

JAN

62

MINHA



INNOVSTAR CHEGA A BRAGA

ENTREVISTA AO EXECUTIVE & MARKETING DIRECTOR,
SÉRGIO HENRIQUE VIANA

VERSÃO
DIGITAL





TELECOF

A TELECOF é mais do que uma empresa de telecomunicações; somos artífices de conexões confiáveis e inovações tecnológicas.

Com mais de 20 anos de presença consolidada no mercado, a nossa missão é transformar a forma como as pessoas se conectam e comunicam.

Por isso, apresentamos um conjunto de aplicações que permitem otimizar o seu atendimento telefónico e reforçar a comunicação com o seu cliente.



Alerta de Chamadas Não Atendidas



Abertura Automática da Ficha de Cliente



SMS pelo PC



Integração com CRM/ERP



Canais Inteligentes



Integração WhatsApp com CRM/ERP



Central Telefónica com Inteligência Artificial



Chamada Automática Inteligente



Intranet com Inteligência Artificial



Mensagens Personalizadas

**Agora que nos conhece...
Agendamos uma reunião?**

 geral@telecof.net
 www.telecof.net
 (+351) 22 943 9740



INNOV★
Leading innovation

A criar impacto no mundo do Marketing.

Colocamos o seu negócio no **Mundo Digital.**

Na era digital, as redes sociais desempenham um papel crucial na presença online de qualquer empresa. Na InnovStar, compreendemos plenamente o potencial e a importância destas plataformas na promoção de marcas e negócios.

Enfrentamos de frente os desafios que surgem na gestão de redes sociais. Sabemos o quão complexa pode ser a tarefa de manter uma presença online eficaz. Por essa razão, oferecemos uma abordagem personalizada, adaptada às necessidades individuais de cada cliente. Na InnovStar, criamos conteúdo de qualidade, otimizado para diferentes plataformas, e fornecemos análises pormenorizadas para assegurar estratégias eficazes.

A nossa equipa está empenhada no sucesso dos nossos clientes.

Garantimos apoio contínuo e agimos de forma proativa em situações de crise, preservando a reputação online daqueles que confiam em nós.

Os resultados são a nossa melhor garantia. Conheça casos de sucesso de empresas que escolheram a InnovStar para gerir as suas redes sociais e que alcançaram resultados significativos para os seus negócios.

Desde a análise inicial até à implementação e ao acompanhamento contínuo, o nosso processo de trabalho foi desenhado para garantir resultados tangíveis e a satisfação do cliente.

Na InnovStar, acreditamos no poder das redes sociais para impulsionar o seu negócio. Estamos prontos para ser o seu parceiro estratégico na sua jornada digital.

Gestão de Redes Sociais

Marketing Digital

Marketing Cognitivo

Marketing de IA

Design Gráfico

Websites e E-commerce

Conheça quem confia em nós!

aml
GROUP



OCEANUS
ORAL CENTER

APDL
SAÚDE

SERNOX
SOLUÇÕES E SERVIÇOS

lummen

JANS:it

TOMAZ DO DOURO

coroferma
TRATAMENTOS E PREVENÇÃO

create
BUSINESS BY AN EXPERT

zonaverde
FITNESS • EXPERIÊNCIA

fisiomato
CLÍNICA DE MEDICINA FÍSICA, Lda

info@innovstar.pt

www.innovstar.pt

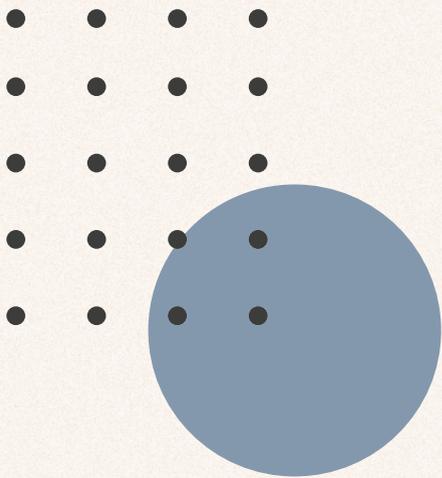
(+351) 229 383 732



VISITAR WEBSITE



AGENDAR REUNIÃO



este mês na sua minha

JAN

16

MÚSICA

O músico bracarense Artur Luso lançou recentemente dois temas originais e promete um ano de grande afirmação musical. Leia a reportagem e fique a par de todas as novidades do artista para 2024.

18

REPORTAGEM

“Como sair do sufoco financeiro - 52 desafios para deixar de andar de salário em salário” é o título do livro de estreia da consultora especialista em Finanças Pessoais e Empresariais, Carina Meireles. Conheça todos os pormenores desta publicação que promete «ajudar as pessoas a organizar e a gerir as suas vidas financeiras»





30

ENTREVISTA

Criada em 2020, no Porto, com o objetivo de permitir ao tecido das PME's portuguesas uma estratégia para a sua transição digital, a InnovStar chega agora a Braga e Sérgio Henrique Viana, Executive & Marketing Director da empresa revela-nos que este novo escritório assenta numa estratégia clara de expansão e na busca de crescimento sustentado.

48

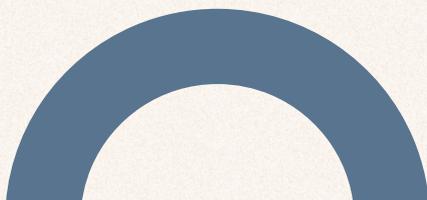
ESPECIAL

Nesta edição, conheça algumas sugestões que pode e deve adotar no novo ano e que vão transformar a sua vida para melhor. Temos dicas de saúde & bem estar, decoração e sustentabilidade.

56

PATRIMÓNIO

Rumamos até Vila do Conde para visitar o Museu das Rendas de Bilros, uma das maiores jóias do artesanato português, que pelas suas características e pelo acervo que possui vale bem a pena a visita.



COM ENTUSIASMO E DETERMINAÇÃO

A entrada num novo ano é, invariavelmente, um momento de reflexão, renovação e, claro, o cenário ideal para estabelecermos metas que vão moldar o nosso percurso nos próximos doze meses. Contudo, é essencial, primeiro, olharmos para trás e analisarmos as experiências vividas em 2023. Para as conquistas, para os desafios, para as lições valiosas ou para os obstáculos que enfrentamos. Após esse exercício, olhemos para o novo ano como uma tela em branco, onde podemos pincelar a forma do nosso destino. À medida que inauguramos 2024, convidamos cada leitor a abraçar este novo começo com entusiasmo e determinação. Que as metas traçadas se tornem conquistas, que os desafios se transformem em oportunidades e que, juntos, possamos construir um ano repleto de realizações significativas. Que 2024 seja um capítulo que escrevemos com sabedoria e a determinação de fazer a diferença, não apenas para nós mesmos, mas para toda a comunidade que nos rodeia. Na primeira capa do ano surge Sérgio Henrique Viana, Executive & Marketing Director da InnovStar. Criada em 2020, no Porto, com o objetivo de permitir ao tecido das PME's portuguesas uma estratégia para a sua transição digital, a marca chega agora a Braga com uma clara estratégia de expansão e na busca de crescimento sustentado, olhando para a cidade como «um local de desenvolvimento de soluções tecnológicas por excelência».

Nesta edição, conheça também as nossas sugestões de saúde & bem estar, decoração e sustentabilidade que pode e deve adotar no novo ano e que, seguramente, vão transformar a sua vida para melhor.

O início de 2024 fica também marcado pelo lançamento do livro de estreia da consultora especialista em Finanças Pessoais e Empresariais, Carina Meireles. "Como sair do sufoco financeiro - 52 desafios para deixar de andar de salário em salário" promete «ajudar as pessoas a organizar e a gerir as suas vidas financeiras». Conheça aqui e, em primeira mão, todos os pormenores desta publicação.

Um número que também destaca o trabalho do músico bracarense Artur Luso, que recentemente lançou dois temas originais e promete um ano de novidades e grande afirmação musical.

Além dos destaques principais, esta edição brinda-o, como é habitual, com uma rica variedade de artigos com sugestões de filmes, livros, séries, espetáculos, restaurantes, bares, receitas, trilhos, exercícios físicos, tecnologia, jogos de tabuleiro ou dicas de finanças. Seja qual for o seu estilo ou personalidade, tenho a certeza de que aqui vai encontrar conteúdo inspirador.

Boas leituras e até à próxima edição!



DIRETOR DE INFORMAÇÃO
VASCO ALVES

*62

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

TORNEIO DE FUTEBOL ÂNGELO VILELA REGRESSA A 22 DE JANEIRO

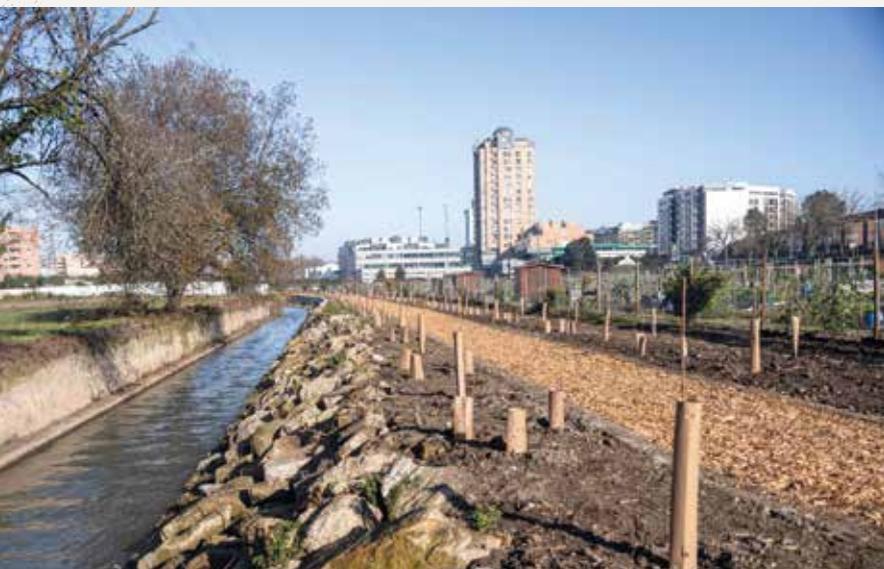
Está de regresso a Braga o Torneio de Futebol Ângelo Vilela, um dos maiores eventos empresariais de futebol do norte do país. A competição que vai para a 7.ª edição, arranca a 22 de janeiro e contará com a participação de perto de duas centenas de jogadores de 12 entidades e instituições da região. Além do Prémio Melhor Claque, em 2024, será também atribuído o Prémio Valores Ângelo Vilela que visa o reconhecimento de uma pessoa ou equipa pela atitude e postura positiva demonstradas ao longo do desafio. Pela primeira vez, será também implementado o cartão branco, uma iniciativa que pretende distinguir uma ação altruísta e de realce evidenciada durante os jogos. O torneio vai contar com a estreia da empresa vimeirense DigitalSign. Além desta e da F3M, equipa anfitriã, participam na iniciativa as seguintes entidades: Arga Tintas, Cruz Vermelha Portuguesa - Delegação Braga, Grupo Bernardo da Costa, ARS Norte - Administração Regional de Saúde do Norte, I.P., Mobileum, CCG/ZGDV - ICT

Innovation Institute, Hydra IT, Cegid, Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) e Fundo Social do Município de Braga. O arranque da competição, que vai pôr frente a frente o Grupo Bernardo da Costa e a Cegid, a 22 de janeiro, pelas 21h00, no pavilhão de Fut 7, em Palmeira, Braga. Os restantes jogos realizar-se-ão às segundas e quintas-feiras, às 21h00 e 22h00, respetivamente, nas mesmas instalações, estando a final marcada para 12 de junho. No dia 13 de junho, dia do aniversário do colaborador da F3M homenageado na iniciativa, realizar-se-á um jantar de gala e entrega dos troféus. O Torneio de Futebol Ângelo Vilela, para além do tributo a Ângelo Vilela, um antigo colaborador da F3M, entretanto desaparecido, visa também promover e incentivar a união, o companheirismo, a proximidade, o convívio e o espírito de colaboração entre os vários participantes.



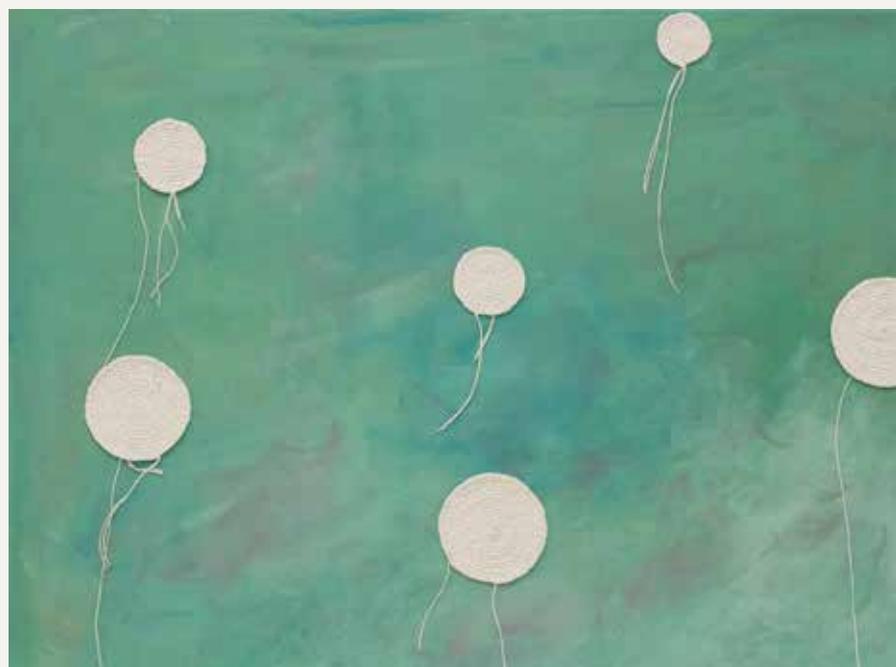
MAIS 20 QUILÓMETROS DE ZONAS RIBEIRINHAS DISPONÍVEIS EM FAMALICÃO

Os famalicenses já podem desfrutar de mais de 20 quilómetros de zonas ribeirinhas totalmente recuperadas, fruto das obras de recuperação e valorização hidrográfica da Bacia do Ave promovidas pela autarquia. A intervenção, que arrancou em fevereiro de 2023, começou no rio Pelhe, mas chegou também aos rios Ave e Guisande e ainda ao ribeiro de Beleco, em Ribeirão. Incluiu a criação de percursos pedonais e a plantação de milhares de árvores nas zonas ribeirinhas. Implicou ainda a renaturalização de ribeiras em espaço urbano, sobretudo com a estabilização do seu leito; a estabilização das margens e a beneficiação de habitat para espécies ribeirinhas em domínio hídrico; a melhoria das condições de escoamento e desobstrução da rede hidrográfica; a mitigação dos efeitos das cheias; a reabilitação de infraestruturas degradadas, a contenção de espécies invasoras e o reforço dos sistemas de monitorização da qualidade da água. Recorde-se que a intervenção resulta de uma candidatura no valor de 1,2 milhões de euros e abrange uma extensão total de cerca de 20 quilómetros, atravessando zonas agrícolas/florestais e aglomerados urbanos, com incidência nas freguesias de Ribeirão, Fradelos, Lousado, UF de Vila Nova de Famalicão e Calendário, UF de Esmeriz e Cabeçudos e UF de Arnos e Sezures. A candidatura foi apresentada em parceria com a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) e é financiada pelo Portugal 2020, no âmbito do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020).



BRAGA INAUGURA EXPOSIÇÃO COM MAIS DE 100 TRABALHOS DE ARTISTAS DE PORTUGAL E ESPANHA

25 trabalhos de 104 artistas de Portugal e Espanha fazem parte da exposição da XIV Bienal de Pintura do Eixo Atlântico, patente até 30 de janeiro, na Biblioteca Lúcio Craveiro da Silva, em Braga. Adriana Henriques e Jorge Araújo são os dois artistas bracarenses com obras na mostra. Com mais de 25 anos, este programa estimula a criação artística, possibilitando simultaneamente o intercâmbio cultural e o conhecimento de artistas, que no noroeste peninsular constituem uma contribuição extraordinariamente viva e dinâmica no panorama cultural europeu. Para além disso, o prémio de Novos Talentos Luso – Galaicos pretende estimular o esforço e a criatividade dos mais jovens, suscitando um futuro culturalmente rico e diversificado. Os 25 trabalhos que fazem parte da exposição foram seleccionados por um júri presidido por Helena Mendes Pereira, composto por Sara Pérez Bello, João Ribeira da Silva, Patrícia Oliveira e Tito Senna, vencedor da última edição da Bienal e secretariado por Marta Ferreira. As obras apresentam uma ampla variedade de estéticas, linguagens e técnicas.



AREA

ARQUITETOS

+351 961 748 896
geral@areaarquitetos.pt

R. Conselheiro Januário nº 107
4700-373 Braga

 areaarquitetos_

ARQUITETURA
PROJETO
DESIGN
INTERIORES
CONSTRUÇÃO

GUIDANCE COLOCA A HUMANIDADE A DANÇAR EM GUIMARÃES DE 1 E 10 DE FEVEREIRO

Guimarães volta a receber o GUIDance – Festival Internacional de Dança Contemporânea e promete colocar a Humanidade a dançar entre 1 e 10 de fevereiro. O evento vai para a sua 13.ª edição e vive com 10 espetáculos e atividades paralelas em vários palcos da cidade de Guimarães como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG) e o Teatro Jordão (TJ). Através do corpo, e num mundo que se deseja mais tolerante e empático, a dança consubstanciada por espetáculos de Victor Hugo Pontes, Panaibra Gabriel Canda, Gio Lourenço, Wayne McGregor, Beatriz Valentim, Piny, Gaya de Medeiros, Shimmering Production, Diana Niepce, e Tjimur Dance Theatre, proporciona-nos uma viagem por outras culturas e identidades, encorpando um programa que amplia o nosso olhar sobre a natureza humana. A edição de 2024 do festival propõe assim uma experiência sensorial, imersiva e transformadora, cuja força criadora e misteriosa nos apela a fazer parte da sua existência.

Tudo começa na quinta-feira, 1 de fevereiro, com holofotes virados para o espetáculo "Bantu", de Victor Hugo Pontes, coproduzido pelo CCVF/A Oficina, num espetáculo que reúne um elenco de bailarinos portugueses e moçambicanos. A celebrar 20 anos de carreira, o coreógrafo utiliza a linguagem universal da dança para criar pontes entre Portugal e Moçambique, dois países com afinidades complexas e memórias comuns, na busca da utopia de que somos todos o mesmo povo.

Esta edição do GUIDance é fortalecida com atividades paralelas como masterclasses – experiência única de trabalho criativo que permitem a bailarinos/as e alunos/as de dança de nível avançado um contacto privilegiado com alguns dos mais conceituados criadores internacionais da dança contemporânea; conversas pós-espetáculo com os criadores e as companhias que se apresentam nesta edição; debates moderados por Claudia Galhós; visitas às escolas de Guimarães com os artistas que fazem parte do programa do festival; ensaio aberto do espetáculo “Bantu” para escolas de dança; uma oficina para crianças e famílias; sessões de cinema em colaboração com o Cineclube de Guimarães e ainda uma atividade de pendor mais comunitário que dá continuidade à iniciativa “Bailar

em Casa” da Casa da Memória, surgindo nesta ocasião também no formato complementar “Bailar Fora de Casa”. Os bilhetes para os espetáculos encontram-se disponíveis por valores entre os 2 e os 10 euros, podendo ser adquiridos online em oficina.bol.pt e presencialmente nas bilheteiras de equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou a Loja Oficina (LO), bem como entidades aderentes da BOL. Esta edição contempla também a possibilidade de aquisição de assinaturas que garantem acesso a 2, 3 ou 4 espetáculos à escolha, com descontos de 20%, 30% e 40%, respetivamente.



RODRIGO LEÃO PARTILHA O PALCO DO CCVF COM A SUA FILHA ROSA EM "PIANO PARA PIANO"



Rodrigo Leão regressa a Guimarães, na noite de 20 de janeiro, para partilhar o palco do Centro Cultural Vila Flor (CCVF) com a sua filha Rosa. Num registo intimista, que traduz a cumplicidade que só um pai e uma filha podem partilhar, o músico e compositor português apresenta o novo álbum "Piano para Piano", criado para ser executado num diálogo entre dois pianos acústicos pelas mãos do próprio e da sua filha Rosa Leão. O espetáculo tem lugar no Grande Auditório Francisca Abreu, às 21h30, sendo a primeira parte assumida por um concerto para piano solo de Carlos Maria Trindade. Depois de uma vida a tocar sintetizadores, o teclista de Heróis do Mar e dos Madredeus volta ao piano no álbum "Vital Submerso".

Rodrigo Leão visita Guimarães após ter abraçado uma nova aventura "Piano para Piano", um projeto que nasceu depois de uma encomenda do Festival de Piano em Vila Nova de Cerveira, desafio que o levou a compor duas novas peças que foram o início de um novo caminho que culminou num novo álbum. Nesse primeiro momento no evento minhoto, a sua interlocutora foi a sua filha Rosa Leão, que também irá acompanhar o pai neste espetáculo. "Piano para Piano" é descrito como uma viagem ao maravilhoso desconhecido com assinatura de um dos mais celebrados compositores portugueses.

Rodrigo Leão é o primeiro a dizer que não é pianista, mas a verdade é que o piano tem surgido na sua obra como um complemento dos sintetizadores que já usou bastantes vezes para escrever memoráveis melodias e pensar nos envolventes arranjos a que foi dando corpo com os ensembles que criou. Dono de uma das mais reconhecidas discografias do nosso país, o músico, compositor e produtor Rodrigo Leão tem conhecido o sucesso dentro e fora de portas, facto que lhe tem permitido ter convidados de peso nos seus discos, como aconteceu com Ryuichi Sakamoto ou Beth Gibbons (Portishead).

Recuando no seu caminho, contam-se álbuns que chegaram ao 1.º lugar das tabelas de vendas em Portugal, e várias gravações suas viram edição internacional em selos prestigiados. Com uma carreira multifacetada, explorando sem medos as múltiplas possibilidades da composição, desde os dias pioneiros com Madredeus (banda portuguesa de música de câmara da qual foi um dos fundadores) e Sétima Legião até às suas explorações neoclássicas e faixas sonoras magnéticas, que o levaram também a escrever bandas sonoras para filmes. Entre o popular e o erudito, o eletrónico e o orquestral, o seu nome é assim citado ao lado de grandes referências globais da música contemporânea, continuando a ser uma alma que absorve e transborda a música portuguesa.

Primeira parte do concerto abre com atuação de Carlos Maria Trindade

Antes da atuação de Rodrigo e Rosa Leão, vamos poder deixar-nos levar pelos sons do concerto para piano solo de Carlos Maria Trindade. Depois de várias décadas a tocar sintetizadores, o teclista de Heróis do Mar e Madredeus volta ao piano de cauda com o álbum "Vital Submerso". Este concerto é um regresso às origens do artista, que apresenta as composições que criou a partir de 2018 quando recuperou para o seu estúdio o piano Grotrian-Steinweg quarto de cauda, fabricado em 1920 e comprado para ele pelo seu pai quando tinha

apenas 5 anos de idade. O resultado dessa aventura solitária está no som das peças deste novo álbum, que vagueiam numa espécie de neoclassicismo assumido, fruto de sentimentos variados e de uma vida musical já bastante longa.

Os bilhetes para este espetáculo encontram-se disponíveis por 10 euros ou 7,5 euros com desconto, podendo ser adquiridos online em aoficina.pt e presencialmente nas bilheteiras de equipamentos geridos pela Oficina como o Centro Cultural Vila Flor (CCVF), o Centro Internacional das Artes José de Guimarães (CIAJG), a Casa da Memória de Guimarães (CDMG) ou a Loja Oficina (LO), bem como nas diversas entidades aderentes da BOL.



O seu novo usado está na autofix!

Visite-nos, uma surpresa aguarda por si.

Descubra uma seleção de modelos de viaturas de origem nacional.



www.autofix.pt



AutoFix® 41 ANOS

1982

USADOS CERTIFICADOS

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

 facebook.com/AutoFixIda  instagram.com/AutoFixIda  twitter.com/AutoFixIda

ARTUR LUSO À DESCOBERTA DOS SONS DO MINHO

Artur Luso considera-se «um filho de Braga». Já com um longo trajeto no registo musical da cidade, gosto que surgiu muito cedo na sua vida, através da família, estimulado pelos discos de vinil que o seu pai colecionava e também através das aulas que teve na companhia de um grande amigo de infância, promete um ano de afirmação enquanto artista e com várias novidades na agenda. A sua paixão pela música ganhou novo rumo ainda no final de 2023, com o lançamento de dois temas originais, “À deriva” e “Agora”, disponíveis nas plataformas YouTube, Soundcloud, e Bandcamp, onde afirma ter tentado descrever o som atual «da nossa terra». «Surgiram dessa ideia e são pedaços dos caminhos que fazemos nas nossas vidas com a terra», revela.

A par destes dois temas, o artista vai lançar também o seu disco “ÉterNaMente”, que confessa ser um disco feito entre os caminhos do Minho e inspirado nos diversos elementos responsáveis pelas belas paisagens da região. «Era uma ideia que já tinha e foi ganhando vida entre os caminhos do nosso Minho, e inspirado pelas nossas florestas, pelas montanhas, rios e mares e levada pelo vento. A vida das gentes que os viviam, antes da

chegada dos Impérios. Sem medo do passado, pés assentes no chão, é no presente e no olhar das gentes que nasce a inspiração. Na terra que os nossos olhos fazem nascer», afirma.

Com influências na música tradicional, recorrendo a instrumentos populares, como a viola braguesa e o bombo, Luso é uma fusão da etnografia com uma abordagem contemporânea. Em palco, apresenta-se a solo ou em dueto, o suficiente para entregar ao público uma experiência única, onde a voz e as palavras são elementos predominantes.

Questionado sobre o feedback que tem tido por parte do público, Artur Luso contou que, apesar de ser uma edição de autor e a promoção ser “tímida”, tem tido opiniões bastante positivas. «Tenho recebido mensagens de conhecidos e desconhecidos que me têm dado palavras cheias de sentimento e alguma surpresa», finaliza.

Refira-se que Artur Luso, nascido das entranhas do rock dos anos 90, foi letrista e compositor de vários projetos musicais. Além de músico profissional, é também professor de música, um conhecimento que distribui em várias escolas do País. O músico já prepara inclusive o futuro próximo com algumas atuações ao vivo. «Estão programados alguns concertos com datas previstas para o início da primavera», conclui.





CASA MEDEIROS

interiores

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



Loja 1
+351 253 108 223
Av. Alfredo Barros 1 | 4715-213 Braga

Loja 2
+351 253 786 624
Travessa Afonso Palmeira N23 4715-278 Braga

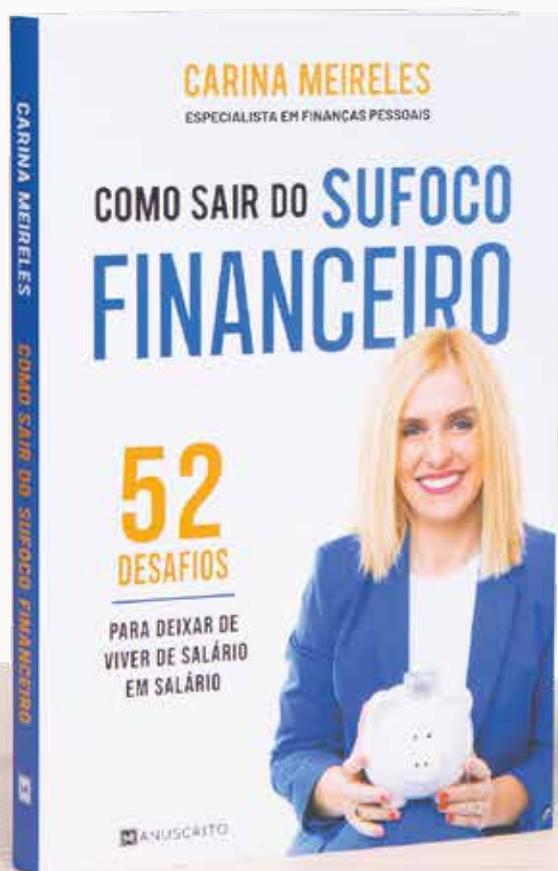
*“COMO SAIR DO SUFOCO FINANCEIRO - 52 DESAFIOS
PARA DEIXAR DE ANDAR DE SALÁRIO EM SALÁRIO”*

CARINA MEIRELES LANÇA LIVRO DE ESTREIA SOBRE FINANÇAS



A consultora especialista em Finanças Pessoais e Empresariais, Carina Meireles tem previsto o lançamento do seu livro de estreia a 20 de janeiro, às 17h00, na FNAC Braga. “Como sair do sufoco financeiro - 52 desafios para deixar de andar de salário em salário” é o título deste manual que promete «ajudar as pessoas a organizar e a gerir as suas vidas financeiras».

Refira-se que Carina Meireles conta mais de duas décadas de carreira na banca e como docente universitária, e já em maio de 2021 lançou o website www.carinameireles.pt, um projeto que reflete o seu percurso e o conhecimento adquirido na área financeira. No mesmo ano, apresentou também o blog Milla & Família para tornar mais acessível às famílias os diversos temas que gravitam em torno da literacia financeira. Para o início deste novo ano, surge com este novo projeto que promete facilitar a vida a muitas famílias. «É um livro que se tornou mais um desejo concretizado na minha vida! Um livro que é muito do que gosto de fazer, ajudar as pessoas a olharem para as suas finanças de forma descomplicada com muita prática à mistura e mostrar que pondo as mãos na massa, conseguimos organizar e gerir melhor a nossa vida financeira», revela à Revista Minha.



Intuitivo e dinâmico

Segundo a responsável, esta publicação é muito «intuitiva e dinâmica». «É um livro onde todas as semanas são de aprendizagem, como se de um jogo se tratasse, criando impacto na superação pessoal onde os resultados podem ser vistos com mudanças na vida financeira de cada leitor. Inclui exemplos práticos, exercícios para poderem fazer diretamente no livro onde o olhar para cada semana é um desafio que se torna superado com o passar do tempo. Tempo esse que vai ficando cada vez melhor com uma gestão mais eficaz das suas finanças pessoais e onde no final, a sua vida financeira e cumprindo todos os desafios nunca mais será a mesma», explica.

A responsável revela que o novo livro é também uma fonte de reflexão financeira. «Cada passo é um passo e também ao longo do livro vai perceber que devemos parar e pensar, olharmos para nós e vermos se estamos bem para continuarmos a seguir a linha que nos levará ao controlo total daquilo que são os nossos gastos, as nossas responsabilidades, com despesas variáveis, fixas, pontuais, para que tudo se torne mais claro e simples na sua jornada financeira», assinala.

Outra das características desta obra é «que deve ser partilhada e discutida, não só individualmente, mas por todos os membros da família». «É uma jornada que ao longo do livro vai melhorando de semana para semana para que sozinho(a) ou em família e sempre comigo, possa sentir que está no caminho certo e a fazer um bom trabalho», refere.

Carina Meireles destaca que «com foco e determinação tudo é possível, até mesmo ter as finanças totalmente controladas». «Com esta prescrição e atitude, as pessoas vão conseguir saber exatamente onde gastam o dinheiro, como podem poupar em determinadas despesas, para além de adquirirem ferramentas que vão ser importantes na hora de negociar com os bancos, por exemplo, para que tudo se conjugue e, no fim, tenha uma mentalidade financeira muito mais direcionada para o que é verdadeiramente importante, conseguindo assim poupar e também investir», esclarece.





Momentos de reflexão financeira e desafios-surpresa

A autora lança ainda o desafio aos seus leitores para aproveitarem os momentos de reflexão e os desafios-surpresa que são revelados no livro. Para Carina Meireles, este foi mais «um projeto desenvolvido com muito carinho, palavra a palavra», onde acredita que «vai ajudar, genuinamente, muitas famílias portuguesas, principalmente numa altura desafiante que vivemos a nível global». «Viva cada semana como se estivesse a desenhar aquilo que será a sua gestão financeira daí para a frente! Vai ver que vai valer a pena», termina Carina Meireles. Para os interessados, o livro já se encontra em pré-venda nas livrarias online (wook, Bertrand, entre outras) e encontra-se com desconto de pré-lançamento. Para quem não dispensa a ida à livraria, pode fazê-lo a partir do dia 10 de Janeiro. Para além de poderem assistir à apresentação do livro, podem ainda acompanhar todas as dicas e novidades através das redes sociais Instagram ([carina.meireles.consultora](https://www.instagram.com/carina.meireles.consultora)), Facebook ([carinameirelesconsultorafinanceira](https://www.facebook.com/carinameirelesconsultorafinanceira)), LinkedIn ([company/cm-consultoria-financeira](https://www.linkedin.com/company/cm-consultoria-financeira)) ou através do site (www.carnameireles.pt) e Blog (millaefamilia.pt).

«CONTINUAR A PROJETER NOVOS SONHOS E PROJETOS DE VIDA»

Entrevista a Isabel Oliveira, CEO da Vergadela Interiores



A Vergadela Interiores terminou 2023 com um atelier renovado e vários projetos materializados. Para este ano, a marca pretende continuar a concretizar sonhos, a surpreender, a inovar e a criar ambientes funcionais e repletos de harmonia, posicionando-se como uma empresa de arquitetura e design de interiores de excelência em Portugal e no mundo. À Revista Minha, Isabel Oliveira faz uma retrospectiva do ano anterior e projeta os desafios para 2024.

Quais foram os principais marcos e conquistas para a empresa no último ano?

Os principais marcos e conquistas passaram pela concretização dos nossos trabalhos e projetos, e por conseguirmos fazer mais clientes e famílias felizes. Continuamos a realizar sonhos, a ver o brilho e, muitas vezes, as lágrimas de felicidade pela materialização de algo que outrora fora apenas um sonho. É, para nós, muito especial tocar o ser humano que nos procura, levá-lo a experienciar momentos únicos em que tem de se superar a si mesmo, e conseguirmos ultrapassar com ele todos os percalços e, finalmente, podermos vivenciar o momento final no qual os olhos se abrem e num misto de emoções se perceber que o sonho é agora a realidade tão desejada.

Quais foram os desafios mais significativos enfrentados pela empresa no último ano e como foram superados?

Os desafios mais complicados e que já se arrastam desde o pós-COVID, são os atrasos em alguns materiais, as ruturas de stocks e, conseqüentemente, ter de gerir timings mais alongados de entrega. Contudo, numa relação de compromisso e de integridade antecipamos sempre a questão para que não seja um desagrado para o nosso cliente.

Quais são os projetos mais promissores planeados para este ano?

Temos vários, alguns no mercado interno, nomeadamente duas moradias de luxo no Algarve, duas moradias na Comporta, dois apartamentos em Lisboa e várias moradias e apartamentos no Norte, com especial foco no Minho. No mercado externo a nossa aposta continua a ser na nossa "segunda casa" – Paris, França – onde temos vários projetos já contratualizados e outros a decorrer. Contudo, também iremos estar presentes na Bretanha (norte de França) e em Cannes (no sul). Temos em curso também vários projetos para outras capitais europeias.

Há alguma ênfase especial em áreas específicas de design ou em novos produtos?

Falando no nosso setor, o design de interiores tornou-se imprescindível quando aliado a uma boa consultoria de interiores, a um briefing esclarecedor e a um bom planeamento. Quando estes fatores existem e o cliente nos procura simplesmente pelo projeto, numa fase inicial, como sendo um mecanismo de orientação e que na maioria da vezes evolui para situações físicas e de execução, é extremamente gratificante ver o cliente encantado na fase de projeto, e deslumbrado quando está concluído. É uma sensação muito gratificante para um profissional da nossa área.

Quais são os principais desafios e oportunidades que a empresa prevê no mercado da decoração e como planeiam capitalizá-los?

O principal desafio que vivemos atualmente é a instabilidade económica e financeira originada pelas guerras que estão a decorrer, seja na Europa, seja no Médio Oriente e que se refletem na banca com o forte agravamento das taxas de juro e na inflação. Trabalhar para clientes que privilegiam qualidade, personalização e produtos exclusivos é uma forma de nos continuarmos a direcionar para o mercado de luxo, um mercado distinto e que acaba por passar um pouco ao lado de todas as restrições impostas pela grave crise financeira que se avizinha.

Há planos para colaborações ou parcerias estratégicas para este ano? Como é que essas colaborações podem impactar os projetos e a oferta da empresa?

Sim, claro! Estamos a trabalhar neles... para já, são uma surpresa, que será divulgada logo que for oportuno.

Há objetivos de expansão para novos mercados?

Neste momento, até interesse contrário, iremos manter os mercados com os quais trabalhamos. Mais importante do que fazer muito é fazer bem feito. É esse o nosso lema e que nos traz excelentes resultados.

Quais são as metas a médio/longo prazo da empresa e como elas se alinham com a evolução do mercado de decoração?

As metas ou objetivos que traçamos para o futuro são um pouco o reflexo daquilo que temos vindo a falar, ou seja, continuar a fomentar o crescimento sustentável, seja no mercado nacional, ou internacional; inovar constantemente, seja através do nosso conhecimento e enriquecimento, em feiras internacionais, em tecnologias, ou no conceito de design trabalhado. Queremos continuar a construir uma marca forte, credível e sustentável em termos ambientais. E, finalmente, mas de grande importância, pretendemos manter o cliente fidelizado, sabendo que para isso tem de estar plenamente satisfeito com os nossos serviços e fomentar uma relação especial e estreita com o mesmo, pois, como disse, um cliente hoje poderá ser um amigo amanhã. É importante que os objetivos de uma empresa estejam alinhados com as tendências e as necessidades do mercado de decoração. A isto carece uma análise contínua do ambiente externo, pesquisa de mercado e uma compreensão profunda do comportamento do consumidor. A flexibilidade e a capacidade de adaptação são características cruciais para o sucesso a longo prazo no setor de decoração pois é uma área em constante transformação.

Vergadela[®]
interiores



M.
even-
tos

MÚSICA

**CARMINHO
PORTUGESA**

Casas das Artes | VN Famalicão

13 de janeiro

21h30

15 €

A grande voz do fado e uma das artistas portuguesas com maior projeção internacional, Carminho, lança o seu novo álbum Portuguesa e dá continuidade a um trabalho profundo como autora, intérprete e inspiração máxima de um Portugal contemporâneo. Portuguesa é o sexto disco da carreira de Carminho e conta com 14 composições, várias com letra e música sua, entre outros autores.



MÚSICA

JOANA SÁ

Gnration | Braga

26 de janeiro

21h30

7 €

Pianista, improvisadora e compositora, Joana Sá traz ao palco Corpo-escuta/A body as listening, um novo solo para piano e eletrônica, e o mais recente fragmento de um projeto muito mais amplo. A body as listening – resonant cartography of music (im)materiality é um tipo de obra com a qual não nos cruzamos com muita frequência. Este projeto desdobra-se em vários e diferentes formatos que, apesar de autónomos, se vão complementando e enriquecendo entre si.



HUMOR

**ALEXANDRE
SANTOS**

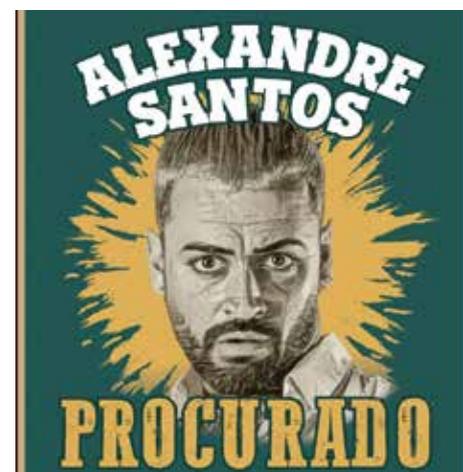
Altice Forum | Braga

27 de janeiro

21h30

10-16 €

Pela primeira vez na sua carreira, Alexandre Santos lança a sua tour de stand-up comedy! O "bandido" mais famoso do país lança o solo Procurado onde irá falar das suas aventuras do dia-a-dia e experiências com um toque de humor negro que poderá metê-lo atrás das grades.... de cerveja. Histórias com amigos, ex-namoradas, família, etc... depois de assistirem a este solo, vão achar que este indivíduo deveria estar preso.



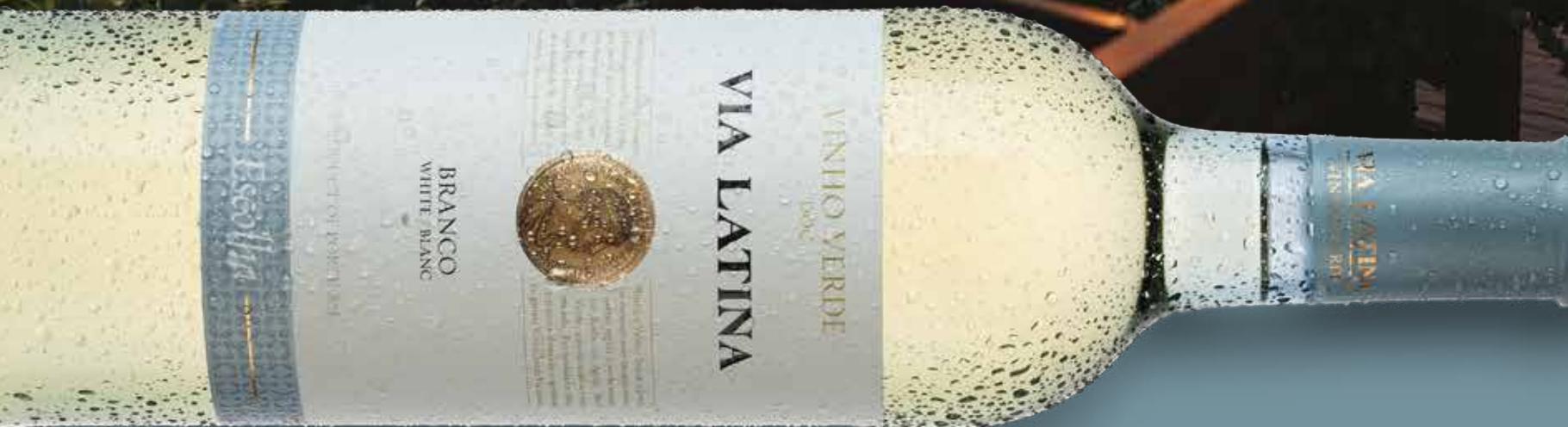


• SINCE 1964 •

VERCOOPE
VINHO VERDE

Seja responsável. Beba com moderação.

Onde nos
esperam
os amigos.



Apetece ir.

VIA LATINA
VINHO VERDE

FOOTGOLF

O MELHOR DE DOIS MUNDOS PARA AMANTES DE FUTEBOL E GOLF



O nome da modalidade deixa já antever que se trata do melhor de dois mundos para os amantes de futebol e golf. O FootGolf junta as duas modalidades numa só, tratando-se de um jogo com uma bola de futebol, em campos de golf.

A modalidade foi criada em 2009, na Holanda, e é atualmente praticada em 39 países, incluindo Portugal, todos eles membros da Federação Internacional de FootGolf. O jogo é praticado com uma bola de futebol n.º 5, em campos de golfe, e o objetivo é chutar a bola com o pé a diversas distâncias desde um ponto de partida

(tee) até ao buraco (ghole), no menor número de remates possível. Mas desenganem-se os que acham fácil, pois para conseguir este objetivo é necessário aliar a potência e a precisão, de forma estratégica.

Há ainda dois outros fatores que distinguem o FootGolf do futebol, por exemplo. A primeira é a proibição de correr nesta modalidade. O segundo tem a ver com o facto de ser praticado sem a supervisão de um árbitro, sendo que o seu bom funcionamento depende apenas da integridade do jogador em mostrar consideração pelos outros adversários e seguir as regras.

Outras regras do FootGolf:

- A bola tem de ser rematada num só gesto contínuo, com qualquer parte do pé
- Não é permitido empurrar, pisar, arrastar ou tocar na bola de outra forma que não seja o gesto contínuo com o pé
- Não é permitido interferir com a trajetória da bola, parando-a ou evitando obstáculos
- É obrigatório esperar que a bola fique completamente imóvel até executar o remate seguinte





**PRONTO
SOCORRO
GRATUITO ***

Tlm. 913 899 184

**ABERTO À HORA
DO ALMOÇO**

Inspeções:

Periódicas

Facultativas

Atribuição de Matrícula*

Extraordinárias*

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

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

M A R A V I L H A D O C Á V A D O

MCLAB

L A B O R A T Ó R I O

**VERIFICAÇÃO DE TACÓGRAFOS
E TAXIMETROS**

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

CENTRO DE ENSAIO DE BRAGA

Avenida do Cávado, n.º 314 - Palmeira - Braga | Tel.: 253 607 580

mclab.braga@gmail.com

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

CENTRO DE ENSAIO DE MATOSINHOS

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

mclab.matosinhos@gmail.com

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

www.mclab.pt

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!

Lamas de Mouro (Melgaço)

Se é adepto do pedestrianismo, vai adorar o Trilho Interpretativo de Lamas de Mouro, um percurso de pequena rota localizado bem perto do Parque Nacional da Peneda-Gerês. Este aprazível trajeto circular apresenta, através dos cerca de 4,5 quilómetros de extensão, a bela paisagem rural de Lamas de Mouro, assim como os seus valores naturais e etnográficos. Uma viagem ao interior da ruralidade mais pura das aldeias da Peneda-Gerês! Durante as cerca de duas horas de caminho, o turista passa

por vários pontos de interesse, como a Ponte do Porto Ribeiro, um moinho de água, um relógio de sol, o forno comunitário, a Igreja de São João Baptista e a Porta de Lamas de Mouro. Neste último ponto de passagem poderá recolher mais informação sobre o assombroso Parque Nacional da Peneda-Gerês, um paraíso verde quase intocado pelo Homem. Não deixe de visitar também a Oficina Temática da Porta de Lamas de Mouro, onde está patente a exposição intitulada "Ordenamento do Território".

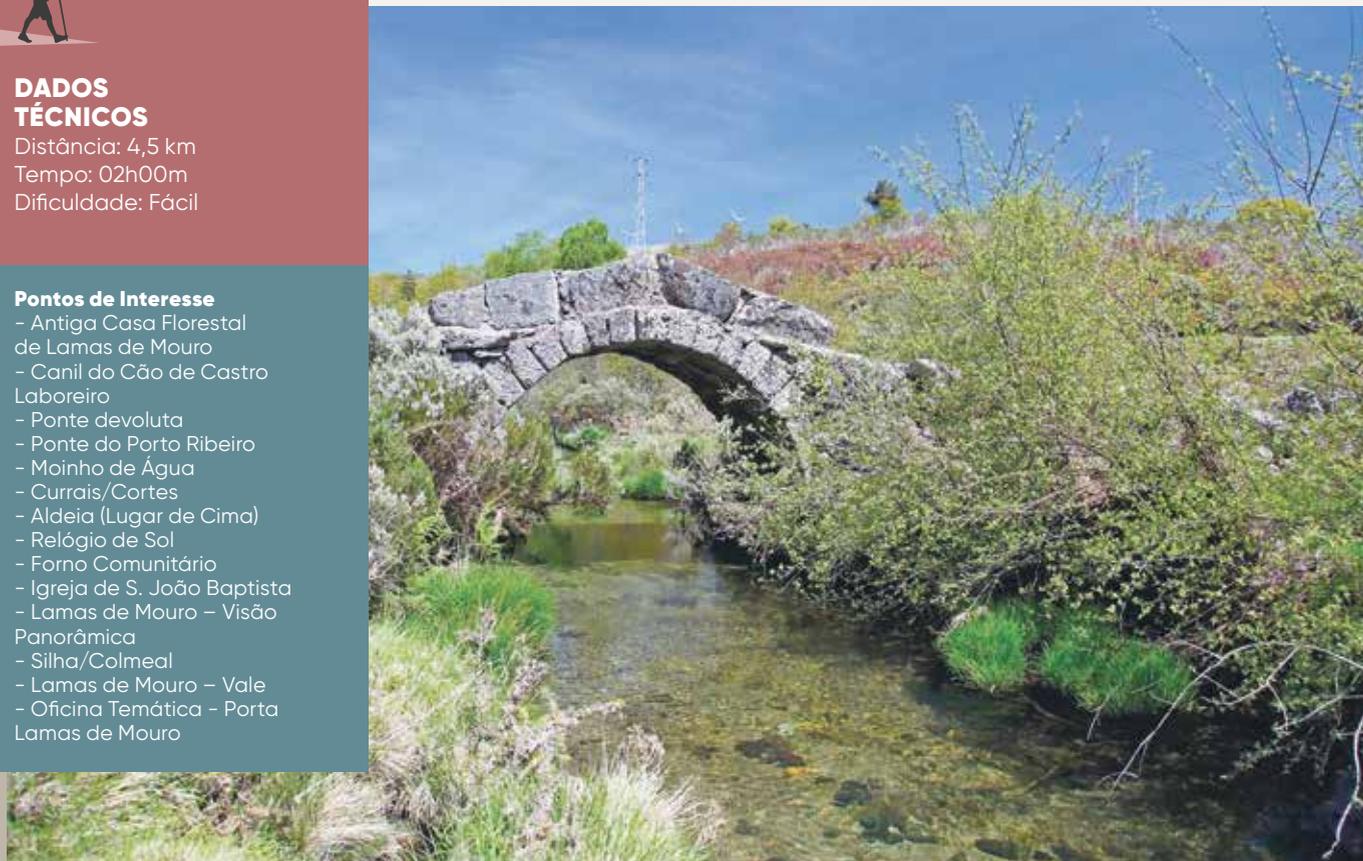


DADOS TÉCNICOS

Distância: 4,5 km
Tempo: 02h00m
Dificuldade: Fácil

Pontos de Interesse

- Antiga Casa Florestal de Lamas de Mouro
- Canil do Cão de Castro Laboreiro
- Ponte devoluta
- Ponte do Porto Ribeiro
- Moinho de Água
- Currais/Cortes
- Aldeia (Lugar de Cima)
- Relógio de Sol
- Forno Comunitário
- Igreja de S. João Baptista
- Lamas de Mouro - Visão Panorâmica
- Silha/Colmeal
- Lamas de Mouro - Vale
- Oficina Temática - Porta Lamas de Mouro



Monte do Merouço (Póvoa de Lanhoso)

Inicia-se na Aldeia Turística de Carreira, freguesia de Sobradelo da Goma. Segue-se por um caminho de terra batida até encontrar a interseção do PR3 - Ribeiro Queimado. Um pouco mais à frente, aproveitando um antigo trilho de montanha, utilizado por agricultores e pastores, atestado pelas calçadas e os extensos sulcos resultantes de uma intensiva utilização dos carros de bois, é convidado a uma desafiante ascensão até ao ponto mais elevado deste percurso, ficando petrificado com tamanha beleza paisagística. Ultrapassando esta encantadora perspectiva, é tempo de aventurar-se na travessia de inúmeras fendas entre os gigantescos monolíticos graníticos, numa extensão de aproximadamente 150 metros. Superado este desafio, o caminho desemboca no Miradouro

da Pedra Bolideira onde pode recompor as energias perante a harmoniosa e sedutora paisagem, adornada pelas Serras do Carvalho, São Mamede, Cabreira e pelo imponente e inconfundível maciço granítico do Gerês, que nos traz para o primeiro plano o Pé de Cabril, Meda de Rocalva, Roca Negra, Roca de Pias e o Alto do Borrageiro. O pedestrianista, ainda no Miradouro, pode testar a sua força ao tentar movimentar a Pedra Bolideira apenas com um dedo. Trata-se de um enorme bloco granítico que pesa aproximadamente 3000 kg. Boa sorte! A partir daqui, o percurso começa a descer em direção a uma floresta encantadora e termina com a travessia da Aldeia Turística de Carreira.

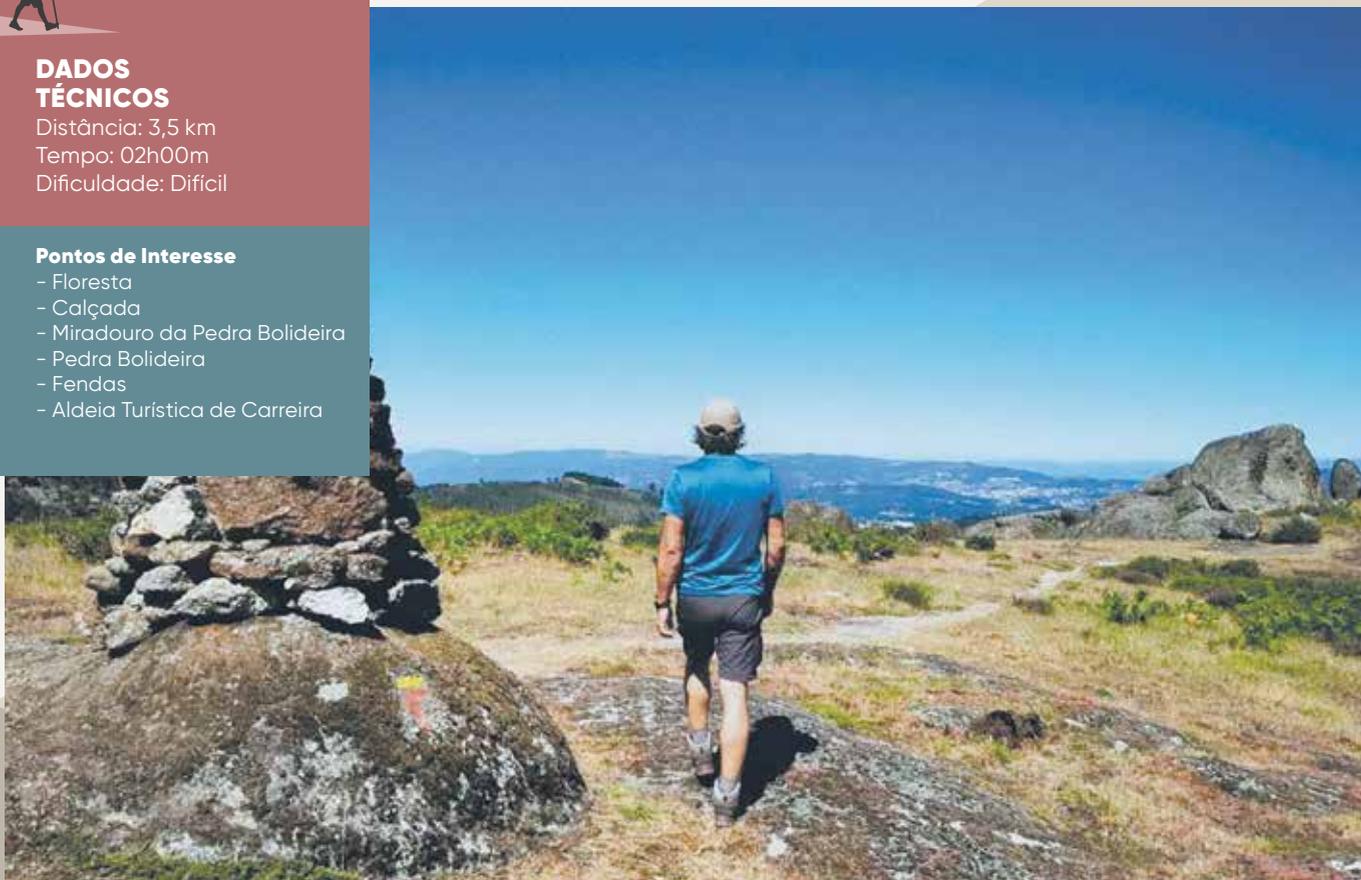


DADOS TÉCNICOS

Distância: 3,5 km
Tempo: 02h00m
Dificuldade: Difícil

Pontos de Interesse

- Floresta
- Calçada
- Miradouro da Pedra Bolideira
- Pedra Bolideira
- Fendas
- Aldeia Turística de Carreira



ENTREVISTA A SÉRGIO HENRIQUE VIANA, EXECUTIVE & MARKETING DIRECTOR DA INNOVSTAR

«BRAGA É UM LOCAL
DE DESENVOLVIMENTO
DE SOLUÇÕES TECNOLÓGICAS POR
EXCELÊNCIA»

Txt: Vasco Alves
Pic: André Arantes

Criada em 2020, no Porto, com o objetivo de permitir ao tecido das PME's portuguesas uma estratégia para a sua transição digital, a InnovStar aposta agora na abertura de um novo escritório em Braga, numa estratégia clara de expansão e na busca de crescimento sustentado. Em entrevista à Revista Minha, Sérgio Henrique Viana, Executive & Marketing Director da empresa, explica como este novo projeto vai conduzir a uma diversificação e melhoria nos serviços oferecidos aos seus clientes e como conseguirá aumentar a sua capacidade de resposta.

Quando é que a InnovStar foi criada?

A InnovStar nasce em 2020, no Porto, com o objetivo de permitir ao tecido das PME's portuguesas uma estratégia para a sua transição digital. Surgiram, assim, um conjunto de áreas com ofertas dedicadas a este mercado e com a missão de garantir essa mesma transição digital.

Que tipo de serviços disponibiliza e qual é o seu público-alvo?

A InnovStar trabalha com todo o tipo de empresas em Portugal, tendo na sua carteira de clientes desde grandes empresas a pequenas e médias. Assim, trabalhamos com qualquer empresa que pretenda reforçar a sua presença no online (Marketing Digital), no Marketing "tradicional" ou até mesmo no desenvolvimento de Aplicações Móveis (Android e iOS) à medida das necessidades dos clientes.

Quais são os principais pontos fortes da InnovStar e de que forma cria impacto no mundo do marketing?

Acreditamos que o nosso impacto é medido pelas soluções especializadas e desenvolvidas à medida de cada cliente; pela qualidade dos nossos serviços e dos sistemas que utilizamos; pela proximidade com o cliente; pela compreensão das necessidades do negócio e a apresentação de soluções à medida do orçamento do cliente. Atuamos sempre com a mesma ótica: serviços de qualidade; preços justos; equipa multidisciplinar; abordagem estratégica e o compromisso com o nosso cliente.



«Somos multidisciplinares e, acima de tudo, compreendemos o cliente e o seu negócio como parte de nós»

Quais são os conceitos inovadores que a empresa aplica para impulsionar a transição digital nas PME's?

Diversos tipos de clientes, exigem diversas estratégias. Assim, o nosso primeiro passo quando nos reunimos com o cliente é compreender as suas necessidades e o seu orçamento. Com isto conseguimos garantir o desenvolvimento de um plano digital que vá ao encontro das suas necessidades, sem colocar em causa o seu orçamento. Internamente, dispomos de equipas que garantem o tratamento especializado de cada projeto. Com isto, conseguimos, ao elaborar o projeto final, garantir uma visão multidisciplinar. Diria que a nossa chave é sermos multidisciplinares e, acima de tudo, compreendermos o cliente e o seu negócio como parte de nós. Acredito que só podemos oferecer as melhores soluções se vivermos as "dores" e "alegrias" de cada cliente e cada negócio.



De que forma está estruturada para responder adequadamente às solicitações dos seus clientes?

Recorrendo a diversos canais de comunicação, estamos estruturados para conseguir responder aos nossos clientes onde quer que estejamos dado que todas as nossas soluções internas são com base na "cloud". Isto foi um investimento realizado ao longo de 2022 permitindo uma resposta mais eficaz e sem condicionamentos ao nosso cliente. Adicionalmente, a equipa encontra-se organizada por áreas de negócio. Conseguimos, assim, garantir que, por exemplo, cada projeto seja acompanhado sempre pelo mesmo membro da equipa. Assim, conhecendo o projeto desde o seu início, estamos sempre disponíveis para responder a todas as questões. Com a introdução de novas ferramentas de inteligência artificial, conseguiremos otimizar a resposta ao cliente, bem como garantir as mais recentes tecnologias do mercado disponíveis para cada projeto.

Como é que a InnovStar está a incorporar tecnologias emergentes, como a inteligência artificial?

A Innovstar, desde 2021, utiliza já alguns softwares cloud para as operações que se baseiam em inteligência artificial. Contudo, demos um grande passo em 2023 com a entrada do ChatGPT que, com isto, nos permitiu abrir asas ao desenvolvimento de ferramentas internas com um grau de otimização elevado. Neste momento estamos, internamente, a preparar uma plataforma única que, em primeiro lugar, será para utilização interna e, posteriormente, estará disponível para outras empresas. A introdução de novas soluções de Marketing "Omnichannel" com recurso a Inteligência Artificial é uma das nossas grandes apostas para 2024, oferecendo uma abordagem inovadora que redefine a interação das marcas com os consumidores. Com as soluções de marketing omnicanal da Innovstar, as empresas podem alcançar uma presença consistente e impactante em todos os canais, proporcionando experiências personalizadas que impulsionam a fidelidade do cliente e geram resultados tangíveis.

«Braga é um local de desenvolvimento de soluções tecnológicas por excelência. E este crescimento, quer para Braga, quer para sul com Aveiro e Lisboa, são formas de estarmos próximos e compreendermos as necessidades diárias de cada negócio em cada região»



Que soluções específicas são desenvolvidas pela empresa tendo em conta a necessidade de transição digital para atender às necessidades exclusivas dos clientes?

Internamente, a nossa área de desenvolvimento concebe soluções para uso interno que, aliadas às mais recentes tecnologias, permitem garantirmos ao nosso cliente uma resposta às suas necessidades.

Brevemente, vão apostar na expansão para o Minho com a abertura de um novo escritório em Braga. Pode-nos contar mais sobre este projeto? Quais são os principais objetivos e benefícios esperados?

Braga é um local de desenvolvimento de soluções tecnológicas por excelência. Temos diversos projetos "born in" Braga que hoje são uma referência no mercado nacional e internacional. Por isso, acreditamos que, para estarmos mais próximos das pessoas e dos negócios, este crescimento quer para Braga, quer para sul com Aveiro e Lisboa, são formas de estarmos próximos e compreendermos as necessidades diárias de cada negócio em cada região, pois, por exemplo, as necessidades de uma clínica no Porto são muito diferentes de uma clínica em Braga ou Aveiro.

Como é que este novo escritório se alinha à visão estratégica de crescimento da empresa?

A empresa tem como pilar da sua estratégia de crescimento um crescimento sustentado, permitindo uma resposta otimizada aos nossos clientes. Adicionalmente, a presença de uma empresa em determinada cidade é, para nós, essencial para tal proximidade e, adicionalmente, o nosso apoio no crescimento da economia local optando, sempre que possível, pela criação de postos de trabalho nos locais de atuação e, com isto, termos um conhecimento diferenciado da dinâmica local e das necessidades dos nossos clientes.

Como é que esta expansão impactará a vossa oferta de serviços e o próprio relacionamento com os clientes?

Uma expansão, muitas vezes, conduz a uma diversificação ou melhoria nos serviços oferecidos. Com isto, acreditamos conseguir aumentar a sua capacidade de resposta para mais clientes, oferecer serviços a uma escala maior permitindo abrir novas oportunidades de negócios. Com a expansão, a InnovStar irá investir na melhoria da qualidade dos serviços oferecidos. Acreditamos, ainda, que teremos processos mais rápidos e melhorias na entrega dos serviços, beneficiando diretamente os nossos clientes.

Além do novo escritório, quais são as estratégias da empresa para expandir a sua presença local e global no futuro?

Para o futuro próximo, definimos como estratégia de um crescimento sustentável, que temos a vivenciar, a aposta em mercados como o Reino Unido e Itália (onde já apresentamos alguma presença) e, ainda, uma forte aposta no desenvolvimento interno de novas soluções para otimização de processos e recursos, bem como outras soluções para disponibilizarmos aos nossos clientes.



A empresa procura parcerias estratégicas para impulsionar a inovação ou expandir a oferta de serviços?

Na InnovStar primamos por efetuar os serviços disponíveis internamente. Contudo, sempre que existem necessidades específicas, recorremos a um conjunto de parceiros especializados na sua área e que garantirão uma resposta especializada às necessidades do cliente.





Como é que aplicam as próprias estratégias de marketing interno para fortalecer a sua posição no mercado e atrair talentos qualificados?

Internamente, testamos todas as estratégias a disponibilizar aos nossos clientes com a nossa comunicação, assim temos uma visibilidade de como poderá ser o comportamento de determinada campanha quando aplicada a um público-alvo específico. Contudo, vivemos uma época de Inteligência Artificial e de Multicanal. Acreditamos que a junção destes dois conceitos será uma estratégia vencedora para o presente e futuro.

Qual é o papel da sustentabilidade e da responsabilidade social nos valores e operações da empresa?

Tornam-se ambas parte dos valores e operações da empresa. Todos os nossos colaboradores, independentemente da localização, sabem, desde o início, que trabalhamos visando minimizar o nosso impacto ambiental e procurar recorrer a soluções verdes. No que concerne à sustentabilidade, atuamos com uma política de “papel zero” ou seja, apenas são impressos documentos extremamente necessários privilegiando os formatos digitais. Desde janeiro de 2023 que apenas apresentamos documentos financeiros por via digital ao abrigo das atualizações legais, bem como todos os documentos contratuais e administrativos que apresentam envio e recolhas de assinaturas digitais. Também o nosso arquivo foi migrado para uma solução cloud que nos permite reduzir o impacto das impressões, com a mais-valia de poder-se consultar todos os documentos onde quer que estejamos. Adicionalmente, apoiamos diversas causas sociais e culturais. Recordo-me de um dos grandes projetos que acompanhamos em 2023: o restauro do Monumental Órgão de Tubos da Igreja da Lapa (Porto). Conseguimos apoiar a realização dos diversos eventos comemorativos de tal obra sendo um membro ativo da comunidade na promoção cultural. Esperamos em 2024 poder continuar a apoiar causas culturais e sociais, também em Braga, pois é nossa convicção que devemos ter um papel participativo nas comunidades onde estamos inseridos retribuindo com parte daquilo que recebemos.

Como é que a empresa mede o sucesso das campanhas de marketing implementadas para garantir resultados eficazes para os clientes?

Gerimos diversas campanhas mensalmente. Por isso, tivemos que efetuar alguns desenvolvimentos internos para uma solução de gestão de campanhas apoiada em Inteligência Artificial que nos permite, com isso, ter acesso a um conjunto de dados que anteriormente seria inimaginável. Assim, conseguimos projetar as campanhas com uma maior precisão, bem como prestar-lhes um devido acompanhamento que nos permite uma análise comparativa com campanhas anteriores da mesma natureza e/ou com campanhas da concorrência cujo público-alvo seja similar. Assim, o acompanhamento desde a fase “zero” até ao termo da campanha é essencial para que a mesma produza os resultados pretendidos.

ANO NOVO, CRIME NOVO!

Diz a sabedoria popular que nenhuma história de crime, mistério ou mesmo terror assusta mais do que a realidade. Talvez por isso, assistamos, atualmente, ao evento dos podcasts sobre crimes reais, horas nas quais não apenas são descritos os mais hediondos e cruéis atos cometidos pelo ser humano, mas também espaços onde cada ouvinte pode assumir o papel de investigador, esmiuçar os factos e avançar com as suas próprias teorias sobre o caso em questão.

Assim sendo, não poderia demorar muito tempo até chegarem os jogos de tabuleiro cujo objetivo seja colocar os jogadores no papel de investigadores, polícias e detetives. E sim, há muito que temos o Cluedo e outros, mas a nova leva pretende colocar os jogadores mesmo à prova, fornecendo-lhes pistas em detalhe, permitindo consultar testemunhos e analisar provas. Neste lote, os jogos mais famosos serão Detective - A Modern Crime Board Game e Chronicles of Crime.

Mas a grande surpresa do ano chama-se O Caso de Alexandre Monteiro e, apesar de já fazer grande furor lá fora, é de autoria portuguesa. Alexandre Monteiro - sim, o do título - um investigador em fundos de risco, acaba de ser encontrado sem vida.



Acidente? Homicídio? Suicídio?

Um triângulo amoroso e um escândalo na empresa onde trabalha vêm dar o sal e a pimenta necessários ao arranque de uma investigação que qualquer um de nós pode fazer, em solitário ou em equipas de até 5 jogadores. Mas prepare-se quem espera soluções fáceis. Até porque a realidade, diz a sabedoria popular, surpreende e assusta sempre mais do que qualquer história de ficção.

Pedro Kerouac
Legião dos Jogos

DIA INTERNACIONAL DO VINHO DO PORTO



Dia Internacional do Vinho do Porto assinala-se a 27 de janeiro. Com uma história extensa, o Vinho do Porto é apreciado nos quatro cantos do mundo e esta data foi criada em 2012 pelo

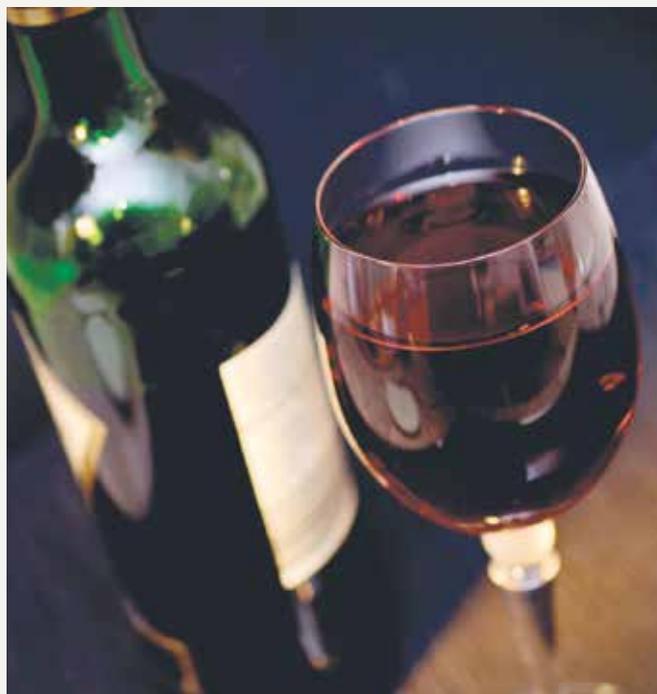
Center for Wine Origins, uma instituição dos Estados Unidos da América, da qual o Instituto dos Vinhos do Douro e Porto (IVDP) faz parte.

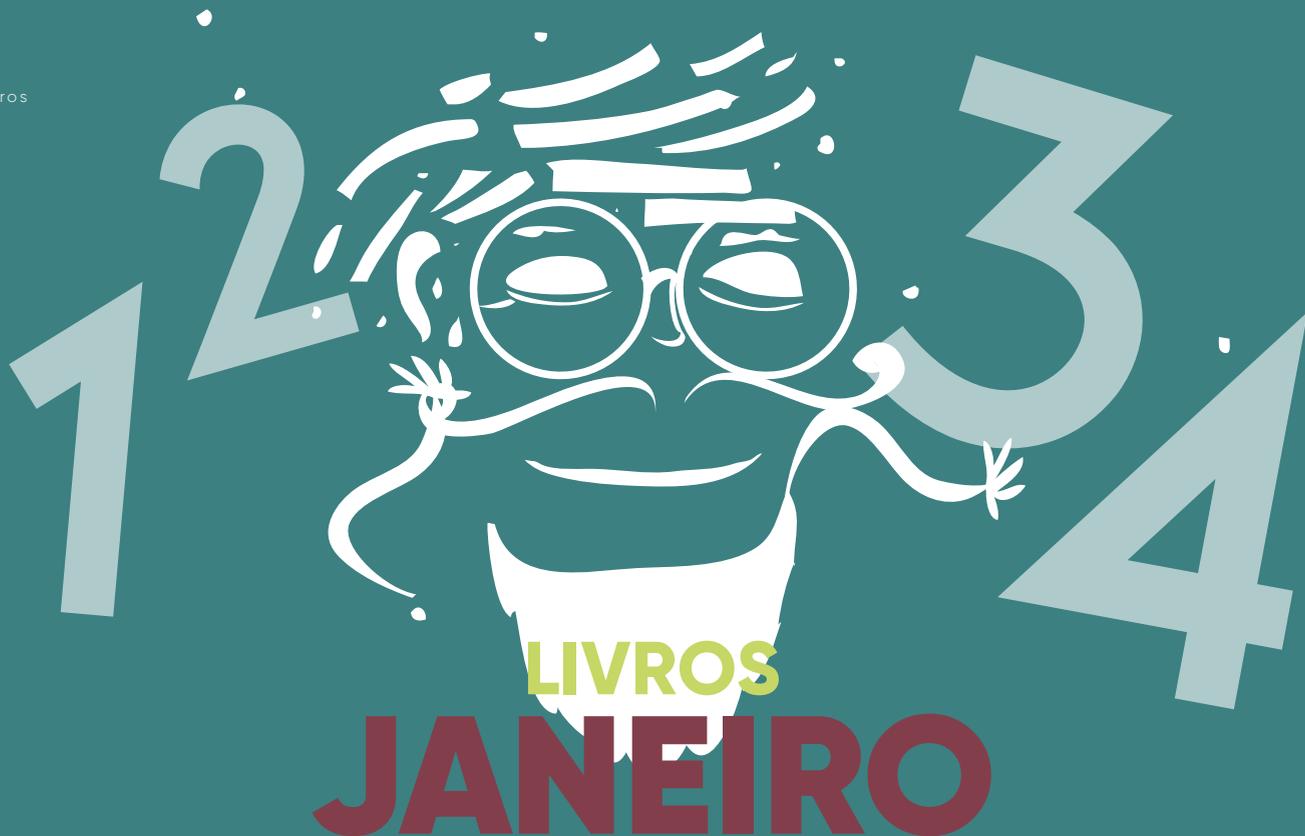
Neste dia, em qualquer parte do mundo, as pessoas são convidadas a provar um copo de vinho do Porto, a partilhar a experiência e a aprofundar mais os seus conhecimentos sobre a bebida.

Há várias qualidades de Vinho do Porto cujas diferenças residem no tipo de produção, e no tipo e tempo de envelhecimento, que lhes conferem características distintas: Envelhecimento em Garrafa (Ruby; Late Bottled Vintage; Crusted; Vintage); Envelhecimento em Madeira (Tawny; Colheita; Branco); Sem Envelhecimento (Rosé).

Entre as características mais marcantes, o Vinho do Porto exibe uma enorme riqueza e intensidade de aroma, para além de uma grande persistência no aroma e no sabor, apresentando ainda um elevado teor alcoólico (geralmente compreendido entre os 19 e os 22%).

Tradicionalmente, no Dia Internacional do Vinho do Porto realizam-se atividades lúdicas em adegas do vinho do Porto, como provas de vinho e visitas guiadas às caves.





AS PIADAS MAIS LOUCAS DO MUNDO

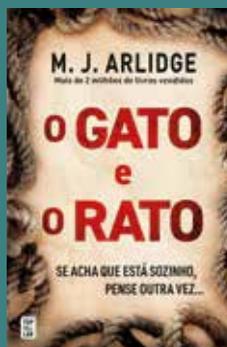
Ricardo Grega
192 páginas



Um livro cheio de humor, com centenas de piadas que resistiram ao longo do tempo e muitas outras inéditas. Um livro para partilhar com toda a família e amigos, onde não vai faltar muito riso e animação. O antídoto ideal para tristezas e preocupações e perfeito para enfrentar o novo ano com boa disposição.

O GATO E O RATO

M. J. Arlidge
448 páginas



Um assassino silencioso persegue a cidade e ataca aqueles que estão sozinhos em casa à noite. À medida que o pânico se instala, a inspetora Helen Grace lidera uma investigação. No entanto, ela própria é também perseguida e cada passo seu é seguido de perto pelo psicopata implacável em busca de vingança.

TENHA A VIDA QUE DESEJA

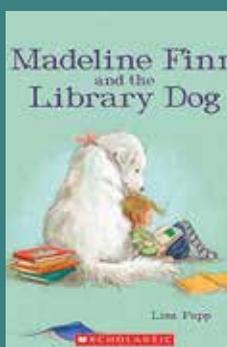
Dr. Richard Bandler
184 páginas



Richard Bandler, conhecido mundialmente como o cofundador da programação neurolinguística, detalha os seus métodos comprovados que libertaram dezenas de milhares de pessoas em todo o mundo dos seus hábitos destrutivos, fobias e medos. São mais de trinta exercícios que prometem alívio rápido de qualquer problema ou hábito, além de um glossário de termos e um índice detalhado.

MADLINE FINN E O CÃO DA BIBLIOTECA

Lisa Papp
40 páginas



Madeline Finn não gosta de ler. Felizmente, ela conhece Bonnie, um cão da biblioteca, que a faz ver que não há problema em ir devagar e nunca desistir. E ter o apoio de um amigo. E ler em voz alta também não é errado. Ensina-a que é divertido ler quando não se tem medo de cometer erros.

M.
Filmes

DESTAQUE

Parasitas

M16 (2019)

Gênero: Thriller, Drama

Título Original: Gisaengchung

Realizador: Bong Joon-ho

Atores: Choi Woo-shik, Song Kang-ho, Lee Sun-kyun, Cho Yeo-jeong, Park So-dam, Park Seo-joon

Duração (minutos): 132

Uma família inteira sul-coreana está desempregada e sobrevive à custa de biscates numa pequena cave. Surge, no entanto, uma oportunidade quando o filho Ki-woo é recomendado para dar explicações de inglês à filha de uma família abastada. Fascinados com a vida luxuosa destas pessoas, pai, mãe, filho e filha concebem um plano para se infiltrar também na família burguesa. Contudo, tudo se descontrola...

Comboio Bala

M16 (2022)

Gênero: Thriller, Ação, Comédia

Título Original: Bullet Train

Realizador: David Leitch

Atores: Andra Bullock, Zazie Beetz, Brad Pitt,

Karen Fukuhara, Aaron Taylor-Johnson, Joey

King, Bad Bunny, Logan Lerman, Michael Shannon

Duração (minutos): 152

Ladybug (Brad Pitt) é um assassino azarado que se vê na obrigatoriedade de aceitar uma última missão que passa por retirar uma mala de um comboio em alta velocidade. No entanto, terá que enfrentar outros assassinos numa viagem frenética de comédia e ação, com muita intriga pelo meio.



Chicken Little

M4 (2005)

Gênero: Animação, Comédia

Título Original: Chicken Little

Realizador: Mark Dindal

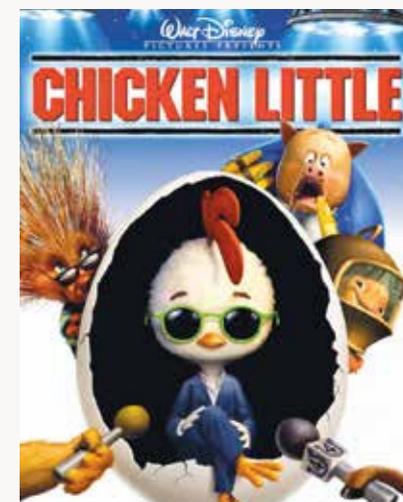
Atores: Vozes de Zach Braff, Joan Cusack,

Gary Marshall, Mark Dindal, Dan Molina,

Terri Douglas, Steve Zahn, Mark Walton

Duração (minutos): 77

Chicken Little (Zach Braff) é um pequeno pintainho que passa a vida em aventuras. Determinado e imaginativo, certo dia provoca o pânico geral na cidade onde vive, ao confundir a queda de uma avelã com um pedaço do céu que está a cair. Com essa revelação, perde todo o crédito junto dos habitantes e vê-se na necessidade de recuperar a sua reputação. Mas o que vem a seguir, vai surpreender tudo e todos!



RECEITAS & MARMITAS



A minha receita

Grace na Cozinha

PAPAS DE SARRABULHO

Estas papas de sarrabulho são uma das iguarias mais antigas da nossa Cozinha Minhota e é um gosto poder partilhar esta receita convosco. Fazem parte das minhas vivências e memórias afectivas e são fáceis de preparar, mas requerem uma manhã e o verdadeiro gosto em cozinhar. No final, vale sempre a pena o tempo dispensado. Como refiro muitas vezes, acredito que «há uma poderosa influência dos bons manjares na felicidade do lar».

INGREDIENTES

- Carne de porco com alguma gordura (antigamente usavam-se as aparas que sobravam da matança do porco, mas também podem usar fêveras)
- Costela ou toucinho
- Osso do suão
- Toucinho
- Salpicão
- Pedaco de presunto
- Peito de uma galinha caseira (de preferência já velha)
- Carne de vaca para cozer
- Sangue fresco do porco (devem colocar vinho verde tinto para não se estragar)
- Farinha milha ou pão (também se usa a regueifa "recessa") esfarrapada grosseiramente (eu uso a farinha milha moída em moinho antigo. Mas depende do costume da zona e das famílias, há quem esteja habituado a usar pão nas papas)
- Cominhos qb
- Redenho
- Pingue ou banha
- Sal, louro, alho e pimenta branca

PREPARAÇÃO:

- 1 - Começar por cozer as carnes em água, com louro e uns dentes de alho. Retirar as carnes e reservar a água.
- 2 - Desfiar todas as carnes, muito bem desfiadas e reservar.
- 3 - Na panela de água de cozer as carnes, acrescentar aos poucos a farinha milha "em chuva" para não ganhar grumos. (Atenção: A farinha engrossa depois de cozer, por isso, adicionar aos poucos para não engrossar demais)
- 4 - Juntar as carnes ao preparado e envolver.
- 5 - Juntar o sangue com o vinho verde tinto, envolver e deixar cozinhar mais um pouco.
- 6 - Por fim, adicionar bastantes cominhos, pimenta, envolver e servir.

SUGESTÃO:

Fritar o redenho com um pouco de pingue ou banha e servir essa gordura e redenho frito à parte, para quem quiser colocar por cima das papas. Servir também cominhos à parte, para quem quiser polvilhar por cima. Poderá servir apenas as papas e para este efeito deverão estar mais finas e com menos farinha. Mas também poderão servir com Rojões e neste caso deverão estar mais grossas.

UMBERTO ECO

ESCRITOR DE JANEIRO

Nascido a 5 de janeiro de 1932, em Alexandria, Itália, Umberto Eco foi um renomado escritor, semiólogo, filósofo e linguista. A sua vida multifacetada e a sua vasta obra refletem uma mente brilhante e eclética, reconhecida pela sua contribuição significativa para diversos campos do conhecimento.

A vida pessoal de Eco foi marcada por uma infância durante a Segunda Guerra Mundial, experiência que moldou a sua perspetiva sobre o mundo e influenciou muitas das suas obras. Estudou filosofia na Universidade de Turim, onde se formou em 1954, antes de se tornar professor universitário e pesquisador em semiótica, a ciência que estuda os signos e símbolos.

No âmbito profissional, Umberto Eco teve uma carreira académica notável, lecionando em diversas instituições, incluindo a Universidade de Bolonha, onde foi professor de Semiótica. A sua expertise nesta doutrina foi refletida na sua obra académica, incluindo o influente livro "A Estrutura Ausente", publicado em 1968. No entanto, Eco ganhou fama internacional como escritor de ficção. O seu romance de estreia, "O Nome da Rosa" (1980), foi um sucesso estrondoso. Misturando mistério, história, teologia e filosofia, o livro tornou-se um best-seller e foi adaptado para o

cinema em 1986, com Sean Connery no papel principal. O sucesso do livro solidificou a sua reputação como um autor capaz de cativar leitores com uma narrativa complexa e erudita.

Ao longo da sua vida, Umberto Eco produziu uma série de romances, incluindo "O Pêndulo de Foucault" (1988), "A Ilha do Dia Antes" (1994) ou "Baudolino" (2000), explorando temas que vão desde a teoria conspiratória até à natureza da linguagem e da realidade. Os seus livros eram conhecidos pela sua erudição, inteligência e pelo entrelaçamento de diferentes disciplinas do conhecimento.

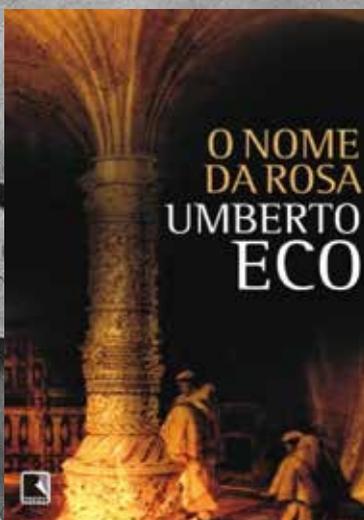
Além da sua carreira literária, Eco era um intelectual ativo, contribuindo com ensaios e artigos para diversas publicações. A sua habilidade em comunicar ideias complexas de forma acessível conferiu-lhe reconhecimento como um pensador público influente.

Umberto Eco deixou um legado duradouro não só na academia como também na literatura popular. E a sua capacidade de transcender as fronteiras entre disciplinas e cativar leitores de diferentes formações é um testemunho da sua genialidade e versatilidade como pensador e escritor. A obra de Eco continua a inspirar e a desafiar aqueles que buscam explorar as interseções entre cultura, linguagem e conhecimento. Umberto Eco faleceu a 19 de fevereiro de 2016, na sua casa em Milão.

—
—
aconselhamos

A
LEITURA

506 páginas



O NOME DA ROSA - UMBERTO ECO

Quando uma série de mortes estranhas assola uma rica abadia beneditina, um franciscano inglês, Guilherme de Baskerville é chamado para desvendar o mistério. Neste thriller do século XIV, cada morte expõe uma nova peça de uma antiga conspiração. O conhecimento perigoso e o futuro da Igreja Católica estão em jogo.

M.
agen-
da

Kids

CUBO/ELEFANTE ELEGANTE

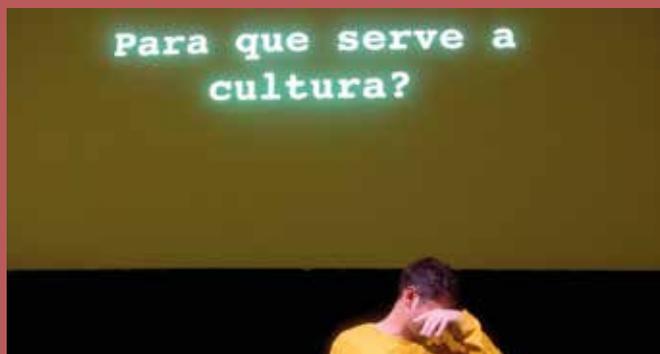
TEATRO SÁ DE MIRANDA | VIANA DO CASTELO

13 de janeiro | 17h00

Presencial

4-10€

Um espetáculo que evoca a amizade, as separações, a necessidade de conhecimento e a aventura de crescer a partir da igualdade, quebrando os arquétipos de género. As imagens sugeridas pelo texto, a evocação da música e a agilidade do jogo físico criam um universo cômico e poético que viaja da fantasia ao nascimento da curiosidade humana. Num misterioso CUBO conseguem viver em harmonia duas pessoas muito diferentes. Ela é curiosa e decidida, ele é meigo e vulnerável. Brincam, divertem-se e riem, mas um dia ela decide ir mais além, quer viajar em busca de novas perguntas e descobrir o mundo inteiro. Ele é feliz com as suas respostas, sente-se confortável, seguro e não deseja mais do que baioçar-se eternamente no CUBO. Sempre conseguiram estar de acordo, mas desta vez tudo parece mais complicado. Que solução irão encontrar?



PARA QUE SERVE A CULTURA?

THEATRO CIRCO | BRAGA

13 de janeiro | 15h00

Presencial

2,5€

Uma mini conferência para crianças por José Maria Vieira Mendes/Teatro Praga, para introduzir o pensamento, a filosofia e a ideia de pergunta ou questionário às gerações mais novas, de uma forma lúdica e descomplexada. Tenta-se perceber de onde vêm as perguntas, fazendo-se, para isso, perguntas às perguntas. Será que faz sentido perguntar à cultura para que serve? Se fizermos perguntas às perguntas, conseguimos perceber melhor se elas fazem sentido e fica mais fácil imaginar as suas respostas.

A GIRAFA QUE COMIA

ESTRELAS

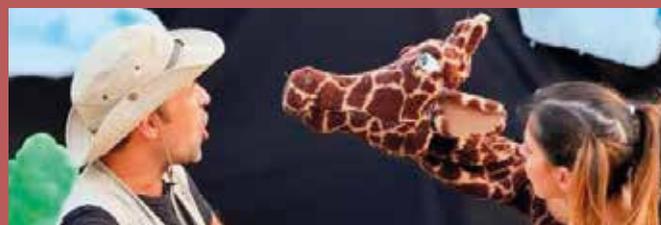
THEATRO GIL VICENTE | BARCELOS

23 de janeiro | 10h30

Presencial

Gratuito

Baseada na obra de José Eduardo Agualusa, conta a história da girafa Olímpia e da galinha do mato Margarida, duas amigas inseparáveis. Esta história é um excelente ponto de partida para explicar aos mais pequenos a questão das alterações climáticas e a importância da responsabilidade e consciencialização ambiental.



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**

Tecnologia e vida quotidiana



**Ana Rita
Peixoto**



**Carolina
Silveira**



**Iris Rodrigues
Carvalho**



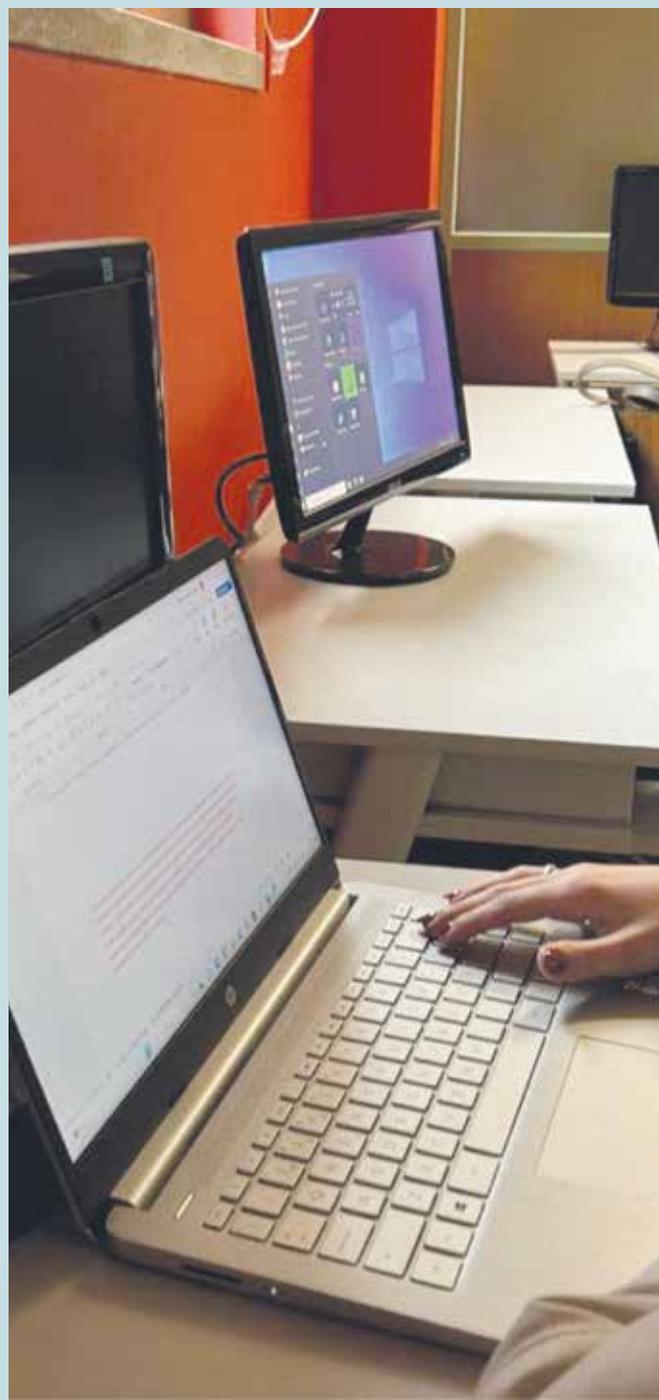
**Mariana
Carvalho**

A tecnologia veio revolucionar completamente a nossa vida quotidiana, alterando a forma como vivemos e como estamos habituados a agir. Desde a revolução industrial até à atualidade, a tecnologia tornou-se algo indispensável no nosso dia-a-dia. Os telemóveis e os computadores são uma ótima forma de conseguirmos estar mais próximos das pessoas, principalmente quando existe alguma distância significativa e a tecnologia acaba por atenuar a distância. Além disso, a tecnologia revolucionou o mundo do trabalho, permitindo simplificar tarefas e aumentar a eficiência e a produtividade. Com o Covid-19, a situação do trabalho passou maioritariamente para casa, e as empresas perceberam o quão lucrativo e positivo pode ser o teletrabalho.

Atualmente, diversos trabalhos são realizados através de casa e isso mudou a vida das pessoas proporcionando maior facilidade de horários e mantendo a produtividade. Também existe uma enorme facilidade na procura de informação, é bastante fácil acedermos a qualquer tipo de informação ou notícia através da tecnologia. Uma ferramenta muito útil, prática e benéfica para nos mantermos informados e estarmos constantemente atualizados.

Por seu turno, a chegada da inteligência artificial gerou uma enorme controvérsia entre opiniões, algumas positivas, devido à facilidade em desenvolver certos temas, como avanços na medicina ou inovação em setores tradicionais. Existem também opiniões discordantes, que defendem que a IA gera o aumento do desemprego, pois a automação de tarefas pode levar à substituição de trabalhadores. O impacto social também é bastante significativo, já que a dependência excessiva de tecnologias baseadas na inteligência artificial pode levar à perda da empatia humana. Em suma, a tecnologia transformou a vida das pessoas de uma forma bastante significativa, de forma positiva e negativa.

Ana Rita Gonçalves Peixoto



Hoje, sentamo-nos à mesa do café, rodeados de pessoas, mas, curiosamente, sentimo-nos cada vez mais sozinhos. Fechamo-nos no mundo das tecnologias, onde focamos a nossa atenção. O convívio mudou, o foco já não são as conversas paralelas. O café já não é barulhento, as pessoas reduzem a sua conversa e a partilha de histórias.

Hoje, ouvem-se as notificações, os toques nos ecrãs e os vídeos da internet. A nossa existência resume-se ao contacto virtual, onde mostramos uma vida perfeita e uma ilusão de quem não somos.

A falsa fantasia da perfeição nas redes sociais, faz com que as pessoas sejam bombardeadas a toda a hora com imagens cuidadosamente feitas. Desta forma, criam-se expectativas além da realidade, levando a população a sentir-se insuficiente, insegura, estando num estado constante de comparação e, conseqüentemente, insatisfeitas consigo mesmas. Este uso abusivo, por vezes, reflete-se numa pressão psicológica, que afeta sobretudo a autoestima e a ansiedade.

Além desta busca incessante pelo ideal, a população está cada vez mais dependente do uso das tecnologias. Já não somos ninguém sem elas. Somos incapazes de dispensar o seu uso por um dia que seja. Existe uma necessidade de estar sempre disponível, o que pode criar stress e implicações negativas. A constante exposição às luzes dos ecrãs, são atuais influenciadores de distúrbios de sono e problemas do foro psicológico. Problemas estes, que por vezes, se tratam com medicação desnecessária, omitindo a sua verdadeira origem.

Existe a necessidade de apelar à sociedade da importância do equilíbrio, no que advém da utilização das tecnologias. Tudo o que é demais, nunca é saudável. Apesar das tecnologias terem imensos benefícios, que nos permitiram evoluir em inúmeras áreas, deve haver uma preocupação em promover medidas que protejam o que importa, a nossa saúde mental. A nossa espécie foi feita para viver do contacto, do toque e da partilha. Assim, hoje, sentamo-nos à mesa e somos somente nós, à distância de duas cadeiras e não de uma notificação, mensagem ou chamada. Que a mesa do café seja a perfeita metáfora para mantermos a comunicação.

Carolina Silveira



A

tualmente, a tecnologia está presa ao corpo humano como se fosse um órgão. À medida que foi crescendo tornou-se fundamental na comunicação, no trabalho e até mesmo na forma de viver, desde o primeiro raio de sol do dia até à hora de adormecer que a tecnologia se entrelaça de maneira inseparável em cada aspeto do nosso dia a-dia.

Os telemóveis oferecem uma perceção daquilo que é essencial nos dias de hoje, são um objeto que não pode ser esquecido ao sair de casa. Com um simples toque de dedos seja para escrever mensagens, e-mails ou efetuar telefonemas é possível comunicar com alguém que esteja noutra canto do mundo, ver notícias, ter acesso às mais variadas informações sobre qualquer tipo de assunto e ainda fotografar ou gravar um momento instantâneo de uma forma rápida sendo que qualidade é cada vez melhor. O smartphone é também considerado um segundo cartão multibanco, pois, através deste, torna-se possível realizar transações financeiras seguras, graças a aplicações como a rede MB WAY.

No que toca ao trabalho, a pandemia causada pelo covid-19 originou mudanças em várias empresas, com o surgimento do teletrabalho que, ainda hoje, se encontra ativo em muitas delas, consistindo em trabalhar a partir de casa com o auxílio de plataformas que permitem reuniões online entre todos os membros das respetivas instituições, facilitando deste modo a partilha de documentos e trocas de informações. Ainda neste ramo, o marketing digital assume também uma grande importância em relação ao sucesso de muitas organizações, posto que expressam a sua identidade de forma criativa, seja através de redes sociais ou anúncios publicitários de forma a atrair um determinado público para serem eventuais compradores dos seus produtos.

Na área da saúde, os registos eletrónicos de receitas médicas facilitam a compra de medicamentos nas farmácias e garantia de perda das mesmas, juntamente com as aplicações móveis que armazenam informações sobre os pacientes como as vacinas tomadas até à data. No que diz respeito aos exames médicos, as ressonâncias magnéticas proporcionam imagens detalhadas para auxiliar no diagnóstico do respetivo paciente. Na saúde mental, linhas como a "Voz Amiga" são fundamentais para quem sofre de problemas do foro psicológicos, no sentido dos pacientes desabafarem sem se sentirem julgados.

Apesar de todos estes benefícios que contribuem para um mundo mais informado e enriquecido, é necessário ter em mente os riscos associados às novas tecnologias, na área da segurança, para que se encontre um equilíbrio que sustente o lado digital e humano.

Iris Rodrigues Carvalho

O

uso da tecnologia na vida quotidiana pode causar vários distúrbios, várias vezes imperceptíveis, como os distintos problemas associados à saúde mental que podem afetar o desenvolvimento interpessoal. As redes sociais têm um grande impacto na maneira como nos comunicamos e interagimos, e estarmos frequentemente nas redes sociais acaba por desencadear vários sentimentos que na maioria das vezes podem ser considerados graves. Problemas como ansiedade, comparações, depressão, isolamento social e a pressão social estão cada vez mais presentes no dia a dia, e o uso constante da tecnologia acaba por ser uma distração especialmente quando se está no ambiente de trabalho e de estudo, prejudicando a qualidade e o desempenho. Usamos a tecnologia para conectarmos com o mundo virtual e esquecemo-nos muitas vezes do contacto real. Contudo, o uso da tecnologia e das redes sociais não têm apenas aspetos negativos, pelo contrário, quando usamos estas ferramentas de forma correta e com otimização do tempo necessário, podemos retirar inúmeros benefícios da sua utilização. O seu uso possibilitou, por exemplo, durante a pandemia, que famílias e amigos se comunicassem, possibilitando a interação com o mundo, e facilitou ainda que muitos estudantes continuassem os seus estudos e trabalhos. O seu uso foi tão importante durante esse período porque se revelou o único meio que as pessoas tinham à disposição para poderem comunicar. É claro que o seu uso excessivo gerou também problemas como ansiedade ou depressão que aumentaram durante esse período significativamente, mas não se pode esquecer que a realidade não foi assim para todos, porque muitos não têm acesso a esta plataforma. É importante ter sempre em conta os seus benefícios e tentar minimizar os problemas que daí resultam. A tecnologia está a mudar a nossa maneira de viver, a evolução é diária e compete-nos, a nós, ter o equilíbrio necessário e a consciência no seu uso.

Mariana Carvalho

NO NOVO ANO, APOSTE NA SUA SAÚDE ATIVIDADES E ALIMENTOS QUE DEVE TER EM CONTA

Neste novo ano, porque não procurar melhorar o seu bem-estar? Praticar atividade física regularmente, controlar o peso, diminuir o stress, manter bons hábitos sociais e familiares, incluindo hobbies e atividades de lazer, assim como evitar o tabagismo e moderar o consumo de bebidas alcoólicas são fundamentais para promover a saúde. Tanto a saúde física como a mental merecem a sua atenção, por isso, procure encontrar o equilíbrio, inserindo algumas destas dicas na sua rotina:

Caminhadas

Sair de casa para caminhar, pode fazer muita diferença nos seus dias, quer no início ou no fim do seu dia. Optar por ir a pé para o trabalho (se possível) é também uma forma de incorporar a atividade física no seu corpo. Se estiver confortável para correr ou andar de bicicleta também são boas sugestões.



Dança

Dentro ou fora de casa, quem a pratica desliga-se dos seus problemas, sendo este hobby um benefício para o bem-estar e auto-estima. Para além de deixar os músculos a mexer, também combate o stress, controla a ansiedade e contribui para uma melhor vida social.

Pilates

Na prática do pilates, a respiração e a circulação sanguínea são melhoradas. Cria equilíbrio muscular, promovendo uma melhor postura, contribuindo desta forma, para um aumento da vitalidade, bem como a sensação de boa disposição.



Dormir

É durante o sono que o organismo exerce as principais funções restauradoras do corpo, como o reparo dos tecidos, o crescimento muscular e a síntese de proteínas. Durante este momento, é possível repor energias e regular o metabolismo, fatores essenciais para manter corpo e mente saudáveis. Dormir bem é, então, um hábito que deve ser incluído na rotina de todos.

Cozinhar

Trabalhar com culinária ou apenas cozinhar por hobby, pode trazer mais benefícios do que imagina. A "cozinhaterapia" pode ser uma ótima forma de aliviar o stress do dia-a-dia, além de estimular a memória e a coordenação motora. Auxilia no combate aos sintomas de ansiedade, estimula a criatividade e promove também o seu desenvolvimento pessoal.



Alimentar-se de forma saudável e equilibrada pode também ser muito desafiante. Para além de fornecer energia e bem-estar geral, ao ingerir os alimentos certos, pode prevenir e combater doenças, manter o peso corporal saudável e ter um bom desenvolvimento físico e mental. Eis algumas sugestões de alimentos que deve incluir em 2024:

Ovo: Uma fonte extraordinária de proteína e que contém vitaminas essenciais para fornecer energia. Ajuda na saúde do cérebro e dos olhos, promove saciedade e beneficia pessoas com diabetes. Pode ser cozinhado de diversas formas, e incluído em qualquer refeição do dia, tornando-o um alimento nada aborrecido.

Abacate: Consiste numa rica fonte de gorduras monoinsaturadas, um tipo de gordura alimentar benéfica para a saúde. Os abacates também são ricos em vitaminas B, K, E e possuem um alto teor de fibras. Tem uma versatilidade que desafia as crenças mais céticas: pode ser consumido cru, aos pedaços ou reduzido a creme, ou então cozinhado. Potencial antioxidante, a fruta é um bom auxiliar para a saúde de ossos e dentes e ainda atua na redução da fadiga mental.

Aveia: Fonte de fibra, pode ajudar no funcionamento intestinal. É também uma fonte de proteínas, vitaminas e minerais, tais como os do complexo B, E e zinco, que são considerados antioxidantes naturais. A ingestão diária de aveia pode ajudar a reduzir os níveis elevados de colesterol no sangue e protege a saúde cardiovascular. Incorporar a aveia na dieta é uma estratégia saudável e versátil para promover o bem-estar e a nutrição.



Maçã: Como diz o ditado "an apple a day, keeps the doctor away" (Uma maçã por dia mantém-te longe do médico). E de facto, entre as vitaminas que a maçã tem, estão as do complexo B, e a vitamina C, sendo ainda rica em sais minerais, fibras e um potente antioxidante, a quercetina. Faz bem ao coração, reforça o sistema imunológico, melhora o intestino e é aliada da saúde oral. Para além de ser deliciosa in natura, pode ser consumida de imensas formas.

FARTA DA SUA DECORAÇÃO EM CASA? DÊ UM REFRESH... TEMOS DICAS CRIATIVAS PARA SI!



O início de um novo ano serve muitas vezes como desculpa ou alavanca para algumas mudanças. Essas mudanças podem ser feitas de dentro para fora ou de fora para dentro e, em qualquer uma das opções, o interior da sua casa também está incluído. Sendo a nossa casa um dos sítios onde passamos mais tempo, é natural que ao fim de algum tempo se canse da decoração. Se está a sentir exatamente isso, aproveite este novo ano (e as nossas dicas), para dar um refresh.





Aposte em open spaces e decorações minimalistas

Por vezes, menos é mais. E a decoração da nossa casa não escapa à regra. Com os tempos de stress e correria que vivemos, surge a solução de se criar espaços abertos e pouco confusos em casa, para que se possa encontrar nela um espaço de fuga e tranquilidade. Pode fazer isso através da criação de open spaces ou locais com pouca mobília e decoração, para usufruir ao máximo do ar e luz, bem como, para dar a cada espaço uma só função.

Arrisque nas cores

Se é uma pessoa mais alegre e criativa, pode apenas precisar de mais alguma cor na sua decoração. Não tenha medo de arriscar nas cores mais fortes e mesmo em combinações de cores complementares na decoração, seja nas paredes, portas ou outros elementos decorativos.



Aposte nas plantas

Especialmente nas grandes cidades, é fácil sentir falta do contacto com as plantas e a natureza. Então, porque não trazer um pouco disso até sua casa. Aposte nas plantas e vasos que mais gosta para decorar os seus espaços de lazer.

Decoração fora da caixa

Se é mesmo o diferente que lhe chama a atenção, porque não criar novos elementos decorativos com algo que não esperaria. Por vezes, as coisas que encontramos no dia a dia acabam por ser elementos decorativos por excelência e podemos até apostar neles, seja uma mesa de apoio feita com pedaços de madeira ou utilizar chávenas e talheres como elementos decorativos.

Basta dar asas à imaginação!



ENTRE NO NOVO ANO EM FORMA COM A AJUDA DESTAS APP'S

No novo ano, aposte na sua saúde e no seu bem-estar. Para o ajudar nesta tarefa, sugerimos várias opções de Apps que podem ajudar a manter as suas metas desportivas para o novo ano. Lembre-se de que a escolha da aplicação dependerá dos seus objetivos específicos e preferências pessoais. Além disso, é sempre aconselhável consultar um profissional de saúde antes de iniciar qualquer novo programa de exercícios.

MyFitnessPal

Tem como objetivo rastrear alimentos, exercícios e perda de peso, e disponibiliza um banco de dados extenso de alimentos, registo de exercícios e uma comunidade de apoio.

Couch to 5K

É um programa de treino para iniciantes em corrida, com planos de treino progressivos, acompanhamento de distância e tempo.

Headspace

Com esta aplicação vai poder treinar a meditação e o mindfulness para reduzir os níveis de stress. Não faltam sessões guiadas de meditação, exercícios de respiração ou pacotes temáticos.

7 Minute Workout

Para quem tem pouco tempo disponível, sugerimos esta aplicação com treinos curtos e eficazes de sete minutos. Há muitas sugestões, vídeos demonstrativos e lembretes diários.

Fitbod

Para quem procura treinos personalizados com base nos seus objetivos, esta é uma excelente opção. Oferece um vasto número de planos de treino adaptados a cada individualidade, rastreamento do progresso e sugestões de exercícios.

Nike Training Club

Uma app com treinos variados para diferentes níveis de condicionamento físico. Pode efetuar o acompanhamento através de exercícios em vídeo e inclui ainda planos de treino flexíveis e orientação de especialistas.

Strava

É talvez um dos mais utilizados atualmente para monitorizar os seus atributos de desempenho favoritos em diferentes atividades físicas, especialmente para corrida e ciclismo. Pode registar todas as suas atividades desportivas na plataforma e partilhá-las com os seus amigos.

Yoga for Beginners

Para quem gostaria de introduzir o yoga nos seus planos de treino, esta app é ideal para iniciantes. Inclui vídeos de instruções, planos de aula e progressão de níveis.



A SUSTENTABILIDADE DEVE ESTAR NA ORDEM DO DIA

No novo ano, incorpore práticas sustentáveis no seu dia-a-dia. A sustentabilidade envolve uma série de escolhas e hábitos diários, e se está a dar os primeiros passos nesta rotina sugerimos que comece com pequenas mudanças. À medida que essas práticas se tornam parte integrante do seu estilo de vida, poderá considerar incorporar mais ações sustentáveis ao longo do tempo. Para o ajudar nesta proeza, temos algumas sugestões de atividades sustentáveis que pode experimentar em 2024:

Redução do Consumo de Plástico

Comece por trocar os sacos de plástico por opções reutilizáveis. Use garrafas de água reutilizáveis em vez de garrafas descartáveis e opte por produtos com embalagens sustentáveis.

Alimentação Sustentável

Experimente incorporar mais alimentos locais e sazonais nas suas refeições. Reduza o consumo de carne e considere opções vegetarianas ou veganas algumas vezes por semana.

Mobilidade Sustentável

Use transporte público, bicicletas ou caminhe sempre que possível. Considere ainda a possibilidade de boleias solidárias ou a partilha de carros.

Economizar na Energia

Troque lâmpadas convencionais por lâmpadas LED de baixo consumo. Desligue os aparelhos eletrónicos quando não estiverem a ser utilizados e, se possível, invista em fontes de energia renovável.





Jardinagem Sustentável

Plante árvores e flores naturais para promover a biodiversidade local e crie uma caixa de compostagem caseira para reduzir resíduos orgânicos.

Reciclagem e Reutilização

Separe corretamente os materiais recicláveis e incentive familiares e amigos a fazerem o mesmo. Compre produtos em segunda mão, sempre que possível.

Conscientização Ambiental

Participe em eventos de conscientização ambiental na sua comunidade. A limpeza de rios, praias, terrenos ou florestas são sempre excelentes opções. E compartilhe informações sobre práticas sustentáveis nas redes sociais.

Redução do Desperdício

Planeie refeições para evitar o desperdício alimentar e compre produtos com embalagens minimalistas. Se almoçar e jantar fora e se sobrar comida da refeição, peça aos funcionários do estabelecimento para a colocarem numa embalagem e leve para casa.

Envolvimento Comunitário

Junte-se a grupos locais ou organizações ambientais para promover iniciativas sustentáveis na sua comunidade.

Educação Ambiental

Leia livros e assista a documentários sobre questões ambientais e partilhe conhecimentos sobre sustentabilidade com amigos e familiares.

ROTEIROS PELO PATRIMÓNIO

(VILA DO CONDE)

TXT: José Carlos Ferreira



Estamos no início de um novo ano e diz uma tradição da minha terra que dá boa fortuna ir ver o mar no primeiro dia de cada novo ano.

Na verdade, confesso a minha paixão pela beira mar e, por isso, ir à nossa costa é para mim um enorme prazer em qualquer altura do ano.

Em janeiro, talvez por causa do frio, a minha sugestão de roteiro passa por um local abrigado,

mas à beira mar, ou seja, rumamos até Vila do Conde para visitar o Museu das Rendas de Bilros.

Este espaço museológico, pelas suas características e pelo acervo que possui, vale bem a pena a visita, para ficarmos a conhecer uma das maiores jóias do artesanato português.

Na rua de S. Bento, está sediado o Museu das Rendas de Bilros, que nasceu em 1991 para apoiar e ajudar a divulgar esta arte secular e que, no passado, ajudou muitas famílias a complementar o seu orçamento.

Este espaço museológico, criado em conjugação de esforços pela Câmara de Vila do Conde e pela Associação Para a Protecção do Artesanato e do Património de Vila do Conde, foi mais um dos passos que foram dados com o intuito de não deixar morrer uma atividade com séculos de existência e que chegou a ameaçar desaparecer.

No catálogo "Rendas de Bilros Vila do Conde – um património a preservar", Pedro Rêgo e Ana Pires contam que o século XX foi particularmente difícil para as rendas de bilros, realçando,





contudo, que tal já se refletia nos finais do século XIX. Em 1919 foi dado o primeiro passo com intuito de preservar esta arte, com a criação da Escola de Rendas em Vila do Conde. Se tal medida não foi a principal responsável para o incremento da atividade, pelo menos teve o condão de impulsionar a formação de rendilheiras que começaram a encher os ateliers que foram nascendo ao longo da primeira metade do século XX.

Um desses ateliers era a Casa Germana que, no início do século XX empregava 200 operárias, sendo o trabalho pago, maioritariamente, à tarefa», chegando-se a laborar das 6h00 às 20h00.

Os investigadores acreditam que a origem das rendas poderá estar em Itália, mais concretamente em cidades como Milão e Veneza, onde os bilros chamavam-se, de início, "piombini", aludindo ao chumbo de que eram feitos, e na Inglaterra a renda de bilros chamava-se "bone lace", o que numa tradução livre pode denominar-se "renda do osso".

Milão era o grande centro da produção dos ricos galões, guarnições e, de um modo geral, toda a passamanaria, feitos nos mais ricos materiais, como a seda, a prata e o ouro». E, Veneza, por sua vez, «era o porto onde desaguava a Rota da Seda. Controlando ainda um conjunto de rotas comerciais ligadas ao têxtil sumptuário». «Tratava-se de cidades onde existia uma enorme apetência pelo luxo, que era exibido no traje, cada dia mais elaborado e sumptuoso», acrescentam os dois autores.

Segundo Pedro Rêgo e Ana Pires, a técnica de passamanaria, «em que os vários fios se cruzam, torcem e entrançam, em movimentos em que passam de uma mão para a outra (do castelhano "passamanes") vai originar a técnica do trabalho dos bilros».



Para Pedro Rêgo e Ana Pires, «dadas as relações marítimas dos portos portugueses com os portos da Liga Hanseática e toda a troca de informação e contactos que essas mesmas relações significariam, não custa a crer que a origem das rendas de bilros em Vila do Conde possa residir na capacidade empresarial e no empreendedorismo de uma destas casas produtoras da Flandres».

Assim, tendo em consideração o trabalho de investigação realizado por Ana de Castro Osório e referido por Pedro Rêgo e Ana Pires, o documento mais antigo que se conhece onde se refere a existência de rendas em Portugal data de 1560 e é uma Pragmática de D. Sebastião. Outro monarca que se viu obrigado a limitar o uso das rendas foi o rei Filipe II que, no âmbito das Ordenações Filipinas de 1603, proibiu estas peças de luxo, ameaçando, inclusive, os prevaricadores com o degredo para África.

No entanto, salienta Pedro Rêgo e Ana Pires, «o gosto pelo uso das rendas é uma constante da moda que se impõe por todo o século XVII pelo que, mais uma vez, em 9 de Julho de 1643, o rei D. João IV, preocupado, se vê obrigado a publicar nova pragmática contra o seu uso».

Mas, a importância das correntes mercantilistas defendidas pelo Conde da Ericeira levaram a que, em 1677, D. Pedro II atenuasse a dureza das pragmáticas publicadas até ali.

Hoje, as rendas de Bilros são muito apreciadas e estão presentes nos vestuários dos momentos mais importantes da vida dos vilcondenses. Uma visita ao museu para conhecer melhor este artesanato é tempo bem empregue e uma ótima forma de começar culturalmente 2024. Bom Ano Novo!

A MENTE COZINHA. A ALMA TEMPERA.





Águas de Bacalhau

Tasca de Autor | Braga

Situado em pleno centro histórico de Braga, sobressai pelas variadas composições de bacalhau e por distintas interpretações da cozinha tradicional. Arroz de bacalhau ou de polvo, polvo glaceado com mel de especiarias e cremoso de abóbora ou uma flor da costela com esmagada de batata e trufas são algumas propostas intocáveis. Termine com um gelado artesanal ou um pudim à Cónego.

Campo das Hortas, 18 | 932 772 627

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



Caseiro Minho

Portuguesa | Amares

Uma marca presente em várias localidades do país, onde o sabor é o seu principal tempero. No espaço em Amares pode apreciar a típica comida tradicional portuguesa, com o pica no chão, o churrasco, o peixe grelhado ou o marisco fresco são as opções a ter em conta. O sushi é também muito apreciado. A sofisticação e o requinte do espaço são o complemento ideal para desfrutar de uma refeição fabulosa.

Largo Dom Gualdim Pais, 32 | 968 463 305

Horário: De segunda a domingo, das 12h00 às 16h00, e das 19h00 às 23h00.



Casa da Terra

Portuguesa | Ponte de Lima

Para além de loja de produtos regionais é também uma casa onde serve os melhores petiscos da região. Com vista privilegiada para o rio Minho, pode apreciar uma chouriça de cebola assada e broa, alheira de galo grelhada, umas sandes de alguidar ou um hambúrguer de carne minhota certificada. Para além disso, pode levar para casa, enchidos, compotas, mel, queijos, vinho e vários artigos de artesanato.

Passeio 25 de Abril, 27 | 258 941 040

Horário: Às terças, quartas, quintas e domingos, das 11h00 às 20h00. Às sextas e sábados, das 11h00 às 22h30



Pedra Verde

Portuguesa | Vieira do Minho

Situado na freguesia da Caniçada coloca à disposição uma grande variedade de pratos, onde se destacam o cabrito assado, a vitela assada, a posta de vitela, as papas de sar-rabulho, o polvo à lagareiro ou as várias opções de bacalhau. É um espaço também muito procurado para a realização de casamentos, baptizados, entre outros eventos festivos.

Avenida da Caniçada, 661 | 914 913 017

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

Tiraminhasu

Com a ajuda de Renato Costa, do bar Os Zés, criamos este cocktail cremoso e cheio de personalidade para iniciar o novo ano. Aprecie com moderação. Bons brindes e excelente 2024!

Como fazer...

Num shaker, junte 2 cl de licor de café, 2 cl de licor de ovo, 1 café expresso bem quente, 2 cl de vodka e 1 cl de xarope de açúcar. Adicione gelo e agite bem. Coe para um copo e acrescente espuma de café e raspas de chocolate negro. Decore com um palito La Reine.

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 espuma de café: Num copo, verta um café expresso e bata bem com um espumador elétrico.

Check-In Brewpub

Rua Nova de Santa Cruz, 34 loja 3 | Braga

Haverá algo melhor do que cerveja e petiscos? Esta é a proposta deste espaço que se apresenta com um ambiente descontraído e aconchegante, e que oferece uma variedade de cervejas artesanais feitas localmente, além de uma seleção de vinhos e outras bebidas, acompanhados de deliciosos hambúrgueres da casa e snacks para aproveitar com a família e os amigos.



Travessa n. 63

Travessa Padre Silva Rego, 63 | Joane - Famalicão

Decoração bonita, sabores deliciosos e bebidas para todos os gostos. As tapas são variadas, as massas não ficam atrás, mas há ainda snacks e diárias económicas ao almoço. As noites, principalmente, aos fins-de-semana estão "reservadas" para encontros e reencontros de amigos, entre brindes com jarros de sangria, cervejas ou cocktails, sempre com muito convívio à mistura.



Poço Bar & Petiscos

Rua do Poço, 42 | Viana do Castelo

Situado em pleno centro histórico de Viana, aposta numa grande variedade de petiscos e bons vinhos até ao início da noite. O bom ambiente e a música de qualidade dão o arranque para noites animadas, onde não faltam os gins, as cervejas e as bebidas espirituosas, que proporcionam momentos de lazer e boa disposição.



“STEP BY STEP”

Chegou um novo ano e, em 2024, devemos estabelecer metas que ajudem no fator “Motivação”. Não só para quem já pratica exercício físico, como para aqueles que pretendem deixar o sedentarismo. O meu conselho é que coloquem, inicialmente, metas mais simples de cumprir, aumentando a dificuldade ao longo do tempo. “Step by Step” deve ser o vosso lema e, aos poucos, vão ganhando maior consistência no treino e na alimentação, e conseqüentemente mais resultados. Deixo-vos este mês um treino de pernas, para começar o ano da melhor forma.

4 RONDAS (nos exercícios com barra)

12-15 Repetições

FINAL DO TREINO – Máximo de Agachamentos com salto em 2 minutos.

LUÍS PERAMES
PERSONAL TRAINER

AGACHAMENTO COM BARRA

- Colocar os pés à largura dos ombros e com a barra colocada nos ombros;
- Deverá agachar apoiando todo o peso corporal sobre os calcanhares;
- De seguida, deve procurar efetuar o máximo de amplitude possível, mantendo sempre os joelhos alinhados com a ponta dos pés;
- Manter sempre as costas o mais direitas possível, mantendo o abdominal contraído ao longo de todo o movimento;
- No final deve regressar à posição inicial.



GLUTE BRIDGE COM BARRA

- Na posição de decúbito dorsal, com as pernas dobradas e à largura da anca, com o pé totalmente apoiado no chão, colocar a barra (idealmente com algo fofo para não magoar) em cima das cristas ilíacas e segurar com as mãos para a manter estática;
- Realizar a elevação da anca até ao ponto mais alto, fazendo uma pausa de 1 segundo ao chegar ao topo ao mesmo tempo que contrai os glúteos;
- Regressar à posição inicial, mantendo o movimento controlado.



LUNGES COM BARRA

- Iniciar o movimento colocando a barra nos ombros;
- Com os pés à largura da anca, colocar um pé à frente e o outro para trás e, de seguida, 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.



DEADLIFT

- Colocar os pés, virados para a frente, à largura da anca, mantendo todos os segmentos corporais na vertical;
- Mandar a anca para trás e fletir um pouco os joelhos, mantendo a coluna direita, os abdominais apertados e os ombros para trás;
- Efetuar o movimento descendente, lembrando sempre que o movimento deve ser efetuado como um todo, ativando os músculos do core e mantendo sempre a barra bem junto do corpo;
- Realizar o movimento até chegar a meio da canela e, de seguida, regressar à posição inicial.

AGACHAMENTO COM SALTO

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



MUDATUGA

Transforme-se num ninja da compostagem

A Mudatuga é mais do que uma startup, é um movimento pela compostagem e pelo fim dos aterros sanitários. Apoia a gestão de resíduos em Portugal e oferece soluções de compostagem doméstica e comunitária.

O projeto nasceu em 2020, logo após o início da pandemia do coronavírus e, desde então, está a transformar pessoas comuns em "ninjas" da compostagem.

A Mudatuga ensina milhares de pessoas em Portugal a fazerem compostagem doméstica e comunitária,

em casa ou apartamento, com ou sem minhocas. São quatro os métodos de compostagem: a termofílica (de jardim), a vermicompostagem (compostagem com minhocas), a Bokashi (fermentação anaeróbia) e a Takakura (fermentação aeróbia). Onde desmistificam a compostagem como um bicho-de-sete-cabeças.

Com a ajuda desta startup, quem estiver interessado em aprender o quão fácil é fazer compostagem, precisa apenas de preencher o formulário presente na página da marca.





16

Guerreiros do Futuro

Fox Movies

Num mundo pós-apocalíptico, onde a água e a gasolina secaram há muito tempo, um príncipe do oásis tem de se aventurar a encontrar medicamentos para a rainha doente, mas a viagem através dos desertos é ousada.



20

Lucy

Hollywood

Uma mulher envolve-se acidentalmente num negócio obscuro que acaba por dar uma reviravolta, quando ela se transforma numa implacável guerreira que evolui além da lógica humana.



27

O dia depois de amanhã

Syfy

O paleoclimatologista Jack Hall empreende uma viagem arrojada de Washington, D.C. até Nova Iorque para conseguir reencontrar-se com o seu filho, preso por uma súbita tempestade global que mergulhou o planeta numa nova Idade do Gelo.



entretenimento

O BABY-SITTER

2023 | +13
Comédia

Uma série que acompanha a vida de uma executiva que, num momento de pânico, contrata um vaqueiro para cuidar dos filhos. Uma decisão que vai alterar ideias, estereótipos e a vida sentimental de ambos.

UMA FAMÍLIA QUASE NORMAL

Desenrola-se nos arredores de Lund, na Suécia, com a família Sabadell no centro da narrativa. Com uma vida aparentemente perfeita, tudo muda quando um crime chocante revela os extremos que os seus membros conseguem alcançar para se protegerem uns aos outros.

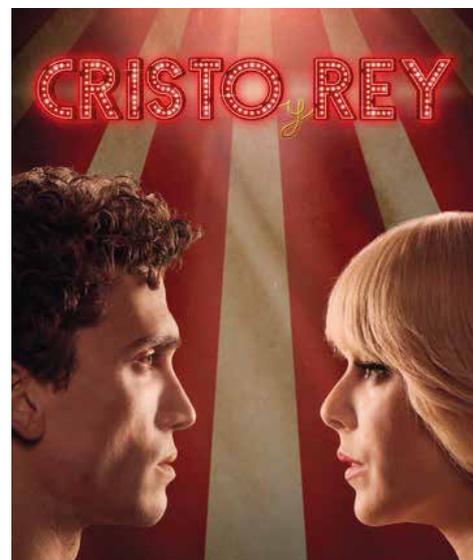
2023 | 16+
Drama e suspense



INDOMÁVEIS

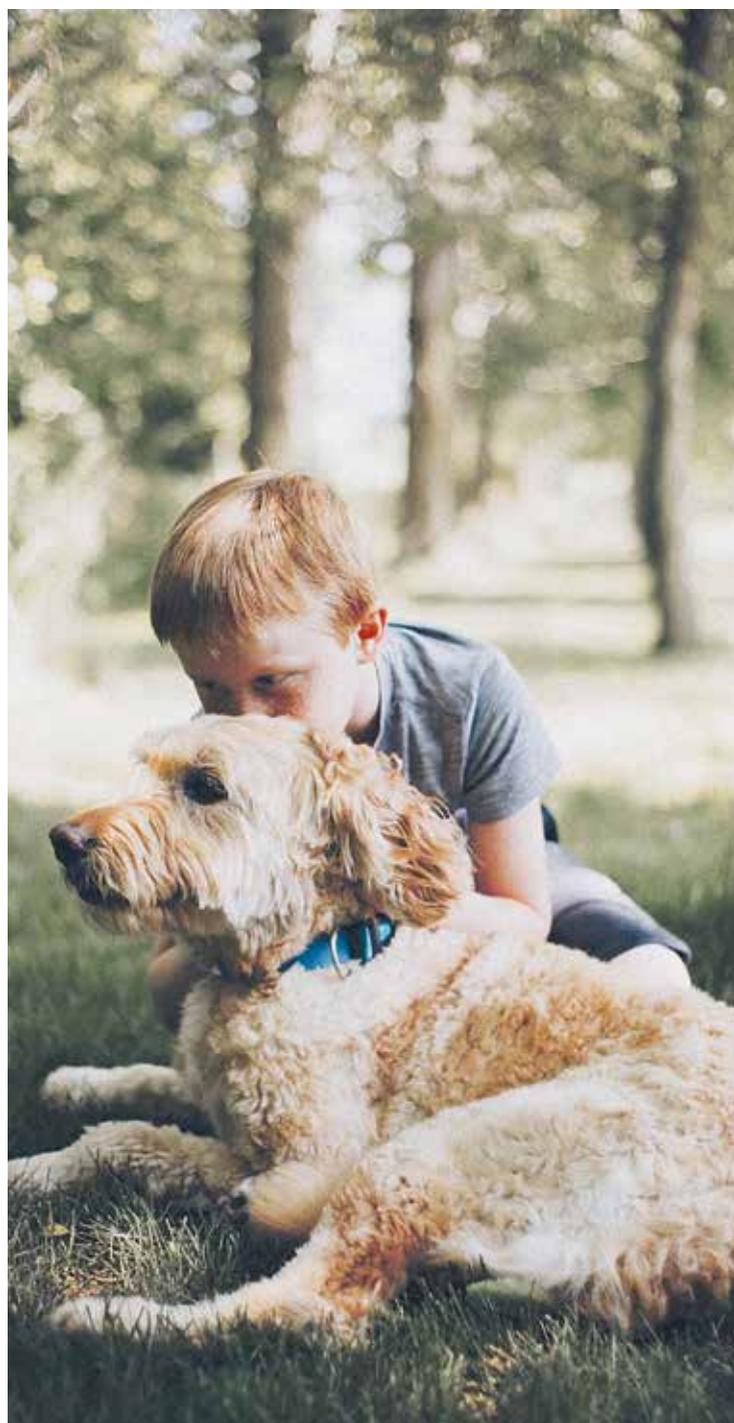
História real que decorre em Espanha na década de 80 e a relação conturbada entre o artista circense Ángel Cristo e a estrela de cinema e TV Bárbara Rey, que foi muito popular e marcada nos bastidores por casos de consumo de drogas, infidelidade, ludomania e violência doméstica

2023 | 16+
Drama e ação



PETS E CRIANÇAS: CONHEÇA OS BENEFÍCIOS DESTA INTERAÇÃO

Quando se tem uma criança e se pensa em adotar um animal de estimação ou, pelo contrário, quando se tem um amigo de quatro patas e se pensa em ter um filho, há muitas dúvidas que surgem sobre esta ligação entre os pets e as crianças. Os receios de que surja uma má relação ou que apareça algum constrangimento são muitos. No entanto, a interação entre crianças e animais de estimação tem mais benefícios do que aquilo que se imagina. Apresentamos-lhe alguns:



Ajuda a fortalecer o sistema imunitário

Uma das principais preocupações dos pais ao juntar um companheiro de quatro patas à sua família é a possibilidade de as crianças desenvolverem alergias. Esta crença é antiga e mantém-se até hoje, contudo, não é bem assim. Vários estudos mostram que o convívio com pets pode proteger as crianças de infeções e até mesmo diminuir os riscos de asma e dermatite atópica. Qual a razão para este fortalecimento do sistema imunitário que os animais de estimação propiciam? Não se sabe ao certo, mas acredita-se que o convívio sirva como uma espécie de treino para as defesas do organismo.

Estimula o desenvolvimento cognitivo e motor

Os primeiros anos de vida são fundamentais para o desenvolvimento cognitivo e motor das crianças e é importante que as mesmas recebam uma quantidade equilibrada de estímulos que ajudem a desenvolver o sistema cognitivo, através do estabelecimento de ligações entre os neurónios. Os animais são grandes aliados nesta tarefa, uma vez que obrigam a criança a repetir várias vezes tarefas simples mas que promovem a motricidade, flexibilidade e equilíbrio, entre outras, como acariciar, pegar ao colo ou até correr.

Estimula o desenvolvimento emocional e a empatia

A capacidade de desenvolvimento emocional e empatia são habilidades muito importantes quer no início da socialização das crianças, quer para o resto das vidas. Os animais de estimação são também aliados no ensinamento destas competências, já que os animais ajudam as crianças a identificar mais facilmente sentimentos nos outros, bem como a adquirir habilidades de autocontrolo, socialização e capacidade afetiva. Além disso, está comprovado que o contacto com os pets ajuda a diminuir os riscos de ansiedade infantil e problemas mentais nas crianças.

Promove o exercício físico

Como é natural, os amigos de quatro patas são também ótimos aliados na redução do sedentarismo e promoção da atividade física. Desde as simples caminhadas ao ar livre até às brincadeiras de maior atividade e correria, os pets estimulam qualquer dono, das crianças aos adultos, a praticar exercício físico.

Prepara a criança para os vários ciclos da vida

Está comprovado que ter um animal de estimação ajuda as crianças a estarem mais preparadas para as várias fases da vida. De facto, as crianças que lidam desde cedo com pets compreendem mais facilmente a vida e os seus ciclos, como a reprodução, o nascimento, o desenvolvimento e a morte, bem como os percalços que existem nesse caminho, e aceitam muito mais facilmente estas situações.



LÍDERES IMOBILIÁRIOS!

BRAGA, CABECEIRAS DE BASTO, CAMINHA, CELORICO DE BASTO,
CHAVES, PONTE DE LIMA, SANTO TIRSO E VIEIRA DO MINHO.

OUTRAS EMPRESAS DO GRUPO

Intermediação de Crédito e Seguros

MAXFINANCE
Solutions
www.maxfinancesolutions.com

Promoção Imobiliária e Empreendimentos

 Casas do Futuro®
www.casasdefuturo.pt





A SUA PRESTAÇÃO SUBIU?

REDUZA AS MENSALIDADES DO SEU CRÉDITO HABITAÇÃO ATÉ **30%**!

Solicite-nos uma simulação, **sem despesas e sem compromisso**.
Não perca esta **oportunidade** e fique a saber quanto pode **poupar!**

GRÁTIS

Abertura de Dossier

GRÁTIS

Avaliação do Imóvel

GRÁTIS

Estudo do processo

SOLICITE AQUI A SUA SIMULAÇÃO!



CONTACTE-NOS!

☎ 934 144 466

✉ geral@maxfinancesolutions.pt

PARCEIRO



**GRUPO
MOVE**

Bob Knight

B

ob Knight nasceu a 25 de outubro de 1940, em Massillon, Ohio, EUA. Conhecido como “O General” foi uma figura lendária no mundo do basquetebol, não só devido às suas conquistas no desporto mas também pela sua personalidade única e intensa, numa vida marcada por sucessos notáveis e momentos controversos.

Na esfera profissional, Bob Knight construiu uma carreira extraordinária como treinador de basquetebol universitário nos Estados Unidos, iniciando a sua trajetória como técnico na Universidade de Indiana em 1971, onde rapidamente se destacou pelo seu estilo de liderança e estratégia. Durante a sua longa permanência na universidade, Knight alcançou feitos notáveis, incluindo três títulos nacionais da NCAA (1976, 1981, 1987). Além destes troféus, no seu palmarés incluem-se ainda um título NIT (National Invitation Tournament); um título olímpico em 1984, em Los Angeles; um título Pan-Americano (1979); e um recorde de vitórias nos campeonatos universitários com 902 vitórias, posteriormente batido pelo seu ex-pupilo e assistente Mike Krzyzewski. E para este sucesso muito contribuiu a sua abordagem ao jogo, caracterizada por uma combinação única de disciplina, tática refinada e exigência pela excelência. Os seus métodos intensos e, por vezes, polémicos, tornaram-no numa figura carismática e, simultaneamente, controversa no mundo do desporto universitário. Aliás, ficou conhecido pelas suas famosas “cadeiras lançadas” durante os jogos, demonstrando paixão e competitividade inabaláveis, mas também temperamento explosivo e polémico. A sua carreira foi inclusive marcada por controvérsias

e conflitos com jogadores, treinadores, árbitros e membros da imprensa. Em 2000, Knight foi demitido da Universidade de Indiana após uma série de incidentes, incluindo alegações de má conduta e comportamento inadequado.

Apesar deste lado negativo, Knight contribuiu para o desenvolvimento de inúmeros jogadores talentosos e muitos deles tornaram-se estrelas na NBA. A sua influência na formação de atletas e a sua contribuição para o basquetebol universitário são inegáveis.

Knight foi ainda induzido, em 1991, para o Basketball Hall of Fame. Em 2002, ganhou o “Clair Bee Coach of the Year” e, finalmente, em 2007, recebeu o prémio Naismith pela sua contribuição valiosa para o basquetebol.

No plano pessoal, Bob Knight sempre foi muito reservado e protegeu a sua privacidade familiar com firmeza ao longo dos anos. Cotado como uma das figuras mais fascinantes e discutidas no mundo do basquetebol, Bob Knight faleceu a 1 de novembro de 2023, em Bloomington, Indiana, EUA.

“A vontade de se preparar precisa ser maior que a vontade de vencer”



2024: ESTAMOS ÀS PORTAS DE UMA QUEDA NAS TAXAS DE JURO?



Cátia Clemente,

Especialista em Crédito Habitação

Acompanha-me em @caticaclementee



Em janeiro de 2022, desencadeou-se uma reviravolta financeira com o início do ciclo de subida da Euribor, a taxa de juro ligada ao Crédito Habitação. Esta oscilação despoletou constantes subidas nas prestações dos portugueses que têm os seus empréstimos maioritariamente em Taxa Variável, algumas famílias viram as suas prestações a duplicar fruto da subida de cerca de 4%, esta instabilidade aliada a baixa oferta no mercado da habitação torna a pergunta “quando vão baixar as taxas de juro?” cada vez mais recorrente.

Para muitos, a saída foi a renegociação de créditos e a procura por soluções junto à Banca. Esta respondeu com medidas de apoio às famílias, proporcionando um alívio considerável. Foi uma época de oportunidades, especialmente para a renegociação de spreads e produtos associados. Hoje, muitas famílias desfrutam de condições

mais favoráveis do que as inicialmente contratadas. No entanto, a mudança real só será sentida quando a taxa de referência finalmente ceder. Será que 2024 trará esse alívio esperado?

O Banco de Portugal termina o ano a comunicar que “a subida das taxas de juro já está a ajudar a reduzir a inflação. Se a inflação na área do euro continuar a descer como o Banco Central Europeu (BCE) espera, as taxas de juro podem ter atingido o pico”. A movimentação da Euribor no final do ano 2023 já mostra sinais de instabilização com uma pequena redução, contudo o BCE aconselha cautela e afirma que “enquanto a inflação não chegar aos 2% não irá reduzir as taxas de referência”. Assim a evolução das taxas de juro para 2024 está dependente do desenvolvimento do mercado, mas atenção mesmo com uma estabilização do mercado não é esperado que as taxas voltem para valores tão baixos como os dos últimos anos.

Um alerta para os leitores: a recente diminuição nos valores da Euribor nos últimos dois meses não garante que suas prestações não subirão na próxima revisão. Os valores de referência da sua prestação, fixada a 12 ou 6 meses, ainda estão abaixo dos praticados atualmente. Se ainda não analisou o seu crédito habitação, agora é o momento oportuno, antes que a estabilidade da taxa resulte em uma inevitável elevação nos spreads.

Desejo a todos os leitores um 2024 repleto de estabilidade financeira, decisões acertadas e conquistas significativas. Que o novo ano traga consigo oportunidades favoráveis e soluções inteligentes para enfrentar qualquer desafio.

Votos de um ano próspero e bem-sucedido para todos!



ASSISTENTES VIRTUAIS, UMA EXCELENTE AJUDA NO DIA A DIA

"Assistentes Virtuais" é um termo familiar no nosso dia-a-dia, mas apesar destes estarem no mercado há muitos anos, a entrada em nossas casas sucede de forma gradual e lenta. Afinal, de que se trata? São programas incorporados em dispositivos que nos permitem realizar tarefas através de simples instruções.

Qualquer utilizador de um telemóvel Android ou de um Iphone já experimentou o Google Assistant ou Siri. Outros fabricantes têm aparelhos com outros Assistentes Virtuais: a Amazon tem o Alexa, a Samsung o Bixby e a Microsoft o Cortana. A maioria destes Assistentes permitem realizar todo o tipo de tarefas como pesquisas online, agendar tarefas, adicionar produtos à lista de compras, obter instruções de navegação, etc.

Então, se tantas pessoas têm acesso a estes assistentes, porque demora a sua incorporação em nossas casas? O problema de aparelhos compatíveis já deixou de existir, pois cada vez mais, quando compramos um novo aparelho eletrónico para casa, vemos nas características a seguinte descrição: "Compatível com...". Assim, os maiores entraves são o trabalho a configurar todo e qualquer aparelho e o facto de termos aparelhos a ouvir constantemente as nossas conversas (se bem que isto já está ao alcance dos smartphones ou de muitos outros aparelhos "Smart").

Alguns assistentes como a Siri não aceitam instruções de voz em Português (PT), o que tem um lado positivo... aqui em casa quem quiser interagir com o Google tem de o fazer em Inglês, o que põs os miúdos a treinar idiomas.

Das acima listadas, o Google Assistant e o Alexa são as que têm mais dispositivos compatíveis no mercado. O Cortana e o Bixby têm compatibilidade com aparelhos das próprias marcas e a Siri está num nível intermédio, tem bastante compatibilidade mas fica muito aquém do Google Assistant ou do Alexa.

Afinal, qual a grande mais-valia destes? Ligando-os às redes

Wifi de casa, podemos adaptar uma casa antiga ao nível de uma casa moderna com soluções domóticas muito mais caras. Ligar luzes ou qualquer outro aparelho, abrir persianas, regular o AC, começar a cozinhar, pôr a tocar música nas colunas ou passar determinado programa na TV, quase tudo está ao alcance dos comandos dos Assistentes Virtuais.

Lembro as primeiras vezes que mostrei o funcionamento do Google Assistant, as pessoas diziam com ar de chacota: "dá-te assim tanto trabalho levantar e ligar/apagar as luzes?". No entanto, mostrava-lhes o seu potencial máximo numa simples frase como "Hey google, bye", despoletado uma rotina configurada que permitia desligar as luzes, colunas e TV, fechava as persianas, ligava o alarme e câmaras de segurança. Ou então uma outra rotina: "Hey Google, good morning", e as luzes ligam a meio tom, nas colunas começa a tocar a música programada, abrem-se as persianas e desliga-se o alarme/câmaras. O gozo terminava num instante e as pessoas ficavam admiradas com tudo o que se podia fazer.

Resumindo, podemos viver perfeitamente sem esta tecnologia (tal como muitas outras), mas, na verdade, dá-nos uma excelente ajuda no dia-a-dia!



Filipe Silva
Informático



ANO NOVO... DE NOVO?



Carolina Galeão Figueiras

Podcast Ideias a Mais (www.ideiasamais.pt)

Sou fã de balanços e de resoluções de ano novo, como quem planeia uma grande viagem. Nem sempre visitamos todos os lugares anotados no mapa, não provamos todos os restaurantes que nos foram recomendados, nem vimos todas as atracções mas, se sairmos de casa sem uma ideia mais ou menos clara do que queremos fazer, é altamente provável que nos sintamos um pouco perdidos e que qualquer agradável surpresa se faça sentir como uma grande sorte e não uma felicidade planeada.

Gosto de olhar para o meu ano como essa grande viagem onde tenho de equalizar várias coisas: tempo, recursos, direcção, eficiência. Dito assim, pode até não parecer muito divertido mas, bem feitos os planos, com estas linhas orientadoras, sinto-me com mais espaço para uma espontaneidade organizada. Para sabermos para onde vamos, é-nos conveniente que saibamos de onde partimos.

Confesso que, quando me perguntaram como tinha sido 2023 e me pediram para elencar a melhor coisa que aconteceu, bloqueei. Tive dificuldade em pensar em algo. Podia ter acontecido por terem sido muitas coisas boas, que aconteceram, mas a verdade é que tive um ano particularmente difícil a

nível de saúde e vi as minhas prioridades mudarem muito rapidamente. Não tivesse sido isso, teria planeado para este ano algo muito semelhante ao ano passado... e, por isso, sou grata. Uma gratidão difícil, daquela que nos muda de dentro para fora e que nos faz olhar para tudo em perspectiva... Seja lá em que formato for - mesmo que seja "rabujas" - é profundamente necessária para a nossa aprendizagem e capacidade de apreciar o caminho.

Tal como numa viagem, aquilo que deixamos por fazer é aquilo que também nos faz ter vontade de voltar. Voltar ao conforto dos nossos sonhos e do que vamos fazer para os realizar.

Não rísquei da minha lista todas as coisas que queria ter feito em 2023, até porque não me foi fisicamente possível e as viagens são assim mesmo, mas não fosse isso e eu estaria com os meus horizontes muito mais curtos para este ano... E quanto mais pequenos os nossos horizontes, menos temos por onde "viajar". Estou cheia de destinos novos.

Para onde vai viajar este ano?



Instagram



comunidadeculturaearte

Seguir

Enviar mensagem



30 621 publicações

377 mil seguidores

A seguir 483

Comunidade Cultura e Arte

@comunidadeculturaearte

Empresa de comunicação e notícias

A cultura por quem a vê por quem a faz

Lê as notícias

comunidadeculturaearte.com/ccabio

Seguido/a por caroloureiro, matilde.veiga, _filipagomes_ + 38 outras pessoas

@comunidadeculturaearte





Inconstância

Procurei o amor que me mentiu.
Pedi à Vida mais do que ela dava.
Eterna sonhadora edificava
Meu castelo de luz que me caiu!

Tanto clarão nas trevas refulgiu,
E tanto beijo a boca me queimava!
E era o sol que os longes deslumbrava
Igual a tanto sol que me fugiu!

Passei a vida a amar e a esquecer...
Um sol a apagar-se e outro a acender
Nas brumas dos atalhos por onde ando...

E este amor que assim me vai fugindo
É igual a outro amor que vai surgindo,
Que há-de partir também... nem eu sei quando...

Livro de Soror Saudade



A Comunidade Cultura e Arte (CCA) é um projeto de informação que nasceu no meio digital e que tem por missão popularizar e homenagear a cultura e a arte em todas as suas vertentes e incentivar, em comunidade, o debate social e cultural. Esta conta procura contribuir para a democratização do acesso à cultura e à informação e acredita que isso dará origem a uma sociedade mais justa e democrática.



24

**des
cen
trar**

10 fev > 14 dez



BRAGA
Cidade autêntica