por ela, disponibilizando-se para ter um bebé. Só precisa de encontrar um pai. No entanto, a sua missão vai abalar os pilares da sua vida e revelar segredos obscuros do passado.

### O OCEANO PLÁSTICO

Catarina Silva Ramos  
54 páginas



Uma divertida aventura pelo oceano, vivida por dois irmãos que sonhavam conhecer o mar. Pelo caminho travam novas amizades, descobrem uma ameaça inesperada e trazem com eles uma importante mensagem e uma grande missão: salvar o nosso oceano e contribuir para a construção de um futuro melhor.

# DIA MUNDIAL DO MACACO



Dia Mundial do Macaco é uma data não oficial que surgiu em 2000 e é, anualmente, celebrada a 14 de dezembro. A data serve, para além de ser um dia de “macacadas”, para sensibilizar para a importância da proteção deste animal,

que é tantas vezes objeto de testes médicos.

A data nasceu pelo cartoonista e estudante norte-americano Casey Sorrow, que um dia, numa brincadeira, escreveu “Dia do Macaco” no calendário de um amigo. A brincadeira foi ganhando forma e vários amigos e outros estudantes de arte da Universidade de Michigan começaram a celebrar o Dia do Macaco anualmente. Com o tempo, a iniciativa foi alcançando visibilidade e a efeméride acabou por se tornar numa data internacional, apoiada por organizações não governamentais e de defesa dos animais.

## Como pode celebrar o Dia Mundial do Macaco?

Há várias formas de participar também na celebração desta efeméride. Pode optar pela vertente cómica e fazer brincadeiras a imitar macacos ou vestir-se como o animal, ou então pela vertente ambiental e visitar um jardim zoológico para observar estes animais ou, ainda, fazer donativos a associações e organizações que apoiam a sua proteção.



# VAI ADOPTAR UM PET NESTE NATAL? CUIDADOS A TER EM CONTA!

O Natal é uma época que apela muitas pessoas à adoção de animais, especialmente animais de abrigo. Um cão ou gato é sempre uma prenda cheia de amor e carinho para quem a recebe. Ainda assim, antes de se aventurar na adoção de um animal de estimação, há algumas preocupações que deve ter em conta:

## Verifique se tem reunidas todas as condições

Ter um animal de estimação é um grande compromisso. Uma "adoção responsável" visa ter a certeza de que estão reunidas de antemão todas as condições para receber em casa um animal de estimação, seja a nível de espaço, de aceitação familiar, gestão de tempo, entre outros.

## Pensar e discutir a escolha em família

A adoção de um novo animal de estimação deve sempre ser previamente pensada e discutida em família. É necessário ter em conta que tomar conta de um companheiro de quatro patas é um compromisso que acarreta os seus desafios e algum trabalho, que deve ser aceite e dividido por todos.

## Pensar no animal em função do seu estilo de vida

O animal que vai adotar deve também refletir as suas condições e estilo de vida. Por exemplo, se vive num apartamento pequeno, o ideal é adotar um gato ou um cão de pequeno porte, para que tenha todas as condições para viver de forma confortável. Já se tem pouco tempo para dedicar a passeios e caminhadas, pode preferir adotar um gato, em vez de um cão, porque são animais mais independentes, que utilizam a caixa de areia e se lavam sozinhos.

## Essenciais necessários para a adoção:

- Nicho (gato) ou cama retangular (cão)
- Comedouro e bebedouro
- Coleira
- Toalhetas de limpeza
- Transportadora
- Escova própria
- Trela (cão)
- Arranhador (gato)

## Porque é que deve optar por adotar num abrigo?

Os animais de abrigo são especialmente aqueles que precisam de encontrar uma nova família cheia de amor. Por isso mesmo, são aqueles que costumam demonstrar mais a sua gratidão aos novos donos, nas mais variadas formas. Para além disso, adotar animais de abrigos, especialmente adultos, permite que já tenha de antemão um conhecimento sobre as suas características, hábitos e rotinas, o que facilita a adoção em ligação com o seu estilo de vida.





[www.ctib.pt](http://www.ctib.pt)

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

**1º Pensamos na Segurança**

Acidentados

Instalações de GPL

Transporte Coletivo de Crianças

Confirmações das Condições de Segurança

Identificação/Películas / Reposição de Matrícula Medição

de Monovolumes/Transformação de N1 para M1

**HORÁRIO:**

Seg. a Sexta - 08h00 às 19h30

Sábado - 08h00 às 17h00

**PRONTO  
SOCORRO  
GRATUITO \***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA  
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula\*

Extraordinárias\*

Rua de Santo André 201 | Parque Industrial de Adaúfe | 4710- 596 | Adaúfe - Braga  
[ctib.geral@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:mclab.matosinhos@gmail.com)

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

[www.mclab.pt](http://www.mclab.pt)

# RECEITAS & MARMITAS



# A minha receita

Grace na Cozinha

## MEXIDOS OU FORMIGOS

Os Mexidos ou Formigos são um doce típico do Natal Minhoto, em que antigamente a sua composição dependia das possibilidades de cada família. A base era o pão velho e mel das suas abelhas, tornando assim o Natal mais doce, mesmo com pouco. Nas famílias mais abastadas já eram acrescentados os frutos secos e a receita foi sofrendo alterações ao longo dos anos, com acréscimo de especiarias, vinho do porto e também personalizada ao gosto de cada um. A receita que vos vou dar é da minha querida vizinha Ana. Pedi-lhe para me dar umas dicas, depois do sucesso de uma travessa que nos tinha oferecido no Natal há uns anos. É uma receita muito simples, o segredo está em apurar bem a calda e só depois juntar o pão. Para quem é apreciador de mexidos, garanto-vos que é a melhor receita que vão provar. Ficam ricos, intensos e durinhos como se quer.

### INGREDIENTES

1 Cacete de pão velho próprio para mexidos ou rabanadas  
1 l de água  
250 g de açúcar amarelo  
5 Colheres (sopa) de mel  
250 g de vinho do porto  
2 Paus de canela  
2 Cascas de limão  
Canela em pó (para decorar)  
50 g de pinhões  
50 g de nozes partidas  
50 g de uvas passas (pequenas)

### PREPARAÇÃO:

- 1 - Colocar a panela ao lume com a água, açúcar, mel, paus de canela, o vinho do porto e as cascas de limão. Deixar ferver durante 15 a 20 minutos.
- 2 - À parte, esfarelar o pão velho (aproveito apenas o miolo e partes mais moles da carcaça). Juntar à água, baixar a temperatura e mexer durante cerca de 1 hora. Ter atenção para não deixar pegar no fundo da panela.
- 3 - Juntar os frutos secos, mexer e cozinhar por mais 5 a 10 minutos.
- 4 - Retirar do lume e estender os mexidos numa travessa. Deixar arrefecer e decorar com canela.

# PHILIP K. DICK

## ESCRITOR DE DEZEMBRO

**P**hilip K. Dick nasceu a 16 de dezembro de 1928, em Chicago, EUA. Cresceu numa família com dificuldades financeiras e, desde cedo, demonstrou interesse pela escrita. Conhecido pelas suas narrativas inovadoras e exploratórias que desafiam as fronteiras entre a realidade, a percepção e a identidade, aproximou a ficção

científica da filosofia e antecipou algumas das grandes questões do mundo atual.

A carreira literária de Philip K. Dick começou a crescer na década de 1950, e o seu primeiro romance, "Solar Lottery", foi publicado em 1955, mas foi com "O Homem do Castelo Alto" (1963) que Dick ganhou reconhecimento mais amplo, tendo-lhe rendido o Prémio Hugo, um dos mais prestigiados na literatura de ficção científica.

Uma característica marcante da sua obra é a exploração de temas metafísicos e filosóficos, frequentemente centrados na natureza da realidade e da consciência. Os seus escritos frequentemente desafiam as expectativas do leitor, apresentando mundos distópicos e realidades instáveis, onde a linha entre o real e o imaginário se torna turva.

Um dos trabalhos mais conhecidos de Philip K. Dick é "Blade Runner", adaptado para o cinema por Ridley Scott em 1982. Baseado no romance "Do Androids Dream of Electric Sheep?" (1968), o filme tornou-se um clássico do género cyberpunk e solidificou a influência duradoura da obra de Dick na cultura pop. O autor produziu uma quantidade impressionante de romances e contos ao longo da sua carreira, muitos dos quais publicados postumamente. O seu estilo distinto e de ideias provocatórias atraíram tanto fãs quanto críticos, e a sua obra continua a influenciar escritores, cineastas e artistas contemporâneos.

Além das suas contribuições para a ficção científica, Philip K. Dick também enfrentou desafios pessoais significativos, incluindo problemas de saúde mental. A sua própria experiência com a realidade instável influenciou diretamente muitos dos seus trabalhos, acrescentando uma dimensão única à sua abordagem literária.

Philip K. Dick faleceu a 2 de março de 1982, mas o seu legado persiste. A sua habilidade de questionar as estruturas fundamentais da existência humana e explorar os mistérios da mente humana estabelece-o como um dos escritores mais inovadores e intrigantes do século XX.

aconselhamos

**A  
LEITURA**

224 páginas

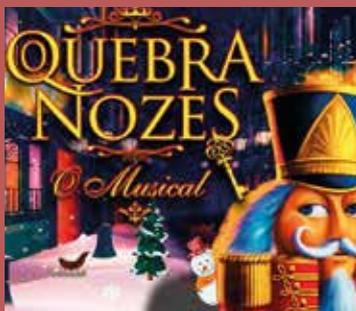


**"Será que os Andróides Sonham com Ovelhas Elétricas?"**

A história passa-se num futuro distópico pós-apocalíptico, onde a Terra foi devastada por guerras nucleares, e a vida animal é escassa. A trama gira em torno de Rick Deckard, um caçador de andróides, que tem a missão de localizar seis Nexus, alvos que lhe podem valer uma enorme recompensa, mas transformar-se num enorme pesadelo.

M.  
agen-  
da

# Kids



## QUEBRA NOZES, O MUSICAL

ALTICE FORUM | BRAGA

17 de dezembro | 15h30

Presencial

14-16 €

Na noite de Natal, no meio da azáfama dos preparativos para a consoada, da chegada da tia Rafaela, da agitação dos criados e do mau humor do mordomo Rodolfo, os jovens Clara e Fritz recebem do seu adorado padrinho uma prenda invulgar: um Quebra Nozes... Clara apaixona-se de imediato pelo brinquedo. Fritz, por sua vez, não lhe acha muita graça e no meio de algumas tropelias, acaba por quebra-lo. Confortada com a promessa do padrinho em consertar o boneco na manhã seguinte, Clara adormece no grande salão e a aventura começa... Um jovem príncipe enfeitiçado... Uma aventura mágica para o libertar... Uma história emocionante onde todos os sonhos se podem realizar...

## SPECTÁCULO DE NATAL - EM FAMÍLIA

THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

17 de dezembro | 16h00

Presencial

3€

O Natal está à porta e os duendes estão em grande alvoroço na preparação do maior evento do ano. Prendas, embrulhos, enfeites, tratar e escolher as renas favoritas do Pai Natal. No entanto, há sempre alguém que não cumpre com o seu dever. Flash gosta mais de cantar, dançar e brincar, no entanto a sua falta é sentida e começa a confusão. Ainda por cima o inesperado acontece... Raptaram o Pai Natal e o Flash, a Flish e o Fosh têm de descobrir quem foi o responsável.



## PANDA E OS CARICAS

MULTIUSOS | GUIMARÃES

30 de dezembro | 11h00 e às 15h00

Presencial

20-40€

Imagina uma aventura no fundo do mar! Como será mergulhar por entre corais coloridos onde moram peixes que cantam, algas que dançam, búzios e estrelas do mar?! Haverão monstros marinhos?! Ilhas submersas?! Poderão os Oceanos estar em perigo?! Se quiseres saber tudo junta-te ao "Panda e os Caricas" e serás tu também tripulante desta aventura a explorar os Oceanos! Todos a bordo com o..."Panda e os Caricas no mar"!



# PERSPETIVA ZERO

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

**Lúisa Magalhães  
Professora Auxiliar**

## *“Estatuto de trabalhador-estudante”*



**Ana Rita  
Peixoto**



**Carolina  
Silveira**



**Iris Rodrigues  
Carvalho**



**Maria  
de Lurdes**

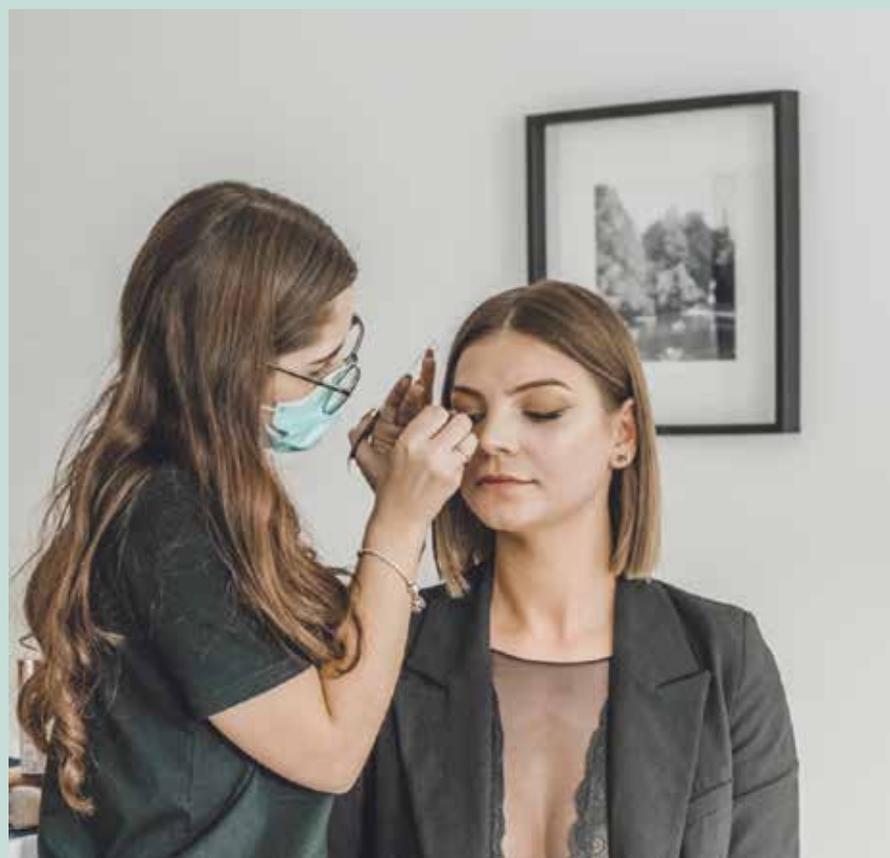


**Mariana  
Carvalho**

**T**rabalhar enquanto se frequenta uma universidade é algo desafiante. Por vezes, pensamos que é algo fácil e que toda a gente consegue, no entanto não é bem assim. A gestão do tempo é fundamental para os estudantes trabalhadores, é necessário gerir horários de estudo e as próprias aulas com o trabalho. Esse equilíbrio de horários torna-se bastante benéfico para o presente, mas também para o futuro, visto que uma agenda organizada é sempre um fator bastante importante no acesso a um trabalho.

Felizmente, existe uma enorme ajuda nas universidades para estudantes trabalhadores e também alguns trabalhos permitem, de certa forma, que se consiga encaixar os horários, facilitando muito a vida do estudante. No entanto, também existem alguns pontos negativos, o estudante trabalhador tem de ter noção de que está, por vezes, a abdicar de alguns acontecimentos (festas, jantares académicos, etc....). Está também em causa o fator mental, o nível de exigência torna-se maior e nem sempre é fácil lidar com esta mudança. Por experiência própria, trabalhar enquanto estou a estudar dá-me bases e noções do mercado de trabalho, faz-me gerir melhor o meu dinheiro e também o meu tempo, algo importante para conseguir ser produtiva e bem-sucedida em ambos, no entanto, também causa em mim uma enorme pressão e alguma tensão mental, mas com o tempo e com a adaptação tem vindo a melhorar gradualmente, principalmente a partir do momento em que ingressei num trabalho que me agrada. Se estivermos a trabalhar em algo que nos motive acredito que seja algo mesmo muito benéfico na vida de um estudante. Trabalhar faz-nos evoluir a nível pessoal e também profissional, adquirindo bases para o futuro.

**Ana Rita Gonçalves Peixoto**



**S**er trabalhador-estudante é uma das muitas realidades dos atuais estudantes portugueses. Esta realidade tanto surge como necessidade, como pela própria escolha do estudante. A possibilidade de trabalhar desde cedo, permite aos jovens uma preparação para o futuro, dando-lhes uma certa liberdade financeira.

Contudo, o dinheiro nem sempre é tudo. Enquanto estudante, é preciso ter consciência que estudar por si só, requer bastante do lado físico e mental de uma pessoa. Um trabalhador-estudante, não só tem o peso dos estudos, como ainda tem a sobrecarga do trabalho.

Assim, de modo a evitar uma má experiência, apesar de cada uma ser única e pessoal, o aluno deve prestar atenção à carga de trabalho semanal a que se predispõe, vendo qual o horário que se adequa mais à sua vida pessoal e enquanto estudante. Ainda relacionado, para o bom funcionamento do seu psicológico, apesar de trabalhar e estudar, enquanto ser humano precisa de espaço livre para aproveitar a vida e descomprimir. E aqui é importante não esquecer que se tem paixões e hobbies, além das obrigações.

Uma boa maneira de tentar conciliar é utilizar os recursos que são mais próximos, sendo estes os professores, colegas de sala de aula ou parceiros de trabalho. Quando os outros têm uma maior consciência da vida da pessoa em questão, conseqüentemente, podem ou não ajudar. Existe, ainda, uma necessidade grande de consciencializar as pessoas para o quão desgastante é ser trabalhador-estudante, pois infelizmente continuam a existir concepções erradas, que acabam por impactar de forma direta quem trabalha e estuda.

Ser trabalhador-estudante é um desafio, contudo, é praticável conforme o que cada um se predispõe a dar de si. Existe uma enorme pressão, que pode ser de alguma forma aliviada pelos indivíduos que rodeiam, porém antes de se contar com o apoio dos outros, temos de contar connosco primeiro. Assim, quem o faz, embarca numa viagem enriquecedora, que requer coragem e determinação.

**Carolina Silveira**

**O** despertador toca todas as manhãs. Com ele, soltam-se inúmeros suspiros e pensamentos em relação ao que nos espera até que a folga chegue. A correria constante de sair de casa e ir para a faculdade, sendo que no final ainda restam cinco horas de trabalho pela frente, como se o dia durasse trinta e seis horas.

Alguns estudantes podem considerar que, para além da responsabilidade de pagar as propinas, sobrepõe-se o cansaço acumulado, privação de sono e ainda a falta de praticar atividades associadas ao lazer, uma vez que muitas das vezes, o café com amigos fica adiado, ver a série favorita passa para segundo plano, o desporto em pausa, entre mil e outras coisas que anteriormente poderiam ser consideradas prioritárias.

É importante que os alunos comuniquem com os responsáveis de trabalho sobre as suas aulas e objetivos académicos para estabelecer expectativas de trabalho possíveis, assim como um horário flexível. Porém, nem tudo tem de ser necessariamente visto pela forma negativa tendo em conta que em cada universidade é concebido um estatuto de trabalhador-estudante que se revela uma mais-valia. Por outro lado, um teste onde estes obtêm 14 valores equivale a um 20 nos seus pensamentos e só o facto de conseguirem assistir à maioria das aulas torna-se num grande desafio. Sob outra perspetiva, pode proporcionar também um sentido de independência financeira e de responsabilidade acrescida, ensinando assim diversas competências para a vida futura, seja a nível académico ou mais tarde, de trabalho na área pretendida por cada um. Ser trabalhador-estudante é ter a arte de saborear cada pequena conquista como se tivessem ganho o Euromilhões. Distinguem-se pela sua resiliência, empenho, determinação, foco e maior preparação para certos acontecimentos que possam surgir nas suas vidas.

**Íris Rodrigues Carvalho**

**S**er trabalhador-estudante é desafiante por vários motivos. Por um lado, o estudante precisa de ter um ritmo mais acelerado e uma habilidade incrível para poder gerir o seu tempo de modo a que, nem o trabalho nem os estudos fiquem penalizados. Por outro lado, exige equilíbrio mental e resiliência, mas não é tão fácil gerir o tempo e talvez por isso, a gerência do tempo continua a ser uma das maiores dificuldades quando se é trabalhador-estudante.

Problemas como exaustão física, cansaço extremo ou fadiga podem surgir ao longo do tempo afetando o desempenho académico e profissional e com isso surgem ainda problemas mais complexos como a pressão para manter um bom desempenho académico. As responsabilidades no trabalho e a necessidade de apresentar sempre um ótimo desempenho podem ser muito stressantes, apesar de existirem empresas com cargas horárias acessíveis, tornando esta modalidade desafiante.

A maior parte dos estudantes começam esse ciclo para poderem ter a sua própria estabilidade financeira existindo a maior parte das vezes a necessidade de equilibrar o orçamento para as despesas educacionais e de vida, proporcionando, de certa forma, uma compressão valiosa do valor do trabalho e do esforço.



Ser estudante-trabalhador é uma jornada de equilíbrio, desafio e crescimento. O processo pode ser cansativo mas cada passo pode ser uma aprendizagem para o desenvolvimento pessoal e tem de ser vista como uma oportunidade de preparação para a vida profissional que transcende o limite da sala de aula.

Como trabalhadora-estudante, sei que precisamos de reconhecer sempre os nossos limites e buscar ajuda quando precisamos. E sempre que podemos devemos priorizar o autocuidado para garantir um equilíbrio saudável entre as responsabilidades académicas e profissionais.

**Maria de Lurdes**



**T**rabalhador-estudante corresponde a um estatuto juridicamente reconhecido que atribui ao individuo determinados direitos e justificações perante a sua entidade patronal, pelo facto de, antes ou após o horário laboral, frequentar o ensino.

Esta dualidade, muitas das vezes, conjuga-se pela necessidade de o estudante ter de adquirir capital para poder pagar os estudos. Poucas vezes será, tão só, para o estudante conquistar alguma independência económica. Numa idade em que a assunção de responsabilidades ainda tarda, ser trabalhador-estudante é um fardo pesado. Porém, a minha experiência diz-me que o trabalhador-estudante costuma ser mais responsável e, por vezes, tem melhor aproveitamento que o simples estudante. Com efeito, o trabalho ensina e promove no individuo disciplina, responsabilidade, maturidade e organização. Fatores estes que, aplicados na vida do estudante, vão tornar mais fácil o seu percurso académico. Por outro lado, quando o

trabalhador-estudante termina o seu percurso académico e envereda por um outro trabalho mais consentâneo com a sua nova formação, já possui hábitos e princípios de trabalho, que em muito facilitarão a sua inserção e a progressão no meio laboral.

A ideia popular de que quem tem este estatuto “não trabalha nem estuda” está completamente errada, de acordo com a minha conceção. Como referido antes e baseado na minha própria experiência como estudante e trabalhadora em part-time, que tem como razão maior a conquista de alguma independência económica, posso afirmar que ao ter este estatuto se adquire, de facto, mais cedo, as referidas competências. Esta independência económica, por sua vez, contribui também para uma maior liberdade e bem-estar mental. Pode-se concluir que, quer por necessidade ou por opção, o ser trabalhador-estudante capacita o individuo com outras competências, muitas vezes inexistentes no simples estudante. Não olvidando, claro, que o tempo de ócio, também importante no crescimento global da pessoa e essencial para o bem-estar físico e mental é, em certa medida, prejudicado.

**Mariana Carvalho**



# ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(ARCOS DE VALDEVEZ)

TXT: José Carlos Ferreira



Dezembro é o mês em que, aproveitando as festas Natalícias, muitos reservam uns dias de férias para descansar e preparar as grandes celebrações do Natal e Ano Novo.

Estes dias podem, assim, ser aproveitados, não só para comprar as prendas que vão ser entregues na noite de 24 para 25, como também para dar um passeio e conhecer um

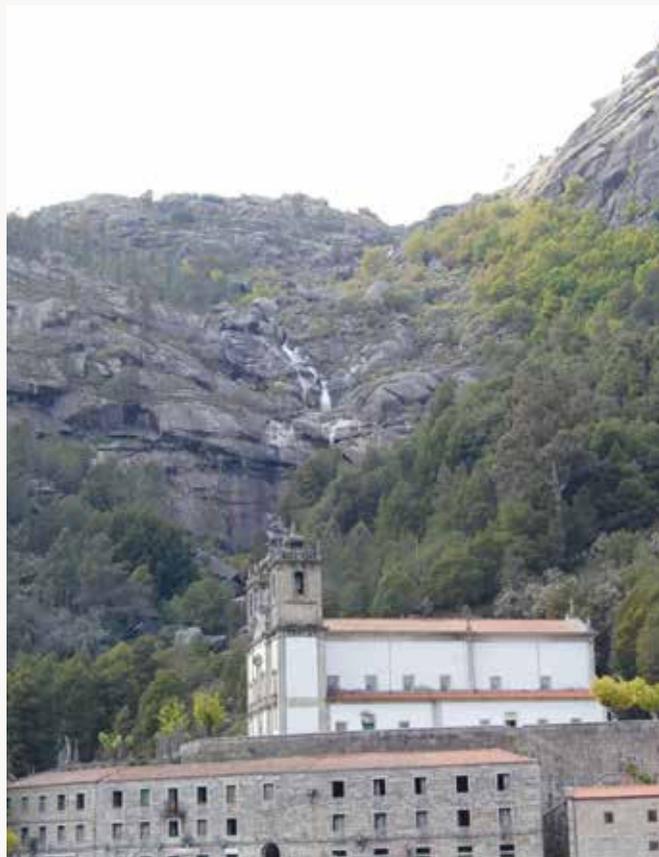
pouco mais o nosso património.

E, a sugestão para este mês é a visita a Arcos de Valdevez que volta este ano a apostar na Magia do Natal, com uma animação para todas as idades. E quem vai a Arcos de Valdevez não pode

falhar a visita ao monumento que foi recentemente classificado como Monumento Nacional.

A origem do Santuário de Nossa Senhora da Peneda, na freguesia de Gavieira, está associada ao aparecimento de uma imagem de Maria com o Menino ao colo, que é contada por duas lendas distintas. Ambas foram recolhidas pelos diversos autores que se debruçaram sobre a história deste santuário Mariano, baseando-se em transcrições do século XVIII.

Uma dessas lendas é contada por Frei Agostinho de Santa Maria na sua obra intitulada "Santuário Mariano", publicada em 1712, onde afirma que aqui «apareceu a milagrosa imagem da Senhora da Peneda, ou das Neves». Assim, «em cinco de Agosto (de 1220





pouco mais ou menos) que é o tempo em que parece somente se pode chegar àquele sítio, pelas neves de que está coberto a maior parte do ano, pastoreava por entre aquelas penedias uma serraninha algumas cabras», conta. Então, terá aparecido à pequena pastora «uma branca pomba voando ao redor dela, e que lhe mandara que dissesse aos do seu lugar de Gavieira» que «lhe edificassem naquele lugar uma ermida». Regressada a casa, a pastorinha contou aos pais o sucedido, mas eles não quiseram saber. No dia seguinte, escreve Frei Agostinho de Santa Maria, voltou a aparecer a Senhora, não «em forma de pomba, mas na mesma forma em que hoje se vê». Foi então que Maria lhe terá dito que, já que não queriam acreditar, tinha que ir ao lugar de Roucas, onde estava uma mulher entrevada há 18 anos. «Diz aos moradores do lugar que a tragam à minha presença, para que nela cobre perfeita saúde, e assim te darão crédito ao que eu te ordeno», conta.

A pastorinha obedeceu à Senhora e conseguiu convencer que levassem ao local a mulher entrevada, que se chamava Domingas Gregório. «Tanto que esta chegou à vista daquela Sagrada Imagem da Rainha dos Anjos, logo alcançou uma perfeita saúde e ficou livre e sã de todos os achaques que padecia, louvando a Virgem Senhora pelo singular benefício que lhe havia feito», afirma Frei Agostinho de Santa Maria, acrescentando que «todos quantos presenciaram o milagre da cura de Domingas Gregório ficaram entusiasmados e trataram de construir a ermida».

A segunda lenda é contada pelo padre Carvalho da Costa, na sua "Corografia Portuguesa", e, segundo a qual, «foi achada há muitos anos, em uma lapa, Nossa Senhora da Peneda». «É



tradição que a descobrira um criminoso natural de Ponte de Lima que acoçado da justiça passava miseravelmente a vida entre estes solitários bosques, servindo-lhe as feras de companhia», conta o autor.

A par destas lendas, há ainda quem afirme que a Peneda era o ponto de encontro dos muitos romeiros que se dirigiam em peregrinação a Santiago de Compostela.

A verdade é que, os investigadores não conseguem definir com exactidão quando terá sido erguido o primeiro templo em honra a Nossa Senhora da Peneda no local onde se encontra hoje o grande Santuário Mariano que já é Monumento Nacional.

Por todas as razões, este é sem dúvida um local a visitar e a conhecer, devendo fazer parte de qualquer roteiro de quem visita o Alto Minho. Ao Santuário de Nossa Senhora da Peneda, na paróquia de Gavieira, não chegam apenas pessoas vindas dos mais variados cantos do Minho, ali vêm também muitos galegos, por este ser um dos locais de maior peregrinação de toda a zona Norte de Portugal e mesmo da Galiza. Aliás, é preciso dizer que esta devoção dos galegos à Senhora da Peneda não é propriamente nova. Tendo em consideração a tradição, existem três grandes caminhos que, pelo meio dos montes, conduzem a este santuário. Um que vem de Monção, outro que vem de Melgaço e um terceiro que é conhecido pelo caminho dos galegos. Um dos momentos mais importantes deste santuário é a Novena em Honra de Nossa Senhora da Peneda que acontece sempre entre o dia 31 de Agosto e o dia 8 de Setembro.

# SABORES DE PURO DELEITE





## Mostarda & Chocolate

### Grill House | Braga

Neste espaço, situado em pleno centro histórico de Braga, destacam-se, para além dos hambúrgueres, das francesinhas e dos bifés, diversos sabores genuinamente portugueses. Com o conceito grill, chegam à sua mesa várias opções confecionadas nas brasas do carvão, desde frango no churrasco, lombo de porco, picanha, vazia, T-Bone ou Tomahawk. Os almoços diários são também muito procurados.

**Praça Conde de Agrolongo, 161 | 253 270 035**

**Horário:** De segunda a domingo, das 12h00 às 15h00, e das 19h00 às 23h00.



## Garagem 33

### Portuguesa | Vila Verde

A sua missão é perpetuar toda a alma lusitana através da gastronomia. A máxima atenção ao cliente é um dos pontos fortes, para além da confecção de comida deliciosa em cozinha antiga e forno a lenha. A arte de cozinhar em potes de ferro, a cozedura de pão e os tão saborosos grelhados levam-nos numa autêntica viagem de sabores. Peixe fresco, a pá de porco assada no forno a lenha, a costela de novilho, o t-bone e o arroz de fumeiro são propostas irresistíveis sempre em cima da mesa. A garrafeira é suprema.

**Rua do Moinho, 17 Soutelo | 938 441 014**

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



## Fortaleza

### Mediterrâneo | VP Âncora - Caminha

Com uma vista privilegiada diretamente para o mar, assume-se desde logo como uma excelente opção para apreciarmos os genuínos sabores do Alto Minho. Excelente cozinha típica da região, com um ambiente muito agradável, com os mariscos, o peixe fresco e as carnes na brasa no topo das especialidades. Peixe grelhado, filetes de polvo com arroz de legumes, bacalhau com broa, espetadas de lulas e gambas ou arroz de marisco são algumas sugestões na carta.

**Av. Doutor Ramos Pereira, 81 | 258 915 276**

**Horário:** Às terças, das 12h15 às 22h30. De quarta a domingo, das 12h15 às 15h30, e das 19h00 às 23h00.



## Zeca Pinto

### Portuguesa | Vizela

Outrora adegas e mercearia, esta casa, aberta desde 1956, é conhecida como o Rei do Bacalhau. O bacalhau à Zeca Pinto continua a ser um dos pratos mais procurados, assim como as versões à Lagareiro, ao Zé do Pipo ou com broa. Aos domingos, o forno assume as despesas e de lá saem especialidades como a vitela, o cabrito e o lombo de porco. A comida para fora é também muito apreciada com vários sabores diários a fazer as delícias dos clientes.

**Rua Elisa Torres Soares, 430 | 253 481 332**

**Horário:** De segunda a sábado, das 10h00 às 15h00, e das 18h00 às 23h00. Aos sábados e domingos, das 10h00 às 13h00 e das 18h00 às 22h00.

# Raspberry Christmas Sour

... é a sugestão de Renato Costa, do bar Os Zés para esta edição. Uma excelente opção para apreciar no Natal, mas sempre com muita moderação. Bons brindes e boas festas!

## Como fazer...

Num shaker ou frasco coloque 5 cl de polpa de framboesa, 3 cl de sumo de limão natural, 2 cl de xarope de açúcar, 4 cl de vodka e 2 cl de triple sec. Adicione 3 cl de clara de ovo e bata sem gelo para emulsionar. Depois, acrescente gelo e volte a agitar bem. Coe para um copo largo e utilize uma casca de laranja para aromatizar, soltando levemente os seus óleos, e decorar juntamente com framboesas.

### SUGESTÃO:

**Fazer xarope de açúcar:** Adicione, na mesma quantidade, água e açúcar numa panela. Em lume baixo, mexa constantemente, não deixando ferver até o açúcar dissolver. Despeje a mistura numa garrafa limpa e guarde no frigorífico.

**Fazer polpa de framboesas:** Num liquidificador, junte cerca de 6/8 framboesas com duas colheres de sopa de xarope de açúcar até obter uma polpa.

## RUM by Mavy

**Edifício GNRation | Braga**

Cultura e gastronomia estão de mãos dadas neste espaço em Braga. Ideal para beber e petiscar, o RUM by Mavy inclui ainda uma programação cultural que inclui Quiz Musical, Jam Sessions, Karaoke, concertos e dj sets, para momentos de convívio entre amigos. Num ambiente descontraído, pode ainda usufruir de uma cativante esplanada e desfrutar da acolhedora sala interior.



## Magma Caffé

**Avenida do Atlântico - Amorosa | Viana do Castelo**

Situado em plena Praia da Amorosa, em Viana do Castelo, aqui não faltam sabores internacionais, onde se incluem a gastronomia nacional e uma selecção de peixes e mariscos frescos. Pizzas, massas, hambúrgueres, cachorros, saladas, tapas e francesinhas são também opções a ter em conta. Tudo regado com um serviço de bar que inclui dezenas de cervejas nacionais e internacionais, cocktails, sangrias e vinhos de qualidade.



## Sala 141

**Av. D. Afonso Henriques, 141 | Guimarães**

Aqui, os "pintxos", as típicas tapas da nossa vizinha Espanha assumem destaque principal. Podem ser de carne, peixe ou vegetarianos. E há para todos os gostos. As cervejas artesanais, os vinhos de pequenos produtores e os criativos cocktails acompanham estes verdadeiros e deliciosos petiscos servidos num espaço cheio de personalidade e bom ambiente.



# INTERIOR É CADA VEZ MAIS VALORIZADO PELA CULTURA E AUTENTICIDADE



Natural de Trás-os-Montes e antiga estudante em Braga, Ana Fragoso tem desenvolvido o seu percurso profissional na área da comunicação, com o trabalho centrado na promoção das potencialidades do interior. Dois vídeos com guiões e textos da sua autoria foram premiados na edição deste ano do Festival Internacional de Cinema de Turismo – Art&Tur.

Ana Fragoso descreve Trás-os-Montes com poesia. Palavras e imagens que brotam da paixão e do conhecimento que tem da terra à qual escolheu voltar depois dos estudos e que tem ajudado a promover no âmbito do seu percurso profissional.

Natural de Miranda do Douro, estudou em Braga, na Escola Secundária D. Maria II e na Universidade do Minho, onde frequentou a primeira turma da licenciatura em Comunicação Social, que arrancou em 1991. Depois de uma experiência académica na qual desenvolveu «o pensamento crítico, com professores de referência», regressou a Trás-os-Montes, para cumprir o sonho de infância: ser jornalista. Após uma dúzia de anos, tomou a decisão «difícil, mas consciente» de deixar o jornalismo, para se dedicar à assessoria de imprensa, tendo criado a sua própria empresa, a Conteúdo Chave, «a partir do zero, sem qualquer apoio». Ao longo dos últimos 13 anos, tem trabalhado sobretudo na promoção territorial do interior. «Grande parte dos meus clientes estão ligados ao setor do turismo. Trabalhamos a melhor parte, porque promovemos o que é bom. Mostramos as imensas razões que existem para vir ao território e as inúmeras experiências das quais se pode desfrutar», declara. Em seu entender, «até há pouco tempo, havia o estigma do coitadinho, do pobrezinho, dos atrasados em relação ao interior. Transmitir o interior agora é diferente, porque, de repente, o discurso começou a mudar, começou-se a falar de autenticidade, de originalidade. As pessoas deixaram de ter vergonha da sua cultura, para terem orgulho».

Ana Fragoso lembra que a valorização que aconteceu com a língua mirandesa, também se verificou «com os caretos e com uma série de valores culturais transmontanos que durante muito tempo foram escondidos, mas que hoje são motivo de valorização». «A nossa gastronomia era vista como pouco sofisticada e pobre, mas hoje é destacada como verdadeira e saborosa», afirma.

### Filmes promocionais premiados no Art&Tur

O corolário deste trabalho de divulgação do interior foi ver os guiões e textos que criou para dois filmes promocionais premiados na edição deste ano do Festival Internacional de Cinema de Turismo – Art&Tur.

O vídeo “We are what we feel”, apresentado pela PortugalNTN, obteve o primeiro lugar internacional na categoria de Turismo de Natureza. No ano passado, a PortugalNTN já tinha conquistado o primeiro lugar na competição nacional, na categoria de Melhor Empresa de Animação Turística.

Na edição de 2023, o vídeo “O Destino do Amor”, do Parque Natural Regional do Vale do Tua, venceu a nível nacional na categoria de Cultura e Património. «É um prémio que valoriza muito o nosso trabalho, levando imagens do território por todo o mundo, o que ajuda na sua promoção, que é precisamente o objetivo que se pretende atingir», afirma, recordando que este é um reconhecimento externo, outorgado por um júri composto por 42 elementos, de 22 países. Referindo-se às razões do sucesso, confidencia que a forma como descreve a realidade local só é possível «se se sentir» o que se está a retratar. «Quando ouvimos as pessoas a falar da sua terra, percebemos o orgulho que sentem. No Parque Natural Regional do Vale do Tua, o slogan é “O Destino do Amor: quem cá vive ama o Tua, quem cá vem apaixonar-se também.” Estamos a referir-nos ao amor à terra, às tradições, à gastronomia, aos vinhos... As pessoas sentem amor pelos lugares onde cresceram, mas aqui isso acontece de forma particular, que se traduz na defesa e valorização do que é nosso. Trás-os-Montes é um território com muitos produtos com certificação de denominação de origem, identificação geográfica protegida e processos de qualidade muito rigorosos. No Tua até já certificamos as estrelas, pois somos um destino turístico “Starlight” – lugar sem poluição luminosa com condições propícias à observação do céu –, que é o único no Norte de Portugal», diz.



# FIQUE EM FORMA COM UM TREINO DE KETTLEBELL

Chegamos a Dezembro e preparei um treino utilizando apenas um kettlebell. Um instrumento de treino muito versátil que se consegue utilizar para treinar o corpo todo. O treino com kettlebell pode aumentar a flexibilidade, queimar gordura, deixá-lo em melhor forma e mais saudável, e proporciona certamente um novo senso de diversão na sua rotina de treino.

**LUÍS PERAMES**  
PERSONAL TRAINER

## LUNGES COM KETTLEBELL

- Iniciar o movimento agarrando o kettlebell, junto ao corpo;
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e levar o joelho da perna de trás quase ao chão;
- O joelho da perna da frente não deve ultrapassar a ponta do pé;
- As pernas devem formar um ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Manter as costas direitas;
- Repetir com a outra perna.



## REMADA COM KETTLEBELL

- Em pé e com os pés afastados e alinhados com os ombros, segurar o kettlebell;
- Fletir os joelhos levemente e inclinar o tronco para a frente, mantendo as costas em linha reta;
- Manter o kettlebell suspenso em frente ao corpo, com os braços completamente estendidos;
- Contrair as costas, fletir os braços e elevar o kettlebell em direção ao tórax;
- Permanecer por um momento na posição superior e, em seguida, baixar o kettlebell até à posição inicial.

## FLEXÕES

- Fique na posição de prancha com os braços esticados e as mãos ligeiramente mais afastadas que a largura dos ombros;
- Alinhar a anca com os ombros;
- Com o corpo estendido, descer o tronco o mais baixo possível em direção ao chão e de seguida, voltar à posição inicial, mantendo o tronco firme.



## SWING KETTLEBELL

- Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros enquanto segura o kettlebell com as duas mãos;
- Envie a anca para trás e dobre ligeiramente os joelhos para colocar o kettlebell entre as pernas. Lembre-se de manter as costas retas e ativar o abdominal;
- Aperte os glúteos e empurre a anca para a frente. Deixe seus braços balançarem o peso o mais longe que puder naturalmente;
- Não deve usar a força do braço para levantar o kettlebell no balanço;
- Repetir o movimento durante o tempo ou as repetições estabelecidas.

## AGACHAMENTO SUMO

- Colocar os pés mais afastados que a largura dos ombros e com a ponta dos pés a apontar para fora, formando mais ou menos um ângulo de 45°;
- Ao mesmo tempo, segurar nas mãos um ou dois halteres junto ao corpo;
- Agachar de forma a apoiar todo o peso corporal sobre os calcanhares, mantendo os halteres juntos ao corpo e sempre com as costas direitas;
- Procurar efetuar o movimento com o máximo de amplitude possível;
- Manter o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final, regressar à posição inicial.





# MID THE TRASH

## A primeira loja online desperdício zero em Portugal

Foi idealizada em Londres, mas foi em Portugal, em 2017, que a Mind the Trash se tornou a primeira loja online portuguesa focada na redução do desperdício, na sensibilização e educação para um consumo mais sustentável e a implementar um sistema de logística de reutilização de materiais, incentivando a economia circular.

Arquiteta de profissão e amante da sustentabilidade, Catarina Matos começou a aperceber-se de todo o plástico que é utilizado desnecessariamente e de todo o lixo gerado no dia-a-dia. Este foi o motivo que a levou a estudar mais sobre o assunto e a procurar soluções para reduzir ao máximo os materiais descartáveis.

Depois de viver em Londres, mudou-se novamente para Portugal e, juntamente com o seu sócio e também fundador do projeto Christian Andersen, decidiram abrir a loja online, a primeira que iniciava a sua luta contra o plástico a nível de e-Commerce. Desta forma, poderiam espalhar a mensagem de que existiam produtos alternativos e duradouros, mais amigos do ambiente e da nossa saúde.

Atualmente, a Mind The Trash faz revenda para diversas lojas a nível nacional e internacional e já contém vários produtos de marca própria que pretendem preencher falhas no mercado da sustentabilidade.

No site da loja, podem ser encontrados produtos que contribuem para reduzir o desperdício que é produzido em casa, sendo produtos mais duradouros e que dão prioridade à matéria-prima natural. Assim, podem encontrar-se escovas para a loiça com fibra de tampico e pau de madeira (uma ótima alternativa às escovas de plástico com fibra de Nylon), esponjas para a loiça de algodão reciclado (alternativa às esponjas de plástico), discos desmaquilhantes reutilizáveis em algodão orgânico, escovas de dentes de bambu, pastas de dentes veganas e orgânicas em frasco de vidro, palhinhas de bambu e de aço inoxidável, entre muitos outros produtos.

A grande maioria são produtos veganos e cruelty-free, compostáveis ou 100% recicláveis. Quanto à produção dos produtos, apenas se inserem no seu portfólio produtos de empresas de comércio justo, com matéria prima gerida de forma sustentável e tentando sempre apoiar o mercado local ou artesanal. Existe um grande trabalho por trás do site de forma a reduzir significativamente a pegada ecológica, procurando sempre que se enviem os produtos sem plástico ou que se reduza o mais possível.





M.  
Filmes

DESTAQUE

## Greenbook

M12 (2018)

Gênero: Comédia Dramática  
 Título Original: Green Book  
 Realizador: Peter Farrelly  
 Atores: Viggo Mortensen, Mahershala Ali, Linda Cardellini, Nick Vallelonga, Dimitar Marinov  
 Duração (minutos): 130

Tony Lip (Viggo Mortensen) está desempregado desde o encerramento da discoteca onde trabalhava como segurança. A certa altura, conhece Don Shirley (Mahershala Ali), um famoso pianista negro que o convida para o acompanhar numa tournée, como motorista e segurança. Uma viagem desafiante, com contornos inesperados.

## Belfast

M12 (2021)

Gênero: Biografia, Histórico, Drama  
 Título Original: Belfast  
 Realizador: Kenneth Branagh  
 Atores: Jamie Dornan, Jude Hill, Caitriona Balfe, Judi Dench, Lewis McAskie, Colin Morgan, Lara McDonnell, Olive Tennant, Ciarán Hinds  
 Duração (minutos): 98

Um filme envolvente que decorre nos finais da década de 1960, que relata o dia-a-dia de Buddy, uma criança de nove anos, que vive o surgimento dos confrontos violentos entre católicos nacionalistas e protestantes unionistas. Apesar dos tumultos, a criança, com o apoio dos familiares, não perde a leveza própria da infância e não deixa de sonhar com um futuro melhor.

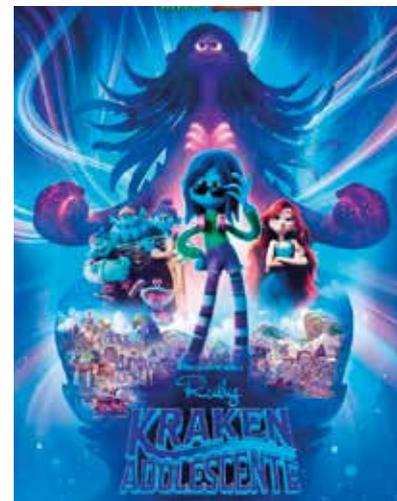


## Ruby, Kraken Adolescente

M6 (2023)

Gênero: Animação  
 Título Original: Ruby Gillman, Teenage Kraken  
 Realizador: Faryn Pearl, Kirk DeMicco  
 Atores: Vozes de Annie Murphy, Sam Richardson, Toni Collette, Jane Fonda, Will Forte  
 Duração (minutos): 90

Uma hilariante animação sobre Ruby, uma adolescente tímida que descobre que faz parte de uma mítica linhagem de Kraken, monstros marinhos, e que está destinada a herdar o trono da sua avó, a Rainha dos Sete Mares. O problema aumenta quando a bela e popular nova rapariga da escola, é, por coincidência, uma sereia.





GRUPO  
MOVE

grupomove.pt



# VILLAS ALTO DA VELA

## MORADIAS

### TÉRREAS T3/T4

DESDE  
**€ 465.000**  
ID 123331024-666

Implantadas no sopé da Reserva Natural do Alto da Vela em **Este (S.Pedro), Braga**

Área total desde

**320 m<sup>2</sup>**

Área lote desde

**505 m<sup>2</sup>**

Quartos

**3-4**

- ✓ Elevada Sustentabilidade
- ✓ Elevada Eficiência Energética
- ✓ Qualidade de Construção Premium



CONTACTE-NOS  
PARA MAIS INFORMAÇÃO!

Miguel Pereira 961 729 254  
Rui Teixeira 961 778 690



Saiba +  
grupomove.pt/  
villas-alto-da-vela



OBRAS  
GRUPO MOVE

NO QUERIDO OBRAS  
**CONSTRUÍMOS  
SONHOS**

**Os grandes  
especialistas  
das pequenas  
obras**

-  Trabalhos de Carpintaria
-  Trabalhos de Eletricidade
-  Trabalhos de Pintura
-  Obras e Estruturas
-  Instalações e Reparações
-  Design de Interiores e Decoração

**Visite-nos em Braga!**

C.C. Granjinhos - Loja 462,  
ao lado da Loja do Cidadão.

 **928 110 508**  
**211 161 922**

[grupomove@queridoobras.pt](mailto:grupomove@queridoobras.pt)



17

## O Rei Escorpião: A Busca do Poder

Fifty

Traído por um amigo de confiança, Mathayus terá de utilizar toda a sua força e astúcia para vencer um oponente à altura, que não medirá esforços para o destruir numa épica batalha.



20

## Wild Card - Jogo Duro

Fox Movies

Após vingar a agressão do amigo, um guarda-costas freelancer com vício de jogo desperta, sem querer, a ira de um impiedoso chefe da máfia.



31

## Homem em Fúria

Hollywood

Com um passado criminoso de mercenário ligado à CIA, um homem é contratado para proteger a vida da filha de 9 anos de um industrial.



## THE WIRE (HBO)

2002 | +16  
5 temporadas  
Crime / Drama

Esta série realista segue uma investigação única sobre o crime e o mundo da droga nas ruas de Baltimore. "The Wire" capta um universo onde as diferenças entre o bem e o mal, crime e punição são questionadas a cada momento. A ausência de um protagonista e as múltiplas histórias desenvolvidas ao longo da série fazem com que a própria cidade de Baltimore seja considerada a protagonista de The Wire.

## SAGRADA FAMÍLIA (NETFLIX)

Uma família que esconde um segredo chocante começa de novo em Madrid, onde novas relações complicam os seus planos e o passado ameaça vir ao de cima. Num bairro onde nada é o que parece, quatro vizinhas forjam uma forte amizade com um denominador comum: são mães. Tudo parece perfeito, até que o passado de Glória muda tudo.

2022 | 16+  
2 temporadas  
Drama



## AS TELEFONISTAS (NETFLIX)

Tudo começa em Madrid, em 1928, no momento em que as telecomunicações atingiam picos no seu desenvolvimento e eram necessárias milhares de telefonistas para estabelecer as ligações que se cruzavam por todo o mundo. Lídia, Ángeles, Carlota, Marga e Sara são as principais telefonistas e personagens desta história, onde aprendem a lidar com inveja e traição, enquanto embarcam numa jornada em busca do sucesso.

2017 | 12+  
5 temporadas  
Drama / Histórico / Romance



# Madre Teresa de Calcutá

**"Quem julga as  
pessoas não tem  
tempo para amá-las"**



Agnes Gonxha Bojaxhiu, mais conhecida por Madre Teresa de Calcutá, nasceu a 26 de agosto de 1910, em Skopje, atual capital da Macedónia. Filha de pais albaneses, desde jovem mostrou uma inclinação para o serviço aos outros e, aos 18 anos, entrou na ordem religiosa das Irmãs de Loreto, na Irlanda. Posteriormente, tal como era seu desejo, foi enviada para a Índia, onde passou a maior parte da sua vida e iniciou a sua notável jornada de amor e caridade.

Madre Teresa dedicou a sua vida ao serviço aos mais necessitados, especialmente aos doentes, pobres e marginalizados. Em 1950, fundou a Ordem das Missionárias da Caridade em Calcutá, com o objetivo de oferecer ajuda aos que mais sofriam. A missão da congregação era proporcionar cuidados médicos, abrigo, educação e amor aos desfavorecidos.

Uma das características mais marcantes de Madre Teresa de Calcutá foi a sua abnegação e compaixão inabaláveis. Acreditava na dignidade de cada ser humano, independentemente da sua condição social, económica ou de saúde. A sua filosofia de vida era baseada na prática do amor incondicional e na prestação de serviços sem aguardar nada em troca.

Ao longo da sua vida, Madre Teresa de Calcutá recebeu vários prémios e honras, incluindo o Prémio Nobel da Paz em 1979, em reconhecimento do seu trabalho incansável e desinteressado. Tornou-se um símbolo mundial de compaixão e solidariedade, inspirando milhões de pessoas a envolverem-se em atos de caridade e de serviço aos outros.

No entanto, Madre Teresa também enfrentou críticas e controvérsias. Alguns questionaram a eficácia dos seus métodos de ajuda, enquanto outros levantaram questões sobre a sua relação com figuras controversas e regimes autoritários. Apesar disso, a sua dedicação inabalável ao serviço humanitário permaneceu incontestável para a grande maioria. Em agosto de 1989, realizou um dos seus sonhos, abrir uma casa na Albânia.

Madre Teresa de Calcutá faleceu a 5 de setembro de 1997, mas o seu legado vive através das Missionárias da Caridade, que continuam a desempenhar o seu trabalho em todo o mundo. A sua vida e obra continuam a inspirar pessoas de todas as origens a dedicarem as suas vidas ao serviço desinteressado e à promoção da compaixão, muitas vezes marcado pela desigualdade e pelo sofrimento. A 19 de outubro de 2003, foi beatificada pelo Papa João Paulo II.

## UM PRESENTE QUE PROTEGE PARA SEMPRE: SEGURO DE VIDA PROVIDÊNCIA, O NATAL QUE VAI FICAR NA MEMÓRIA



**Cátia Clemente,**

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @caticaclementee

Neste Natal, enquanto embrulha os tradicionais presentes para a família, talvez seja o momento ideal para considerar um presente verdadeiramente significativo e duradouro: um seguro de vida providência para um ente querido. Além de transmitir amor e cuidado, esta escolha não apenas proporciona proteção financeira, mas também destaca a importância de garantir a segurança daqueles que amamos. Oferecer um seguro vai além do gesto material. É uma declaração de compromisso e responsabilidade, demonstrando a preocupação com o bem-estar a longo prazo do beneficiário. É o presente ideal para um filho, um pai, uma mãe, um afilhado, para aquele que lhe é especialmente próximo.

Quando falamos em seguro de vida muitas vezes associamos ao seguro que temos associado ao crédito habitação, mas esses têm como beneficiário irrevogável o banco e é ele que está a proteger.

**O Seguro de Vida Providência é o seguro de vida que protege o tomador do seguro e os seus herdeiros em caso de doença grave, como cancro ou AVC, e na pior das hipóteses na morte.**

Imagine a tranquilidade de saber que, em momentos desafiadores, o seguro que oferecemos faz toda a diferença na vida do seu familiar. Em muitos casos, a taxa de sobrevivência a doenças graves é alta, mas os custos associados aos cuidados de saúde abrangentes podem ser avassaladores. Com este seguro, não apenas garantimos a proteção financeira durante o tratamento, como aliviámos o fardo das despesas correntes, proporcionando segurança e conforto quando mais é necessário.

Neste Natal, enquanto trocamos sorrisos e compartilhamos alegrias, consideremos o significado profundo de um presente que transcende o material. Um seguro de vida é uma promessa de cuidado contínuo, uma salvaguarda contra os imprevistos da vida. Ao optarmos por este presente, estamos moldando um Natal que não se desvanece nas lembranças, mas que perdura como um símbolo duradouro de amor e proteção.

Desejo a todos um Natal repleto de calor humano, saúde e alegria. Que este seja o Natal que deixa não apenas marcas de papel rasgado, mas a marca de amor e proteção.

Um Santo e Feliz Natal!



# O INVERNO E A CHEGADA DOS VÍRUS RESPIRATÓRIOS



**Augusta Gonçalves**

Médica do Serviço de Pediatria do Hospital de Braga



**Joana Pereira Mendes**

Médica Interna de Formação Específica em Pediatria do Hospital de Braga

Com a chegada do inverno, as crianças ficam mais frequentemente doentes. No entanto, o frio não provoca doença. Na realidade, o inverno é uma altura mais propícia a vírus respiratórios devido às baixas temperaturas e elevada humidade. Além disso, o facto de passarmos mais tempo em ambientes fechados (infantários/creches, escolas, cafés, restaurantes, shoppings), aumenta o número de infeções respiratórias.

As infeções respiratórias agudas são muito comuns em idade pediátrica. Em média, nos primeiros 2 anos de vida, a criança pode ter cerca de 8 a 10 infeções das vias aéreas superiores. Estas são infeções autolimitadas, sendo a etiologia vírica a mais frequente (>90%), provocadas maioritariamente pelo vírus sincicial respiratório (VSR), influenza e coronavírus.

Dados recentes da literatura mostram que durante a pandemia COVID-19, os padrões de circulação dos vírus respiratórios foram alterados. O SARS-Cov2 modificou não só a forma como nos relacionamos, mas também demonstrou que os outros vírus respiratórios não desapareceram. Com o levantamento das medidas de saúde pública aplicadas e a abertura das escolas, a população passou a estar em contacto com os outros vírus e as infeções ressurgiram.

As manifestações clínicas são variáveis, sendo as mais frequentes: febre, tosse e congestão nasal. Geralmente, há um agravamento nos primeiros 2-3 dias, posteriormente com boa evolução clínica. No entanto, a tosse pode permanecer até 2-3 semanas e, habitualmente, resolve-se espontaneamente.

Não existe tratamento específico, apenas algumas medidas

gerais, tais como o controlo da febre (com paracetamol ou ibuprofeno), uma boa hidratação, conforto e mimo, lavagem nasal e vigiar sinais de alarme.

Os serviços de urgência (SU) são locais onde a concentração de vírus e outros microorganismos é maior, pelo que devemos recorrer ao SU apenas quando necessário, de forma a não expor o nosso filho a um risco maior do que a infeção que apresenta. Em caso de evolução não expectável, com duração prolongada ou sinais de alarme, como dificuldade em respirar, febre elevada e/ou persistente, lábios roxos ou mau estado geral, a criança deverá ser sujeita a observação médica.

É importante reconhecer uma infeção de causa vírica para evitar o uso desnecessário de antibióticos, principal fator responsável pela crescente emergência de microorganismos resistentes que, a prazo, poderá pôr em causa a sua eficácia e utilidade.

A prevenção é sempre o melhor remédio. Assim para evitar a transmissão de doenças, deve adotar alguns cuidados como 1) lavagem frequente das mãos; 2) etiqueta respiratória (proteger o nariz e a boca com o antebraço quando tosse ou espirra); 3) uso de máscara; 4) arejamento e exposição solar dos compartimentos; 5) desinfeção de superfícies e brinquedos; 6) evicção do fumo do tabaco.

Desta forma, o inverno pode ser vivido plenamente, sendo benéfico para as crianças as brincadeiras no exterior, com roupa adequada, promovendo um estilo de vida saudável, movimento e socialização.

# TELEVISÕES - AINDA SÃO O CENTRO DAS ATENÇÕES DAS FAMÍLIAS?

No dia 21 de novembro, celebrou-se o Dia Mundial da Televisão. Tal é a sua popularidade, que lhe é dedicada uma santa padroeira, a Santa Clara de Assis. No entanto, com a internet e os novos canais multimédia, a TV deixou de ser o centro das atenções e algumas pessoas até dispensam de a ter em casa. Nas gerações mais novas, toda a primazia é dada ao telemóvel. Esta opção permite ter acesso a tudo via online e em todo lado, mas visionar um filme torna-se uma tarefa penosa em termos de conforto. Apesar dos seus ecrãs serem cada vez melhores, a sua imagem é diminuta.

Os Tablets/Ipads já têm ecrãs maiores, mas também ficam muito aquém da TV. Para conteúdos multimédia são muito bons, mas se quisermos um com boa qualidade, iremos gastar o mesmo que numa TV barata. Ao nível de conforto são ainda piores que um telemóvel pois pesam mais, o que obriga a ter um suporte.

O facto de haver PCs portáteis em quase todas as casas faz com que estes substituam a TV nalguns casos. Para assistir a um filme num quarto estes servem perfeitamente, mas se o fizermos numa sala... Quando acompanhados com o uso de um monitor já podem ser uma alternativa pois atualmente há monitores com dimensões e qualidade de imagem a rivalizar com as melhores TVs.

Todos os equipamentos acima citados têm uma vantagem em relação às TVs, permitem assistir a conteúdos online de uma forma mais simples. Mesmo nas melhores smart TVs, navegar na net, visualizar canais de Youtube ou até ver Tiktoks, pode tornar-se uma tarefa muito ingrata.

Mas, nada como um grande ecrã de uma televisão para assistir aos canais de TV, ver filmes, desporto ou ligar uma consola. A sensação de envolvimento que nos proporciona uma TV dificilmente consegue ser superada por qualquer outro dispositivo.

Se o tamanho é importante, porque não substituir a TV por um projetor? Estes cada vez são mais baratos, têm melhor imagem e permitem ter um pequeno cinema em casa. Contudo, estes têm dois problemas: só os modelos mais caros permitem o seu uso durante o dia e, muitas vezes, não temos uma parede em casa sem qualquer decoração, o que implica ter uma tela de projeção.

E que tal um tablet como os da Lenovo com projetor incorporado ou um projetor portátil? Estes permitem (e)levar a experiência de cinema para todo o lado, desde que seja utilizado na ausência de qualquer luz pois a imagem destes é bastante limitada.

Assim, dadas todas estas alternativas que dispomos, a TV ainda continua a ser o centro das atenções na maioria dos lares? Sim, porque é simples! Com um mero clique no comando, temos

acesso aos canais e plataformas de streaming, a qualquer hora sem termos qualquer preocupação de autonomia e com todo o conforto. Cada vez mais estes deixaram de ser uma enorme caixa no meio da sala e mais se assemelham a um quadro numa parede.

Por isso, nesta época natalícia, toca reunir os amigos e a família para vermos clássicos como "Sozinho em casa" ou "Do Céu caiu uma estrela". Depois, desliguem-nos! Porque todos estes aparelhos são ótimos para distrair, mas não para conviver. Votos de Boas Festas!



**Filipe Silva**  
Informático



## JÁ É DE BOM TOM DESEJAR BOAS FESTAS?



**Carolina Galeão Figueiras**

Podcast Ideias a Mais ([www.ideiasamais.pt](http://www.ideiasamais.pt))

Confesso que, este ano, como em todos, eu disse que já estava farta de calor. Venha o frio e os casacos e três camadas de roupa, que eu estou preparada.

Não estava. Nunca estou. Arrependo-me sempre e penso “é para cancelar, afinal eu não queria”. Não vale de muito, nem sequer de aprendizagem para nos anos seguintes parar de desejar camisolas quentinhas.

Há um certo misticismo associado aos timings desta altura do ano. Basta começarmos a sentir frio a sério para sabermos que está a chegar a época em que padecemos todos, arrisco dizer, de uma crónica falta de timing. Ainda era Setembro e já víamos as primeiras e tímidas decorações de natal. Disto até ao primeiro (de muitos) “All I want for Christmas is you”, é um instante.

Não sabemos muito bem quando começar a desejar boas festas ou quando deixar de o fazer. É uma época em que tudo parece muito cedo e muito tarde ao mesmo tempo por termos de nos confrontar diariamente com noções muito pessoais e subjectivas do que é e do que deveria ser.

Quanto ao que é e ao que deveria ser, não me parece haver melhor oportunidade para apelar à aceitação, à tolerância e ao espírito natalício do que esta. Mesmo para aquelas pessoas que dizem “Bom ano” até 31 de janeiro.

É possível que leia este texto fora de época mas, de qualquer das formas, aqui fica: Feliz Natal! Bom ano! Ou boas festas?



# Instagram

diogoorl

A seguir

Enviar mensagem



312 publicações

31 mil seguidores

A seguir 5773

Diogo Cunha / Photographer

Fotógrafo/a

Porto - Lisboa Next

Photographer Videographer

FASHION / STREETSTYLE / CELEBRITY

DM for shoots/projects

Contact: do148543@gmail.com

Seguido/a por misstrendy.pt, dianapimenta\_, meile\_ + 43 outras pessoas



PRESS



PARIS CAMP...



PT FASHION



FLORENÇA



MILAN FAS...

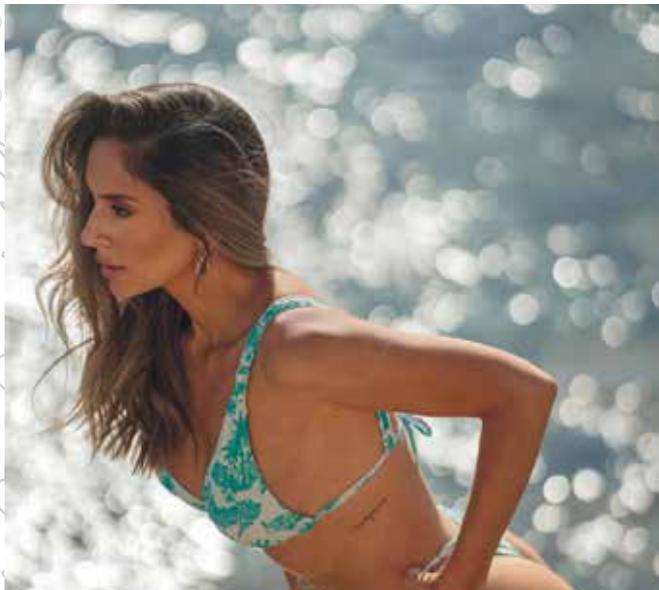


ALBÂNIA



FORMENTERA

@diogoorl





Diogo Cunha, um apaixonado pela fotografia, faz da sua vida uma correria entre Lisboa, Paris e Milão, para captar os melhores momentos das semanas da moda em vários cantos do mundo. Já fotografou grandes nomes como Kylie Jenner, Ed Westwick, Sofia Richie, J Balvin e o ator italiano Michele Morrone. Para ele, fotografar é inspiração e é sonhar todos os dias.



# Braga é Natal

1 dez a  
12 jan | 2023



**Centro Histórico**  
**Praça Conde de Agrolongo**  
**Altice Forum Braga**  
**Mesa na Praça**

mais info em:  
[braganatal.cm-braga.pt](http://braganatal.cm-braga.pt)

**Atuação de rua**  
**Concertos**  
**Mercado de Natal**  
**Parada de Natal**  
**Bolo Rei Gigante**  
**Corrida de S. Silvestre**  
**Passagem de Ano**